

將軍澳運動場主場緩步跑開放時間(2026年10月) Opening Hour for Jogging of Tseung Kwan O Sports Ground Main Field in October 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 週四 Thu	2 週五 Fri	3 週六 Sat	4 週日 Sun	5 週一 Mon	6 週二 Tue	7 週三 Wed	8 週四 Thu	9 週五 Fri	10 週六 Sat	11 週日 Sun	12 週一 Mon	13 週二 Tue	14 週三 Wed	15 週四 Thu	16 週五 Fri	17 週六 Sat	18 週日 Sun	19 週一 Mon	20 週二 Tue	21 週三 Wed	22 週四 Thu	23 週五 Fri	24 週六 Sat	25 週日 Sun	26 週一 Mon	27 週二 Tue	28 週三 Wed	29 週四 Thu	30 週五 Fri	31 週六 Sat
06:30 - 07:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
07:00 - 07:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
07:30 - 08:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
08:00 - 08:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
08:30 - 09:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
09:00 - 09:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
09:30 - 10:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
10:00 - 10:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
10:30 - 11:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
11:00 - 11:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
11:30 - 12:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
12:00 - 12:30	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
12:30 - 13:00	A	B	A	A	M	M	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
13:00 - 13:30	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
13:30 - 14:00	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
14:00 - 14:30	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
14:30 - 15:00	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
15:00 - 15:30	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
15:30 - 16:00	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
16:00 - 16:30	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
16:30 - 17:00	A	B	A	A	M	M	A	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	M	B	A	B	B	B
17:00 - 17:30	A	B	A	A	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
17:30 - 18:00	A	B	A	A	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
18:00 - 18:30	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B
18:30 - 19:00	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B
19:00 - 19:30	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B
19:30 - 20:00	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B
20:00 - 20:30	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B
20:30 - 21:00	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B
21:00 - 21:30	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B
21:30 - 22:00	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B
22:00 - 22:30	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	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 21/9/2026

最新更新日期 Date of latest update 22/9/2026

將軍澳運動場副場緩步跑開放時間(2026年10月) Opening Hour for Jogging of Tseung Kwan O Sports Ground Secondary Field in October 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 週四 Thu	2 週五 Fri	3 週六 Sat	4 週日 Sun	5 週一 Mon	6 週二 Tue	7 週三 Wed	8 週四 Thu	9 週五 Fri	10 週六 Sat	11 週日 Sun	12 週一 Mon	13 週二 Tue	14 週三 Wed	15 週四 Thu	16 週五 Fri	17 週六 Sat	18 週日 Sun	19 週一 Mon	20 週二 Tue	21 週三 Wed	22 週四 Thu	23 週五 Fri	24 週六 Sat	25 週日 Sun	26 週一 Mon	27 週二 Tue	28 週三 Wed	29 週四 Thu	30 週五 Fri	31 週六 Sat
06:30 - 07:00	M	M	M	M	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
07:00 - 07:30	M	M	M	M	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
07:30 - 08:00	M	M	M	M	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
08:00 - 08:30	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
08:30 - 09:00	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
09:00 - 09:30	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
09:30 - 10:00	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
10:00 - 10:30	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
10:30 - 11:00	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
11:00 - 11:30	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
11:30 - 12:00	M	M	M	B	A	A	A	A	M	A	A	A	A	A	A	M	B	B	B	A	A	A	M	B	B	A	A	M	A	M	A
12:00 - 12:30	M	A	M	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
12:30 - 13:00	M	A	M	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
13:00 - 13:30	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
13:30 - 14:00	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
14:00 - 14:30	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
14:30 - 15:00	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
15:00 - 15:30	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
15:30 - 16:00	M	A	B	B	A	A	M	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	M	A	A	A
16:00 - 16:30	M	B	B	B	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	B	A	A	B	A	B	A
16:30 - 17:00	M	B	B	B	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	B	A	A	B	A	B	A
17:00 - 17:30	M	B	B	B	A	M	B	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	A	M	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	A
17:30 - 18:00	M	B	B	B	A	M	B	B	B	A	A	A	A	B	B	B	B	B	A	M	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	A
18:00 - 18:30	M	B	M	M	A	B	B	B	B	A	M	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A
18:30 - 19:00	M	B	M	M	A	B	B	B	B	A	M	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A
19:00 - 19:30	B	B	M	M	A	B	B	B	B	A	M		B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A
19:30 - 20:00	B	B	M	M	A	B	B	B	B	A	M	A	B	B	B	B	B	B	M	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A
20:00 - 20:30	B	B	M	M	A	M	B	B	B	A	M	A	B	B	B	B	B	B	M	M	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A
20:30 - 21:00	B	B	M	M	A	M	B	B	B	A	M	A	M	B	B	B	B	M	M	M	B	B	B	B	M	A	M	B	B	B	A
21:00 - 21:30	B	M	M	M	A	M	M	B	M	A	M	A	M	M	B	M	B	M	M	M	M	B	M	B	M	A	M	M	B	M	A
21:30 - 22:00	B	M	M	M	M	M	M	B	M	M	M	M	M	M	B	M	B	M	M	M	M	B	M	B	M	M	M	M	B	M	A
22:00 - 22:30	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	B	M	M	M	M	M	M	B	M	M	M	M	M	M	A

