

將軍澳運動場主場緩步跑開放時間(2026年5月) Opening Hour for Jogging of Tseung Kwan O Sports Ground Main Field in May 2026

備註 Notes:

A	緩步跑開放時間 Opening Hours for Jogging
L	為配合運動場內草地的球類活動，運動場只會開放跑道最外圍的(開放線道數目)條線道給公眾人士作緩跑之用。 Jogging will be confined to the (No. of lanes to be open) outer lanes of the track when the infield is being used for ball games.
B	團體預訂(運動會/田徑訓練/其他活動)，跑道暫停開放。 Running tracks are closed for block booking (Athletic Meet / Athletic Training / Other Activity).
M	場地關閉 Venue closed

日期 Date 時間 Time	1 週五 Fri	2 週六 Sat	3 週日 Sun	4 週一 Mon	5 週二 Tue	6 週三 Wed	7 週四 Thu	8 週五 Fri	9 週六 Sat	10 週日 Sun	11 週一 Mon	12 週二 Tue	13 週三 Wed	14 週四 Thu	15 週五 Fri	16 週六 Sat	17 週日 Sun	18 週一 Mon	19 週二 Tue	20 週三 Wed	21 週四 Thu	22 週五 Fri	23 週六 Sat	24 週日 Sun	25 週一 Mon	26 週二 Tue	27 週三 Wed	28 週四 Thu	29 週五 Fri	30 週六 Sat	31 週日 Sun	
06:30 - 07:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
07:00 - 07:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
07:30 - 08:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
08:00 - 08:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
08:30 - 09:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
09:00 - 09:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
09:30 - 10:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
10:00 - 10:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
10:30 - 11:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
11:00 - 11:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
11:30 - 12:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
12:00 - 12:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
12:30 - 13:00	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
13:00 - 13:30	B	A	A	M	M	B	A	B	A	B	M	B	B	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
13:30 - 14:00	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	B	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
14:00 - 14:30	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	B	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
14:30 - 15:00	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	B	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
15:00 - 15:30	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	A	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
15:30 - 16:00	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	A	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
16:00 - 16:30	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	A	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
16:30 - 17:00	B	A	A	M	M	A	A	B	A	B	M	A	A	B	B	A	B	M	M	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
17:00 - 17:30	B	A	A	B	A	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
17:30 - 18:00	B	A	A	B	A	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
18:00 - 18:30	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
18:30 - 19:00	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
19:00 - 19:30	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
19:30 - 20:00	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
20:00 - 20:30	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
20:30 - 21:00	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
21:00 - 21:30	B	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
21:30 - 22:00	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
22:00 - 22:30	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

場地的預訂情況會隨時更改，請向場地查詢最新安排。 The booking condition is subject to change from time to time. For updated arrangement, please contact the venue direct.

發出日期 Date of issue 21/4/2026

最新更新日期 Date of latest update 21/4/2026

將軍澳運動場副場緩步跑開放時間(2026年5月) Opening Hour for Jogging of Tseung Kwan O Sports Ground Secondary Field in May 2026

備註 Notes:

A	緩步跑開放時間 Opening Hours for Jogging
L	為配合運動場內草地的球類活動，運動場只會開放跑道最外圍的(開放線道數目)條線道給公眾人士作緩跑之用。
	Jogging will be confined to the (No. of lanes to be open) outer lanes of the track when the infield is being used for ball games.
B	團體預訂(運動會/田徑訓練/其他活動)，跑道暫停開放。 Running tracks are closed for block booking (Athletic Meet / Athletic Training / Other Activity).
M	場地關閉 Venue closed

