



# 澳門體育 2023

DESPORTO DE MACAU MACAO SPORT

第15屆  
全國  
運動會  
澳門  
代表團

澳門  
體育

澳門  
體育

澳門  
體育

澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
Sports Bureau of Macao SAR Government

2823 6363  
www.sport.gov.mo

官方網站  
澳門特區體育局微信

澳門體育 2023 Macao Sport Desporto de Macau 第一期 N.º1

N.º1 第一期



探射燈

- ◆ 賀歲盃澳科鄒北記開門紅
- ◆ 體育專題攝影賽郭劍華奪兩冠

互聯互通

- ◆ 亞洲城市保齡球賽澳奪一金兩銀

體壇報道

- ◆ 全澳羽球賽裴鵬鋒裴梓樺稱王封后

大眾體育

- ◆ 婦女體育嘉年華吸引逾七十隊參加

# 2023 澳門體育

Desporto de Macau  
Macao Sport



## 國際十公里賽 氣氛佳



陳建華  
破百米澳績



全運會澳區志願者  
及合作伙伴招募啟動

澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
Sports Bureau of Macao SAR Government

www.sport.gov.mo



公共體育設施網絡  
大眾同享運動歡樂

A Rede das Instalações Desportivas Públicas  
Todos Compartilham Alegria do Desporto!



### 體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 金沙中國澳門國際十公里賽 肯尼亞索爾謝歌莉亞奪冠  
Sands China Macau Internacional 10K Quenianos Edwin Soi e Winrose Chepkorir sagram-se vencedores  
Edwin Soi and Winrose Chepkorir Crown Champions in 2023 Sands China Macao International 10K
- 12 澳門國際帆船賽圓滿舉行 老男孩夢之隊中山浪客航海分奪殊榮  
Terminada com sucesso a Regata Internacional de Macau Big Boys, Zhongshan e LC vencem nas respectivas Regatas  
Macao International Regatta Concludes Successfully Sailing Teams Big Boys, Zhongshan and LC crown champions

### 人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 18 沙排隊首戰亞運全力出擊  
Voleibol de praia de Macau apurado pela primeira vez para os Jogos Asiáticos  
Macao Beach Volleyball Team is Set on Going All Out at Hangzhou Asian Games' Debut
- 22 壁球隊十年磨一劍力爭前八  
Dez anos a afiar as garras, a Equipa de Squash tenta chegar aos top 8  
Squash Team Striving for the Top Eight Ranking with a Ten-Year Effort
- 26 “五朝元老”歐陽善盈復出帶領新人  
A veterana Au Ieong Sin Ieng volta para guiar as novas atletas  
Comeback of Artistic Swimming Veteran to Lead New Blood
- 30 陳建華改寫塵封三十年紀錄 達成澳門百米飛人大滿貫  
Chan Kin Wa reescreve recorde de 30 anos nos 100m e estabelece-se como recordista em série  
Chan Kin Wa Achieves His Grand Slam in 100-meter Runner by Breaking the 30-year Record

### 探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 34 體育專題攝影賽郭劍華奪兩冠  
Kuok Kim Va conquista dois prémios no Concurso Fotográfico “Desporto em Macau”  
Kuok Wins Two Glories in Sports Photography Competition
- 38 全運會澳區志願者及合作伙伴招募啟動  
Arrancou o Recrutamento de Voluntários e de Parceria de Cooperação na Zona de Macau dos Jogos Nacionais  
Recruitment of Volunteers and Partners in Macao for National Games Kicks Off
- 42 體委會關注2025全運會籌備工作  
Conselho do Desporto acompanha os preparativos para os Jogos Nacionais de 2025  
Sports Committee focuses on preparations for 2025 National Games
- 44 2022年度澳門優秀運動員及教練員獎金及獎狀頒發儀式  
Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2022  
Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for year 2022

### 互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 48 亞洲城市保齡球賽澳奪一金兩銀  
Macao conquista 1 ouro e 2 pratas no Campeonato de Bowling das Cidades da Ásia  
Macao Gets 1 Gold and 2 Silvers in Asian Intercity Bowling Championship
- 50 港亞洲盃鐵人賽澳選手檢視實力  
Taça Asiática de Triatlo de Hong Kong Jogadores de Macau põe à prova as suas capacidades  
Asia Triathlon Cup Hong Kong Macau's Players Assess Strengths

# 體育健康

Desporto e saúde de postode atendimento e informação

## 諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

A actividade decorrerá aos fins-de-semana, em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno.

☎: 28236363

www.sport.gov.mo



# 目錄

Índice  
Index

**52 澳門力戰兩回合不敵廣東失粵澳盃**  
Macau sai derrotado contra Guangdong na Taça de Guangdong e Macau após duas rondas  
Macao loses to Guangdong in Guangdong-Macao Cup after two rounds of tough game

**56 粵港澳大灣區賽澳青男排奪季軍**  
Seleção Juvenil Masculina de Voleibol de Macau conquista terceiro lugar no  
Campeonato da Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau  
Macao wins third place in Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area  
Volleyball Championship

**60 國際足球友誼賽澳足展拼勁**  
Seleção de Macau demonstra grande espírito de competição no Torneio  
Internacional Amigável de Futebol  
Macao Football Team exhibits vigorous effort in international friendly football match

### 體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

**64 全澳羽球賽裴鵬鋒裴梓樺稱王封后**  
Pui Pang Fong e Pui Chi Wa sagram-se vencedores do Torneio Aberto de  
Badminton de Macau  
Pui Pang Fong and Pui Chi Wa Crowned Champions in Macao Open Badminton

### 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces

**68 專訪許嘉莉、蕭懷恩**  
Entrevistas a Eunice Cordeiro Hoi, Sio Wai Ian  
Interviews Eunice Cordeiro Hoi, Sio Wai Ian

### 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

**72 新春單車電單車行大運**  
Festividades do Ano Novo Lunar - Cicloturismo e desfile de motociclos  
Lunar New Year's Fortune Bike and Motorbike Ride

**76 賀歲盃澳科鄰北記開門紅**  
Grande arranque para o MUST C.P.K. no Torneio de Futebol em Comemoração  
do Ano do Coelho  
MUST C.P.K.'s First Win in Lunar New Year Cup

**80 體育局體記協以球會友**  
Amigável de futebol entre o Instituto do Desporto e a Associação de Jornalistas dos  
Assuntos Desportivos de Macau  
Friendly Football Match between Sports Bureau and Macao Sports Press Association

**82 婦女體育嘉年華吸引逾七十隊參加**  
Festival Desportivo das Mulheres de Macau atraiu mais de 70 equipas  
Macao Women's Sports Carnival Attracts More Than 70 Teams to Join

### 體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science

**86 運動營養補充最佳時機**  
Os momentos ideais para a ingestão de suplementos desportivos  
Optimal timing for sports nutrition

出版：澳門特別行政區政府體育局  
設計及印刷：Happymacao出版社  
發行數量：500本  
發行周期：3個月（季刊）  
總期數：第84期  
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X  
發行機構：澳門特別行政區政府體育局  
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路  
818號  
發行機構地址：www.sport.gov.mo  
發行機構電郵：info@sport.gov.mo  
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
Design e impressão: Happymacao  
Tiragem: 500 exemplares  
Tipo de publicação: Trimestral  
N.º da edição: 84  
ISSN 1728-113X  
Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo  
da RAEM  
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues,  
N.º818 Macau  
Website da entidade editor: www.sport.gov.mo  
Email da entidade editor: info@sport.gov.mo  
Reservados todos os direitos. Esta publicação não  
pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por  
qualquer processo, fotocópia ou outros, sem  
previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government  
Design and Printing: Happymacao  
Circulation: 500 copies  
Period of publication: 3 months  
Total no. of edition: 84  
ISSN 1728-113X  
Publisher: Sports Bureau of Macao SAR Government  
Publisher's address: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º  
818 Macau  
Publisher's Website: www.sport.gov.mo  
Publisher's Email: info@sport.gov.mo  
Copyright. All rights reserved. Violator will be held  
accountable by law

# 金沙中國澳門國際十公里賽 肯尼亞索爾謝歌莉亞奪冠

體育局及澳門田徑總會主辦、金沙中國冠名贊助的“2023金沙中國澳門國際十公里長跑賽”於3月19日舉行，歡樂跑及十公里兩組別共吸引10,000名跑者參加。經一輪角逐後，矚目的十公里男、女子全場總冠軍由來自肯尼亞的索爾(Edwin Soi)及謝歌莉亞(Winrose Chepkorir)奪得，時間為29分16秒及34分22秒，兩人均打破大會紀錄。



十公里組別起跑



嘉賓與男子全場得獎者合照



索爾全場最快時間衝線



謝歌莉亞打破女子全場大會紀錄

今屆賽事吸引來自37個國家及地區的跑手參加，歡樂跑及十公里分別於上午7時及7時30分於西灣湖廣場起跑，體育局局長潘永權、田總副理事長陳步倩、金沙中國總裁王英偉主持起跑儀式，十公里賽事從西灣湖廣場出發，途經孫逸仙大馬路、觀音蓮花苑、西灣大橋等景點後，於氹仔奧林匹克體育中心運動場衝線。

十公里競爭激烈，三名肯尼亞跑手率先彈出，並由頭鬥到尾，最終包辦男子組三甲獎項，索爾以29分16秒首名衝過終點，並打破全場男子紀錄，勇奪冠軍；森比路(Mathew Samperu)及安加利(Joseph Ngare)分別以29分22秒及30分33秒奪

亞、季軍。女子組同樣由肯亞跑手勇奪前兩名，謝歌莉亞及安達美貝琪(Lucy Ndambuki)分別以34分22秒及35分26秒奪得冠、亞軍，匈牙利跑手高華斯(Zsafia Kovacs)以35分43秒摘季。

男子組澳門區競爭激烈，最終黃展華以33分59秒奪冠，梁名德慢6秒衝線獲亞軍，葉聖陶以35分17秒得季軍。女子組澳門區賽事，許朗以打破大會紀錄的38分22秒奪得冠軍，吳楊楊及王珊珊以40分33秒及41分44秒分獲亞、季軍。

歡樂跑賽事，全程約五公里，男子A組的葉穎陶以17分33秒率先返回終點奪冠；女子C組的鄺崑慧跑出21分45秒奪冠，成為歡樂跑最快衝線的女跑手。

## Sands China Macau Internacional 10K Quenianos Edwin Soi e Winrose Chepkorir sagram-se vencedores

Realizou-se no dia 19 de Março a corrida “2023 Sands China Macau Internacional 10k”, organizada conjuntamente pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, com o Sands China Macau como patrocinador titular. O evento atraiu 10.000 atletas em duas categorias: a Fun Run e os 10K. Terminada a competição, os vencedores na corrida 10K nas categorias masculina e feminina foram Edwin Soi e Winrose Chepkorir, do Quênia, com tempos respectivos de 29m16s e 34m22s, ambos estabelecendo novos recordes.

A corrida deste ano atraiu participantes provenientes de 37 países e regiões. A Fun Run e a Corrida 10K arrancaram às 7:00 e 7:30 da manhã, respectivamente, com partida na Praça do Lago Sai Van. A cerimónia de arranque foi presidida pelo Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, pelo Vice-Presidente da Direcção da Associação Geral de Atletismo de Macau, Chan Pou Sin, e pelo Presidente de Sands China Ltd., Dr. Wilfred Wong. Os atletas da 10K passaram pela Av. Dr. Sun Iat Sen, Centro Ecuménico Kun Iam e Ponte Sai Van, entre outros pontos turísticos, sendo o ponto de chegada o Estádio do Centro Desportivo Olímpico.

O pódio da Corrida 10K foi disputada do início ao fim por três atletas quenianos, que conquistaram os primeiros lugares na categoria masculina. Soi cruzou a meta com um tempo de 29m16s, sagrando-se vencedor e batendo o recorde masculino; Mathew Samperu e Joseph Ngare conquistaram o segundo e terceiro lugares, com tempos respectivos de 29m22s e 30m33s. Na categoria de femininos, os primeiros dois lugares também foram conquistados por atletas do Quênia, Winrose Chepkorir e Lucy Ndambuki, com tempos respectivos de 34m22s e 35m26s. A atleta húngara Zsofia Kovacs conquistou o terceiro lugar com um tempo de 35m43s.

Quanto aos concorrentes masculinos de Macau, a competição foi renhida. No fim, Wong Chin Wa sagrou-se vencedor com um tempo de 33m59s. Leong Meng Tak cruzou a meta 6 segundos depois, ficando com o segundo lugar e Ip Seng Tou conquistou o terceiro lugar com 35m17s. No grupo feminino de Macau, Hoi Long sagrou-se vencedora com um tempo recorde de 38m22s. Já Wu Yangyang e Wong San San ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente, com tempos de 40m33s e 41m44s.

Na Fun Run, cuja distância é de aproximadamente 5 quilómetros, o vencedor foi Ip Weng Tou do grupo A masculino, que chegou à meta com um tempo de 17m33s. Kong Kuan Wai, do grupo C feminino, foi a mulher mais rápida a chegar à meta com um tempo de 21m45s.

許朗奪女子組澳區冠軍兼打破大會紀錄



途經多個澳門景點



有跑手以生鬼造型參賽



大會頒發 10K 繽紛活動造型獎

## Edwin Soi and Winrose Chepkorir Crown Champions in 2023 Sands China Macao International 10K

Organised by Sports Bureau and General Association of Athletics of Macau and title-sponsored by Sands China Ltd., the 2023 Sands China Macao International 10K took place on 19 March, attracting 10,000 runners to join in the 10K and Fun Run groups. After a series of races, the 10K male and female group champions went to Edwin Soi and Winrose Chepkorir, with record-breaking finish times of 29:16 and 34:22 respectively.

This year's event attracted runners from 37 countries and regions. The Fun Run and the 10K groups started at Sai Van Lake Plaza at 7:00 am and 7:30 am respectively. Mr. Pun Weng Kun, the President of the Sports Bureau; Mr. Chan Pou Sin, Vice President of the General Association of Athletics of Macau; and Mr. Wilfred Wong Ying Wai, President and Executive Director of Sands China officiated at the starting ceremony. The route of the 10K group started from Sai Van Lake Plaza, and runners had to run along landmarks at Avenida Dr. Sun Yat-Sen, Kun Iam Ecumenical Centre, Sai Van Bridge and cross the finish line located at the Olympic Sports Centre Stadium.

There was a fierce competition in the male's 10K run. Three Kenyan runners took the lead all the way and won the first three places. The first runner Edwin Soi crossed the line with a new race record of 29:16 and took the first place by breaking overall men's record. The first and second runner-up went to Mathew Samperu (29:22) and Joseph Ngare (30:33) respectively. For the female's 10K run, two Kenyan runners Winrose Chepkorir and Lucy Ndambuki won the first two places with finish times of 34:22 and 35:26, followed by second runner-up Zsafia Kovacs from Hungary with a finish time of 35:43.

In terms of male's runner group of Macao, Wong Chin Wa was crowned champion with a finish time of 33:59. Leong Meng Tak finished second with just a 6-second gap with Wong and Ip Seng Tou finished third with a time of 35:17. For female's runner group of Macao, Hoi Long was crowned champion with a new record of 38:22. The first and second runner-up went to Wu Yangyang (40:33) and Wong San San (41:44) respectively.

In the 5-kilometre male and female fun run groups, Ip Weng Tou from male group A and Kong Kuan Wai from female group C were crowned champions with finish times of 17:33 and 21:45 respectively, and Kong was also the first runner to cross the line at the fun run.



老男孩夢之隊奪澳門盃國際帆船賽總冠軍

## 澳門國際帆船賽圓滿舉行

# 老男孩夢之隊中山浪客航海

## 分奪殊榮

體育局與北斗星航海賽事管理主辦，海事及水務局及澳門風帆船總會協辦，珠海市文化廣電旅遊體育局支持，美高梅冠名贊助的“2023美高梅澳門國際帆船賽”於1月5日至8日舉行，最終，老男孩夢之隊、中山帆船隊和浪客航海分別奪得“澳門盃國際帆船賽”博納多First 40.7統一設計組、“粵港澳大灣區盃帆船賽”IRC組、及“雙體帆船國際邀請賽”Hobie 16統一設計組的總冠軍。

今屆賽事共有35支帆船將角逐三個項目殊榮，8日上演最後一輪角逐。“澳門盃國際帆船賽”，ExeQute Racing以首名衝線，萬博魚航海隊和SJTU凌駕風雲泛洋傳成航海隊分別以第二、三位衝線。總結各輪成績，前兩天發揮穩定的老男孩夢之隊勇奪總成績冠軍，ExeQute Racing躍升至總亞軍，深藍航海隊總成績第三。

“粵港澳大灣區盃帆船賽”，發揮出色的中山帆船隊以首名衝線，澳德賽海洋俱樂部第二，籽宇隊取得了單日第三。統計總成績，中山帆船隊勇奪總冠軍、廣州南沙隊和澳德賽海洋俱樂部分列總成績第二、三名。

“雙體帆船國際邀請賽”經過一連四天十五輪的



浪客航客於雙體帆船國際邀請賽封王

比賽後，浪客航海、吻汐、Cat Fever分列總成績第一、二、三名。

為提昇賽事氣氛，主辦單位於賽事期間組織了海上觀賽、專題攝影比賽、帆船展示及帆船FUN DAY等，讓市民及旅客透過不同方式參與活動，藉此對帆船運動有更多的認識及提高對帆船運動的興趣。



中山帆船隊(左)於粵港澳大灣區盃帆船賽掄元





社會文化司司長歐陽瑜等嘉賓與冠軍隊伍合照

### Terminada com sucesso a Regata Internacional de Macau

## Big Boys, Zhongshan e LC vencem nas respectivas Regatas

A “Regata Internacional MGM Macau 2023” decorreu entre os dias 5 e 8 de Janeiro, o evento foi organizado pelo Instituto do Desporto e pela Gestão de Eventos em Navegação dos Ursa Maior, co-organizado pela Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água e Associação de Vela de Macau, e contou com o apoio dos Serviços de Cultura, Rádio, Televisão, Turismo e Desporto de Zhuhai, e o título de patrocínio da MGM. No final da prova, as equipas Big Boys Sailing Team, Zhongshan Sailing Team e LC Sailing Team venceram, respectivamente, na Regata Internacional Taça de Macau de Beneteau First 40.7, Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau (IRC) e Regata Internacional de Catamarã por Convites Hobie 16.

