

2025

澳門體育

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

DESPORTO DE MACAU

MACAO SPORT

www.sport.gov.mo

2823 6363



澳門體育

Macao Sport Desporto de Macau

2025

第一期 N.º 1

N.º 1 第一期

體壇焦點

- ◆ 藍格施姬稱王封后 雙雙打破大會紀錄
- ◆ 國際帆船賽盡展澳門體育旅遊魅力

探射燈

- ◆ 特區政府嘉獎運動員

體壇報導

- ◆ 保齡球代表隊創歷史 首上世界賽頒獎台



2025 澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport

國際帆船賽 水上爭雄

國際十公里賽 藍格施姬稱王封后



2025 金沙中國 Sands China
Macau International 10K
澳門國際十公里長跑賽
Macao International 10K

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



官方網站
Página oficial



體育盛事Facebook
"Grande Eventos Desportivos" do Facebook



澳門體育微信
"Desporto de Macau" do WeChat



澳門特區體育局微信
Conta de assinatura "Instituto do Desporto da RAEM" do WeChat



大眾體育動向Facebook
"TREND ON MACAU SPORT FOR ALL" do Facebook

Prática Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

主辦:
Organizador:



體育局
Instituto do Desporto



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



☎: 28236363

www.sport.gov.mo

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 04 **藍格施姬稱王封后 雙雙打破大會紀錄**
Langat e Sigei sagram-se campeões, ambos batem os recordes da prova
Langat and Sigei Crowned Champions, Both Breaking Event Records
- 14 **國際帆船賽盡展澳門體育旅遊魅力**
Regata Internacional Mostra o Encanto do Desporto e do Turismo de Macau
International Regatta Showcases Macao's Sports and Tourism Appeal

人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 20 **王坤--力爭佳績 為澳爭光**
Wang Kun – Lutar por excelentes resultados e honrar Macau
Wang Kun – Striving for Excellence, Bringing Glory to Macao
- 22 **曾海華--新期望 新挑戰**
Chang Hoi Wa – Novas Esperanças, Novos Desafios
Chang Hoi Wa – New Hopes, New Challenges
- 24 **陳敏--做好本份和態度 繼續在場上奔馳**
Chan Man – Fazer o melhor e manter a atitude, continuar a correr no campo
Chan Man – Fulfilling His Role and Attitude, Continuing to Run on the Field

探射燈 / Em Foco / Spotlight

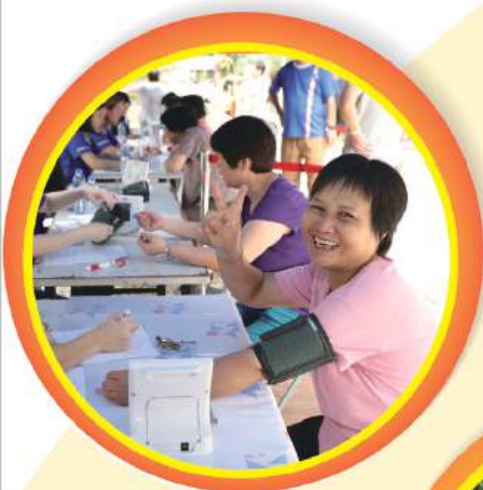
- 28 **特區政府嘉獎運動員**
Governo da RAEM Premia Atletas
Macao SAR Government Presents Awards to Athletes
- 32 **體育活動專題攝影比賽頒獎**
Entrega de Prémios do Concurso Fotográfico “Desporto em Macau”
Awards Presenting for Sports Events Themed Photography Competition

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 36 **江門體育會聯賽四連霸 黑熊升組首年奪冠**
Associação Desportiva de Jiangmen conquista o título pela quarta vez consecutiva, Black Bears vence no primeiro ano após a promoção
Jiangmen Sport Association Claims Fourth Consecutive League Championships and Black Bears Clinches First Title After Category Promotion
- 40 **赤揚甲首度甲組登頂 紅藍強勢衛冕**
Chek leong A conquista pela primeira vez o título na Divisão A, Hong Nam defende o título
Chek leong A Wins First A-Division Title and Hong Nam defends Their Title
- 42 **全澳羽毛球公開賽 裴鵬鋒七年六冠 陳巧惠首度封后**
Torneio Aberto de Badminton de Macau Pui Pang Fong conquista o sexto título em sete anos; Chan Hao Wai é coroada pela primeira vez
Pui Pang Fong Wins Six Titles in Seven Years and Chan Hao Wai Crowned Queen for First Time in Macao Badminton Open
- 46 **陳梓賢衛冕成功 石慧莉重奪后位**
Chan Chi In defende o título com sucesso, Seak Hui Li reconquista o título feminino
Chan Chi In successfully defends his title and Seak Hui Li reclaims her throne
- 48 **保齡球代表隊創歷史 首上世界賽頒獎台**
Seleccção de Bowling Faz História ao Subir ao Pódio Mundial
Bowling Team Makes History with First World Cup Podium