日期 Date 時間 Time	1 週五 Fri	2 週六 Sat	3 週日 Sun	4 週一 Mon	5 週二 Tue	6 週三 Wed	7 週四 Thu	8 週五 Fri	9 週六 Sat	10 週日 Sun	11 週一 Mon	12 週二 Tue	13 週三 Wed	14 週四 Thu	15 週五 Fri	16 週六 Sat	17 週日 Sun	18 週一 Mon	19 週二 Tue	20 週三 Wed	21 週四 Thu	22 週五 Fri	23 週六 Sat	24 週日 Sun	25 週一 Mon	26 週二 Tue	27 週三 Wed	28 週四 Thu	29 週五 Fri	30 週六 Sat	31 週日 Sun		
06:30 - 07:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
07:00 - 07:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
07:30 - 08:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
08:00 - 08:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
08:30 - 09:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
09:00 - 09:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
09:30 - 10:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
10:00 - 10:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
10:30 - 11:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
11:00 - 11:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
11:30 - 12:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
12:00 - 12:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
12:30 - 13:00	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
13:00 - 13:30	B	M	M	A	A	A	M	M	M	A	A	A	A	A	M	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
13:30 - 14:00	B	M	M	A	A	M	M	M	M	A	A	A	M	A	A	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
14:00 - 14:30	B	M	M	A	A	M	M	M	M	A	A	A	M	A	A	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
14:30 - 15:00	B	M	M	A	A	M	M	M	M	A	A	A	M	A	A	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
15:00 - 15:30	B	M	M	A	A	M	M	M	M	A	A	M	M	A	A	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
15:30 - 16:00	B	M	M	A	A	M	M	M	M	A	A	M	M	A	A	M	A	A	A	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
16:00 - 16:30	B	M	M	A	A	B	M	B	M	A	A	M	B	A	B	M	A	A	A	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
16:30 - 17:00	B	M	M	A	A	B	M	B	M	A	A	M	B	A	B	M	A	A	A	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
17:00 - 17:30	B	M	M	A	M	B	B	B	M	A	A	M	B	A	B	M	A	A	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
17:30 - 18:00	B	M	M	A	M	B	B	B	M	A	A	M	B	A	B	M	A	A	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
18:00 - 18:30	B	M	M	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
18:30 - 19:00	B	M	M	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
19:00 - 19:30	B	M	M	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
19:30 - 20:00	B	M	M	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
20:00 - 20:30	A	M	M	A	M	B	B	B	B	A	A	M	B	B	B	B	A	A	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
20:30 - 21:00	A	M	M	A	M	B	B	B	B	A	A	M	B	B	B	B	A	A	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
21:00 - 21:30	A	M	M	A	M	M	B	M	B	A	A	M	M	B	M	B	A	A	M	M	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
21:30 - 22:00	A	M	M	M	M	M	B	M	B	M	M	M	M	B	M	B	A	M	M	M	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
22:00 - 22:30	A	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	A	M	M	M	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

場地的預訂情況會隨時更改，請向場地查詢最新安排。 The booking condition is subject to change from time to time. For updated arrangement, please contact the venue direct.

發出日期 Date of issue 21/4/2026

最新更新日期 Date of latest update 21/4/2026

暫停開放的詳情 Details of the Temporary Closure

暫停開放時期及時間 Date & Time of Temporary Closure	設施 Facilities	原因 Reason	備註 Remarks
2026/05/01 06:30-22:30	主場 Main Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 西貢區體育會 Organiser: Sai Kung District Sports Association
2026/05/04,11,18 06:30-22:30	主場 Main Field	場地保養及田徑訓練 Venue Maintenance Day & Athletic Training	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/05,19 06:30-17:00	主場 Main Field	場地保養 Venue Maintenance Day	-
2026/05/06,13 06:30-13:30	主場 Main Field	足球活動 Football activity	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association of Hong Kong, China Limited
2026/05/08 06:30-18:00	主場 Main Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 仁濟醫院陳耀星小學 Organiser: Yan Chai Hospital Chan Yu Seng Primary School
2026/05/10 06:30-21:30	主場 Main Field	足球比賽 Football Match	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association of Hong Kong, China Limited
2026/05/12 06:30-15:00	主場 Main Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 港澳信義會小學 Organiser: Hong Kong And Macau Lutheran Church Primary School
2026/05/14 06:30 - 18:00	主場 Main Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 德望小學暨幼稚園(小學部) Organiser: Good Hope Primary School Cum Kindergarten (Primary Section)
2026/05/15 06:30-18:00	主場 Main Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 港澳信義會明道小學 Organiser: Hong Kong And Macau Lutheran Church Ming Tao Primary School
2026/05/17 06:30-22:30	主場 Main Field	足球比賽 Football Match	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association of Hong Kong, China Limited
2026/05/23-31 06:30-22:30	主場及副場 Main Field and Secondary Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/01 06:30-20:00	副場 Secondary Field	運動會 Athletic Meet	主辦機構: 西貢區體育會 Organiser: Sai Kung District Sports Association
2026/05/02,03 06:30-22:30	副場 Secondary Field	場地保養 Venue Maintenance Day	-
2026/05/08,15 06:30-13:00	副場 Secondary Field	場地保養 Venue Maintenance Day	-
2026/05/05,19 17:00-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/06,13 13:30-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/07,21 06:30-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong,China Association of Athletic Affiliates Limited 主辦機構: 西貢區體育會 Organiser: Sai Kung District Sports Association
2026/05/12 15:00-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/14 18:00-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong,China Association of Athletic Affiliates Limited 主辦機構: 西貢區體育會 Organiser: Sai Kung District Sports Association
2026/05/15 06:30-12:00 / 16:00-22:30	副場 Secondary Field	場地保養及田徑訓練 Venue Maintenance Day & Athletic Training	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/15 06:30-22:30	副場 Secondary Field	場地保養及田徑訓練 Venue Maintenance Day & Athletic Training	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/05/09,16 0630-22:30	副場 Secondary Field	田徑訓練及暫停使用 Athletic Training and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong,China Association of Athletic Affiliates Limited 主辦機構: 西貢區體育會 Organiser: Sai Kung District Sports Association