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 21/9/2026

最新更新日期 Date of latest update 22/9/2026

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
2026/10/05,12,26 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
2026/10/02,27 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 五邑司徒浩中學 Organiser: FDBWA Szeto Ho Secondary School
2026/10/10,31 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
2026/10/07 06:30-13:00	主場 Main Field	足球訓練 Football Training	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association of Hong Kong, China Limited
2026/10/08 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 聖公會德田李兆強小學 Organiser: SKH Tak Tin Lee Shiu Keung Primary School
2026/10/09 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 優才(楊殷有娉)書院 Organiser: G.T. (Ellen Yeung) College
2026/10/11 06:30-18:00	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
2026/10/13,14 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 Organiser: HKTA YYI Chan Lui Chung Tak Memorial School
2026/10/15,16 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 威靈頓教育機構張沛松紀念中學 Organiser: Weo Chang Pui Chung Memorial School
2026/10/17,18 06:30-22:30 / 06:30-20:30	主場及副場 Main Field & Secondary Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/10/19 06:30-19:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 中國香港移植運動協會 Organiser: Hong Kong, China Transplant Sports Association
2026/10/21,29 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 保良局羅氏基金中學 Organiser: PLK Laws Foundation College
2026/10/22 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 保良局馮晴紀念小學 Organiser: PLK Fung Ching Memorial Primary School
2026/10/23 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 港澳信義會明道小學 Organiser: Hong Kong And Macau Lutheran Church Ming Tao Primary School
2026/10/24,25 06:30-22:30 / 06:30-20:30	主場及副場 Main Field & Secondary Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/10/30 06:30-18:00	主場 Main Field	田徑比賽 Athletic Competition	主辦機構: 基督教宣道會宣基小學 Organiser: Christian & Missionary Alliance Sun Kei Primary School
2026/10/01,03,04,28 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
2026/10/02,09,16,23,30 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
2026/10/08,15,22,29 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
2026/10/06,20 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
2026/10/07 13:00-22:30	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
2026/10/13,27 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
2026/10/14,21 16:00-22:30	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
2026/10/19 06:30-13:00 / 19:00-22:30	副場 Secondary Field	田徑比賽及暫停使用 Athletic Competition and Closed	主辦機構: 中國香港田徑總會 Organiser: Hong Kong, China Association of Athletic Affiliates Limited
2026/10/11 18:00-22:30	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed	-
2026/10/05,10,12,26 21:30-22:30	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed	-