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

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

- 50 **澳門首辦砂板乒乓球世界杯**
Macao organiza pela primeira vez a Taça do Mundo de Ping Pong - Sandpaper
Macao Hosts Ping Pong World Cup for First Time

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 52 **澳門隊壓哨三分 成功捍衛主場**
Seleção de Macau Conquista Vitória por Três Pontos, no Último Segundo,
e Defende o Seu Campo em Casa
Macao Defends Home Court with Buzzer-Beating 3-Pointer
- 56 **粵港澳青少年籃球賽 澳門隊賽出風格增眼界**
Equipas de Macau Mostram Estilo de Competição e Ampliam Horizontes na
Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong-Hong Kong-Macao
Macao Team Plays with Style and Broadens Horizons in Guangdong-Hong Kong-Macao
Youth Basketball Tournament

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

- 58 **陳梓賢--持續進步 向更高目標邁進**
Chan Chi In - Progredir continuamente, rumo a objectivos mais elevados
Chan Chi In - Continuing to Improve and Striving for Higher Goals
- 60 **林永乾--吸收經驗與養分 努力向目標邁進**
Lam Weng Kin - Absorber experiências e nutrientes, avançar com determinação rumo ao objectivo
Lam Weng Kin - Gaining Experience and Strength, Striving Toward His Goals

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 62 **婦女體育嘉年華 展婦女健康與活力**
Festival Desportivo das Mulheres: demonstrar a saúde e energia feminina
Women's Sports Carnival Showcases Women's Health and Vitality
- 66 **三百人單車遊喜迎蛇年**
Cicloturismo, com a participação de trezentos ciclistas, dá as boas-vindas ao Ano da Serpente
300 Participants in Cycling Tour to Welcome Year of Snake
- 70 **經典車巡遊賀蛇年**
Desfile de Carros Clássicos para Celebrar o Ano da Serpente
Classic Car Parade to Celebrate Year of Snake

前進全運 / Jogos Nacionais / The National Games

- 74 **武術代表隊全運力爭佳績**
Seleção de wushu aspira a bons resultados nos Jogos Nacionais
Wushu Team Aims for Excellent Results at National Games

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

- 80 **冰敷和熱敷對運動恢復的幫助**
Benefício da aplicação de gelo e compressas quentes na recuperação desportiva
The Benefits of Ice and Heat Therapy for Exercise Recovery

出版：澳門特別行政區政府體育局
設計及印刷：粵澳傳媒(澳門)有限公司
發行數量：500本
發行周期：3個月(季刊)
總期數：第92期
國際標準刊號：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
發行機構網址：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: COMPANHIA DE UTOU MÍDIA
(MACAU), LIMITADA
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 92
ISSN 1728-113X
Entidade Editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 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: UTOU MEDIA (MACAO), LIMITED
Circulation: 500 copies
Period of publication: 3 months
Total No of edition: 92
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

藍格打破大會紀錄

施姬勇奪冠軍



藍格施姬 稱王封后 雙雙打破大會紀錄

由體育局、金沙中國有限公司及澳門田徑總會舉辦的「2025金沙中國澳門國際十公里長跑賽」於3月16日舉行，來自肯尼亞的藍格及施姬分別奪得十公里賽男、女子全場總冠軍，兩人同時打破大會紀錄。

首次獲得冠軍的藍格今仗贏得十分艱辛，其僅僅在終點線前力壓來自埃塞俄比亞的謝拉，以打破大會紀錄的28分07秒衝線，這也是他首次獲得大賽的冠軍。而來自埃塞俄比亞的謝拉則獲得亞軍，男子季軍為肯尼亞選手萬吉魯；而女子組方面，同樣來自肯尼亞，上屆冠軍施姬全程領跑，以破大會紀錄的 31 分 23 秒成功衛冕冠軍。今屆女子全場前三名皆是來自肯尼亞的選手，包括亞軍謝賓諾和季軍謝朗諾。

許朗以澳門女子組首名衝線

王坤許朗獲獎合照



王坤破澳績奪冠 許朗衛冕成功

澳門選手方面，王坤以31分27秒奪得澳門區冠軍，打破澳門紀錄的同時，也刷新了澳門區男子大會紀錄，亞軍及季軍分別由黃展華及葉穎陶奪得。女子組方面，許朗以38分42秒奪得澳門區冠軍，亞軍及季軍分別為周健儀及羅筠蔚。

