



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (門球)

選拔日期：2023 年 4 月 12 日(四)

選拔時間：上午 7 時至 9 時

選拔地點：元朗公園門球場

備註：需自備運動服裝及不脫色的運動鞋。

姓名
#梁中昌
羅良安
#陳柔珠
#高麗好
#李鳳仙
#何道明
#何月喜
#邱鴻英
區潔思
#葉家顯
#盛世源
#王約拿

*請各學員準時到達

#為現有學員



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (網球)

選拔日期：2023 年 4 月 2 日(日)

選拔時間：下午 2 時至 4 時

選拔地點：元朗西菁街網球場

選拔內容：- SERVE AND RETURN

- BOTH BACK(ability to play at the baseline)

- TRANSITION (ability to approach and play at the net)

- GAMESTYLE (Individual style and effective Patterns-of-Play)

- EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT (In Competition)

備註：需自備運動服裝、不脫色的運動鞋及球拍。

姓名
陳瞻
#李紹南
#黃少傑
#吳焯南
#李弦羲
#馬旨緣
#馬旨佑
#陳晉曜
#張皓雯
#黃謙
#鍾懿
#歐陽煜林
#汪達

*請各學員準時到達

#為現有學員



元朗區體育會 主辦



民政事務總署 社區參與計劃 贊助

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（壁球）

選拔日期：2023 年 4 月 2,16 日(日)

選拔時間：下午 12 時至 3 時

選拔地點：元朗區賽馬會壁球場

選拔內容：口試、技術、體能

備註：需自備運動服裝、不脫色的運動鞋及球拍。

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 2 日	#羅子朗	4 月 2 日	#羅啟強
4 月 2 日	#陳展晴	4 月 2 日	#劉德生
4 月 2 日	#李佩華	4 月 2 日	#黎雅絃
4 月 2 日	#黎巧盈	4 月 2 日	吳沛汶
4 月 2 日	胡綽恩	4 月 2 日	#林允祥
4 月 2 日	#陳國強	4 月 2 日	傅世曦
4 月 2 日	李萬宜	4 月 2 日	李豐沛
4 月 16 日	#梁沅芯	4 月 16 日	#譚穎童
4 月 16 日	楊宛瞳	4 月 16 日	葉沛欣
4 月 16 日	陳紀彤	4 月 16 日	#林有恒
4 月 16 日	#譚日彥	4 月 16 日	梁家恩
4 月 16 日	#盧政言	4 月 16 日	鄧浚汶
4 月 16 日	黃家茹	4 月 16 日	黃家灝
4 月 16 日	#陳靖朗		

*請各學員準時到達

#為現有學員



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（跆拳道）

選拔日期：2023 年 4 月 6 日(四)

選拔時間：晚上 8 時至 10 時

選拔地點：元朗體育館

選拔內容：基本踢腳技術、踢靶反應及體能選拔

備註：需自備運動服裝(跆拳道服)及不脫色的運動鞋

姓名	姓名
陳諾廷	#曾堯樂
方殷豪	#李柏陞
#李詩朗	#朱諾承
#奧頌諾	#祁津
#范冠逸	#盧樂熙
#陳可儒	#柳曉樂
#陳一翹	#李梓軒
#伍佰謙	#陳立軒
#賴永諾	#張睿
#高弘	#高舜
#何釗林	#鄧皓峰

*請各學員準時到達

#為現有學員



元朗區體育會 主辦



民政事務總署 社區參與計劃 贊助

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（武術）

選拔日期：2023 年 4 月 2 / 23 日(日)

選拔時間：下午 4 時至 6 時

選拔地點：元朗區體育會賽馬會大樓四樓體操武術館

選拔內容：基本功、跳躍難度、武術套路、體能柔韌

備註：需自備運動服裝

姓名	姓名
陳姿行	馮浩天
陳紀言	#何丞亨
#吳承叡	#何玥童
劉軒睿	#黃皓駿
#鄧正昊	#耿浩峰
#何正朗	#戴安蕾
李德楊	范舜智
#張智孝	袁植雅
#張綽晞	#方毓曉
#麥淞朗	#莫浩琄
#簡顯泓	#莫浩斑
郭明灝	林正亨