A edição deste ano contou com a participação de um total de 35 equipas, que irão disputar na conquista da vitória de três regatas, cuja final decorreu no dia 8 de Janeiro. Na Regata Internacional Taça de Macau, a equipa da ExeQute Racing cruzou a meta em primeiro lugar na primeira ronda, seguida pela WanBooFish Sailing Team e a SJTU Storm Riders Pan-Pacific Chuancheng Team, que ficaram respectivamente em segundo e terceiro lugares. Resumindo os resultados, a Big Boys Sailing

Team, que revelou um desempenho sólido durante os dois primeiros dias da prova, arrecadou a medalha de ouro da regata, seguida pela ExeQute Racing em segundo e pela Blue Water em terceiro.

Na primeira ronda da Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau, Zhongshan Sailing Team foi a primeira a cruzar a meta após um desempenho excelente, seguida pela Odyssey of the Sea Club em segundo e a ZiYu Sailing Team em terceiro. Somando os resultados, o primeiro lugar coube à Zhongshan Sailing Team, com a Guangzhou Nansha Sailing Team e a Odyssey of the Sea Club em segundo e terceiro lugares.

Já na Regata Internacional de Catamarã por Convites, após quinze rondas de competição ao longo de quatro dias, as equipas LC Sailing Team, Windseekers e Cat Fever ficaram em primeiro, segundo e terceiro lugares respectivamente.

Durante o evento, de modo a criar uma atmosfera mais envolvente, as entidades organizadoras realizaram actividades de assistência às provas no mar, passeio na orla marítima, concurso de fotografia, exposição de veleiros e Regatta Fun Day. Estas actividades permitiram a residentes e visitantes envolverem-se no evento de diversas formas, ficando a conhecer melhor esta modalidade desportiva e desenvolvendo interesse por ela.

## Macau International Regatta Concludes Successfully Sailing Teams Big Boys, Zhongshan and LC crown champions

The “2023 MGM Macao International Regatta”, organised by the Sports Bureau and Ursa Major Sailing Event Management, co-organised by Marine and Water Bureau and Macau Sailing Association, supported by Zhuhai Culture, Radio, Television, Tourism and Sports Bureau and title-sponsored by MGM, was held from 5 to 8 January 2023. Big Boys Sailing Team, Zhongshan Sailing Team and LC Sailing Team were crowned overall champions in the Macao Cup International Regatta (Beneteau First 40.7 unified design group), the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Cup Regatta (IRC group) and the International Catamaran Invitational (Hobie 16 unified design group) respectively.

A total of 35 sailing boats competed for three titles in this year's competition, and the final round was staged on 8 January. In the Macao Cup International Regatta, ExeQute Racing crossed the line first, while WanBooFish Sailing Team and SJTU Storm Riders Pan-Pacific Chuancheng Team finished second and third respectively. Summarising the results of each race, Big Boys Sailing Team, which performed steadily in the first two days, won the overall championship with the highest point score. ExeQute Racing won the overall runner-up, and Blue Water ranked third.

For the IRC group, Zhongshan Sailing Team crossed the line first with flying colours. Odyssey of the Sea Club was second, and ZiYu Sailing Team won the third place on one of the race days. In terms of total score, Zhongshan Sailing Team won the championship of the group; Guangzhou Nansha Sailing Team and Odyssey of the Sea Club ranked second and third respectively.

After fifteen rounds of competition in four consecutive days, the International Catamaran Invitational champions were announced: LC Sailing Team, Windseekers and Cat Fever ranked first, second and third respectively in overall result.

To add flavours to the event, the organisers arranged spectating activity, theme-based photography competition, demonstration of sailing boats and Sailing Fun Day, allowing residents and tourists to participate in the event in various forms in a bid to popularise their knowledge and interest in sailing.



海上觀賽吸引眾多市民參加



澳門沙排隊首戰亞運會

## 沙排隊首戰亞運全力出擊

發展逾20年的澳門沙灘排球項目在2023年舉行的杭州亞運會上踏出意義重大的一步，首度派出男、女子各兩支隊伍登陸亞運會，8名代表隊候選參賽成員自去年初亞運選拔賽後保持一周三課特訓，目標是在亞運舞台上傾盡全力，讓亞洲隊伍都能見識澳門隊的拼搏精神，同時為澳門沙排定下首個亞運成績標準，往後逐步把水平提升。

經過選拔賽後，兩支女子隊伍梁安盈/羅詠心、譚健婷/李京勵以及兩支男子隊伍譚哲明/陳嘉倫、黃偉熙/張皓泓暫獲得亞運的候選參賽資格。多年來代表澳門室內排球隊出戰過全國運動會、亞洲東區錦標賽等大型賽事的梁安盈形容能參戰亞運是夢想成真，她表明會懷著不卑不亢的心情去迎接這場大賽：“兩年前參戰全運會沙排賽，了解到大陸各省市的水平，拿下一勝後也對自己的沙排技術有更大信心，對於有機會參加亞運會不敢定太大目標，但希望能在水平相若的對賽中取下勝局、甚至勝場，

好好享受這個夢一般的舞台，吸取經驗。”

譚哲明及陳嘉倫這對組合去年發揮絕佳狀態，接連在本地沙排聯賽及錦標賽勇奪兩冠，受到各種因素影響，沙排隊去年始終未能出外參戰，譚哲明表示會檢視訓練及比賽表現，進一步強化各項細節：

“在比賽中我們很多時候入局太慢，早段常有較多失誤，不論聯賽或錦標賽都是在落後下反勝，這是我們須要改進的地方，希望在亞運會來臨前提升實力。”

沙排隊主教練歐子榮表示，整個亞運會備戰重心將放在心態調整以及技術細節，今次獲選拔的四支隊伍對沙排項目而言都屬於較年輕的隊伍，只要保持訓練，在未來一段長時間都能保持競爭力，重點是能在更多賽事中吸取經驗。儘管原定於去年參戰的沙排大滿貫象山賽站終告取消，但沙排隊將持續保持訓練及進行內部賽事，冀望在今年尋找更多赴外比賽的機會。



黃偉熙(右)與張皓泓兼具比賽經驗與年輕活力

## Voleibol de praia de Macau apurado pela primeira vez para os Jogos Asiáticos

O voleibol de praia de Macau tem uma história de mais de 20 anos, e os Jogos Asiáticos de Hangzhou 2023 serão um momento de grande significância para esta modalidade, pois pela primeira vez, Macau enviará um total de quatro equipas, duas masculinas e duas femininas, para participar nos Jogos. Os 8 potenciais convocados para a selecção têm mantido um regime de três treinos especiais por semana desde a fase de apuramento no início do ano passado, o objectivo é conseguir a melhor prestação possível no evento e mostrar às demais selecções asiáticas o espírito de luta que a equipa de Macau possui. Pretende-se também estabelecer um primeiro padrão nesta modalidade que ajude à futura melhoria do desempenho.

As duplas femininas Leong On Ieng / Law Weng Sam e Tam Kin Teng / Lei Keng Lai e masculinas Tam Chit Meng / Chan Ka Lon e Wong Wai Hei / Cheong Hou Wang foram classificadas temporariamente para os Jogos Asiáticos após a fase de apuramento. Leong On Ieng, que representou Macau durante vários anos nos Jogos Nacionais e nos Jogos do Leste Asiático na modalidade de voleibol de sala, descreveu a possibilidade de participar nos Jogos Asiáticos como um sonho realizado. “Há dois anos, participei na competição de voleibol de praia dos Jogos Nacionais, fiquei a par do nível das equipas das províncias e cidades do Interior da China. Obtivemos uma vitória, isso fez com que eu ficasse mais confiante nas minhas capacidades no que toca a essa modalidade. Não me atrevo a traçar muitos objectivos para esta participação nos Jogos Asiáticos, mas espero conseguir vencer um set ou mesmo uma partida inteira a este nível de competição. O importante é aproveitar esta oportunidade de sonho e ganhar experiência.”

A dupla de Tam Chit Meng e Chan Ka Lon revelou um óptimo desempenho no ano passado, tendo conquistado o primeiro lugar em dois campeonatos locais de voleibol de praia consecutivos, o Torneio da Associação e o Campeonato de Macau. Devido a vários factores, a selecção de voleibol de praia de Macau não teve a oportunidade de participar em competições internacionais no ano passado. Porém, Tam Chit Meng afirmou que irá prestar atenção ao seu desempenho nos treinos e nas competições, concentrando-se nos pormenores: “Durante os jogos, muitas vezes entramos muito devagar e cometemos muitos erros na parte inicial. Quer no Torneio da Associação, quer no Campeonato de Macau, entramos sempre a perder, recuperamos e por fim ganhamos, e é neste ponto que precisamos de melhorar. Espero que sejamos capazes de melhorar a tempo dos Jogos Asiáticos.”

O treinador de voleibol Ao Chi Veng afirmou que o foco de preparação durante a totalidade dos Jogos Asiáticos incidirá sobre ajustes de mentalidade e detalhes técnicos. Os atletas das quatro equipas seleccionadas este ano são relativamente jovens para a prática de voleibol de praia, por isso, se continuarem a treinar, serão capazes de se manter competitivos por muito tempo no futuro. Para isso, o ponto-chave é ganhar experiência através da participação em mais competições. Embora a estação de voleibol de praia de Xiangshan, que estava originalmente programada no ano passado, tenha acabado por ser cancelada, a equipa continuará a treinar e realizar competições internas, esperando encontrar mais oportunidades para competir no exterior este ano.



譚哲明將檢視比賽表現不斷改進

## Macao Beach Volleyball Team is Set on Going All Out at Hangzhou Asian Games' Debut

The Macao beach volleyball sport, which has been developed for more than 20 years, is going to take a significant step in the Hangzhou Asian Games to be held in 2023. Two teams of men and women will be sent to the Games for the first time. After the trials of last year, the eight athletes of the teams have been undergoing specialised training thrice a week in a bid to excel at the Games for the sake of letting other Asian teams see their fighting spirit as well as setting a benchmark of performance for the teams so as to improve their standard gradually.

After the Asian Games trials, the two women's teams Leong On Ieng / Law Weng Sam and Tam Kin Teng / Lei Keng Lai and the two men's teams Tam Chit Meng / Chan Ka Lon, Wong Wai Hei / Cheong Hou Wang are temporarily qualified for the Asian Games. Leong On Ieng, who has represented the Macao Indoor Volleyball Team in the National Games, Eastern Asian Volleyball Championship and other major events for many years, described it as a dream come true to participate in the Asian Games. Leong expressed that she would face the event with a calm demeanor. “Two years ago, I participated in the National Games beach volleyball competition and learned about the level of different provinces and cities in mainland China. After getting the first win, I have greater confidence in my skills, yet I prefer not to set my expectations too high for the Asian Games. I hope to win a game or match, if possible, with opponents of similar level. I want to enjoy this dreamlike stage and accumulate experience”, she added.

The duo of Tam Chit Meng and Chan Ka Lon performed excellently last year and won two consecutive championships in the local beach volleyball league and championship. Due to various factors, the beach volleyball team could not travel abroad for competition last year, but Tam said that he would review the training and competition performance to further strengthen his skills comprehensively. “In the competitions, we often pick up our momentum rather slowly, and we often make several mistakes at the beginning. Regardless of the league or the championship, we had to catch up from behind, and this is where we need to improve. We hope our level can be upgraded before the day of the Asian Games”, said Tam.

Beach volleyball head coach Ao Chi Veng explained that the focus of preparations for the Asian Games is on mentality adjustment and technicalities. The four teams selected this time are relatively young, but they can remain competitive for quite some time as long as the athletes continue their training. The priority is about gaining more experience in various events. Although the trip to the grand slam Beach Volleyball Competition Xiangshan was called off last year, Macao's Beach Volleyball Team will keep up their training and organise internal competitions while expecting more opportunities to compete abroad this year.



## 壁球隊

壁球隊計劃參與更多海外賽事

# 十年磨一劍力爭前八

澳門壁球總會過去十年致力培訓青少年球手，經過多年栽培及發展，今年亞運會將是展現成果的時候，當中，正備戰壁球項目的候選女子運動員，廖桂芝、楊咏芝、楊慧鈴、梁盈嵐等主力成員都在不同地區受訓及調整狀態，靜待在亞運會上“合體”時刻，爭取達成前八名目標。

五年前在印尼亞運會首圈止步的廖桂芝這四年間經歷起起跌跌，最終完成了蛻變，連續在澳門錦標賽及排名賽上封后，重奪澳門壁球“一姐”席位。廖桂芝認為上屆亞運會的挫敗驅使她不斷進步：“上屆亞運首圈出局的頹氣，至今記憶猶新。正是這份挫敗推動我堅持下去，師妹們這幾年也感受到我的努力，不斷追趕著我，所以她們贏過我時，除了檢討自己也會感到欣慰。”

2022年廖桂芝開始入住運動員培訓及集訓中心的宿舍，除了得到更專注的訓練、治療及休息外，

寧靜的宿舍環境及心理諮詢師的幫助，也讓她在此前保持正念，確保在賽場上保持集中力，發揮日常訓練成果。廖桂芝十分珍惜去年8月赴英國集訓的機會，成功擺脫舊有的擊球習慣，加強每次擊球的控制力，在與埃及、英國等職業球手的對打及練習上，她感受到技術及心態的進步，也自信實力與職業球手們相差不遠，證明一直以來的努力沒有白費。

經歷著狀態起伏以及疫情反覆，廖桂芝在這段崎嶇不平的路上重新建立起信心，一步步踏上個人水平巔峰，並與各地訓練的師妹保持聯繫，了解隊友訓練狀況。在杭州亞運來臨前，總會計劃派員參加世界團體錦標賽及鄰近地區職業賽和交流賽，並將本地賽加入為世界職業壁球協會的衛星賽事之一，讓球員累積更多積分，爭取在亞運前進一步提升世界排名，保障亞運會上的種子排位。



楊咏芝(左)明年將再度出戰亞運

## Dez anos a afiar as garras, a Equipa de Squash tenta chegar aos top 8

Nos últimos dez anos, a Associação de Squash de Macau tem-se dedicado à formação jovens jogadores, após largos anos de esforço e desenvolvimento, os Jogos Asiáticos desde ano serão palco dos resultados. As atletas candidatas que estão a preparar para a modalidade de squash, nomeadamente Liu Kwai Chi, Yeung Weng Chi, Yeung Wai Leng, Leong Ieng Lam entre outras jogadoras principais, encontram-se a realizar treinos e a ajustar a sua forma em diferentes regiões, aguardando o momento de reunião nos Jogos Asiáticos para atingir a meta dos top oito.

Liu Kwai Chi, que foi eliminada na primeira ronda dos Jogos Asiáticos da Indonésia há cinco anos, passou por altos e baixos nos últimos quatro anos e finalmente completou a sua transformação ao vencer consecutivamente o Campeonato de Macau e o Torneio de Classificação, recuperando o seu título de jogadora de squash número um de Macau. Liu Kwai Chi está convencida de que a sua derrota nos últimos Jogos Asiáticos a levou a avançar continuamente: “A frustração pela qual passei ao perder a primeira ronda dos últimos Jogos Asiáticos parece que foi ontem. Mas foi precisamente esta derrota que me levou a continuar, e as minhas colegas de equipa mais jovens testemunharam o meu esforço nestes últimos anos, estão continuamente a chegar ao meu nível, por isso quando me vencerem, além de fazer uma auto-crítica, também fico contente”.