「2025金沙中國澳門國際十公里長跑賽」清晨七時在西灣湖廣場起步，比賽設有歡樂跑及十公里賽，兩個項目相隔四十五分鐘出發。十公里賽先經過西灣大橋，穿梭金光大道後跑向終點沙仔奧林匹克運動場。

為喚起參賽者對海洋環境保護的意識並鼓勵他們為生物多樣性貢獻一分力量，深受參賽者喜愛的「金沙10K續fun活力造型大獎」活動，今年以「海洋跑」為主題，活動當日，現場眾多參賽者悉心打扮，展現創意造型，為賽事增添豐富色彩。

Langat e Sigei sagram-se campeões, ambos batem os recordes da prova

A “2025 Sands China Macau Internacional 10K”, organizada em conjunto pelo Instituto do Desporto, pela Sands China Limited e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, foi realizada no dia 16 de Março. Os atletas do Quênia, Vincent Kibet Langat e Betty Sigei, conquistaram os títulos de campeões da classificação na categoria geral masculina e feminina, respectivamente, ambos batendo os recordes da prova.

Vincent Kibet Langat, que conquistou o título pela primeira vez, teve muita dificuldade em vencer esta corrida, superando o etíope Teresa Nyakola Gela apenas no último tempo para cruzar a linha de meta, com um tempo recorde de 28 minutos e 07 segundos, o que foi a sua primeira vitória numa grande competição. Teresa Nyakola Gela, da Etiópia, ficou em segundo lugar, enquanto o terceiro da corrida na categoria masculina foi o atleta do Quênia Harrison Wanjiru. No que diz respeito à categoria feminina, Betty Sigei, a campeã da edição anterior, liderou a corrida desde o início, sagrando-se campeã novamente com um tempo recorde de 31 minutos e 23 segundos. As três primeiras posições femininas foram todas ocupadas por atletas quenianas, incluindo a segunda classificada Cintia Chepngeno e a terceira classificada Daisilah Jerono.



十公里比賽於七時起跑



跑手們準備向西灣大橋進發



表演者為現場各參賽者打氣

Wang Kun quebra o recorde de Macau e sagra-se campeão; Hoi Long defende, com sucesso, o título de campeã

Quanto aos atletas de Macau, Wang Kun foi o campeão da corrida da região de Macau com um tempo de 31 minutos e 27 segundos, quebrando o recorde de Macau e, ao mesmo tempo, estabelecendo um novo recorde na categoria masculina de Macau da prova. Os 2.º e 3.º lugares foram ocupados por Wong Chin Wa e Ip Weng Tou, respectivamente. Na categoria feminina, Hoi Long assegurou o título da região de Macau com um tempo de 38 minutos e 42 segundos, enquanto Chao Kin I e Law Kwan Wai foram, respectivamente, segunda e terceira classificadas.

A 2025 Sands China Macau Internacional 10K teve início às sete horas da manhã na Praça do Lago Sai Van, com duas corridas: a corrida Fun Run e a corrida de 10K, que começaram com um intervalo de 45 minutos. O percurso da 10K começou na Ponte de Sai Van, atravessou pela Faixa do Cotai e teve como

ponto de chegada o Estádio do Centro Desportivo Olímpico na Taipa.

Para sensibilizar os participantes sobre a protecção do ambiente marinho e incentivá-los a contribuir para a biodiversidade, a popular actividade “The FUNkiest Costume Award, apresentado pela Sands 10K” teve este ano como tema “Ocean Run”. No dia do evento, muitos participantes vestiram-se a rigor e apresentaram-se com trajes criativos, acrescentando cor e vivacidade a este acontecimento.

Langat and Sigei Crowned Champions, Both Breaking Event Records

The "2025 Sands China Macau International 10K", organised by the Sports Bureau, Sands China Limited and the General Association of Athletics of Macau, was held on 16 March. Vincent Kibet Langat and Betty Sigei from Kenya claimed the men's and women's overall championships in the 10K race, respectively, both setting new event records.

Winning his first championship, Langat secured a hard-fought victory, narrowly edging out Ethiopia's Teresa Nyakola Gela just before the finish line, crossing in 28 minutes and 7 seconds, and breaking the event record. This marked his first major championship win. Meanwhile, Ethiopia's Gela claimed the runner-up position, while the men's third-place finish went to Kenyan athlete Harrison Wanjiru. In the women's category, Kenya's Sigei, last year's champion, led the race from start to finish and successfully defended her title with a record-breaking time of 31 minutes and 23 seconds. This year, the top three spots in the women's overall category were all claimed by Kenyan athletes, with Cintia Chepngeno finishing as the runner-up and Daisilah Jerono securing third place.