*請各學員準時到達

#為現有學員

**2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（乒乓球）（更新）**

選拔日期：2023 年 4 月 15,22 日(六)

選拔時間：晚上 8 時至 10 時

選拔地點：元朗體育館

選拔內容：技術選拔、比賽及專項素質表現

備註：自備運動服裝、不脫色的運動鞋及球拍

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 15 日	#林沛珊	4 月 22 日	#張焯茵
4 月 15 日	李瑋翹	4 月 22 日	黃隆林
4 月 15 日	#李天筱	4 月 22 日	霍嘉輝
4 月 15 日	陳樂文	4 月 22 日	郭詠殷
4 月 15 日	#林志恆	4 月 22 日	文瑋希
4 月 15 日	李悟空	4 月 22 日	張泳韞
4 月 15 日	#郭浩朗	4 月 22 日	范逸楠
4 月 15 日	#鄧柏灝	4 月 22 日	謝其晉
4 月 15 日	#張顯騫	4 月 22 日	方梓齊
4 月 15 日	#李卓豪	4 月 22 日	鍾旻叡
4 月 15 日	黃耀頤	4 月 22 日	#沈昕穎
4 月 15 日	#謝皓洋	4 月 22 日	廖振延
4 月 15 日	#單焯喬	4 月 22 日	孔芷善
4 月 15 日	龐雅之	4 月 22 日	李喆永
4 月 15 日	龐力行	4 月 22 日	劉兆聰
4 月 15 日	文嘉傑	4 月 22 日	#張家寶
4 月 15 日	陳暉喬	4 月 22 日	鄭健森
4 月 15 日	陳鈺嵐	4 月 22 日	#鄧卓灝
		4 月 22 日	呂朗澄
		4 月 22 日	孔芷宜
		4 月 22 日	#黃梓灝

*請各學員準時到達

#為現有學員



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（花式跳繩）

選拔日期：2023 年 4 月 4 日(二)

選拔時間：晚上 7 時至 9 時

選拔地點：屏山天水圍體育館活動室

選拔內容：30 秒速度跳（單車步）、兩分鐘耐力跳（單車步）及個人花式

備註：自備運動服裝、不脫色的運動鞋及繩具(包括拍子繩及膠繩等)

姓名	姓名
#羅紫曦	李沛芸
陳紀彤	王紫晴
#朱雅瞳	區梓洛
#區程晴	#董柏翹
吳詠琦	譚國華
梁凱竣	張梓涵
江孝賢	石子謙
林樂晞	容希桐
鍾潑蔚	徐海潼
#陳傲川	李日晴
區進穎	譚貝怡
徐宇昊	鄒沅彤
黎倬瑩	#謝嘉晉
#鍾鈺琳	馮凱瑩

*請各學員準時到達

#為現有學員



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（啦啦隊）(更新)

選拔日期：2023 年 4 月 14 日(五)

選拔時間：晚上 8 時至 10 時

選拔地點：元朗區體育會賽馬會大樓四樓體操武術館

姓名	姓名
#汪曉琳	#黃筱晴
劉靖童	#張嘉善
#張匡晴	駱心怡
#霍芷悠	#宋欣穎
#何晴知	#郭瑋同
#李梓筱	#李沙諾
#李曉嵐	#陳依晴
黎建瑤	#陳依嵐
張煒晴	羅偉峰
陳穎欣	#郭曉縈
鄭志媚	林詩穎
鄭宛姍	盧佩盈
黎天瑜	

*請各學員準時到達

#為現有學員



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (手球)

選拔日期：2023 年 4 月 14 日(五)