Em 2022, Liu Kwai Chi começou a residir no dormitório do Centro de Formação e Estágio de Atletas. Para além de ter um treino mais concentrado, terapia e um melhor descanso, o ambiente tranquilo do dormitório e a ajuda de psicólogos permitiram-lhe manter um pensamento positivo antes das competições, assegurando que fique concentrada em campo e que aproveite ao máximo os resultados do seu treino diário. Liu Kwai Chi está muito grata pela oportunidade do estágio realizado no Reino Unido em Agosto passado, conseguiu acabar com os antigos maus hábitos de lance que tinha e reforçar o seu controlo em cada lance. Quando defrontava ou treinava com jogadores profissionais egípcios e ingleses, Liu viu o seu progresso não só na técnica, mas também na sua mentalidade, está confiante de que as suas capacidades não estavam muito aquém dos profissionais, o que comprova que todo o seu esforço não foi em vão.

Ao viver altos e baixos da sua forma, acrescida da pandemia, o árduo caminho da restauração da auto-confiança pela qual Liu Kwai Chi passou não foi fácil, passo a passo voltou a atingir a sua melhor forma. Agora, continua a manter contacto com as colegas mais jovens com quem treinou em diferentes regiões e tenta estar a par da situação de treino das colegas. Antes da chegada dos Jogos Asiáticos de Hangzhou, a Associação planeia enviar jogadores para participar em campeonatos mundiais por equipa, bem como em torneios profissionais e de intercâmbio realizados em regiões vizinhas. Pretende ainda juntar os torneios locais às competições satélites da Associação Profissional de Squash, para que os jogadores possam acumular mais pontos e subirem no ranking mundial antes dos Jogos Asiáticos, assegurando uma qualificação de cabeça de série neste evento.



廖桂芝重奪澳門錦標賽冠軍

## Squash Team Striving for the Top Eight Ranking with a Ten-Year Effort

The Macau Squash Association has been dedicated to training young players over the past decade. With years of nurture and development, this year's Asian Games will be the opportune time to showcase the progress. For female players who are shortlisted for preparation of this event, key players including Liu Kwai Chi, Yeung Weng Chi, Yeung Wai Leng and Leong Ieng Lam, etc. are in different regions for training and body conditioning, awaiting the moment of teaming up in the Asian Games and striving for a ranking in top eight.

Being eliminated in the first round of the Asian Games in Indonesia five years ago, Liu Kwai Chi has finally morphed into a much stronger player after undergoing all sorts of ups and downs over the past four years, taking back the honour of “front player” after being crowned queen in the Macau Squash Championship and Macau Squash Ranking Tournament. Liu believes that the setback in last Asian Games has pushed her to progress continuously. “The gloomy feeling of being eliminated in the first round still remains fresh in my memory, yet it makes me bite the bullet. My junior female fellows have witnessed my endeavours in recent years and kept playing catch-up. That is why every time they beat me, it does not only make me evaluate myself but also gives me consolation”, she said.

Liu settled in the Athletes Training and Development Centre dormitory in 2022. Not only could Liu receive more professional training, therapy and rest there, but she could also maintain a positive mindset which would allow her to have fuller concentration and stabler performance in the matches under a tranquil dormitory environment and with the help of the psychotherapist. Liu highly treasured her training in the UK last August as it freed her from her past ball-hitting habit as well as strengthened her control in each hit. Having had matches and practices with professional players from Egypt and the UK, she could feel her advancement in skill and mindset, making her feel assured that the gap between her and other professional players was smaller than she thought it was. This shows that her unremitting efforts are not down in the drain.

After experiencing ups and downs in fitness and the pandemic's recurrence, Liu has regained her confidence from this bumpy path and reached her peak step by step. Furthermore, she is also in touch with her junior female fellows who are having training overseas to gain more understanding about their training. Before the opening of Hangzhou's Asian Games, the Association plans to send players to participate in the World Team Squash Championships and other professional and exchange events in neighbouring regions. Additionally, the Association is going to organise local matches to become one of the satellite tournaments of the Professional Squash Association to allow players to accumulate more points, strive for higher world ranking before the opening of the Asian Games and safeguard the seeded ranking in the Games.

## “五朝元老”歐陽善盈 復出帶領新人

在2018年印尼雅加達亞運會後一度退下運動員身分的花泳(藝術游泳)大師姐歐陽善盈，為了傳承項目、報答教練及證明自己，決定復出參戰杭州亞運會，以“五朝元老”的經驗再度攜手一眾師妹踏上大舞台。在師姐帶領下，首次參與亞運的陳嘉熙表示：“我們都十分清楚對手的實力很強，因此目標更加清晰，就是挑戰自己。”

歐陽善盈由2006年多哈亞運開始，一直肩負著澳門花泳隊的重責，直至上屆亞運會後決定退役：“過去四屆都比自己太大壓力，18年亞運會更加有一種是捱住比賽的感覺，所以想嘗試其他崗位繼續貢獻花泳。”不過花泳隊正值新人交替期，歐陽善盈應教練要求復出再戰一屆亞運會，她坦言：“這段時期也當過教練，更加明白運動員與教練之間的角色和立場，今次再戰亞運也是一個契機，讓我好好珍惜做運動員的開心，十分享受與年輕隊員一起訓練。”

然而，亞運會延期至2023年9月舉行，對歐陽善盈來說絕對是更大的挑戰：“雖然不希望發生，但發生了亦要面對，我們已練好的動作，因為新規則需要重新調整，重新去學，但有主力隊員因為要到外地升學而換人，對我這個老將來說，保持體能非常重要，挑戰很大，目前訓練上以學習和熟練動作，並且提升隊員間的磨合為主。”

將會首次參與亞運會的“小師妹”陳嘉熙表示已做好心理準備：“我們雖然是一支業餘隊伍，但亞運會是澳門花泳隊吸收經驗、取得進步、見證成長的最佳舞台，希望可以在比賽中展示出最好的一面，爭取理想成績，盡情享受亞運會的氣氛。”

陳嘉熙(左)跟隨師姐歐陽善盈步伐出戰亞運



藝術游泳隊透過訓練不斷磨合

## A veterana Au Ieong Sin Ieng volta para guiar as novas atletas

Depois de terminar a sua carreira de atleta nos Jogos Asiáticos de 2018 em Jacarta, Indonésia, a veterana da natação (natação sincronizada) Au Ieong Sin Ieng decidiu regressar aos Jogos Asiáticos de Hangzhou de forma a retomar o projecto, retribuir ao treinador e provar o seu valor. Com a sua experiência de “veterana por cinco vezes”, subiu ao palco com as suas jovens companheiras. Chan Ka Hei, participante pela primeira vez nos Jogos Asiáticos sob a liderança da sua companheira veterana, teve o seguinte a dizer: “Estávamos todas muito cientes das capacidades das nossas adversárias, de forma que o nosso objectivo era claro: desafiar-nos.”

Au Ieong Sin Ieng carregou a responsabilidade pela selecção de Macau desde os Jogos Asiáticos de 2006 em Doha até se ter decidido retirar após os últimos Jogos Asiáticos: “Durante as últimas quatro edições, coloquei muita pressão em mim. Os Jogos Asiáticos em 2018 é uma autêntica sensação de prova de resistência, e por isso quis experimentar outros cargos para continuar a contribuir para a natação sincronizada.” No entanto, a equipa de natação está num período de novo sangue, e o treinador pediu a

Au Ieong Sin Ieng que voltasse para participar em mais uma edição dos Jogos Asiáticos. Ela partilhou com sinceridade: “Também fui treinadora durante este período de tempo, e por isso passei a compreender melhor os papéis e posições dos atletas e treinadores. Para mim foi uma oportunidade de voltar a apreciar a alegria de ser uma atleta e de aproveitar para treinar com as jovens integrantes da equipa.”

Todavia, com o adiamento dos Jogos Asiáticos para Setembro de 2023, o desafio tornou-se definitivamente mais difícil para Au Ieong Sin Ieng: “Apesar de não ser algo desejável, temos de enfrentar a realidade. Os movimentos que praticámos têm de ser reajustados e reaprendidos devido às novas regras, e algumas das integrantes principais da equipa terão de ser substituídas pois irão estudar para fora do país. Por outro lado, é um grande desafio manter a aptidão física para uma atleta de longa data como eu. Neste momento, o treino centra-se principalmente na aprendizagem e familiarização de movimentos, bem como no reforço da integração entre os colegas da equipa.”

A novata da equipa Chan Ka Hei, que irá participar nos Jogos Asiáticos pela primeira vez, diz estar mentalmente preparada: “Apesar de sermos uma equipa amadora, os Jogos Asiáticos são o melhor palco para a equipa de Macau adquirir experiência, progredir e crescer. Antecipamos mostrar a nossa melhor faceta na competição, atingir os resultados ideais e simultaneamente desfrutar da atmosfera dos Jogos Asiáticos.”



藝術游泳隊積極備戰

## Comeback of Artistic Swimming Veteran to Lead New Blood

Since her retirement from Synchronized Swimming (Artistic Swimming) after the 2018 Asian Games in Jakarta, Indonesia, the five-time Asian Games participant Au Ieong Sin Ieng decided to come out of retirement and participate in the coming Hangzhou Asian Games with the new blood so as to pass on this sport, return the coach's favour and attest to her capability. Under the leadership of the predecessor, the first-time Asian Games participant Chan Ka Hei says, "We are fully aware of how strong our opponents are and it is a clear goal for us to challenge ourselves in this event."

Since her debut in the 2006 Doha Asian Games, Au Ieong devoted herself to Artistic Swimming Team until her retirement in the last Asian Games. She says, "I have been giving myself too much pressure over the past four Asian Games. It even made me feel like I was sitting out in the 2018 Asian Games. That is why I hope to make contributions to Artistic Swimming by taking up another post." However, as the Team is in a period of passing the baton to a new generation, Au Ieong promised to join the Asian Games one more time under the coach's request. She says, "It made me

understand more about the role and stance between athlete and coach in my recent coaching. This Asian Games would be a chance for me to treasure the joy of being an athlete and enjoy the training time with my young teammates."

However, the postponement of the Asian Games until September 2023 would be a daunting task for Au Ieong. She says, "We have to face this fact squarely even though we hope it would not happen. Our original move needs to be adjusted according to the new rules and we need to learn it all over again. To make things worse, the positions of some main teammates need to be replaced by others as they need to study abroad. On the other hand, it is a great test of stamina for a longtime athlete like me. In the meantime, the training mainly centres on learning and familiarizing the move as well as enhancing integration among teammates."

The first-time Asian Games participant Chan Ka Hei expressed that she is psychologically ready. She says, "The Asian Games is the best stage for Macao Artistic Swimming Team to garner experience, make progress and witness growth. We hope to fully enjoy the ambience of the Asian Games and strike for good results by showcasing our merits."



# 陳建華 改寫塵封三十年紀錄

## 達成澳門百米飛人大滿貫

定格整整三十年的男子100米短跑澳門紀錄終於解封！澳門田徑界苦等多年的名字正式出現——陳建華。把澳門百米男飛人紀錄推前至10秒61的他表示：“這只是我目前獲得大眾認可的一個時間而已，但絕對不是我的極限，我希望繼續進步，跑進10秒5內才是目標。”

三月五日在澳門運動場進行的學界田徑賽大學組男子100米決賽，讀澳門大學的陳建華跑出10秒61，打破由前輩梁榮昌於一九九三年在上海東亞運動會造出的10秒67，並把舊紀錄推快0.06秒，成為新任澳門男子百米紀錄保持者。此外，陳建華於2021年的澳門春季田徑賽以10秒75刷新澳門百米青年紀錄、以及2019年香港田徑系列賽以10秒85收穫澳門百米少年紀錄，加上今次打破塵封三十年的澳門紀錄，陳建華成就澳門紀錄“大滿貫”。

陳建華登上運動員生涯首個高峰，站在里程碑回顧過去差不多十年短跑之路，他坦言起步點相對較遲：“未接觸跑步前，我興趣是踢足球，直至轉校升上初中一年級，希望嘗試新項目，才正式展開我的一百米路途。”即使有天賦，亦需要有人後天培育，陳建華破紀錄後特別感謝“恩師”區志權：“我跑出這個時間，區Sir第一時間擁抱我，感覺到他比我更加開心。”

由少年紀錄到公開組紀錄，陳建華直言沒有想太多應該怎樣突破，只有不斷奮鬥向前：“其實破完少年紀錄後，時間與青年紀錄相差不多，所以希望繼續進步；而我和教練都十分清楚目標，衝擊澳門紀錄一直都是訓練的動力來源。”雖然目標已經達成，但陳建華表明不會停步：“我希望今年能夠保持住這個狀態，去迎接人生的首次亞運會，盡全力再創造更好時間，更重要是享受賽場每一刻。”

陳建華打破維持了三十年的澳門百米飛人紀錄



### Chan Kin Wa reescreve recorde de 30 anos nos 100m e estabelece-se como recordista em série

O recorde masculino na corrida de curta distância de 100m, estabelecido por 30 anos, foi finalmente destronado! O nome pelo qual a comunidade de atletismo de Macau tem estado à espera há anos surgiu finalmente - Chan Kin Wa. O atleta, que estabeleceu o recorde masculino na corrida de curta distância de 100m em 10:61 segundos, afirmou: “Neste momento o público conhece o meu nome, mas definitivamente não atingi o meu limite. Espero continuar a melhorar e ultrapassar o meu tempo alvo de 10:50 segundos!”

Na final dos 100m masculinos do Campeonato Escolar de Atletismo, realizada dia 5 de Março no Centro Desportivo Olímpico de Macau, Chan Kin Wa, estudante da Universidade de Macau, conseguiu um tempo de 10:61, quebrando o recorde de 10:67 do seu predecessor, Leong Weng Chong, estabelecido nos Jogos da Ásia Oriental de Xangai de 1993. O recorde foi assim melhorado em 0,06 segundos, tornando-o no novo recordista dos 100m masculinos em Macau. Além deste, Chan Kin Wa tinha já estabelecido um novo recorde com 10:75 nos 100m juvenis do Campeonato de Atletismo de Macau de Primavera de 2021, e outro ainda na mesma categoria do Torneio de Série de Atletismo de Hong Kong de 2019, com um tempo

de 10:85. Desta vez quebrou o recorde trintenário de Macau, tornando-o num recordista em série.

No primeiro auge da sua carreira desportiva, Chan Kin Wa olha para os seus últimos dez anos de corrida de curta distância, assumindo ter tido um começo relativamente tardio: “Antes de ter começado a correr, o meu interesse era o futebol. Não foi até ter mudado de escola no 7º ano que comecei a minha viagem nos 100m, quando quis experimentar um novo desporto.” Ainda que se possua talento, este ainda tem de ser alimentado. Após quebrar o recorde, Chan Kin Wa apresentou os agradecimentos ao seu “mentor”, Au Chi Kun: “Após esta corrida, o Sr. Au veio a correr abraçar-me assim que me viu, e senti que a sua felicidade era ainda maior que a minha.”

Desde recordes juvenis a recordes nas categorias abertas, Chan Kin Wa afirma nunca ter pensado muito sobre como chegar aos recordes, mas sim como continuar a puxar os limites: “Na verdade, mesmo tempo quebrado este recorde, o tempo é aproximadamente o mesmo que o meu recorde juvenil, de maneira que espero continuar a melhorar; eu e o treinador estabelecemos objectivos muito claros, o que foi sempre uma grande fonte de motivação para treinar para o recorde de Macau.” Apesar de ter concretizado um objectivo, Chan Kin Wa deixou claro que não irá parar: “Espero manter esta condição este ano e enfrentar os meus primeiros Jogos Asiáticos, onde irei dar o meu melhor para estabelecer um tempo melhor e, mais importante, desfrutar de cada momento da corrida.”



陳建華在2021年西安全運會上曾與中國飛人蘇炳添同場比賽

## Chan Kin Wa Achieves His Grand Slam in 100-meter Runner by Breaking the 30-year Record

Record remained unchanged for 30 years and kept the circle of Macao's athletics in lengthy waiting, Chan Kin Wa finally stunned everyone by breaking the local men's record in the 100-metre race. After setting a new record to 10.61 seconds, he says, "It is only the record that earns me a wide recognition, but it is definitely not my personal best. I hope to keep on making progress and shorten it to 10.50 seconds."

In the Inter-school Athletics Competition held at the Stadium of Olympic Sports Centre on 5 March, Chan finished his race in men's 100-metre (university category) in 10.61 seconds, breaking the record of 10.67 seconds made by his predecessor Leong Veng Cheong in the Shanghai East Asian Games in 1993. After lessening the old record by 0.06 seconds, Chan became a new record holder of men's 100-metre race. Including the newly broken record that has been kept for 30 years, and a new junior record in the 100-metre race in 10.75 seconds in Macao's Spring Track and Field in 2021 as well as his Macao's youth record in 10.85 seconds in Hong Kong Athletics 2019, Chan has achieved his grand slam in terms of Macao's record.

Looking back at his almost ten-year running career after reaching his first monumental peak, Chan admitted that he started out relatively late. He says, "Soccer was my favourite before I took up running. Inspired by a hope of trying something new when I was transferred to a new school for my secondary education in form one, I took my first step in 100-metre sprint." Proper training is a must, even if someone is a born runner, therefore, Chan is deeply thankful to his mentor - Au Chi Kun. He gratefully expresses, "My mentor gave me a hug right after I made this record. It made me feel that he was even much happier than me."