金沙10K續fun活力造型大獎



Wang Kun Breaks Macao Record to Claim Victory, Hoi Long Successfully Defends Title

Among Macao athletes, Wang Kun claimed the Macao division championship with a time of 31 minutes and 27 seconds, breaking both the Macao record and the Macao division men's event record. The runner-up and third place were claimed by Wong Chin Wa and Ip Weng Tou, respectively. In the women's category, Hoi Long secured the Macao division championship with a time of 38 minutes and 42 seconds, while Chao Kin I and Law Kwan Wai claimed the runner-up and third place, respectively.

The "2025 Sands China Macau International 10K" started at 7 AM at Sai Van Lake Square. The event featured both a Fun Run and a 10K race, with the two events starting 45 minutes apart. The 10K race first passed through Sai Van Bridge, traversed the Cotai Strip, and then headed towards the finish line at the Olympic Sports Centre in Taipa.

To raise participants' awareness of marine environmental protection and encourage them to contribute to biodiversity, the popular "Sands 10K Presents: The FUNkiest Costume Award" event, beloved by participants, was themed "Ocean Run" this year. On the day of the event, many participants dressed up with great care, showcasing creative costumes that added vibrant color to the race.

獲獎運動員與嘉賓合照



國際帆船賽盡展 澳門體育旅遊魅力

由澳門特別行政區政府體育局、美高梅及北斗星航海賽事管理主辦，澳門特別行政區政府海事及水務局、澳門風帆船總會協辦，珠海市文化廣電旅遊體育局支持的「2025 美高梅澳門國際帆船賽」，在1月8日至12日一連五天進行比賽，三個比賽項目的冠軍分別由英國、土耳其、中國香港的選手奪得。

今屆賽事和往年一樣設有三個比賽項目，首次引入的「世界帆船對抗巡迴賽-澳門對抗賽」，除了是世界帆船聯合會認可的世界錦標賽級別特別賽事，也是該巡迴賽2025賽季的揭幕戰。來自英國的伊恩·威廉姆斯所帶領的船隊憑藉在整個賽事上出色的發揮，最終成功捧走冠軍，亞軍及季軍則由新西蘭的尼克·埃格諾特-約翰遜以及美國的克里斯·普爾取得。

「蓮花盃帆船賽 (IRC組)」方面，競爭非常激烈，有九支，一共來自七個國家和地區的船隊報名參賽。土耳其的Ravenol Sailing Team最終率先衝過終點，取得冠軍。有亞運金牌沈聖在陣的中國隊伍老男孩夢之隊以及同樣來自土耳其的Amigos Sailing Team分獲亞、季軍。

另一邊廂，「粵港澳大灣區盃帆船賽」(IRC組)的比賽中，一直在積分榜上位列榜首的中國香港隊伍CAPITANO以由頭帶到尾的姿態取得冠軍。中國的風浪裡帆船隊和中國香港的RAMPAGE則分別以亞軍和季軍完成賽事，本地船隊「澳門老閘船隊」則以第五名衝線。

主辦單位同時在1月11日至12日在澳門觀音像海濱休憩區-海角星岸舉行「親子 FUN DAY」。活動設有帆船體驗、親子工作坊，並免費向市民及旅客開放。

參賽船隊在比賽開始前進行海上巡遊





參賽船隊在海上進行比賽

Regata Internacional Mostra o Encanto do Desporto e do Turismo de Macau

Co-organizada pelo Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau, pela MGM e pela Gestão de Eventos em Navegação dos Ursa Maior, em colaboração com a Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água e a Associação de Vela de Macau, e com o apoio dos Serviços de Cultura, Rádio, Televisão, Turismo e Desporto de Zhuhai, a “MGM Regata Internacional de Macau 2025” decorreu de 8 a 12 de Janeiro, durante cinco dias de competições, sendo os campeões das três categorias de competição atletas do Reino Unido, Turquia e Hong Kong, China.

Este ano, tal como nos anteriores, a competição incluiu três categorias, tendo sido pela primeira vez introduzido “O World Match Racing Tour - Macao Match Cup”, que não só é uma competição especial de nível de campeonato mundial reconhecida pela Federação Mundial de Vela, como também foi o evento de abertura do circuito mundial da temporada de 2025. A equipa liderada pelo britânico Ian Williams destacou-se ao longo de toda a competição, teve um excelente desempenho e levou para casa o troféu de campeão, enquanto os segundo e terceiro lugares foram conquistados pelo neozelandês Nick Egnot-Johnson e por Chris Poole dos EUA, respectivamente.

