

**2023 / 2024年度香港壁球總會地區精英隊 - 第三階段的訓練時間表**  
**Hong Kong Squash Regional Squad Training 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule**

Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	Coach In-charge 負責教練
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 (1) Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre (1) (CSPSC 1)	2023年10月 October 2023	(二 Tue)	3	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	鄺于淳 Anson Kwong
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	No Training						
	2023年11月 November 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	18	25					
	2023年12月 December 2023	(二 Tue)	5	12	19				
		(四 Thur)	7	14	21				
		(六 Sat)	2	9	16	23			
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 (2) Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre (2) (CSPSC 2)	2023年10月 October 2023	(三 Wed)	4	11	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期三 & 五 Wed & Fri	黃競傲 Wong King Ngo
		(五 Fri)	6	13	20	27			
		(日 Sun)	No Training						
	2023年11月 November 2023	(三 Wed)	1	8	15	22	29		
		(五 Fri)	3	10	17	24			
		(日 Sun)	19	26					
	2023年12月 December 2023	(三 Wed)	6	13	20				
		(五 Fri)	1	8	15	22			
		(日 Sun)	10	17	24	31			
香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre (HKSC)	2023年10月 October 2023	(二 Tue)	3	10	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	楊皓偉 Yeung Ho Wai	
		(四 Thur)	5	12	26				
		(六 Sat)	14	21					
	2023年11月 November 2023	(二 Tue)	7	21					
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	18						
	2023年12月 December 2023	(二 Tue)	5	12	19				
		(四 Thur)	7	14	21				
		(六 Sat)	9	16	23				
渣華道體育館 Java Road Sports Centre (JRSC)	2023年10月 October 2023	(二 Tue)	3	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	周達志 Chow Tat Chi
		(四 Thur)	12	19	26				
		(六 Sat)	14	21					
	2023年11月 November 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	18	25					
	2023年12月 December 2023	(二 Tue)	5	12	19				
		(四 Thur)	7	14	21				
		(六 Sat)	2	9	16	23			
官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre (KCSC)	2023年10月 October 2023	(二 Tue)	3	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	馮詠明 Fung Wing Ming
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(日 Sun)	22						
	2023年11月 November 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(日 Sun)	No Training						
	2023年12月 December 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21				
		(日 Sun)	10	17	24				
北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre (PHSSC)	2023年10月 October 2023	(一 Mon)	9	16	23	30	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 四 Mon & Thur	葉浩倫 Danny Yip	
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	14	21					
	2023年11月 November 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	2	9	16	23			30
		(六 Sat)	18	25					
	2023年12月 December 2023	(一 Mon)	4	11	18	25			
		(四 Thur)	7	14	21				
		(六 Sat)	2	9	16	23			
大埔運動場壁球中心 Tai Po Sports Ground Squash Centre (TPSG)	2023年10月 October 2023	(二 Tue)	3	10	17	24	31	5:00pm - 7:00pm 星期二 & 四 Tue & Thur	黎嘉傑 Lai Ka Kit
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	14	21					
	2023年11月 November 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	18	25					
	2023年12月 December 2023	(二 Tue)	5	12	19				
		(四 Thur)	7	14	21				
		(六 Sat)	2	9	16	23			
元朗賽馬會壁球場 Yuen Long Jockey Club Public Squash Court (YLJCS)	2023年10月 October 2023	(一 Mon)	9	16	23	30	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 三 Mon & Wed	劉少南 Lau Siu Nam	
		(三 Wed)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	14	21					
	2023年11月 November 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(三 Wed)	1	8	15	22			29
		(六 Sat)	18	25					
	2023年12月 December 2023	(一 Mon)	4	11	18	25			
		(三 Wed)	6	13	20				
		(六 Sat)	2	9	16	23			