Going all along from the records of junior to open group, Chan admitted that he simply kept on moving forward instead of pondering how breakthroughs could be made. He explains, "I hope to keep on making progress after breaking the youth record as I noticed that there was not much difference between the two. It is crystal clear both for my coach and me that breaking Macao's record has always been the driving force of our training." Even though the goal has been reached, Chan put it straight that he would never sit on his laurels. He adds, "I hope to keep my current form throughout this year and make myself ready for my first Asian Games. While giving all-out effort to achieve a higher accomplishment in the Games is for sure, it is even more important to enjoy every moment in it."

# 體育專題攝影賽

## 郭劍華奪兩冠

體育局主辦，澳門攝影學會協辦的2022“澳門體育活動”專題攝影比賽，以及第69屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽各項名花有主，頒獎儀式於2月17日下午六時半在體育局西翼辦公樓地庫一樓會議室進行，郭劍華包辦“競技群英”及“健體歡顏”兩專題冠軍，李景康則拿下“第69屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽”桂冠。

本次比賽的精選作品已上載至體育局官方網頁進行線上展覽 (<https://www.sport.gov.mo/zh/calendar/type/item/id/9209>)，市民可到上述網址瀏覽。

比賽的獲獎名單如下：

### 2022“澳門體育活動”專題攝影比賽

#### 競技群英

冠軍：郭劍華；亞軍：潘德昌；季軍：程振強。

優異：雷海棠、郭劍華、程振強、許俊民、吳海祺、何銳才、葉成就

#### 健體歡顏

冠軍：郭劍華；亞軍：梁永健；季軍：林國權

優異：李向陽、郭劍華、雷海棠、周國光、錢光興、李文樂、陳怡晴

### 第69屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽

冠軍：李景康；亞軍：黃明堅；季軍：馬智宏。

優異：黃明堅、陳怡晴、林壽華、鄧啟倫（2幅）、李文樂、葉成就



冠軍：攔截 郭劍華（競技群英）



冠軍：玩樂 郭劍華（健體歡顏）

## Kuok Kim Va conquista dois prémios no Concurso Fotográfico “Desporto em Macau”

Estão publicados os resultados dos diferentes prémios do Concurso Fotográfico “Desporto em Macau” 2022 e do Concurso Fotográfico “69º Grande Prémio de Macau”, eventos organizados pelo Instituto do Desporto em colaboração com a Associação Fotográfica de Macau. A cerimónia de entrega de prémios teve lugar na tarde do dia 18 de Fevereiro, pelas 18h30, na Sala de reuniões da cave do Edifício Administrativo da Ala Oeste do Instituto do Desporto. O primeiro classificado dos dois temas, a saber: “Alegria e Condição Física” e “Herói e Competição”, foi Kuok Kim Va, já o primeiro classificado do Concurso Fotográfico “69º Grande Prémio de Macau” foi para Lei Keng Hong.

A selecção fotográfica encontra-se em exibição online (<https://www.sport.gov.mo/zh/calendar/type/item/id/9209>), disponível na página electrónica do Instituto do Desporto.

Os premiados destes concursos foram :

### Concursos Fotográficos “Desporto em Macau” de 2022

#### Herói e Competição :

1º Classificado - Kuok Kim Va, 2º Classificado - Pun Tak Cheong, 3º Classificado - Ching Chun Keung  
Menção Honrosa — Loi Hoi Tong, Kuok Kim Va, Ching Chun Keung, Hoi Chon Man, Ng Hoi Kei, Ho Ioi Choi, Ip Seng Chao

#### Alegria e Condição Física :

1º Classificado - Kuok Kim Va, 2º Classificado - Leong Weng Kin, 3º Classificado — Lam Kok Kun  
Menção Honrosa — Lei Heong Jeong, Kuok Kim Va, Loi Hoi Tong, Chao Kwok Kuong, Chin Kuong Heng, Li Man Lok, Chen Yi Ching

### 69º Grande Prémio de Macau Concurso Fotográfico :

1º Classificado - Lei Keng Hong, 2º Classificado - Wong Meng Kin, 3º Classificado - Ma Chi Wang  
Menção Honrosa — Wong Meng Kin, Chen Yi Ching, Lam Sao Wa, Tang Kai Lon(2 obras), Li Man Lok, Ip Seng Chao



冠軍：格蘭披治電單車 李景康（第69屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽）

## Kuok Wins Two Glories in Sports Photography Competition

Winners were awarded in the 2022 “Sports Events in Macao” Themed Photography Competition and the 69<sup>th</sup> Macau Grand Prix Photography Competition, which were organised by the Sports Bureau and co-organised by the Photographic Society of Macao. The prize-awarding ceremony was held on 17 February at 6:30 pm in the conference room on the B1 floor located at the west wing office of Sports Bureau. Kuok Kim Va won the first prize in the theme groups of “Heroes and Competitions” and “Fitness Smile” and Lei Keng Hong took the laurels in the “69<sup>th</sup> Macau Grand Prix Photography Competition”.

The photo selection is on display online, available on the official website of Sport Bureau (<https://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/9209>). You are welcome to visit the above website.

The awardees for different competitions are as follows:

### 2022 “Macao Sports” Photography Competition :

#### Heroes and Competitions :

Champion : Kuok Kim Va, First runner-up : Pun Tak Cheong, Second Runner-up : Ching Chun Keung  
Award of Excellence : Loi Hoi Tong, Kuok Kim Va, Ching Chun Keung, Hoi Chon Man, Ng Hoi Kei, Ho Ioi Choi, Ip Seng Chao

#### Fitness Smile :

Champion : Kuok Kim Va, First runner-up : Leong Weng Kin, Second Runner-up : Lam Kok Kun  
Award of Excellence : Lei Heong Jeong, Kuok Kim Va, Loi Hoi Tong, Chao Kwok Kuong, Chin Kuong Heng, Li Man Lok, Chen Yi Ching

### The 69<sup>th</sup> Grand Prix Photography Competition :

Champion : Lei Keng Hong, First runner-up : Wong Meng Kin, Second Runner-up : Ma Chi Wang  
Award of Excellence : Wong Meng Kin, Chen Yi Ching, Lam Sao Wa, Tang Kai Lon(2 entries), Li Man Lok, Ip Seng Chao



嘉賓與各組別得獎者合照

全運會澳區志願者及合作伙伴啟動招募



# 全運會澳區志願者 及合作伙伴招募啟動

第15屆全國運動會將於2025年由廣東、香港、澳門共同承辦，澳門賽區組織委員會於2月10日晚上七時假澳門科學館會議廳舉行“第十五屆全國運動會澳門賽區志願者及合作伙伴招募啟動儀式”，

向全澳招募2007年或之前出生的在澳及外地人士，預計共招募10,000人，有興趣參與全運會志願者工作的人士可於即日起經線上報名系統及一戶通進行報名。

社會文化司司長、全運會澳區組委會主席歐陽瑜及體育局局長、全運會澳區組委會秘書長潘永權主持啟動儀式。潘永權致辭表示，澳門特區政府高度重視2025年由廣東、香港、澳門共同承辦的全運會，期望藉籌辦全國水平最高、規模最大的大型綜合性運動會，進一步推動澳門體育事業發展，豐富體育旅遊元素，對提升澳門體育旅遊盛事之都及助力經濟適度多元發展具有重大意義。

全運會澳門賽區志願者招募計劃由2月10日起接受報名，程序包括有核實資料、培訓及崗位實習。志願者服務工作類別有通用志願服務，包括場館周邊指引、禮賓接待、醫療輔助服務及場館後勤服務等；競賽輔助志願服務則包括裁判輔助、檢錄、計時計分系統輔助、頒獎禮儀及接待服務等工作。有興趣人士可經體育局網頁 [www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973](http://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973) 或“一戶通”服務進行網上報名。

## Arrancou o Recrutamento de Voluntários e de Parceria de Cooperação na Zona de Macau dos Jogos Nacionais

A 15.ª edição dos Jogos Nacionais será organizada conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau em 2025. A Comissão Organizadora da Zona de Macau da 15.ª edição dos Jogos Nacionais realizou no dia 10 de Fevereiro, às 7 da tarde, a “Cerimónia de Abertura do Recrutamento de Voluntários e de Parceria de Cooperação da Zona de Macau da 15.ª edição dos Jogos Nacionais da República Popular da China”. Esta decorreu no Auditório do Centro de Ciência de Macau, e visa recrutar 10000 voluntários de Macau e de fora, nascidos até 2007. Quem tiver interesse em voluntariar-se já pode inscrever-se através do sistema de candidaturas online e da Conta Única.

A cerimónia de abertura foi presidida pela Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura Ao Ieong U na qualidade de Presidente da Comissão Organizadora da Zona de Macau dos Jogos Nacionais, e pelo Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun. No seu discurso, Pun Weng Kun afirmou a importância dos Jogos Nacionais de 2025 para a RAEM, e espera que a realização de um evento desta escala e de alto nível possa contribuir para promover o sector desportivo de Macau, enriquecendo assim o turismo de desporto que tanta importância representa para o capital de eventos de desporto e turismo em Macau, e contribuindo para o desenvolvimento da diversificação da economia.

O programa de recrutamento de voluntários para os Jogos Nacionais em Macau está aberto a candidaturas desde o dia 10 de Fevereiro, e inclui a verificação de dados, formação e estágio. As categorias de voluntariado incluem serviços gerais de voluntariado, orientação no recinto, recepção, de assistência médica e de logística no recinto; os serviços de voluntariado na competição incluem árbitro assistente, serviços de inspeção, apoio na manutenção do tempo e no sistema de pontuações, apoio às cerimónias de atribuição de prémios e serviços de recepção, entre outros. Os interessados poderão registar-se no site do Instituto do Desporto, através do link [www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973](http://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973) ou através do serviço de Conta Única.

## Recruitment of Volunteers and Partners in Macao for National Games Kicks Off

The 15<sup>th</sup> National Games of China will be co-hosted by Guangdong, Hong Kong and Macau in 2025. The Macau Organising Committee held the “Inauguration Ceremony for Recruitment of Volunteers and Cooperation Partners for the 15<sup>th</sup> National Games of the People’s Republic of China in Macau” at 7 p.m. on 7 February at the Convention Hall of the Macao Science Centre, aiming to recruit 10,000 local and foreign volunteers residing in Macao who were born in or before 2007. Parties interested in joining the voluntary work may sign up online or through Macao One Account.

The launch ceremony was officiated by the Secretary for Social Affairs and Culture and the Chairperson of the Macao Organising Committee of the National Games, Ms. Ao Ieong U, and the President of the Sports Bureau and the Secretary General of the Macao Organising Committee of the National Games, Mr. Pun Weng Kun. In his speech, Pun stated that Macao SAR Government attaches great importance to the 2025 National Games jointly hosted by Guangdong, Hong Kong and Macao. It is hoped that by organizing and hosting the synthetic sports games that are the highest in level and biggest in scale nationwide, the development of sports and elements of sports tourism of Macao could be pushed ahead and enriched respectively. In fact, this is of the utmost importance to enhancing the brand image of the metropolitan of sports events and tourism as well as assisting the development of moderate economic diversification of Macao.

The recruitment of volunteers for the National Games in Macao started on 10 February, including the procedures of information verification, training, and internship. There are two types of voluntary work, namely general and contest assisting. The general section includes venue guidance, guest reception, auxiliary medical service and logistics service of venue, etc., whereas the contest assisting section includes referee assistance, registration, timing and scoring system assistance, pomp and circumstance in awarding and reception service, etc. Interested parties may sign up online through the webpage of Sports Bureau ([www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973](http://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/8973)) or Macao One Account.

2023 澳門娛樂綜合澳門國際

SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau  
SJM Macao International Dragon Boat Races

龍舟賽

6/17/18/22

南灣湖水活動中心  
Centro Náutico da Praia Grande  
Nam Van Lake Nautical Centre

www.macaodragonboat.com

## 體委會關注

# 2025全運會籌備工作

體育委員會於2月16日上午於澳門東亞運動會體育館會議室舉行今年度首次全體會議，會議由體育局局長、體育委員會副主席潘永權主持，討論了多項議題。其中有關2025年由廣東、香港、澳門共同承辦的全國運動會籌備工作，組委會將按澳門場館條件、運動員優勢、吸引更多市民旅客等作考慮因素，包括競賽及群眾項目在內不會舉辦超過十項。

會上匯報了2025年全運會有關場館及志願者的籌備進度，自2月10日啟動志願者招募以來，全運會澳區組委會在數日內已收到超過二千名報名者，足見澳門居民踴躍參與其中；場館的籌備，組委會將根據目前體育局、各高等院校及綜合休閒企業的場館條件，進行合適的維護及優化，以達至全運會比賽條件。

會上介紹了澳門體育代表團將於今年參加成都市的第三十一屆世界大學生運動會、烏蘭巴托市的第二屆東亞青年運動會、杭州市的第十九屆亞洲運動會、第四屆亞洲殘疾人士運動會及曼谷及春武里府的第六屆亞洲室內及武道運動會。

會議匯報了今年計劃舉辦的多項大型體育盛事，包括下月將舉行的澳門國際十公里長跑賽、WTT乒乓球賽以及第七十屆澳門格蘭披治大賽車等。



體育委員會召開全體會議

## Conselho do Desporto acompanha os preparativos para os Jogos Nacionais de 2025

O Conselho do Desporto realizou a primeira reunião plenária do corrente ano na Sala de Reuniões da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau de manhã no dia 16 de Fevereiro. A reunião foi presidida pelo Presidente do Instituto do Desporto e Vice-presidente do Conselho do Desporto, Sr. Pun Weng Kun, e foram discutidos uma série de assuntos. Entre estes, destacam-se os preparativos para os Jogos Nacionais de 2025, organizados conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau. A Comissão Organizadora tomou em conta factores como as condições dos recintos de Macau, as vantagens dos atletas e a captação de residentes e turistas, e decidiu organizar não mais que dez eventos em Macau, incluindo competições e desportos para todos.

Foi relatado na reunião o progresso dos preparativos para os Jogos Nacionais de 2025 respeitante a recintos e voluntários. Desde o arranque do recrutamento de voluntários a 10 de Fevereiro, em poucos dias, a Comissão Organizadora de Macau recebeu já mais de 2.000 candidatos, o que demonstra o envolvimento activo dos residentes de Macau nos Jogos; quanto à preparação dos recintos, a Comissão Organizadora irá realizar manutenção e melhorias nos recintos de acordo com as condições actuais do Instituto do Desporto, das instituições de ensino superior e das empresas na área do lazer, de forma a atingir as condições ideais para os Jogos.

Apresentou-se ainda a participação da Delegação Desportiva de Macau na 31.ª Universíada de Chengdu, os 2.º Jogos da Ásia Oriental da Juventude de Ulaanbaatar, os 19.º Jogos Asiáticos em Hangzhou e os 4.º Jogos Para-asiáticos, e os 6.º Jogos Asiáticos em Recinto Coberto e Artes Marciais na Província Chonburi de Bangucoque.

Foram também apresentados nesta reunião vários grandes eventos desportivos planeados para este ano, incluindo a corrida Macau Internacional 10K que se realiza no próximo mês, o Torneio de Campeões WTT Macau e o 70.º Grande Prémio de Macau.

## Sports Committee focuses on preparations for 2025 National Games

On 16 February morning, the Sports Committee held their first plenary meeting of the year at the meeting room of the Macao East Asian Games Dome. The meeting was chaired by the President of the Sports Bureau and Vice Chairman of Macao Sports Committee, Mr. Pun Weng Kun, during which a number of topics were discussed, one of those concerned the preparatory work for the 2025 National Games to be co-hosted by Guangdong, Hong Kong and Macau. Considering factors like the conditions of Macao's venues, the strengths of the athletes and attracting more residents and tourists to the city, no more than ten sporting events would be hosted, including competitions and mass participation events.

The meeting briefed about the progress regarding preparation for the 2025 National Games in terms of venues and volunteers. Since the recruitment of volunteers started on 10 February, the Macao Organising Committee has received over 2,000 applications in just a few days, which demonstrated the active involvement of Macao residents in the Games. On the preparation of venues, the Organising Committee will arrange for proper maintenance and upgrade of the facilities in accordance with the existing facilities of the Sports Bureau, higher education institutions and integrated leisure enterprises, in order to achieve the ideal conditions for the Games.

It was mentioned that the Macao Sports Delegation will participate in the 31<sup>st</sup> World University Games in Chengdu, the 2<sup>nd</sup> East Asian Youth Games in Ulaanbaatar, the 19<sup>th</sup> Asian Games and the 4<sup>th</sup> Asian Para Games in Hangzhou, and the 6<sup>th</sup> Asian Indoor and Martial Arts Games in Bangkok and Chonburi this year.

A number of major sports events planned for this year were also presented, including the Macau International 10K to be held next month, the WTT Champions Macau and the 70<sup>th</sup> Macau Grand Prix.



