

北區運動場緩步跑開放時間(2026年10月) Opening Hour for Jogging of North District Sports Ground 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六至八號線道給公眾人士作緩跑之用。 Jogging will be confined to the No. 6 to 8 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	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	
07:00 - 07:30	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
07:30 - 08:00	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
08:00 - 08:30	A	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
08:30 - 09:00	A	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
09:00 - 09:30	A	A	B	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
09:30 - 10:00	L	A	B	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
10:00 - 10:30	L	A	B	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
10:30 - 11:00	L	A	B	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
11:00 - 11:30	L	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
11:30 - 12:00	L	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	B	B
12:00 - 12:30	L	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
12:30 - 13:00	A	A	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	B	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
13:00 - 13:30	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
13:30 - 14:00	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
14:00 - 14:30	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
14:30 - 15:00	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
15:00 - 15:30	A	A	A	B	A	A	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
15:30 - 16:00	A	A	A	B	A	A	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
16:00 - 16:30	A	A	A	B	A	A	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
16:30 - 17:00	A	A	A	B	A	A	A	B	A	B	A	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
17:00 - 17:30	A	A	A	B	L	L	A	B	A	B	A	B	B	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
17:30 - 18:00	A	A	A	B	L	L	A	B	A	B	A	B	B	A	B	B	A	A	A	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B
18:00 - 18:30	A	A	A	B	L	L	A	A	L	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	B
18:30 - 19:00	A	A	A	B	L	L	A	A	L	L	A	A	B	A	A	A	L	A	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B
19:00 - 19:30	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	A	A	A	A	L	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B
19:30 - 20:00	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	A	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	B	A	L	A	A	L	B	B
20:00 - 20:30	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	L	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	A	A	L	A	A	L	B	B
20:30 - 21:00	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	L	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	A	A	L	A	A	L	B	B
21:00 - 21:30	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	L	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	A	A	L	A	A	L	B	B
21:30 - 22:00	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	L	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	A	A	L	A	A	L	B	B
22:00 - 22:30	A	A	A	B	L	L	A	L	L	L	A	L	L	A	L	A	L	A	A	A	A	A	L	A	A	A	L	A	A	L	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 25/9/2026

最新更新日期 Date of latest update 12/10/2026

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
2026/10/3 (星期六 Saturday) 09:00 - 11:00 2026/10/13, 20, 27 (星期二 Tuesday) 17:00 - 19:00	全場 All	田徑訓練 Athletic Training	主辦機構: 北區體育會 Organiser: North District Sports Association
2026/10/4 (星期日 Sunday) 13:00 - 23:00	全場 All	足球訓練 Football Training	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association, Hong Kong, China
2026/10/6 (星期二 Tuesday) 08:00 - 15:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 五旬節于良發小學 Organiser: Pentecostal Yu Leung Fat Primary School
2026/10/8 (星期四 Thursday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 上水惠州公立學校 Organiser: Wai Chow Public School (Sheung Shui)
2026/10/10 (星期六 Saturday) 08:00 - 18:00	全場 All	運動會 Sports Day	主辦機構: 朱偉林議員辦事處 Organiser: Chu Wai lam DC members office
2026/10/12 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00 2026/10/20 (星期二 Tuesday) 08:00 - 17:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 宣道會陳朱素華紀念中學 Organiser: Christian Alliance SW Chan Memorial College
2026/10/15, 16 (星期四 Thursday, 星期五 Friday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 基督教香港信義會心誠中學 Organiser: Fanling Lutheran Secondary School
2026/10/17 (星期六 Saturday) 08:00 - 13:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 鳳溪第一小學 Organiser: Fung Kai No.1 Primary School
2026/10/22 (星期四 Thursday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 救世軍石湖學校 Organiser: The Salvation Army Shek Wu School
2026/10/23 (星期五 Friday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 Organiser: HHCKLA Buddhist Chan Shi Wan Primary
2026/10/25 (星期日 Sunday) 12:00 - 20:00	全場 All	中銀人壽香港超級聯賽 BOC Life Hong Kong Premier League	主辦機構: 中國香港足球總會 Organiser: The Football Association, Hong Kong, China
2026/10/26 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00 2026/10/27 (星期二 Tuesday) 08:00 - 17:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 風采中學 Organiser: Elegantia College
2026/10/29, 30 (星期四 Thursday, 星期五 Friday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 明愛粉嶺陳震夏中學 Organiser: Caritas Fanling Chan Chun Ha Secondary School
2026/10/31 (星期六 Saturday) 06:30 - 23:00	全場 All	北部都會區馬拉松2026準備日 Northern Metropolis Marathon 2026 Set up day	主辦機構: 新界鄉議局 Organiser: Heung Yee Kuk New Territories