## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

# Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點		Date 日期						Time 時間	In-charge Coach 負責教練
H01	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(— Mon)	8	15	22	29		4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(— Mon)	5	19	26				
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(— Mon)	4	11	18				
			(五 Fri)	1	8	15				
	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	$(\equiv Wed)$	3	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin
			(五 Fri)	5	12	19	26			
H02		2024年2月 Feb 2024	(≣ Wed)	7	14	21	28			
HUZ			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	$(\equiv Wed)$	6	13					
			(五 Fri)	1	8					
	Harbour Road Sport Centre 港灣道體育館	2024年1月 Jan 2024	(目 Sun)	7	14	21	28		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	李德新 Raymond Li
			(五 Fri)	5	12	19	26			
H03		2024年2月 Feb 2024	(目 Sun)	4	18	25				
HUS			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(目 Sun)	3	10					
			(五 Fri)	1	8	15	22			
	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2024年1月 Jan 2024 2024年2月	(日 Sun)	7	14	21	28		11:00am - 1:00pm 星期日 Sun 5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	周達志 Chow Tat Chi
			$(\equiv Wed)$	3	10	17	24	31		
H04			(日 Sun)	4	18	25				
		Feb 2024	$(\equiv Wed)$	7	14	21	28			
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			$(\equiv Wed)$	6	13					
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	14	21	28				林天意 Lam Tin Yi
			(五 Fri)	19	26					
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25				
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10	31				
			(五 Fri)	1	8	15	22	29		
		2024年4月 Apr 2024	(目 Sun)	5						

## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

# Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點		Date 日期						Time 時間	In-charge Coach 負責教練	
K01	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2024年1月	(日 Sun)	7	28				10:00am - 12:00nn		
		Jan 2024	(五 Fri)	5	12	19	26		10.00am - 12.00m 星期日 Sun		
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	鄺于淳	
			(五 Fri)	2	16	23				Anson Kwong	
	花園街體育館	2024年3月	(目 Sun)	3	10	31					
	Fa Yuen Street Sports Centre	Mar 2024	(五 Fri)	1	8	15	22	29			
	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心	2024年1月 Jan 2024	(目 Sun)	7	28						
			(五 Fri)	4	11	18	25		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun		
		2024年2月	(日 Sun)	4	18	25			生期口 Sun		
K02	Cornwall Street Squash and Table	Feb 2024	(五 Fri)	1	8	15	22	29	黃競競 Wong King 5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	黃競傲	
	Tennis Centre	2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	31						wong king ngo	
			(五 Fri)	7	14	21	28				
		2024年4月 Apr 2024	(日 Sun)	4					生期凸 ITIUI		
	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2024年1月	(日 Sun)	7	14	21	28		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm	袁志豪 Lawson Yuen	
		Jan 2024	(四 Thur)	4	11	18	25				
K03		2024年2月	(日 Sun)	4	18	25					
1100		Feb 2024	(四 Thur)	1	8	15	22	29			
		2024年3月 Mar 2024	(四 Thur)	7	14	21	28		星期四 Thur		
	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(目 Sun)	7	14	21	28			梁志佳 Leung Chi Kai	
			(≣ Wed)	3	10	17	24	31	1:00pm - 3:00pm 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
K04		2024年2月 Feb 2024	(目 Sun)	4	18	25					
K04			(≡ Wed)	7	14	21	28				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10						
			(≣ Wed)	6	13						
	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024 2024年2月	(目 Sun)	7	14	21	28		4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun 5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	葉浩倫 Danny Yip	
K05			(五 Fri)	5	12	19	26				
			(日 Sun)	4	18	25					
1100		Feb 2024	(五 Fri)	2	16	23					
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10						
			(五 Fri)	1	8	15	22				
K06	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(≣ Wed)	3	10	17	24	31	4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat		
	Po Kong Village Sports Centre 蒲崗村道體育館	2024年2月 Feb 2024	(六 Sat)	3	17	24			5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	馮詠明 Fung Wing Ming	
			(≡ Wed)	7	14	21	28				
		2024年3月 Mar 2024	(六 Sat)	2	9	16	23				
			(≣ Wed)	6	13	20	27				
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(目 Sun)	7	14	21	28		12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun 劉媛章 Lau Wun Che 5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	5	12	19	26			劉媛章 Lau Wun Cheung	
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25					
			(五 Fri)	2	16	23					
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10						
			(五 Fri)	1	8	15	22				

## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

# Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	In-charge Coach 負責教練		
N01	蕙荃體育館 Wai Tsuen Sports Centre	2024年1月	(六 Sat)	6	13	20	27		44.20 4.20			
		Jan 2024	(_ Tue)	2	9	16	23	30	11:30am - 1:30pm 星期六 Sat			
		2024年2月	(六 Sat)	3	17	24				商瑋晴		
		Feb 2024	( <u> </u>	6	20	27			5:30pm - 7:30pm	Seung Wai Ching		
		2024年3月	(六 Sat)	2	9	16			星期二 Tue			
		Mar 2024	(_ Tue)	5	12							
N02	Tseung Kwan O Sports Centre 將軍澳體育館	2024年1月 Jan 2024	(六 Sat)	6	13	20	27		11:00am - 1:00pm			
			(四 Thur)	4	11	18 24	25		星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit		
		2024年2月 Feb 2024	(六 Sat) (四 Thur)	1	17 8	15	22	29	5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur			
			(六 Sat)	2	9	13	22	29				
		2024年3月 Mar 2024	(四 Thur)	7	14							
		2024年1月	(日 Sun)	7	14	21	28					
		Jan 2024	(≡ Wed)	3	10	17	24	31	10:00am - 12:00nn	葉浩倫		
	源禾路體育館	2024年2月	(日 Sun)	4	18	25			星期日 Sun			
N03	Yuen Wo Road Sports Centre	Feb 2024	(≡ Wed)	7	14	21	28			Danny Yip		
	·	2024年3月	(日 Sun)	10					4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed			
		Mar 2024	(≣ Wed)	6	13	20						
		2024年1月	(目 Sun)	14	21	28						
	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts		Jan 2024	(五 Fri)	12	19	26			10:00am - 12:00nn		
		2024年2月	(日 Sun)	4	18	25			星期日 Sun 5:00pm - 7:00pm	萬子杰 Man Tsz Kit		
N04		Feb 2024	(五 Fri)	2	16	23						
1404		2024年3月	(目 Sun)	10	31							
		Mar 2024	(五 Fri)	1	8	15	22	29				
		2024年4月 Apr 2024	(五 Fri)	5					星期五 Fri			
	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2024年1月	(日 Sun)	7	14	21	28		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	黎嘉傑 Lai Ka Kit		
		Jan 2024	(五 Fri)	12	19	26						
N05		2024年2月	(目 Sun)	4	18	25						
		Feb 2024	(五 Fri)	2	16	23						
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10							
			(五 Fri)	7	8	15 21	22	29		李耀祥 Victor Lee		
	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(目 Sun)	3	14	17	28 24	31	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed			
			(三 Wed) (目 Sun)	4	18	25	24	31				
N06		2024年2月 Feb 2024	(⊟ Sull) (≣ Wed)	7	14	21	28					
		2024年3月	(日 Sun)	3	10	21	20					
		Mar 2024	(≡ Wed)	6	13							
				2024年1月	(日 Sun)	7	14	21	28			
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	Jan 2024	(五 Fri)	5	12	19	26		9:00am - 11:00am 星期日 Sun 4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	楊翠芬		
		2024年2月	(日 Sun)	4	18	25						
		Feb 2024	(五 Fri)	2	16	23				Michelle Yeung		
		2024年3月	(日 Sun)	3	10							
		Mar 2024	(五 Fri)	1	8	15	22					
N08	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	14	21	28			9:00am - 11:00am 星期日 Sun 5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	劉少南 Lau Siu Nam		
			(五 Fri)	12	19	26						
		2024年2月	(目 Sun)	4	18	25						
		Feb 2024 2024年3月	(五 Fri)	2	16	23						
			(目 Sun)	3	10	31						
		Mar 2024	(五 Fri)	1	8	15	22	29				
N09	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun 5:00pm - 7:00pm	文健昌 Man Kin Cheong		
			( <u>Tue</u> )	2	9	16	23	30				
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25						
			(_ Tue)	6	20	27						
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3 5	10	19			星期二 Tue			
		IVIGII ZUZH	(Tue)	5	12	19	<u> </u>					