歐陽瑜頒發獎金予獲獎隊伍

潘永權頒發獎狀予獲獎代表

## 2022年度 澳門優秀運動員及教練員 獎金及獎狀頒發儀式

為表彰澳門體育代表隊在2022年參與各項大型賽事奪得佳績，特區政府在3月24日晚舉行的“2022澳門優秀運動員及教練員獎金及獎狀頒發儀式”上向獲獎運動員及教練員頒發獎金及獎狀以示嘉許，社會文化司司長歐陽瑜及體育局局長潘永權等出席活動並擔任頒獎嘉賓。

澳門武術代表隊去年在印尼第8屆世界青少年武術錦標賽勇奪2金2銀5銅佳績，5名獲獎運動員王泳欣、郭慧銘、鄺子軒、李卓洋、郭墩鴻及2名教練員尤俊賢、秦志堅獲頒發總額澳門幣

1,187,500元獎金。此外，健美、冰上運動、特殊奧運體育、鐵人三項及武術5個項目共19名運動員及10名教練員/技術輔助人員獲頒獎狀。

潘永權局長在活動上祝賀獲獎的運動員及教練員，喜見運動員在特區政府、總會、教練員以及家人、朋友支持下堅持不懈訓練，在賽事中屢創佳績，展示永不言敗精神。期望運動員的成功能激勵更多年青人勇於克服困難，創出積極人生。體育局將持續與體育團隊並肩作戰，迎接未來各種挑戰。

## Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2022

A “Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2022” realizou-se na noite de 24 de Março, por forma a felicitar os atletas e treinadores que participaram em grandes eventos desportivos durante o ano passado. O evento contou com a presença de convidados como a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, Ao Ieong U, o Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun.

No ano passado, na modalidade de Wushu, a equipa de Macau participou no 8.º Campeonato Mundial Júnior de Wushu na Indonésia e conseguiu obter 2 medalhas de ouro, 2 de prata e 5 de bronze, sendo assim atribuído um prémio pecuniário total no valor de MOP1.187.500 distribuído a cinco atletas (Wong Weng Ian, Kuok Wai Meng, Kuong Chi Hin, Lei Cheok Ieong e Guo Tun Hung) e dois treinadores (Iao Chon In e Qin Zhijian). Foram ainda atribuídos certificados de mérito a 19 atletas, 10 treinadores e elementos das equipas técnicas de apoio de 5 modalidades desportivas: Culturismo, Modalidades sobre o gelo, Desporto para Atletas Portadores de Deficiência do Special Olympic, Triatlo e Wushu.

O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, apresentou felicitações a todos os membros da selecção da RAEM que obtiveram excelentes resultados em vários jogos de alto rendimento durante 2022. Com o apoio e encorajamento do Governo, das associações desportivas, dos treinadores, dos familiares e amigos, estes atletas deram tudo por tudo e foram resilientes nos seus treinos, alcançando bons resultados nas provas. Pun mostrou esperança de que o espírito lutador e o sucesso alcançado pelos atletas premiados na participação de provas desportivas possam incutir em mais jovens a coragem de encarar e dominar todas as adversidades, mantendo o entusiasmo perante os desafios. O Instituto do Desporto, juntamente com as equipas desportivas, continuará a encarar futuros desafios.



## Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for year 2022

In recognition of the outstanding achievements of the Macao's sporting representative team in 2022, the Macau SAR Government rewarded bonuses and certificates to the winning athletes and coaches at the "Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for year 2022" held on the evening of 24 March. The award ceremony was attended, among others, by Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture, and Mr. Pun Weng Kun, President of Sports Bureau, who were also the award presenters.

Last year, the Wushu representative team of Macao won 2 gold, 2 silver and 5 bronze medals at the 8<sup>th</sup> World Youth Wushu Championships in Indonesia. 5 award-winning athletes, namely, Wong Weng

Ian, Kuok Wai Meng, Kuong Chi Hin, Lei Cheok Ieong and Guo Tun Hung, and 2 coaches, Iao Chon In and Qin Zhijian, were awarded a total of MOP1,187,500. In addition, a total of 19 athletes and 10 coaches / technical assistants were awarded certificates of merit, for their participation in 5 different types of sports, namely, bodybuilding, ice sports, Special Olympic Sports, triathlon and wushu.

At the ceremony, Mr. Pun Weng Kun congratulated the athletes and coaches on their achievements. He was delighted to see that the athletes were dedicated to their training with the support of the Macau SAR Government, the sports associations, coaches, family members and friends, and had demonstrated spirit of perseverance in the competitions. It is hoped that young people can be inspired by the success achieved by these athletes and have courage in the face of adversity so as to build a positive life. In the future, the Sports Bureau will continue to work alongside the sports teams to meet the challenges ahead.



## 2022澳門優秀運動員及教練員獎金/獎狀頒發儀式

### Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2022

24/03/2023



社會文化司司長歐陽瑜等嘉賓出席頒獎禮

## 亞洲城市保齡球賽

# 澳奪一金兩銀

第34屆亞洲城市保齡球錦標賽於2月3日至10日在柬埔寨金邊舉行，賽事吸引十個國家的十四個城市派隊參賽，時隔三年再次出戰的澳門保齡球隊共奪得1金2銀佳績。

澳門隊的李得文、方鴻諭、譚偉聰、陳川樂在四人隊際賽初賽打出平均174.9分，排帕拉納克、塔穆寧及香港之後，以第四名出線決賽，接著打出平均202分力壓首名晉級的帕拉納克晉級，冠軍戰再以168分擊敗奪得139分的塔穆寧，勇奪隊際賽冠軍。

方鴻諭在男子個人賽初賽四局賽事打出平均199分首名晉級決賽，惜不敵香港摘銀；男子雙人賽，李得文及方鴻諭初賽第三名晉級，在決賽圈以平均223分擊敗帕拉納克隊，決賽二人打出平均160分，以5分之差不敵香港屈居亞軍。



方鴻諭在男子個人賽摘銀



澳門隊(中排綠衫)在四人隊際賽奪冠

## Macau conquista 1 ouro e 2 pratas no Campeonato de Bowling das Cidades da Ásia

Realizou-se em Phnom Penh, Camboja, o 34º Campeonato de Bowling das Cidades da Ásia entre os dias 3 e 10 de Fevereiro. 14 equipas de 10 países competiram no campeonato. Três anos depois, a selecção de Bowling de Macau conquistou o bom resultado de 1 ouro e 2 pratas no Campeonato.

Os atletas de Macau Lee Tak Man, Fong Hong U, Tam Wai Chong e Chan Chun Lok obtiveram uma média de 174,9 pontos na fase preliminar de equipas, entrando nas finais em quarto lugar, atrás de Parañaque, Tamuning e Hong Kong. De seguida conseguiram uma média de 202 pontos, ultrapassando o primeiro finalista Parañaque e avançando para a final. Por fim, derrotaram o Tamuning com uma pontuação de 168 pontos contra 139, conquistando assim o campeão.

Na competição de masculinos individuais, Fong Hong U foi o primeiro a qualificar-se para as finais, com uma média de 199 pontos nos quatro jogos de preliminares, mas acabou por se ficar pela prata, atrás de Hong Kong. Nos pares masculinos, Lee Tak Man e Fong Hong U acabaram em terceiro lugar nas preliminares. Após derrotarem o Parañaque com uma média de 223 pontos, na final, o duo pontuou uma média de 160 pontos, terminando em segundo lugar, atrás de Hong Kong por apenas 5 pontos.



澳門保齡球隊出戰亞洲城市保齡球錦標賽

## Macao Gets 1 Gold and 2 Silvers in Asian Intercity Bowling Championship

The 34<sup>th</sup> Asian Intercity Bowling Championship was held between 3 and 10 February in Phnom Penh, Cambodia, drawing teams from 14 cities in 10 nations to take part. The Macao Bowling Team finished the match with flying colours by taking 1 gold and 2 silvers since its last participation three years ago.

Coming after Parañaque, Tamuning and Hong Kong in the preliminary of the 4-member group championship, Macao's Lee Tak Man, Fong Hong U, Tam Wai Chong, and Chan Chun Lok ranked fourth and entered the semi-final with an average score of 174.9. In the following match, the Macao Bowling Team beats Parañaque with the highest average score of 202 amongst the four teams and entered the final game. They then defeated Tamuning with a score of 168:139 and took the team championship.

In the preliminary of men's single, Fong Hong U entered the final by getting an average score of 199 in four rounds but regrettably lost to Hong Kong and could earn himself a silver medal. In men's doubles, Lee Tak Man and Fong Hong U advanced to the semi-final through their third position. In the final, even though the duo beat Parañaque with an average score of 223, they lost to Hong Kong with a 5-point gap with their average score of 160.

# 港亞洲盃鐵人賽 澳選手檢視實力

中國澳門鐵人三項總會派出4男4女共8名運動員參加於2月25日在香港舉行的“2023香港鐵人三項亞洲盃賽”，許朗在女子精英組以1小時05分20秒獲得第17名，黃展華在男子精英組以1小時03分38秒獲得第35名。今屆賽事吸引了約90名來自不同國家及地區的運動員參加，包括中國、奧地利、新加坡、日本、馬來西亞、韓國、印度、烏克蘭、愛爾蘭、匈牙利、中華台北、澳門及東道主香港等地精英參賽。中國澳門鐵人三項總會希望藉賽事給予運動員更多比賽及檢視實力的機會，為今年的訓練及參賽計劃作調整參考，並為杭州亞運會作更好準備。



黃展華在男子精英組獲35名



鐵人隊出戰香港三鐵亞洲盃

## Taça Asiática de Triatlo de Hong Kong Jogadores de Macau põe à prova as suas capacidades

A Associação Geral de Triatlo de Macau China enviou 8 atletas, 4 masculinos e 4 femininas, para participarem na “Taça Asiática de Triatlo de Hong Kong de 2023”, realizada em Hong Kong no dia 25 de Fevereiro. Hoi Long terminou em 17.º lugar na categoria de elites femininas, com 1 hora, 05 minutos e 20 segundos. Já Wong Chin Wa terminou em 35.º lugar na categoria de elites masculinos com o tempo de 1 hora, 03 minutos e 38 segundos.

A presente edição atraiu cerca de 90 atletas de diferentes países e regiões, incluindo o Interior da China, Áustria, Singapura, Japão, Malásia, Coreia do Sul, Índia, Ucrânia, Irlanda, Hungria, Taipé Chinês, Macau e da cidade anfitriã, Hong Kong. A Associação Geral de Triatlo de Macau China espera com o evento proporcionar aos atletas mais oportunidades de competir e também para avaliarem as suas capacidades, para que possam ajustar os treinos e planos para as competições no corrente ano, preparando-se melhor para os Jogos Asiáticos em Hangzhou.

## Asia Triathlon Cup Hong Kong Macau's Players Assess Strengths

The China Macao Triathlon General Association sent 8 athletes, 4 male and 4 female, to take part in the “2023 Asia Triathlon Cup Hong Kong” held in Hong Kong on 25 February. Hoi Long finished 17<sup>th</sup> in the women's elites category with 1 hour 5 minutes 20 seconds. Wong Chin Wa finished 35<sup>th</sup> in the men's elites category with 1 hour 3 minutes 38 seconds.

The triathlon attracted around 90 elite athletes from different countries and regions, including Mainland China, Austria, Singapore, Japan, Malaysia, South Korea, India, Ukraine, Ireland, Hungary, Taipei, China, Macao and the host city, Hong Kong. The China Macao Triathlon General Association hopes it will provide athletes with more opportunities to compete and also to test their training results, so that they can adjust their training and plans for this year's competitions to better prepare for the Hangzhou Asian Games.



劉晉邦(左)首回合攻入全場最高 17 分



嘉賓與澳門隊及廣東隊合影

## 澳門 力戰兩回合 不敵廣東失粵澳盃

第七屆粵澳盃籃球賽於3月2日及4日先後在澳門站及廣東站上演，由澳門隊與廣東隊在兩回合賽事中角逐殊榮，澳門隊在兩回合賽事中都表現出十足拼勁，於劣勢中全力追趕分差，但最終仍未能扭轉戰局，最終廣東隊以77比66及89比79連勝兩戰，第七度捧得粵澳盃冠軍。

澳門隊在今屆粵澳盃賽事派出強陣出戰，由黎家棟、羅協銘、劉晉邦、陳偉誠、林靈朗等主力領軍，亦有吳榮鵬、許方歆、張嘉熙等具豐富經驗的球手及鄭智軒、林梓軒、聶劍華、何浩然等年輕戰力。廣東隊則有陳國豪、肖海亮、謝威、曾冰強、吳進燦等好手應戰。

第一回合有主場之利的澳門隊在上半場與廣東隊

激烈爭持，在劉晉邦及羅協銘全場攻入17及16分帶領下，半場僅以32比35落後。進入下半場，廣東隊把握澳門隊失誤機會攻入快攻及三分球，大舉拉開分差。澳門隊末節全力追趕，惜未能反敗為勝，以66比77告負。

第二回合，赴廣東陽江市應戰的澳門隊缺少劉晉邦，甫開局就陷入苦戰，廣東隊今戰有陳國豪高效打出19分4封阻，一度拉開超過20分差距，半場以52比34領先澳門。澳門隊下半場奮力反擊，羅協銘及黎家棟擔起重責，分別貢獻22分及15分，眾年輕戰將也打出拼勁，完場前追近至僅6分差距，但廣東隊最終穩守著優勢以89比79再勝一場，連續第七屆贏得粵澳盃冠軍。



黎家棟(左二)硬闖廣東防線

## Macao loses to Guangdong in Guangdong-Macao Cup after two rounds of tough game

The 7<sup>th</sup> Guangdong-Macao Cup Basketball Competition was hosted in Macao and Guangdong on 2 and 4 March respectively. The Macao and Guangdong teams scrambled for victory in the two rounds of the competition. The Macao team demonstrated vigorous effort in both rounds, trying their utmost to bridge the score difference, but eventually failed to reverse the situation. At the end, with two consecutive victories by 77:66 and 89:79, Guangdong team won the Guangdong-Macao Cup for the seventh time.

This year, the Macao team sent a strong squad to fight for the Guangdong-Macao Cup, leading by key players like Lai Ka Tong, Lo Hip Meng, Lao Chon Pong, Chan Wai Seng and Lam Teng Long, with experienced players like Ng Weng Pang, Hoi Fong Iam and Cheong Ka Hei, and new blood like Cheang Chi Hin, Lam Chi Hin, Nip Chio Wa and Ho Hou In. The Guangdong team included Chen Guohao, Xiao Hailiang, Xie Wei, Ceng Bingqiang, Wu Jincan as well as other good players.

In the first round, the Macao team, benefiting from its home advantage, had a fierce match with the Guangdong team in the first half, with Lao Chon Pong and Lo Hip Meng scoring 17 and 16 points, and kept the game close with Guangzhou trailing 32-35 at the half. However, in the second half, by taking advantage of a mistake made by the Macao team, Guangdong team stretched the lead with quick defence and a three-pointer. The Macao team maintained a forceful attack in the last quarter but, regrettably, still could not turn the tide, and was defeated with the score of 66:77.

In the second round, the Macao team headed to Yangjiang, Guangdong, without Lao Chon Pong and found themselves in a tough battle from the very beginning. Chen Guohao of the Guangdong team scored 19 points and 4 blocks, opening a gap of over 20 points that caused a 52:34 lead against Macao team in the first half. The Macao team struggled to fight back in the second half, with Lo Hip Meng and Lai Ka Tong taking the lead, contributing 22 and 15 points respectively. The younger players also strived hard and managed to narrow the gap to only 6 points before the end of the game. However, the Guangdong team held the advantage, clinching the 89:79 victory and taking home the Guangdong-Macao Cup for the seventh consecutive time.



羅協銘(中)擔起進攻重責

## Macao sai derrotado contra Guangdong na Taça de Guangdong e Macau após duas rondas

Realizou-se nos dias 2 e 4 de Março a 7.ª edição do Torneio de Basquetebol de “Taça de Guangdong e Macau”. As equipas de Macau e de Guangdong defrontaram-se nas duas rondas do torneio. A equipa de Macau demonstrou grande vigor em ambas as rondas, tentando o seu melhor para superar a diferença de pontuação, infelizmente sem sucesso. No fim, a equipa de Guangdong conquistou duas vitórias consecutivas, por 77-66 e 89-79, levando assim a Taça de Guangdong e Macau pela sétima vez.

A equipa de Macau apresentou-se na presente edição da Taça de Guangdong e Macau com um forte alinhamento, contando com a liderança de jogadores como Lai Ka Tong, Lo Hip Meng, Lao Chon Pong, Chan Wai Seng e Lam Teng Long, estiveram presentes ainda jogadores experientes como Ng Weng Pang, Hoi Fong Iam e Cheong Ka Hei, e ainda sangue novo como Cheang Chi Hin, Lam Chi Hin, Nip Chio Wa e Ho Hou In. A equipa de Guangdong contou com Chen Guohao, Xiao Hailiang, Xie Wei, Ceng Bingqiang, Wu Jincan assim como outros bons jogadores.