Na Regata da Taça Flor de Lótus (IRC), a competição foi bastante acirrada, com participação de nove equipas de sete países e regiões. A equipa turca Ravenol Sailing Team cruzou a linha de chegada em primeiro lugar e venceu o campeonato. A equipa chinesa Big Boys Sailing Team, liderada pelo medalhista de ouro dos Jogos Asiáticos, Shen Sheng, e a equipa Amigos Sailing Team, da Turquia, ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Por outro lado, na Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau (IRC), a equipa CAPITANO de Hong Kong, China, manteve a sua liderança na tabela de pontos, acabando por vencer o campeonato. A WAVY LIFE SAILING TEAM da China e a RAMPAGE de Hong Kong, China concluíram em segundo e terceiro lugares, respectivamente, enquanto a equipa local MACAO LORCHA TEAM terminou em quinto lugar.

A Organização realizou também, nos dias 11 e 12 de Janeiro, o Dia de Diversão em Família, na Zona de Lazer da Marginal da Estátua de Kun Iam - Cabo da Estrela, com experiências de vela e workshops familiares, abertos gratuitamente a residentes e turistas.

獲獎運動員與嘉賓合照



眾人開香檳慶祝



International Regatta Showcases Macao's Sports and Tourism Appeal

Organised by the Sports Bureau of the Macao Special Administrative Region Government, MGM and Ursa Major Sailing Event Management, co-organised by the Maritime and Water Bureau of the Macao Special Administrative Region Government and the Macau Sailing Association, and supported by the Zhuhai Municipal Bureau of Culture, Radio, Television, Tourism and Sports, the 2025 MGM Macao International Regatta was held for five consecutive days from 8 to 12 January, and the championships of the three events were clinched by players from the United Kingdom, Turkey, and Hong Kong, China respectively.

As in previous years, there were three events in this year's edition, along with the debut of the "World Match Racing Tour – Macao Match Race", which is a special World Championship-level event recognised by the World Sailing, serving as the opener of the 2025 WMRT season. Ian Williams from the United Kingdom led his team to win the event with an outstanding performance throughout the race, while the second and third places went to Nick Egnot-Johnson from New Zealand and Chris Poole from the United States.

The races in the "Lotus Cup Regatta" (IRC category) were fierce, with nine teams from seven countries and regions registering for the event. Ravenol Sailing Team from Turkey was the first to cross the finish line and won the championship. China's Big Boys Sailing Team, with Asian Games gold medallist Shen Sheng in the line-up, and Amigos Sailing Team, also from Turkey, were the first and second runners-up.

While in the "Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Cup Regatta" (IRC category), Capitano from Hong Kong, China, who has topped the overall standings throughout the campaign, has led the race until the end to win the champion's title. China's Wavy Life Sailing Team and Hong Kong's Rampage finished in second and third place respectively, while local Macao Lorchia Team finished in fifth place.

The organisers also held the "Family Fun Day" on 11 and 12 January at the Leisure Area of Kun Iam Statue Waterfront – Star on Coast, featuring sailing experience and family workshops, which was open to the public and tourists with free admission.

王坤出戰去年的金沙十公里賽事



王坤 力爭佳績 為澳爭光

在澳門現役運動員中，現時有兩名田徑運動員的個人最佳成績於國家體育總局的田徑運動員技術等級標準中，達標運動健將級，其中一位，就是馬拉松及半程馬拉松澳門紀錄保持者王坤。

他在過去一年接連獲得銀河娛樂澳門國際馬拉松和金沙中國澳門國際十公里長跑賽澳門區冠軍，也曾代表澳門參加過東亞半程馬拉松錦標賽，並打破澳門紀錄，但對他而言，全運會馬拉松項目的賽事是他的最大目標：「全運將是我整個長跑生涯中最重要的一場比賽，我渴望能夠躋身全運會代表隊名單，出戰這一屆在粵港澳舉行的賽事。」

為此，王坤已連續多年於暑假放棄與家人相聚的時間，前往雲南高原進行移地訓練。為了在全運會有更出色的表現，他更於今年春節再次前往雲南，與一眾國內頂尖高手一起訓練：「如果入選的話，我計劃再次前往雲南高原進行訓練，為這場我人生最重要的比賽做好準備。」

代表澳門參賽，無論是全國性的比賽，如全運會，還是國際性的比賽，如亞錦賽，都對王坤有重大意義：「我希望我的成績能對其他本地運動員，包括我所執教的學生起到鼓勵作用，讓他們知道，澳門的長跑水平並不差，讓後輩以超越他的最佳成績為目標，從而邁向更高的平台。」

Wang Kun — Lutar por excelentes resultados e honrar Macau

Entre os atletas no activo em Macau, existem actualmente dois atletas de atletismo cujos melhores resultados pessoais atingem o nível de Atleta de Excelência segundo os padrões de classificação técnica para o seu desporto definidos pela Administração Geral do Desporto do Estado. Um destes atletas é Wang Kun, detentor do recorde de maratona e meia-maratona de Macau.

