

日程表

日期	時間	內容
第一天	9:30-10:15	由元朗大球場前往福田口岸 (旅遊巴, 約 30 至 40 分鐘)
	10:15-11:45	由福田口岸前往龍崗區(車程約 1.5 小時, 不包塞車及卡關)
	11:45	到達及入住酒店
	12:00-13:00	午餐
	13:00	參觀訓練場地及設施
	14:00-17:00	技術訓練/友誼賽 (1)
	18:00-19:00	晚餐
第二天	08:30-09:30	早餐
	10:00-13:00	技術訓練
	13:00-14:00	午餐
	15:30-17:00	參觀大運中心體育場
	18:00-19:00	晚餐
	19:30-21:30	技術訓練

第三天	08:30-09:30	早餐
	10:00-12:00	技術訓練
	12:00-13:00	午餐
	14:00-19:00	比賽
	19:30-21:00	晚餐
第四天	08:30-09:30	早餐
	10:30-12:00	遊覽甘坑小鎮
	12:00-13:30	午餐（品嚐當地特色美食）
	14:00-15:30	由龍崗區前往福田口岸（車程約 1.5 小時，不包塞車及卡關）
	15:30-16:15	由福田口岸前往元朗大球場(旅遊巴，約 30 至 40 分鐘)