Na primeira ronda, com a vantagem de jogar em casa, a equipa de Macau defrontou-se arrojadamente contra Guangdong na primeira metade, com Lao Chon Pong e Lo Hip Meng a fazer mexer o marcador com 17 e 16 pontos ao longo do jogo. Ao intervalo, encontravam-se com uma desvantagem de apenas 32-35. Já na segunda metade do jogo, a equipa de Guangdong aproveitou os deslizes da equipa de Macau, alargando a diferença entre as pontuações com vários contra-ataques e lançamentos de três pontos. No final, a equipa de Macau fez o melhor que pôde para recuperar, mas não conseguiu dar a volta ao jogo, acabando por ser derrotada com a pontuação de 66-77.

Na segunda ronda, a equipa de Macau dirigiu-se à cidade de Yangjiang, na província de Guangdong, sem a presença de Lao Chon Pong, e encontrou-se numa batalha complicada logo desde o princípio. Chen Guohao, da equipa de Guangdong, marcou 19 pontos e bloqueou 4 lançamentos, abrindo um fosso de mais de 20 pontos que levou à liderança por 52-34 contra Macau ao intervalo. A equipa de Macau lutou na segunda parte, com Lo Hip Meng e Lai Ka Tong a fazerem a sua parte, contribuindo com 22 e 15 pontos, respectivamente. Os jogadores mais jovens também se esforçaram, conseguindo diminuir a diferença para apenas 6 pontos antes do fim do jogo. Porém, a equipa de Guangdong manteve a vantagem, conquistando a vitória por 89-79 e levando para casa a Taça de Guangdong e Macau pela sétima vez consecutiva.

# 粵港澳大灣區賽 澳青男排喜奪季軍

澳門青年男子排球隊於2月28日至3月6日期間赴廣東開平出戰粵港澳大灣區男子排球錦標賽，球隊以小組第三名晉級，最終在季軍戰直落三局擊敗華南理工，勇奪季軍。

澳門青年男排隊以多名曾出戰2021年第十四屆全國運動會青少年組賽事的球員為主要班底，是次參戰球隊打出理想表現，小組賽先後擊敗東莞及中山，以兩勝兩負晉級。八強階段，澳門隊以局數3比0擊敗茂名，雖在四強戰不敵珠海，但球隊鬥心不減，在季軍戰力爭三甲。

季軍戰對華南理工，澳男排由隊長戴坤毓及主攻張濬泓等擔起進攻重責，二傳許文朗組織，副攻凌毅東及關智健專注網前攻防，最終，澳門隊以25比12、25比22及25比19獲勝，收穫季軍。



主攻張濬泓網前搶攻

澳門青年男排隊勇奪季軍



## Seleção Juvenil Masculina de Voleibol de Macau conquista terceiro lugar no Campeonato da Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau

A equipa masculina de voleibol juvenil de Macau participou no Campeonato de Voleibol Masculino da Grande Baía de Guangdong-Hong Kong-Macau, que decorreu entre 28 de Fevereiro e 6 de Março, em Kaiping, Guangdong. A equipa classificou-se na fase de grupos, e, na disputa pelo terceiro lugar, venceu a Universidade de Tecnologia do Sul da China em três sets, conquistando o bronze.

A equipa de Macau, que é composta maioritariamente por jogadores que participaram nos 14º Jogos Nacionais da Juventude de 2021, realizou um desempenho de excelência nesta competição. Após vencer, sucessivamente, as equipas de Dongguan e Zhongshan na fase de grupos, a equipa macaense avançou com duas vitórias e duas derrotas. Nos quartos-de-final, Macau venceu Maoming por 3-0, mas acabaria por ser derrotada nas meias-finais contra Zhuhai. Apesar disso, a equipa não baixou os braços e conquistou o terceiro lugar.

No embate pelo terceiro lugar contra a Universidade de Tecnologia do Sul da China, a equipa de Macau confiou na liderança ofensiva do capitão Tai Kuan Seng e do atacante Cheong Hou Wang, estando a organização do jogo a cargo do levantador Hoi Man Long. Os atacantes do meio Lin Ngai Tong e Kuan Chi Kin ficaram a cargo das tarefas ofensivas e defensivas junto da rede. Por fim, a equipa de Macau acabou por vencer por 25-12, 25-22 e 25-19, garantindo a medalha de bronze.

## Macao wins third place in Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Volleyball Championship

The Macao youth men's volleyball team competed in the Men's Volleyball Championships of the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area held from 28 February to 6 March in Kaiping, Guangdong. The team ranked third in the group and qualified for further matches. At the end, they defeated the South China University of Technology in three sets to win the bronze medal.

The Macao team, comprising of players who have participated in the Youth Division of the 14<sup>th</sup> National Games in 2021, put in an outstanding performance in this competition. After successively defeating Dongguan and Zhongshan in the group stage, the Macao team advanced with two wins and two losses. In the quarter-finals, Macao first beat Maoming by 3:0, but was eventually defeated in the semi-finals against Zhuhai. However, the Macao team was still in high spirits as they strived for third place in the quarter-finals.

In the third-place match against the South China University of Technology, the Macao team was led by the offensive plays of captain Tai Kuan Seng and chief spiker Cheong Hou Wang, and directed by the second spiker Hoi Man Long. Middle-blockers Lin Ngai Tong and Kuan Chi Kin focused on the attack and defence at the net. The Macao team eventually won by 25:12, 25:22, 25:19 and won a bronze medal.



楊正濠(右)二號位進攻

澳足友賽新加坡



## 國際足球友誼賽 澳足展拼勁

澳門足球代表隊3月26日晚在氹仔澳門運動場與新加坡隊進行國際足球友誼賽，儘管以0比1落敗，但球員在場上展示出的拼勁，仍獲全場超過一千名球迷報以熱烈掌聲。

今仗是澳門隊三年疫情以來首場國際賽事，也是新任主帥奧利華拉首次領軍，面對國際足協排名高廿二位的新加坡，代表隊以何文輝、葉陽、杜亞迪、甘致豪、高俊、林嘉誠、張海山、吳鐸景、李政霖、彭梓亨及梁智誠出任正

選。

上半場多次阻止新加坡進攻的澳門隊力保不失；換邊後，澳門隊繼續以穩守突擊迎戰，可惜67分鐘一次失誤，被客隊的陳漢偉接應角球頂入全場唯一入球，最終澳門隊惜敗0比1。

賽後，澳足主帥奧利華拉表示：“這是一場緊湊且精彩的比賽，雖然賽果未如理想，但每一位球員都踢出應有態度，我有信心球隊會繼續進步。”



澳足在反擊戰術下亦創造不少機會

### Seleção de Macau demonstra grande espírito de competição no Torneio Internacional Amigável de Futebol

Em 26 de Março à noite, a selecção de futebol de Macau jogou com a equipa de Singapura num jogo do Torneio Internacional Amigável de Futebol, que teve lugar no Centro Desportivo Olímpico. Apesar da derrota por 0-1, os jogadores em campo demonstraram grande espírito de competição, tendo sido aplaudidos por mais de mil adeptos que assistiram ao jogo.

Esta é a primeira partida internacional em que a selecção de Macau participou, após a pausa imposta pela pandemia, marcando ainda a estreia do novo seleccionador Lázaro Oliveira. Para fazer face a Singapura, que está 22 posições do ranking mundial da FIFA acima de Macau, a equipa titular

foi composta por Ho Man Fai, Ip Ieong, Filipe Miguel Cordeiro Duarte, Kam Chi Hou, Amancio Manuel Goitia Matos, Lam Ka Seng, Cheong Hoi San, Ng Wa Keng, Lei Cheng Lam, Pang Chi Hang e Leung Chi Seng.

Na primeira metade do jogo, Macau conseguiu cortar vários ataques de Singapura, sem perder pontos; já na segunda metade, a equipa continuou com uma defesa sólida, porém um erro aos 67 minutos permitiu a Lionel Tan Han Wei, da equipa visitante, marcar um golo de canto, o único golo da partida, e Macau acabou por ser derrotado por 0-1.

No fim do jogo, o seleccionador Lázaro Oliveira confessou: “Foi uma partida renhida e impressionante, embora o resultado não tenha sido o ideal, todos os jogadores jogaram com atitude e estou confiante de que a equipa vai continuar a progredir.”





澳門代表隊三年以來首度出戰國際賽



## Macao Football Team exhibits vigorous effort in international friendly football match

The Macao National Football Team played a friendly international match against Singapore team at the Olympic Sports Centre - Stadium on 26 March. Despite losing 0:1 to its opponents, the Macao team demonstrated vigorous spirit in the competition and won enthusiastic applause from over 1,000 audiences.

This is the first international match for the Macao team since the three-year epidemic, as well as the debut of the head coach Lázaro Oliveira. Ho Man Fai, Ip Ieong, Filipe Miguel Cordeiro Duarte, Kam Chi Hou, Amancio Manuel Goitia Matos, Lam Ka Seng, Cheong Hoi San, Ng Wa Keng, Lei Cheng Lam, Pang Chi Hang and Leung Chi Seng were selected as key players of the Macao Team, competing with the Singapore team who is 22 places ahead in FIFA.

In the first half, Macao managed to block several strikes by Singapore without dropping any points. After the change of sides, Macao continued to maintain a solid defense, but a mistake in the 67th minute allowed Lionel Tan Han Wei of the visiting team to score from a corner kick, the only goal of the game, and Macao was defeated by 0:1.

"It was a tight and exciting game, although the result was not ideal, every player played with a positive attitude and I am confident that the team will continue to improve", said Lázaro after the game.

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde  
齊運動 健體魄



# 眾康體日

## Dia de Desporto para Todos



每月舉行一次

Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行

A actividade decorrerá em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno

查詢詳情, 請掃二維碼  
Para informação, é favor de digitalizar o código QR





裴鵬鋒(上)與裴梓樺上演兄弟對決



歐綺君(前)及裴梓樺奪女雙冠軍



裴梓樺重奪女單冠軍

## 全澳羽球賽 裴鵬鋒裴梓樺稱王封后

全澳羽毛球公開賽於2月18日、20日至25日假澳門東亞運動會體育館羽毛球場舉行，2月25日上演終極對決，在廣東隊訓練的裴鵬鋒在男單決賽直落兩局擊敗弟弟裴梓臻，相隔一屆再封王；裴梓樺在女單決賽以局數2比0擊敗吳穎嗣封后。

裴鵬鋒在八強及四強先後擊敗澳門隊隊友黃覺永及歐非龍，決賽對弟弟裴梓臻，第一局裴鵬鋒先勝21比14，第二局再下一城贏21比17，直落兩局贏得男單冠軍。

女單決賽，裴梓樺以21比15先拔頭籌，第二

局，裴梓樺再以21比17勝吳穎嗣，局數贏2比0，重奪女單冠軍。

男雙決賽，黃覺永與梁鈺聰挑戰去屆冠軍吳子聰/溫偉智，第一局，雙方在互有領先下，“永聰配”以21比16先拔頭籌，第二局“永聰配”延續氣勢，以21比15再勝一局，局數贏2比0奪男雙冠軍。女雙決賽，歐綺君/裴梓樺以21比6和21比3擊敗陳巧惠/黃潔瑩奪冠。

混雙賽事採取循環賽制，梁鈺聰/吳穎嗣在決賽日以局數2比0擊敗吳嘉盛/關紫玲奪得冠軍。

梁鈺聰及吳穎嗣混雙奪冠



## Pui Pang Fong and Pui Chi Wa Crowned Champions in Macao Open Badminton

The Macao Open Badminton was held on 18 and 20 to 25 February at the badminton courts of the Macao East Asian Games Dome. In the men's singles final on 25 February, Pui Pang Fong, who trains with the Guangdong team, defeated his younger brother Pui Chi Chon in two straight rounds to become the champion again a year later; Pei Chi Wa won 2:0 against Ng Weng Chi in the women's singles final and won the champion title.

Pui Pang Fong defeated his Macao teammates Vong Kok Weng and Ao Fei Long in the quarterfinals and semifinals. In the final against his younger brother Pui Chi Chon, Pui Pang Fong won 21:14 in the first round and 21:17 in the second round, winning the men's singles championship in two straight rounds. In the women's singles final, Pui Chi Wa took the lead by 21:15 in the first round and won the second round by 21:17 against Ng Weng Chi, and finally crowned the champion again.

In the men's doubles final, the duo of Vong Kok Weng and Leong Iok Chong challenged defending champions, Ng Chi Chong and Wan Wai Chi. There were several lead changes in the first round, but the Weng/Chong duo gained the upper hand with a score of 21:16. In the second round they maintained the momentum, winning another round by 21:15 and thus clinching the men's doubles title with 2:0 in wins. In the women's doubles final, Ao I Kuan/Pui Chi Wa defeated Chan Hao Wai/Wong Kit Ieng by 21:6 and 21:3 to win the title.

The mixed doubles competition adopted the round-robin system, and in the final match, Leong Iok Chong / Ng Weng Chi won the champion title by defeating Ng Ka Seng / Kuan Chi Leng with 2:0 in wins.

## Pui Pang Fong e Pui Chi Wa sagram-se vencedores do Torneio Aberto de Badminton de Macau

O Torneio Aberto de Badminton de Macau realizou-se no dia 18 e dias 20 a 25 de Fevereiro, nos campos de badminton da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Na final de singulares masculinos realizada no dia 25, Pei Pang Fong, que treina na equipa de Guangdong, derrotou o seu irmão mais novo Pui Chi Chon em dois sets consecutivos, sagrando-se novamente campeão um ano depois; Pei Chi Wa derrotou Ng Weng Chi por 2-0 na final de singulares femininos, decidindo assim o título.

Pui Pang Fong derrotou os seus colegas da selecção de Macau, Vong Kok Weng e Ao Fei Long nos quartos-de-final e nas meias-finais. Na final contra o seu irmão mais novo Pui Chi Chon, Pui Pang Fong ganhou o primeiro set por 21-14 e depois o segundo por 21-17, conquistando o título de singulares masculinos em dois sets consecutivos. Já na final de singulares femininos, Pui Chi Wa conquistou a liderança por 21-15 no primeiro set, e venceu o segundo por 21-17 contra Ng Weng Chi, reconquistando o título por dois sets a zero.

Na final de pares masculinos, a dupla Vong Kok Weng e Leong Iok Chong desafiou os campeões vigentes, Ng Chi Chong e Wan Wai Chi. No primeiro set ambos os lados tiveram a vantagem a certo ponto, mas a dupla Weng/Chong ganhou a vantagem com um resultado de 21-16. No segundo set mantiveram o ímpeto, vencendo mais um set por 21-15 e conquistando assim o título de pares masculinos por dois sets a zero. Na final de pares femininos, Ao I Kuan/Pui Chi Wa derrotaram Chan Hao Wai/Wong Kit Ieng por 21-6 e 21-3, conquistando o título.

A competição de pares mistos de correu em formato de round-robin, e na final Leong Iok Chong / Ng Weng Chi conquistaram o título ao derrotarem Ng Ka Seng / Kuan Chi Leng por dois sets a zero no último dia.



黃覺永(左)及梁鈺聰(中)再組隊奪男雙冠軍

## 許嘉莉——突破障礙

澳門鐵人三項運動員許嘉莉，今年17歲，加入澳門鐵人三項集訓隊已經近兩年時間。

自小就喜歡運動的許嘉莉三歲就開始學游泳，六歲便開始跟隨泳隊訓練，正式接受鐵人三項訓練已經三年時間。因為許嘉莉爸爸以前也是一名鐵人三項運動員，所以許嘉莉小時候就很喜歡看鐵人三項的比賽，慢慢許嘉莉亦走上了鐵人三項之路。

鐵人三項的三個項目裡面，許嘉莉最喜歡的是游泳，因為自小就開始學，而且游泳有一種自由自在的感覺，可以讓她更加放鬆。許嘉莉最開始參加的是游泳、跑步的雙項比賽，之後覺得有興趣便買了單車嘗試練習，經過數次本地比賽之後就加入了澳門鐵人三項集訓隊進行訓練。單車是許嘉莉最弱的項目，因為單車項目在爭奪有利位置的時候，經常會發生碰撞，許嘉莉亦曾因此受傷，所以一度對單車項目有保留，後來克服心理障礙才慢慢恢復信心跟隊友一起訓練。

許嘉莉表示自己熱愛鐵人三項，因為要做到三個項目都出色是很難的，但是自己會努力，同時也喜歡跟一班隊友一起訓練的感覺，之前因為疫情一直未能外出參賽，許嘉莉表示之後希望能繼續努力訓練爭取外出參賽的機會，可以與外國選手同場競技，為澳爭光。



許嘉莉表示會努力訓練爭取外出參賽的機會



許嘉莉在本地賽事中取得不俗成績

### Eunice Cordeiro Hoi supera obstáculos

A atleta de triatlo de Macau, Eunice Cordeiro Hoi, tem 17 anos e conta já com quase 2 anos de reino com a equipa de triatlo de Macau.