選拔時間：下午 6 時 30 分至 8 時 30 分(女子隊)&

晚上 8 時 30 分至 10 時 30 分(男子隊)

選拔地點：元朗公園七人足球場

女子隊		男子隊	
#盧紀嵐	陳芷茵	梁嘉軒	胡震東
#孔倩瑜	#張美雪	蔡鎮軒	李海達
周雪玲	#吳芍瑤	鄧港基	#王兆琛
鄔梨鈴	#張心悅	嚴明楓	鍾曦朗
#鄧敏婷	曾靜文	蔡文健	#洪文傑
姚希欣	#杜熹敏	林智健	#顏正綱
#巫穎潔	#楊俊欣	張煜正	葉宗瑋
#王巧茵	陳穎怡	蔣承均	麥浩怡
#黃海藍	#劉曉澄	魏伯翹	#李德盛
#文卓林	#陳樂瑤	郭康正	董盛昌
#李芷欣	#馬碧宜	鄧添顥	黃震華
#呂芷淇	楊凱琳	黃煒楠	#陳家麒

*請各學員準時到達

#為現有學員



元朗區體育會 主辦



民政事務總署 社區參與計劃 贊助

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（體操）

選拔日期：2023 年 4 月 13,20 日(四)

選拔時間：下午 5 時半至晚上 7 時半

選拔地點：元朗區體育會賽馬會大樓四樓體操武術館

選拔內容：柔韌，體能，技術

備註：穿著體操服或短袖 T 恤及短褲。

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 13 日	葉芯妍	4 月 13 日	#莫紫游
4 月 13 日	楊思瑤	4 月 13 日	黃彩茹
4 月 13 日	楊靜瑤	4 月 13 日	黎芷晴
4 月 13 日	黃雅言	4 月 13 日	何品毅
4 月 13 日	胡芯月	4 月 13 日	#黃鈺
4 月 13 日	#邢煒晴	4 月 13 日	#劉心悠
4 月 13 日	#黃千桐	4 月 13 日	#吳芷澄
4 月 13 日	#葉昕蕎	4 月 13 日	李湘寧
4 月 13 日	#梁小冬	4 月 13 日	陳希妮
4 月 13 日	#胡熙立	4 月 13 日	#何芊滄
4 月 13 日	#石曉妍	4 月 13 日	#陳子嫣
4 月 13 日	#李泳弦	4 月 13 日	林韋晴
4 月 13 日	梁雨桐	4 月 13 日	#陳真希
4 月 13 日	#莫展鳴	4 月 13 日	鄧信言
4 月 20 日	#梁子然	4 月 20 日	#霍芷悠
4 月 20 日	鍾穎藍	4 月 20 日	#何晴知
4 月 20 日	蔡子珊	4 月 20 日	#李卓衡
4 月 20 日	#董暄翹	4 月 20 日	#李梓筱
4 月 20 日	#陳依晴	4 月 20 日	#李曉嵐
4 月 20 日	#郭瑋同	4 月 20 日	#何梓丞
4 月 20 日	#陳依嵐		

*請各學員準時到達

#為現有學員



元朗區體育會 主辦



民政事務總署 社區參與計劃 贊助

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（羽毛球）

選拔日期：2023 年 4 月 1,15 日(六)

選拔時間：晚上 7 時至 9 時

選拔地點：天暉路體育館

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 1 日	李凱華	4 月 1 日	張愷文
4 月 1 日	關立言	4 月 1 日	馬嘉聰
4 月 1 日	何焯恆	4 月 1 日	廖璟謙
4 月 1 日	劉焯恆	4 月 1 日	馮偉信
4 月 15 日	王鎧琳	4 月 15 日	呂澄
4 月 15 日	文雪澄	4 月 15 日	郭曉彤
4 月 15 日	陳映澄	4 月 15 日	林孟綺
4 月 15 日	張安然		