No último ano, ele conquistou consecutivamente os títulos de campeão da Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau e da Sands China Macau Internacional 10K, e também representou Macau no Campeonato da Ásia Oriental de Meia Maratona, onde quebrou o recorde de Macau. No entanto, para ele, o evento da maratona nos Jogos Nacionais é o seu maior objectivo: “Os Jogos Nacionais serão a competição mais importante da minha carreira na corrida de fundo. Anseio por fazer parte da selecção dos Jogos Nacionais e competir neste evento que se realiza em Guangdong, Hong Kong e Macau.”

Para alcançar esse objectivo, Wang Kun tem sacrificado, há vários anos, o tempo que poderia passar com a família durante

as férias de Verão, deslocando-se para o planalto de Yunnan para treinos em altitude. Para ter um desempenho ainda melhor no ano dos Jogos Nacionais, viajou novamente para Yunnan durante o Ano Novo Lunar deste ano, para treinar com alguns dos melhores atletas do país: “Se for seleccionado, planeio voltar ao planalto de Yunnan para treinar, preparando-me para a competição mais importante da minha vida.”

Representar Macau em competições, seja em eventos nacionais como os Jogos Nacionais, ou em competições internacionais como o Campeonato Asiático, tem um grande significado para Wang Kun: “Espero que os meus resultados possam servir de incentivo para outros atletas locais, incluindo os alunos que ensino, para que saibam que o nível de corrida de fundo de Macau não é mau. Quero que as novas gerações tenham como meta superar os meus melhores resultados, avançando assim para plataformas mais elevadas.”

Wang Kun — Striving for Excellence, Bringing Glory to Macao

Among the active athletes in Macao, two track and field athletes currently meet the Athlete Level in the technical grading standards for their sport set by the General Administration of Sport of China, based on their personal best performances. One of them is Wang Kun, the Macao record holder for the marathon and half marathon.

Over the past year, he has consecutively won the Macao division championships at the Galaxy Entertainment Macao International Marathon and the Sands China Macao International 10K. He has also represented Macao in the East Asian Half Marathon Championships, where he broke the Macao record. However, for him, the National Games marathon is his ultimate goal, “The National Games will be the most important race of my entire long-distance running career. I am eager to make it onto the National Games team and compete in this edition of the event, which will be held in Guangdong, Hong Kong, and Macao.”

To achieve this goal, Wang Kun has consistently foregone family time during summer vacations to undertake off-site training on the Yunnan plateau. In order to attain even better performance in the National Games year, he once again travelled to Yunnan during this year's Spring Festival, training alongside some of the top athletes in China, “If selected, I plan to once again head to the Yunnan Plateau for training, preparing myself for the most important competition of my life.”

Representing Macao in competitions, whether national events like the National Games or international ones like the Asian Championships, holds great significance for Wang Kun, “I hope my results can serve as an encouragement to other local athletes, including the students I coach. I want them to know that Macao's long-distance running level is not inferior, and I hope the younger generation will set surpassing their personal bests as their goal, thus reaching higher platforms.”



王坤(右4)與同樣出戰2024東亞半程馬拉松錦標賽的澳門代表隊成員和香港及中華台北代表隊成員合照



曾海華

新期望 新挑戰

第十五屆全運會將於本年十一月舉行，部份項目將會在本澳進行比賽，其中一項就是乒乓球。過去曾經十度代表澳門出戰世界乒乓球錦標賽的曾海華，如今已經成為澳門乒乓球集訓隊教練。今個賽季，他的目標將會是協助代表隊在全運會爭取佳績。

澳門能夠獲得乒乓球項目的承辦權，在這位多屆澳門乒乓球冠軍得主看來，除了可以讓球員們有機會和來自全國各地的球手切磋球技，吸收實戰經驗外，亦可以藉這次辦賽的機會，令更多澳門市民認識乒乓球，從而推動澳門乒乓球項目在競技體育和大眾體育上的雙軌發展。

曾海華認為澳門有不少的球手具有一定水平，包括曾經成為全職運動員的張子浚、張子澄，以及經常參與內地比賽的陳梓賢。故此，他認為代表隊成員即使最後未能在比賽中勝出，也可以藉這次參與全運會的機會和一些高水平的選手互相切磋和學習。