Desde criança estava apaixonada por desporto, Eunice Cordeiro Hoi começou a aprender a nadar aos três anos, aos seis começou a treinar com uma equipa de natação, e recebeu o treino formal em triatlo há três anos. Como o pai era atleta de triatlo, ela desde criança gostava de assistir a competições da modalidade e, gradualmente, começou a praticar.

No triatlo, que inclui três disciplinas diferentes, a disciplina mais preferida de Eunice Cordeiro Hoi é a natação. Ela começou a aprender a nadar desde muito cedo e descreve a sensação de estar na água como "liberdade e descontração". Inicialmente, Eunice Cordeiro Hoi participava apenas em competições de natação e corrida, e depois, estava interessada em experimentar andar de bicicleta e comprou uma bicicleta para o efeito. Depois de participar em algumas competições locais, juntou-se à equipa de treino de triatlo de Macau. O ciclismo é a disciplina mais fraca para a atleta, pois durante as competições de ciclismo é comum haver colisões quando os atletas disputam a dianteira, tendo ela já sofrido lesões por esse motivo. Por conseguinte, inicialmente, estava bastante apreensiva. Com o tempo, porém, superou as suas barreiras psicológicas e recuperou a confiança para treinar com os colegas.

Eunice Cordeiro Hoi afirmou que adora o triatlo devido à dificuldade em alcançar a excelência nas três disciplinas, apesar disso não afectar a sua determinação. Ela afirmou também gostar da sensação de treinar com os companheiros de equipa. Devido à pandemia, a atleta teve de fazer um interregno na participação em competições internacionais, mas espera continuar a treinar e competir no futuro de modo a ter a oportunidade de competir com atletas estrangeiros e dignificar Macau.

### Eunice Cordeiro Hoi manages to overcome obstacles

Macau triathlete Eunice Cordeiro Hoi, aged 17, has taken part in the Macau triathlon training team for almost two years.

Eunice identified her passion towards sports at an early age. She started swimming at the age of three, training with the swim team at six, and has been receiving formal training in triathlon for three years. As her father was also a triathlete, she loved watching triathlon competitions since she was small and gradually started practising it.

Among the three disciplines of the triathlon, Eunice's favourite is swimming because she has been practising it since childhood. It gives her a sense of freedom and relaxation as she swims. Initially, Eunice started out in swimming and running duathlons, then developed interest in cycling and thus bought a bicycle to try out. After participating in several local competitions, she joined the Macau triathlon training team. Cycling is the most challenging discipline for her because collisions are common during cycling competitions when athletes compete for an advantageous position, and she was injured as a result. She had hesitation in cycling for quite a while, but later on, after overcoming psychological barriers, she slowly regained her confidence and has returned in training with her teammates.

Eunice said she loves triathlon because of the difficulty in achieving excellence in all three disciplines, however, this does not affect her determination since she also enjoys the feeling of training with her teammates. Due to the pandemic, the team had to take a break from participating in international competitions, but she hopes to continue training and competing in the future so as to have the opportunity to compete with overseas athletes and bring pride and honour to Macau.

# 蕭懷恩——學會接受失敗

今年十九歲的蕭懷恩是一名健美運動員，近兩年在本地健美賽收穫不少獎項。

今年大學一年級的蕭懷恩兩年前開始接觸健身，最開始健身是希望塑造較好的體型增強自信，堅持一段時間之後就愛上健身這項運動並初見成果，這更加堅定了其對健身的愛好，更成為生活的一部分。另外健身是一項要求自律性很高的運動，在操練體能之餘，亦能鍛鍊自己的意志力。

在健身有一定成果之後，蕭懷恩便萌生了參加比賽的想法，並在朋友介紹下認識了邱頌華教練，並得到邱教練的悉心指導及帶領訓練，蕭懷恩表示感受到邱教練毫無保留地去傳授健身的知識，並在第一堂課就教導自己“比賽最重要的是學會如何接受失敗，再重新開始，不要因為一兩次的失敗就放棄。”這也成為蕭懷恩的人生座右銘。蕭懷恩參加了兩次澳門健美錦標賽，奪過青少年男子運動體格公開組冠軍、青少年男子健美公開組及澳門居民組冠軍。

蕭懷恩坦言最難忘就是第一次比賽奪得冠軍的時候，發現自己的付出是會有收穫的。以後會繼續堅持，爭取體型上的進步，希望有機會可以代表澳門參加各項國際賽事。



蕭懷恩在澳門健美錦標賽上有亮眼表演



蕭懷恩希望有機會代表澳門出戰國際賽事

## Sio Wai Ian aprende a aceitar a derrota

Sio Wai Ian, de 19 anos, é um fisiculturista galardoado em competições de culturismo em Macau nos últimos dois anos.

O caloiro universitário Sio Wai Ian começou a praticar musculação há dois anos. No início, treinava com o objectivo de melhorar a sua forma física e a autoconfiança. Depois de persistir por algum tempo, apaixonou-se pelo culturismo e conseguiu obter resultados, o que reforçou o seu gosto pela musculação, que acabaria por se tornar parte integrante da sua vida. A musculação é um desporto que requer um alto grau de autodisciplina e, como tal, enquanto reforça a sua aptidão física, fortalece também a sua determinação.

Depois de alcançar algum sucesso na musculação, aos 19 anos, Sio Wai Ian começou a considerar a participação em competições e, através de um amigo, conheceu o seu treinador Iao Chong Wa, que o começou a orientar. Sio sentiu que Iao lhe transmitiu conhecimentos de preparação física sem reservas e, logo na primeira aula, transmitiu-lhe que “o mais importante numa competição é aprender a aceitar a derrota e recomeçar, não desistir por causa de uma ou duas derrotas”. Essa lição acabaria também por se tornar o lema de vida de Sio. Ele participou em duas competições de fisiculturismo de Macau, conquistando os títulos de campeão da categoria masculina juvenil aberta, campeão da categoria masculina aberta e campeão da categoria de residentes de Macau.

Sio Wai Ian admite que o momento mais memorável coincidiu com o primeiro lugar alcançado na primeira competição, tendo visto recompensado o seu esforço. No futuro, continuará a dedicar-se ao melhoramento da sua condição física e a aguardar pela oportunidade de representar Macau em competições internacionais.

## Sio Wai Ian learns to accept defeat

Sio Wai Ian, aged 19, has been an award-winning bodybuilder in local bodybuilding competitions for the past two years.

University freshman Sio Wai Ian started working out two years ago. At first, he practised with the aim of improving his body shape and self-confidence. After a period of perseverance, he fell in love with bodybuilding and achieved positive results, which reinforced his love for the sport and eventually became an integral part of his life. In addition, bodybuilding is a sport that requires a high degree of self-discipline, it does not only strengthen physical fitness, but also enhance one's willpower.

After achieving some success in bodybuilding, Sio Wai Ian started to consider participating in competitions. It was then that a friend introduced him to coach Iao Chong Wa, who started mentoring him. Sio felt that Iao imparted fitness knowledge to him unreservedly and from the very first lesson he told him that "the most important thing in a competition is to learn to accept defeat and start again, not to give up because of one or two failures". That lesson has eventually become Sio's life motto as well. He participated in two Macao Bodybuilding Championships, winning the titles of champion in the divisions of Junior Men's Physique, Open Junior Men's Bodybuilding and Macao Resident.

Sio Wai Ian admitted that the most memorable moment was when he won his first competition and, indeed, his efforts paid off. In the future, he will persist in improving his physique, hoping to gain the opportunity to represent Macao in international competitions.

# 新春 單車電單車行大運

體育局於新春期間舉辦“新春單車行大運”、“新春康體嘉年華”及“新春電單車大巡遊”等活動，為市民送上新春祝福，鼓勵市民在歡度佳節的同時，亦可透過參與康體活動一起鍛鍊身體，以最佳狀態迎接新一年。

1月24日早上舉行的“新春單車行大運”吸引約250人參與，活動於奧林匹克體育中心三人籃球場側空地出發，採取全新路線，行經路氹金光大道及東亞運體育館路段，為市民帶來全新的單車體驗及感受。下午在祐漢公園舉行的“新春康體嘉年華”活動，為市民大眾帶來特色攤位遊戲、龍獅獻瑞及殘疾人士體育表演等，讓市民在濃厚的節慶氣氛下參與不同類型的運動小遊戲，氣氛熱鬧。

1月29日與中國澳門汽車總會合辦的“新春電單車大巡遊”車隊主要由哈利電單車組成，逾50輛電單車在下午2時從澳門科學館前地廣場出發，多部參與巡遊的電單車更於巡遊結束後在澳門科學館前地廣場展出，吸引不少居民及旅客觀賞及拍照留念。



市民參與“新春單車行大運”享受運動樂趣



“新春單車行大運”吸引約250人參與

康體嘉年華有舞龍醒獅獻瑞



## Festividades do Ano Novo Lunar - Cicloturismo e desfile de motociclos

Durante a época do Ano Novo Lunar, o Instituto do Desporto organizou actividades tais como o “Cicloturismo”, o “Festival Desportivo do Ano Novo Lunar” e o “Desfile de Motociclos do Ano Novo Lunar” para partilhar com o público votos de um bom ano novo e encorajar as pessoas a celebrar esta época festiva, participando em actividades desportivas e recreativas de forma fisicamente activa, para entrarem no novo ano na sua melhor condição.

A actividade “Cicloturismo” foi realizada de manhã no dia 24 de Janeiro e atraiu cerca de 250 participantes. O evento arrancou do espaço amplo ao lado do Campo de Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico, seguindo uma nova rota através da Cotai Strip e da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, de forma a proporcionar ao público uma nova experiência de ciclismo. Durante a tarde, foi realizado no Jardim do Mercado Iao Hon o “Festival do Desporto do Ano Novo Lunar”, onde o público podia encontrar tendas com jogos festivos, danças de dragões e leões e demonstrações desportivas de pessoas portadoras de deficiência, entre outras, tudo numa atmosfera festiva.

No dia 29 de Janeiro, foi realizado o “Desfile de Motociclos do Ano Novo Lunar”, organizado conjuntamente com a Associação Geral de Automóvel de Macau-China. Este contou principalmente com motociclos Harley Davidson, e mais de 50 motociclos partiram do Centro de Ciência de Macau às 2 da tarde. Após o desfile, muitos dos motociclos estiveram em exposição em frente a esse espaço, atraindo a atenção de muitos residentes e visitantes que vieram para os observar e tirar fotografias.

## Lunar New Year's Fortune Bike and Motorbike Ride

A number of sports and recreational activities for celebrating Chinese New Year including “New Year's Fortune Bike Ride”, “New Year Sport for All Carnival” and “Lunar New Year Motorcycle Parade” were organised by the Sports Bureau to encourage citizens to train for their fitness for the coming year while enjoying the holidays.

The “New Year's Fortune Bike Ride” took place on 24 January morning at the open space next to the 3 on 3 Basketball Field of Olympic Sports Centre, which attracted about 250 cyclists. To bring a fresh and exciting cycling experience for the cyclists, a new route was adopted this year which travelled along Cotai Strip and East Asian Games Dome areas. The “New Year Sport for All Carnival” then took place at Iao Hon Market Park, where characterised game booths, lion dance performances and sports performances by physically challenged people were showcased, allowing citizens to be soaked with festive scents.

Jointly organized with Automobile General Association Macau-China, “Lunar New Year Motorcycle Parade” was held on 29 January. Composed mainly by Harley-Davidson motorcycles, the motorcade with over 50 motorcycles set off at 2 pm at the Macau Science Centre Square. Soon after the end of the parade, quite a number of motorbikes which joined the parade were also displayed at the same spot as previously mentioned, drawing many visitors and tourists to appreciate and take photos for commemoration.



市民踴躍參與新春康體嘉年華

# 賀歲盃 澳科鄒北記開門紅

體育局與澳門足球總會於2月5日於氹仔澳門運動場舉辦兩場“2023省港澳兔年賀歲盃足球賽”，本地勁旅澳科鄒北記以1比0擊敗珠海2030，取得開門紅；廣東蜀地紅與港超班霸東方法定時間和氣收場，互射十二碼，廣東蜀地紅以6比5勝出。

“2023省港澳兔年賀歲盃足球賽”邀請三地勁旅參與，作為東道主的澳門甲組聯賽冠軍澳科鄒北記派出應屆四料澳門足球先生艾美達與曾三奪澳門足球先生的迪亞高領軍，加上今季加盟的兩位前澳門足球先生梁嘉恆及杜亞迪，以及後備登場的另一位澳門足球先生彭梓亨，整體實力強勁。全場在佔優的形勢下於65分鐘藉迪亞高禁區外的罰球破門，小勝1比0。

另一場賽事，香港傳統勁旅東方對2021年廣東省超級聯賽冠軍廣東蜀地紅，兩隊90分鐘互有攻守，但最終賽和0比0，互射十二碼決勝；雙方前五輪全部命中，東方第六輪射失，最終廣東蜀地紅以6比5獲勝。



省港澳 - 兔年賀歲盃足球賽  
memoração do Ano de Coelho - Taça de Guangdong, Hong Kong e Macau 2023  
05.02.2023

澳科鄒北記贏得賀歲盃足球賽

澳科鄒北記擊敗珠海2030取得賀歲盃開門紅



FIFA代表桑哈文致送紀念品給體育局局長潘永權(右)及澳門足總副會長鍾國榮



## MUST C.P.K.'s First Win in Lunar New Year Cup

The Sports Bureau and Macao Football Association held two matches of “Guangdong-Hong Kong-Macao Cup 2023 - Year of the Rabbit Celebration Football Tournament” at the Olympic Sports Centre — Stadium in Taipa on 5 February. MUST C.P.K., the local big team, took the first victory by defeating Zhuhai 2030 in 1:0. In another match, Guangdong Red Treasure tied with Eastern Sports Club, the Hong Kong Premier League giants, in the 90-minute match but managed to take the final victory through a penalty shootout in 6:5.

Big teams from three regions were invited to join in this year's event. MUST C.P.K., the host club and Macao First Division champions of this year, was led by Nicholas Mário De Almeida Torrão, this year's Player of the Year and 4-award winner as well as the three-time Player of the Year Diego Silva Patriota. Besides, with other players who had also earned the honour of Player of the Year in the lineup, such as the newly joined Leong Ka Hang and Filipe Miguel Cordeiro Duarte as well as Pang Chi Hang, who was brought on as a substitute, the team's overall strength was spectacular. By keeping its upper hand in the whole game, the team finally took the victory in 1:0 by the goal made by Diego Silva Patriota through a free kick outside the penalty area in 65 minutes.

In another match, the Eastern Sports Club, a big team with long reputation coming from Hong Kong, played against Guangdong Red Treasure, the champion of Guangdong Super League in 2021. Both sides took turns to attack and defense but the game ended in a 0:0 draw. The two teams were dragged into a penalty shootout session and took all scores in the first five rounds. However, Guangdong Red Treasure managed to win the match with the result of 6:5 as the Eastern missed the goal in the sixth round.



廣東蜀地紅鬥香港東方壓軸登場

## Grande arranque para o MUST C.P.K. no Torneio de Futebol em Comemoração do Ano do Coelho

O Instituto do Desporto organizou em conjunto com a Associação de Futebol de Macau duas partidas no âmbito do “Torneio de Futebol em Comemoração do Ano do Coelho - Taça de Guangdong, Hong Kong e Macau 2023”. Estas foram realizadas no dia 5 de Fevereiro no Estádio do Centro Desportivo Olímpico na Taipa. O torneio começou com a vitória promissora do MUST C.P.K. por 1-0 contra os rivais de Zhuhai 2030. A RTFC e o Eastern Sports Club da Super Liga de Hong Kong acabaram a partida empatados, decidindo o jogo em penáltis, com a equipa de Guangdong a vencer por 6-5.

O “Torneio de Futebol em Comemoração do Ano do Coelho - Taça de Guangdong, Hong Kong e Macau 2023” convidou as melhores equipas das três regiões para competirem no torneio. Os anfitriões, MUST C.P.K., vencedores do Campeonato da 1ª Divisão do Futebol de Macau, apresentaram uma forte equipa, são liderados pelo actual Melhor Jogador do Ano de Macau e vencedor de quatro prémios Nicholas Mário de Almeida Torrão; contaram ainda com a presença de Diego Silva Patriota, três vezes vencedor do Melhor Jogador do Ano de Macau; além disso, nesta temporada dois antigos detentores desse título, Leong Ka Hang e Filipe Miguel Cordeiro Duarte juntaram-se à equipa, tendo ainda Pang Chi Hang, também vencedor do Melhor Jogador que entrou como substituto. Mantendo o domínio ao longo de toda a partida, a equipa venceu por 1-0 com um golo aos 65 minutos, marcado por Diego numa grande penalidade.