***請各學員準時到達**

現有學員

龍子晴	梁浩謙	莊曉嵐
陳志承	陳鈞浩	吳卓殷
周肇筠	何懿汶	陳梓淳
李鷹陽	王沁盈	曹旨邦
胡詠竣	梁鈞浩	潘志成
張可汶	姚承昌	黃俊濤
曾曉晴	叶晨	楊子鍵
麥芷瑩	羅卓瑩	鄧瑋麟
羅卓瑩	劉家朗	吳宛霖
劉家朗	黎運軒	吳卓熙



2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (游泳)

選拔日期：2023 年 4 月 17,18 日(一、二)

選拔時間：晚上 6 時 30 分至 7 時 30 分(請於 6 時 15 分到達泳池門口集合)

選拔地點：元朗游泳池

選拔內容：泳式(蝶、背、蛙、自)、游泳技巧

備註：可帶備毛巾或保暖衣，以防在等候期間不適

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 17 日	崔佰郎	4 月 18 日	#陳雨衍
4 月 17 日	李沛芸	4 月 18 日	#劉柏愉
4 月 17 日	陳紀彤	4 月 18 日	#盧毅儒
4 月 17 日	呂玥璇	4 月 18 日	#鄭仲男
4 月 17 日	梁雨桐	4 月 18 日	#鄭葆男
4 月 17 日	宋曉晴	4 月 18 日	#張羽辰
4 月 17 日	吳珀然	4 月 18 日	#曾韞豫
4 月 17 日	李柏陞	4 月 18 日	#鄧博文
4 月 17 日	簡立衡	4 月 18 日	#陳立然
4 月 18 日	#江巧怡	4 月 18 日	#范佰熹
4 月 18 日	#陳欣琪	4 月 18 日	#吳天睿
4 月 18 日	#司徒健暉	4 月 18 日	#陳顯洋
4 月 18 日	#劉淑琪		

*請各學員準時到達

#為現有學員

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (欖球)

選拔日期：2023 年 4 月 11,18 日(二)

選拔時間：下午 6 時至 7 時 30 分(青年隊)

選拔地點：天水圍社區欖球場

青年隊

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 11 日	尹梓謙	4 月 11 日	趙一夫
4 月 11 日	卓鍵忠	4 月 11 日	楊苑婷
4 月 11 日	黃子謙	4 月 11 日	何泳毅
4 月 11 日	李苾靜	4 月 11 日	#林偉誠
4 月 11 日	#陳家泓	4 月 11 日	#劉振漢
4 月 11 日	周偕馨	4 月 11 日	鄧皓霖
4 月 11 日	陳家諾	4 月 11 日	曾薪睿
4 月 18 日	#昌殷蔚	4 月 18 日	#陳仲翹
4 月 18 日	#賴啟俊	4 月 18 日	王華謙
4 月 18 日	#陳浩然	4 月 18 日	#姚伯希
4 月 18 日	#湯世賢	4 月 18 日	#李以泰
4 月 18 日	#王嗣強	4 月 18 日	#郭俊傑
4 月 18 日	#王君賢	4 月 18 日	#周樂然
4 月 18 日	#馮家謙	4 月 18 日	#鄧鈞洋
4 月 18 日	#曾浩瑜	4 月 18 日	#周諾希

***請各學員準時到達**

#為現有學員

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (欖球)

選拔日期：2023 年 4 月 11,18 日(二)

選拔時間：下午 7 時 30 分至 9 時(成年隊)