從球員轉換為教練，曾海華表示，最大的挑戰，是需要顧及一眾學員、運動員的其他生活細節：「在成為教練後，我了解到有不少集訓隊隊員需要兼顧學業和工作，所以我在訓練安排上需要作出特別的調整，以讓運動員們在兼顧學業和工作的同時，在運動成績上也能有所提升。」

近年乒乓球代表隊開始出現年輕化的趨勢，曾海華認為對運動員的成長是一件好事。他希望這些經驗能夠為成長的養分，為他們日後繼續征戰大型賽事帶來正面的影響。



曾海華正在指導球員

曾海華和集訓隊的隊員合照

Chang Hoi Wa — Novas Esperanças, Novos Desafios

A 15.ª edição dos Jogos Nacionais decorrerá em Novembro do corrente ano, com algumas competições a realizar-se em Macau, incluindo o ténis de mesa. Chang Hoi Wa, que representou Macau, por dez vezes, no Campeonato Mundial de Ténis de Mesa, tornou-se agora o treinador da equipa em estágio de ténis de mesa de Macau. Para esta temporada, o seu objectivo é ajudar a selecção a alcançar bons resultados nos Jogos Nacionais.

Na opinião deste multi-campeão de ténis de mesa de Macau, a possibilidade de Macau acolher a competição de ténis de mesa, o que não só oferece aos jogadores a oportunidade de competir com os melhores jogadores de todo o país e ganhar experiência prática, mas também permite que mais residentes de Macau conheçam a modalidade do ténis de mesa, promovendo assim o desenvolvimento dual do ténis de mesa em Macau, tanto no desporto de competição como no desporto para todos.

Chang Hoi Wa acredita que há vários jogadores em Macau com um nível considerável, incluindo Cheong Chi Chon e Cheong Chi Cheng, que foram atletas a tempo inteiro, e Chan Chi In, que participa frequentemente em competições no Interior da China. Portanto, ele considera que, mesmo que os membros da selecção não consigam vencer, a participação nos Jogos Nacionais será uma oportunidade valiosa para interagir e aprender com atletas de alto nível.

Ao fazer a transição de jogador para treinador, Chang Hoi Wa afirma que o maior desafio é ter em conta os outros aspectos da vida dos alunos e atletas: “Depois de me tornar treinador, percebi que muitos dos membros da equipa em estágio precisam conciliar os estudos e o trabalho, por isso, tenho que fazer ajustes especiais na programação dos treinos, para que os atletas possam melhorar o seu desempenho desportivo enquanto gerem os seus estudos e empregos.”

Nos últimos anos, a selecção de ténis de mesa começou a apresentar uma tendência de incluir atletas mais jovens, o que Chang Hoi Wa considera ser benéfico para o crescimento dos atletas. Ele espera que estas experiências sirvam de nutriente para o seu crescimento e que tenham um impacto positivo nas suas futuras participações em grandes competições.

Chang Hoi Wa – New Hopes, New Challenges

The 15th National Games will be held in this November, with some competition events to take place in Macao, including table tennis. Chang Hoi Wa, who has represented Macao ten times at the World Table Tennis Championships, has now become the coach of the Macao table tennis team. For this season, his aim is to help the team achieve good results at the National Games.

In the opinion of this winner of multiple Macao table tennis championships, the opportunity granted for Macao to host the table tennis competition event not only offers players the chance to compete with the best players from all over the country and gain practical experience, but also allows more Macao residents to get to know the sport of table tennis through the event, thus promoting the dual development of table tennis in Macao, both as a competitive sports and as a sport for all.

Chang Hoi Wa believes that there are quite a number of players in Macao who have achieved a certain level of athletic competence, including Cheong Chi Chon and Cheong Chi Cheng, who have been full-time athletes, and Chan Chi In, who frequently takes part in competitions in the Mainland. Therefore, he is convinced that even if the national team members do not manage to win the competitions, their participation in the National Games should still serve as a valuable opportunity for them to interact with and learn from top-level athletes.

Having switched from the role of a player to that of a coach, Chang Hoi Wa remarked that the biggest challenge was the need to take into account the other aspects of the lives of the students and athletes, “After becoming a coach, I realised that many of the training team members need to juggle their study and work, so I have to make special adjustments to the training schedule so that the athletes can improve their sports performance while managing their study and work.”

In recent years, it has become a trend that the table tennis team is having younger athletes, which Chang Hoi Wa believes is beneficial for the growth of the athletes. He hopes that these experiences will nurture their growth and have a positive impact on their future participation in major competitions.