Na outra partida, a equipa forte de Hong Kong, Eastern Sports Club, defrontou a RTFC, vencedora da Super Liga de Guangdong em 2021. As duas equipas atacaram e defenderam ferozmente ao longo dos 90 minutos, mas ao fim da partida o marcador mantinha-se nos 0-0, e o resultado foi decidido com recurso a grandes penalidades; ambos os lados conseguiram com sucesso marcar nas primeiras 5 tentativas, mas a Eastern falhou na 6ª ronda de penalidades, levando à vitória da RTFC por 6-5.

# 體育局 體記協 以球會友

體育局與體記協進行足球友誼賽

體育局於2月16日與澳門體育記者協會假奧林匹克體育中心 - 戶外天地仿真草場進行足球友誼賽，雙方以球會友，氣氛熱烈。體育局局長潘永權表示，疫情緩解後，各項體育活動盛事陸續開展，其中，杭州亞運會將於今年10月舉行，日後將持續加

強體育局與媒體的聯繫，一起支持澳門運動員，做好報導澳門運動員及澳門體育活動的工作。

比賽於下午六時舉行，賽事分為三節各十五分鐘，結果體記協以6比4勝出。兩隊秉承友誼第一、比賽第二的精神，賽後雙方共聚晚餐，場面熱鬧。



## Amigável de futebol entre o Instituto do Desporto e a Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau

No dia 16 de Fevereiro, o Instituto do Desporto e a Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau disputaram uma partida amigável de futebol no Campo de Futebol de Relva Artificial do Quintal Desportivo, localizado no Centro Desportivo Olímpico, e o ambiente foi de cordialidade calorosa. O Presidente do Instituto do Desporto, Sr. Pun Weng Kun, afirmou que com o alívio da epidemia, vários eventos desportivos serão consecutivamente relançados, entre os quais os Jogos Asiáticos de Hangzhou, que serão realizados em Outubro do presente ano. No futuro, continuará a ser reforçada a ligação entre o Instituto do Desporto e as instituições mediáticas de forma a apoiar os atletas de Macau e realizar reportagens de qualidade sobre os atletas e actividades desportivas de Macau.

O jogo realizou-se pelas 18 horas, e foi dividido em três partes de 15 minutos. O resultado final foi 6-4 a favor da Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos. Ambas as equipas mantiveram como prioridade o espírito de amizade, e só depois o de competitividade. Após o jogo, festejaram com um animado jantar.

## Friendly Football Match between Sports Bureau and Macao Sports Press Association

The Sports Bureau and the Macao Sports Journalists Association had a friendly football match on 16 February at the Olympic Sports Centre — Multi-Purpose Zone (Artificial Grass Field). The match was played in a vibrant atmosphere, with the friendship between both teams blossoming. The President of the Sports Bureau, Mr. Pun Weng Kun, said that, as the epidemic subsides, various sports events will be rolled out, including the Hangzhou Asian Games to be held in October this year. In the future, the Bureau will continue to strengthen the interaction with the sports journalists and support the Macau athletes by ensuring good coverage of the athletes and local sports activities.

The football match was held at 6 p.m. and was divided into three 15-minute sessions. At the end, the Macao Sports Press Association scored a 6-4 victory. In the spirit of friendship first and competition second, the two teams enjoyed a warm dinner together after the match.

# 婦女體育嘉年華 吸引逾七十隊參加

## 2023 澳門婦女體育嘉年華 Festival Desportivo das Mulheres de Macau 2023

活動日期 Data de actividade  
03.12  
星期日 Domingo

活動地點 Local de actividade  
塔石體育館  
The Stone Pavilions Sports Centre

由體育局及澳門婦女聯合總會共同主辦的“2023 澳門婦女體育嘉年華”於3月12日假塔石體育館圓滿舉行，活動吸引51個團體共72支隊伍參加，數百名婦女同場競技，在濃厚的體育氛圍下盡展活力及團隊精神，場面歡欣熱鬧。

澳門婦女體育嘉年華自2003年起舉辦，逐漸成為本澳一項專為婦女而設的品牌大眾體育活動，成功喚起社會各界對女性參與體育活動和身心健康的重視與關注，強化女性運動氛圍，培養恆常運動的健康生活模式。活動以康體競技的形式進行，參與者按年齡分成A、B兩組，兩組經初賽兩回合競逐後，最快完成的10支隊伍躋身決賽，決出三甲。經連番競賽，最終，A組前三名得主分別為金沙中國A、司法警察局、婦校家長會幹勁組；B組三甲依次為珠光 Beauty、澳門護士學會、海關B隊。

出席頒獎嘉賓包括體育局局長潘永權、澳門婦女聯合總會會長劉金玲、中央政府駐澳門聯絡辦公室社工部副部長朱宏、外交部駐澳門特派員公署特派員夫人李萍、體育局副局長林蓮嬌、澳門婦女聯合總會理事長袁小菱、立法會議員及澳門婦女聯合總會副理事長黃潔貞、教育及青年發展局青年廳廳長張敏輝及體育委員會委員等。

遊戲考驗參賽隊伍的團體合作能力

參加者樂在其中



## Macao Women's Sports Carnival Attracts More Than 70 Teams to Join

Co-organized by the Sports Bureau and the Women's General Association of Macao, the “2023 Macao Women's Sports Festival” was held on 12 March at Tap Seac Multisport Pavilion. Seventy-two teams from 51 organisations with hundreds of female participants fully displayed vitality and team spirit, creating a joyous and vibrant atmosphere for the event.

First organised in 2003, Macao Women's Sports Festival has gradually been turned into a mega sport-for-all event for women. It draws the attention of all walks of life regarding women's participation in sports activities and physical and mental health, strengthens the atmosphere of women's sports, and cultivates a healthy lifestyle of regular exercise. All activities were carried out in a competitive nature, and participants were grouped into Group A and B according to their age range. After two preliminary rounds of each group, the first 10 teams entered the finale and competed for the top three. After a series of races, Group A winners (in order) went to: Sands China Team A, Macao Judiciary Police and “Motivation” of Fu Luen Schools Parents Association. Group B winners (in order) went to “Beauty”, Nurses Association of Macau and Macau Customs Team B.

A number of guests were invited to take part in the awarding ceremony, including Mr. Pun Weng Kun, the President of the Sports Bureau; Ms. Lau Kam Ling, the Chairwoman of the Women's General Association of Macau (WGAM); Mr. Zhu Hong, Deputy Director General of Social Affairs Department of the Liaison Office of the Central People's Government in the Macao SAR; Ms. Li Ping, Lady of the Commissioner of the Office of the Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs in Macao; Ms. Christine Lam Lin Kio, Vice President of the Sports Bureau; Ms. Un Sio Leng, Chairwoman of Board of Directors of WGAM; Ms. Grace Wong Kit Cheng, Member of Legislative Assembly and Vice-Chairwoman of Board of Directors of WGAM; Ms. Cheong Man Fai, the Head of the Department of Youth of the Education and Youth Development Bureau (DSEDJ) and members of the Sports Committee.

## Festival Desportivo das Mulheres de Macau atraiu mais de 70 equipas

O Festival Desportivo das Mulheres de Macau, organizado em conjunto pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral das Mulheres de Macau, teve lugar com sucesso no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, no dia 12 de Março. O evento atraiu a participação de 72 equipas de 51 organizações, centenas de mulheres competiram em conjunto, numa atmosfera desportiva, onde revelaram a sua vitalidade e o seu espírito de equipa, tendo sido um dia repleto de animação e alegria.

O Festival Desportivo das Mulheres de Macau tem sido realizado desde 2003, tornando-se gradualmente num evento desportivo para mulheres reconhecido pelo público de Macau. Chama a atenção da comunidade feminina para a participação desportiva e para o bem estar físico e mental, reforçando o panorama desportivo feminino e contribuindo para cultivar um estilo de vida saudável com exercício regular. O evento foi levado a cabo no formato de competição desportiva e recreativa, onde as participantes foram divididas em dois grupos, A e B, de acordo com a sua idade. Após várias rondas de competição nas preliminares, as 10 equipas com os melhores tempos foram seleccionadas para competir na ronda final, determinando os lugares do pódio. Após sucessivos encontros, as três equipas que se destacaram no grupo A foram a Sands A, Polícia Judiciária e o Grupo de Motivação da Associação de Pais da Escola Fu Luen; no grupo B, o pódio foi ocupado pelas equipas Beauty, Associação de Enfermeiras de Macau e Serviços de Alfândega — Equipa B.

A cerimónia de atribuição de prémios contou com a presença dos seguintes convidados: Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun; Presidente da Associação Geral das Mulheres de Macau, Lau Kam Ling; Subdirector do Departamento dos Assuntos Sociais do Gabinete de Ligação do Governo Popular Central na RAEM, Zhu Hong; cônjuge do Comissário do Ministério dos Negócios Estrangeiros da China na RAEM, Li Ping; Vice-Presidente do Instituto do Desporto, Lam Lin Kio; Presidente da Direcção da AGMM, Un Sio Leng; Deputada à Assembleia Legislativa e Vice Presidente da Direcção da AGMM Wong Kit Cheng; Chefe do Departamento de Juventude da DSEDJ, Cheong Man Fai e membros do Conselho do Desporto.



現場氣氛熱烈

適當的營養攝取對於運動員發揮最佳表現和潛力至關重要。充足的能量和營養攝取有助支持肌肉生長、修復和維護、優化訓練適應性，並降低受傷風險。然而，人們忽視或忽略運動營養的情況並不少見。許多人認為，僅僅努力訓練就足以實現他們的運動目標，而沒有考慮運動營養對支持身體表現和恢復的關鍵作用。此外，營養不足會導致疲勞、耐力下降、免疫功能受損、受傷風險增加和恢復不良。在極端情況下，營養不足會導致嚴重的健康問題，例如進食障礙、閉經和骨質疏鬆症。



訓練前後需注意營養補充

## 運動營養補充最佳時機

營養攝取的時機對運動表現和恢復產生重大影響。以下是一些運動營養補充最佳時機：

**訓練前營養：**訓練前1至4小時進食含有碳水化合物和一些蛋白質的正餐或點心有助於補充肌肉和肝臟中的糖原儲備，有助維持血糖水平，為緊接的訓練提供能量，防止疲勞。訓練前的水分補充也很重要，以確保充足的水分狀態。

**訓練期間的營養和水分補充：**對於持續超過60至90分鐘的訓練，

在訓練期間攝入運動飲料、凝膠或能量棒形式的碳水化合物有助於維持血糖水平並延緩疲勞。訓練期間充足的水分對於保持運動表現和防止脫水非常重要。

**訓練後營養和水分補充：**訓練後30分鐘到2小時內食用含有碳水化合物和蛋白質的正餐或點心，有助補充糖原儲備並促進肌肉蛋白質合成。訓練後充足的水分對於補充訓練中流失的水分很重要。

**全天進餐時間：**除了訓練前和訓

練後的營養外，全天進餐時間對於運動表現和恢復也很重要。運動員應該全天定時進餐和吃能量小吃，以保持能量水平並支持訓練恢復。

值得注意的是，營養和水分補充的最佳時間可能因人而異，例如體型和身體成分、訓練目標和運動類型、持續時間和強度。與合格的運動營養專家合作可以幫助運動員確定他們的個人營養需求並製定個性化的營養計劃。

## Os momentos ideais para a ingestão de suplementos desportivos

É fundamental a ingestão adequada de nutrientes para que os atletas tenham o melhor desempenho possível e alcancem o seu potencial. O consumo de energia e de alimentos suficientes contribuem para o desenvolvimento, recuperação e manutenção musculares, optimizam a adaptação aos treinos e reduzem riscos de lesões. No entanto, é frequente haver pessoas que menosprezam ou negligenciam a nutrição desportiva, acreditando serem capazes de atingir os seus objectivos apenas através de treino árduo sem ter em conta o papel essencial da nutrição desportiva para o desempenho e a recuperação físicos. Além disso, as deficiências a nível nutricional podem resultar em fadiga, quebras de resistência, problemas imunológicos, aumento do risco de lesões e dificuldades de recuperação. Em casos extremos, as insuficiências nutricionais podem causar sérios problemas de saúde, como distúrbios alimentares, amenorreia e osteoporose.

O momento em que ingerimos nutrientes pode também ter um grande impacto no desempenho e na recuperação. Os períodos mais adequados para a ingestão de suplementos nutricionais desportivos são:

**Antes do treino:** refeição ou alimentos ricos em hidratos de carbono e uma quantidade moderada de proteínas ingeridos 1 a 4 horas antes do treino contribuem para repor as reservas de glicogénio nos músculos e no fígado, ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue, fornecendo energia para o treino e ajuda a combater a fadiga. A ingestão de água antes do treino também é importante para garantir uma hidratação adequada.

**Nutrição e hidratação durante o treino:** durante treinos com duração entre 60 e 90 minutos, a ingestão de hidratos de carbono através de bebidas desportivas, gelatina ou barras energéticas pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue e a retardar a fadiga. A ingestão de água em quantidades adequadas durante o treino é importante para manter o desempenho e prevenir a desidratação.

**Nutrição e hidratação após o treino:** consumir refeições ou alimentos ricos em hidratos de carbono e proteínas dentro de 30 minutos a 2 horas após o treino ajudará a repor as reservas de glicogénio e ajuda à síntese de proteína muscular. Hidratação suficiente após o treino é importante para repor os líquidos perdidos durante o treino.

**Horário das refeições ao longo do dia:** além da nutrição antes e depois dos treinos, o horário das refeições ao longo do dia também é importante para o desempenho e a recuperação. Os atletas devem tomar refeições regulares e snacks energéticos ao longo do dia para manter os níveis de energia e ajudar a recuperação após o treino.

Vale a pena sublinhar que a altura ideal para alimentação e hidratação pode variar de pessoa para pessoa, de acordo com as características morfológicas e a composição corporal, os objectivos de treino e o tipo de exercícios, assim como a sua duração e intensidade. Um especialista qualificado em nutrição desportiva pode ajudar os atletas a determinar as suas necessidades nutricionais individuais e criar um plano nutricional personalizado.

### 資料來源：

1. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473.
2. Ivy JL, Portman R. Nutrient timing: the future of sports nutrition. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, Inc; 2004.
3. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2009;109(3):509-27. doi: 10.1016/j.jada.2009.01.005.
4. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-68. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852.
5. Kerkick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.

### Referências:

1. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473.
2. Ivy JL, Portman R. Nutrient timing: the future of sports nutrition. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, Inc; 2004.
3. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2009;109(3):509-27. doi: 10.1016/j.jada.2009.01.005.
4. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-68. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852.
5. Kerkick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.

## Optimal timing for sports nutrition

For the purpose of bringing out the best in an athlete and unleashing the potential strengths, it is essential to have proper nutritional intake, since adequate energy and nutrient intake support muscle growth, repair and maintenance, optimise training adaptations and reduce the risk of injury. However, it is common for sports nutrition to be overlooked or ignored. It is also widely believed that athletes can simply achieve their goals in sports by putting sufficient effort into proper training, neglecting the critical role that sports nutrition plays in supporting physical performance and recovery. In addition, inadequate nutrition can lead to fatigue, reduced endurance, compromised immune function, increased risk of injury and poor recovery. In extreme cases, undernutrition can lead to serious health problems such as eating disorders, amenorrhoea and osteoporosis.

The timing of nutritional intake can result in a significant impact on sports performance and recovery. The following are some of the best times to supplement with sports nutrition:

**Pre-training nutrition:** To replenish glycogen storage, it is important to consume a regular meal or snack containing carbohydrates and certain protein 1 to 4 hours prior to training, which can help to maintain a healthy blood sugar level, in a way to ensure ample energy for the following trainings while preventing fatigue. Pre-training hydration is also crucial to keep your body at an optimal hydration level during your session.

**Nutrition and hydration during training:** For training sessions exceeding 60 to 90 minutes, carbohydrate intake in the form of sports drinks, gels or energy bars during training can help maintain blood sugar levels and delay fatigue. Also, adequate hydration during training is vital to maintain sports performance and prevent dehydration.

**Post-training nutrition and hydration:** A regular meal or snack containing carbohydrates and protein within 30 minutes to 2 hours after training will help replenish glycogen stores and stimulate muscle protein synthesis. Adequate hydration after training is key to restore lost fluids during training.

**Daily times for meal:** In addition to pre- and post-training nutrition, mealtimes throughout the day are also important for sports performance and recovery. Athletes should consume regular meals and energy snacks throughout the day to maintain energy levels and support training recovery.

It is noteworthy that the optimal timing of nutrition and hydration may vary from person to person, depending on body size and composition, training goals and type of exercise, duration and intensity. Working with a qualified sports nutrition specialist can help athletes identify their individual nutritional needs and develop a personalised nutrition plan.



運動員可與專家合作制定營養計劃

### References:

1. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473.
2. Ivy JL, Portman R. Nutrient timing: the future of sports nutrition. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, Inc; 2004.
3. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(3):509-27. doi: 10.1016/j.jada.2009.01.005.
4. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543-68. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852.
5. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.

# 澳門 體育盛事 Macao Major Sporting Events



歡迎關注了解最新活動資訊：  
Please visit or follow for the latest information:



澳門體育  
微信公眾號



澳門特區體育局  
微信訂閱號



澳門體育盛事  
Facebook專頁