選拔地點：天水圍社區欖球場

成年隊

選拔日期	姓名	選拔日期	姓名
4 月 11 日	羅子揚	4 月 11 日	文梓杰
4 月 11 日	胡達明	4 月 11 日	戴耀燊
4 月 11 日	許梓楠	4 月 11 日	張振庭
4 月 11 日	李鳴睿	4 月 11 日	黃嘉豪
4 月 11 日	李偉傑	4 月 11 日	鄧駿堯
4 月 11 日	殷凱翔	4 月 11 日	鄧銘熙
4 月 11 日	徐君浩	4 月 11 日	#陳永權
4 月 11 日	古震星	4 月 11 日	#周紹峰
4 月 11 日	李志豪	4 月 11 日	#鄭景灝
4 月 11 日	曾凱添	4 月 11 日	#張嘉順
4 月 18 日	#張偉濠	4 月 18 日	#萬俊杰
4 月 18 日	#鍾震宇	4 月 18 日	#孔駿元
4 月 18 日	#李守炳	4 月 18 日	#蘇志峰
4 月 18 日	#李增鎧	4 月 18 日	#黃卓楓
4 月 18 日	#羅宇禮	4 月 18 日	#趙元元
4 月 18 日	#麥仲勤	4 月 18 日	#陳穎聰
4 月 18 日	#麥斐	4 月 18 日	#劉翼宇
4 月 18 日	#麥愷金	4 月 18 日	#溫學良
4 月 18 日	#麥季軒	4 月 18 日	#陳耀基
4 月 18 日	#文啓樂		

*請各學員準時到達

#為現有學員



元朗區體育會 主辦



民政事務總署 社區參與計劃 贊助

2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單（長跑）

選拔日期：2023 年 4 月 1 日(六)

選拔時間：下午 1 時至 3 時

選拔地點：天水圍運動場

選拔內容：體能測試、經驗及成績

備註：需自備運動服裝

姓名	姓名
吳鍵烽	蔡柏銳
黃梓華	談梓朗
黃晨宇	何梓鐫
簡立衡	鄧映潼
蔡蕙蕎	#陳孜坤
梁昫晴	宋天溟
談梓朗	#胡坤昊
何梓鐫	陳澤銘
#鄧映潼	蔡柏銳
宋天溟	#黃靖媛
胡坤昊	#朱逸修
陳澤銘	#陳騫靚
羅國堅	庄鈞翔

*請各學員準時到達

#為現有學員

**2023-2024 年度元朗區代表隊選拔名單 (體育舞蹈)**

選拔日期：2023 年 4 月 4 日(二)

選拔時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分 (請於每節選拔時間 10-15 分鐘前到達)

選拔地點：元朗虹坊 601 室

選拔內容：體能測試、基本步、音樂節拍、表現力。

表演最少 3 項舞蹈(包括：倫巴、恰恰恰、森巴、捷舞和鬥牛舞)，每項準備不少於一分半鐘，音樂由大會隨機播放。

備註：須穿著乾淨整齊拉丁舞練習服，拉丁舞鞋及整齊髮型。由於選拔人數眾多，請學員留意時間，遲到者大會有權拒絕進場選拔。

Group A (7:30pm-8:00pm) *請提早 10-15 分熱身準備	Group B (8:15pm-8:45pm) *請提早 10-15 分熱身準備	Group C(9:00pm-9:30pm) *請提早 10-15 分熱身準備
姓名	姓名	姓名
鍾迦日	#麥天蔚	#方嘉汝
許心漾	胡柔祺	何依凝
陳冠亨	滕佳彤	#聞心兒
葉以琳	#陳亮博	汪宇媽
郝儷雯	#梁珞曦	#陳愉謠
#黃皓楓	譚芷芯	盧曉彤
#聞瑞莎	陳泰耀	#梁曉澄
#許舜	鄧穎喬	趙心瑜
陳肇汧	孫瑋怡	梁穎彤
#石芯悠	邱一悅	#黃琛悠
譚芷悠	劉心妍	#鄭凱礪
張仟瞳	李晞韻	#呂泯澄
張仟澄	劉天怡	#黃諾瑤
麥天晴	#聞凡兒	#陳愉欣
陳彥語	#黃雅鋸	鄧嘉怡
葉鉸喬	陳柏好	吳禎殷
吳輓	#黃啟焯	馮旨呈

#為現有學員