北區運動場緩步跑開放時間(2026年11月) Opening Hour for Jogging of North District Sports Ground in November 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圈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 週日 Sun	2 週一 Mon	3 週二 Tue	4 週三 Wed	5 週四 Thu	6 週五 Fri	7 週六 Sat	8 週日 Sun	9 週一 Mon	10 週二 Tue	11 週三 Wed	12 週四 Thu	13 週五 Fri	14 週六 Sat	15 週日 Sun	16 週一 Mon	17 週二 Tue	18 週三 Wed	19 週四 Thu	20 週五 Fri	21 週六 Sat	22 週日 Sun	23 週一 Mon	24 週二 Tue	25 週三 Wed	26 週四 Thu	27 週五 Fri	28 週六 Sat	29 週日 Sun	30 週一 Mon
06:30 - 07:00	B	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
07:00 - 07:30	B	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	A
07:30 - 08:00	B	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	A
08:00 - 08:30	B	B	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
08:30 - 09:00	B	B	B	A	B	B	A	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
09:00 - 09:30	B	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
09:30 - 10:00	B	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
10:00 - 10:30	B	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
10:30 - 11:00	B	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	B	B
11:00 - 11:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
11:30 - 12:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
12:00 - 12:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
12:30 - 13:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
13:00 - 13:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
13:30 - 14:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
14:00 - 14:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
14:30 - 15:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
15:00 - 15:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
15:30 - 16:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
16:00 - 16:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
16:30 - 17:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
17:00 - 17:30	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
17:30 - 18:00	B	B	B	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B	B
18:00 - 18:30	B	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	B	B	B	B	A	A	A	B	B	A	B	A	A	A	B	B	A
18:30 - 19:00	B	A	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	B	B	B	B	A	A	A	B	B	A	B	A	A	A	B	B	A
19:00 - 19:30	B	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
19:30 - 20:00	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L
20:00 - 20:30	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L
20:30 - 21:00	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L
21:00 - 21:30	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L
21:30 - 22:00	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L
22:00 - 22:30	B	L	L	A	L	A	A	A	L	A	A	L	A	A	A	A	A	A	L	L	A	A	L	A	A	L	A	A	A	L

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 25/10/2026

最新更新日期 Date of latest update 25/10/2026

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
2026/11/1 (星期日 Sunday) 06:30 - 23:00	全場 All	北部都會區馬拉松2026 Northern Metropolis Marathon 2026	主辦機構: 新界鄉議局 Organiser: Heung Yee Kuk New Territories
2026/11/2 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 鳳溪創新小學 Organiser: Fung Kai Innovative School
2026/11/3 (星期二 Tuesday) 08:00 - 17:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 香海正覺蓮社佛教普光學校 Organiser: HHCKLA Buddhist Po Kwong School
2026/11/3, 24 (星期二 Tuesday) 17:00 - 19:00 2026/11/7 (星期六 Saturday) 09:00 - 11:00	全場 All	田徑訓練 Athletic Training	主辦機構: 北區體育會 Organiser: North District Sports Association
2026/11/5 (星期四 Thursday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 福德學社小學 Organiser: Fuk Tak Education Society Primary School
2026/11/6 (星期五 Friday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 聖公會嘉福榮真小學 Organiser: S.K.H. Ka Fuk Wing Chun Primary School
2026/11/8 (星期日 Sunday) 11:00 - 19:00 2026/11/28 (星期六 Saturday) 11:00 - 19:00	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
2026/11/9 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00 2026/11/10 (星期二 Tuesday) 08:00 - 19:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 Organiser: HKTA Tang Hin Memorial Secondary School
2026/11/12, 13 (星期四 Thursday, 星期五 Firday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 新界喇沙中學 Organiser: De La Salle Secondary School NT
2026/11/14 (星期六 Saturday) 12:00 - 19:00 2026/11/15 (星期日 Sunday) 08:00 - 19:00 2026/11/21, 22 (星期六 Saturday, 星期日 Sunday) 08:00 - 19:00	全場 All	北區分齡田徑比賽 North District Age Group Athletic Meet	主辦機構: 北區康樂事務辦事處 Organiser: North District Leisure Services office
2026/11/16, 17 (星期一 Monday, 星期二 Tuesday) 08:00 - 19:00	全場 All	小學學界田徑賽 2026-2027 Inter-Primary School Athletic Competition 2026-2027	主辦機構: 中國香港學界體育聯會 Organiser: The Schools Sports Federation of Hong Kong, China
2026/11/19, 20 (星期四 Thursday, 星期五 Firday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 鳳溪第一中學 Organiser: Fung Kai No.1 Secondary School
2026/11/23 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00 2026/11/24 (星期二 Tuesday) 08:00 - 17:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 聖公會陳融中學 Organiser: SKH Chan Young Secondary School
2026/11/26 (星期四 Thursday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 打鼓嶺嶺英公立學校 Organiser: Ta Ku Ling Ling Ying Public School
2026/11/29 (星期日 Sunday) 07:00 - 19:00	全場 All	北區青少年室外射箭公開賽 North District Youth Archery Competition	主辦機構: 北區體育會 Organiser: North District Sports Association
2026/11/30 (星期一 Monday) 08:00 - 18:00	全場 All	學校運動會 School Sports Day	主辦機構: 中華基督教會基新中學 Organiser: CCC Kei San Secondary School