陳敏為賓菲加出戰聯賽



陳敏在其足球生涯的起點——青少年足球學校的訓練場地

陳敏
做好本份和態度
繼續在場上奔馳

對不少有留意本地足球的球迷來說，陳敏是一個非常熟悉的名字，這位曾經前往葡甲球會訓練的代表隊主力，去年九月開始成為澳門足球代表隊隊長，帶領一眾新生代迎接新挑戰。

曾經和好幾代的球員合作的陳敏認為，接任代表隊隊長是一種光榮：「我由十歲開始就已經踢了不少的比賽，差不多二十年的足球生涯中，我除了和好幾代的球員合作外，同時也見證了在球場上的各種高低起伏，所以我更願意在這個時刻付出一切，做好隊長的工作。」

在國際賽場上，澳門隊需面對的對手不少都是職業球員，作為代表隊隊長，陳敏認為球隊遇上強敵，也要踢出應有的精神面貌：「即使在技術上有差距，但都要有『一團火』去迎戰對手，踢出拼搏的精神，我不斷和代表隊的新生代隊員強調這個想法。」

現時身為消防員的陳敏，除了應對輪班的工作外，亦要分配時間參加所屬球會賓菲加和代表隊的訓練。要做到工作和訓練兩不誤，有取捨亦在所難免：「隨着年紀增長，體能方面會有變化，所以當我下班後，我會爭取時間休息，做一些放鬆身體的舒展拉伸運動，保持均衡飲食。為了保持良好的比賽狀態，亦減少了晚上和朋友相聚的時間。」

Chan Man Fazer o melhor e manter a atitude, continuar a correr no campo

Para muitos dos fãs que acompanham o futebol local, Chan Man é um nome muito conhecido. Este jogador principal da selecção que chegou a treinar num clube da Primeira Liga Portuguesa, tornou-se capitão da selecção de futebol de Macau em Setembro do ano passado, liderando uma nova geração a enfrentar novos desafios.

Chan Man, que já trabalhou com várias gerações de jogadores, considera que assumir o papel de capitão da selecção é uma honra: “Desde os meus 10 anos, idade em que comecei a jogar, já fiz muitos jogos. Ao longo de quase vinte anos de carreira no futebol, além de trabalhar com várias gerações de jogadores, também testemunhei os diversos altos e baixos nos campos. Por isso, neste momento, estou mais do que disposto a dar tudo de mim e a desempenhar bem o meu papel como capitão.”

Nos palcos internacionais, a equipa de Macau enfrenta muitos adversários que são jogadores profissionais. Como capitão da selecção, Chan Man acredita que, mesmo diante de adversários fortes, a equipa deve sempre mostrar o espírito de luta: “Mesmo que haja diferenças a nível de técnicas, é preciso ter ‘uma chama ardente’ para enfrentar os adversários, jogando com espírito de luta. Estou constantemente a enfatizar esta ideia junto dos novos membros da selecção.”

Actualmente, Chan Man é um bombeiro. Além de lidar com o seu trabalho por turnos, também precisa de repartir o seu tempo entre os treinos do seu clube, o Benfica, e os da selecção. Para conciliar o trabalho e o treino, é inevitável ter de fazer escolhas: “Com o avançar da idade, a condição física vai mudando, por isso, após o trabalho, esforço-me para descansar, fazer alguns exercícios de alongamento para relaxar o corpo e tento manter uma alimentação equilibrada. Para manter uma boa forma competitiva, também reduzi o tempo que passo à noite com os amigos.”

Chan Man Fulfilling His Role and Attitude, Continuing to Run on the Field

For many football fans who follow local football, Chan Man is a very familiar name. A key player for the football team, who once trained with a Liga Portugal 2 club, he became the captain of the Macao football team last September, leading a new generation to face new challenges.

Chan Man, who has worked with several generations of players, believes that taking on the role of football team captain is an honour, "I've been playing in many matches since I was ten years old. Throughout my nearly twenty-year football career, I have not only collaborated with multiple generations of players, but also witnessed the various ups and downs on the field. So, I am more than willing to give my all at this moment and do my best as captain."

On the international stage, the Macao team often faces opponents who are professional players. As the captain of the team, Chan Man believes that even when facing strong opponents, the team must display the spirit and attitude it deserves, "Even if there is a gap in skills, we must have 'a burning passion' to face the opponents and play with a fighting spirit. I constantly emphasise this idea to the new generation of the team."

Currently a firefighter, Chan Man not only has to manage his shift work but also needs to allocate time for training with his club, Benfica de Macau, and the Macao team. To balance both work and training, compromises are inevitable, "As I get older, there are changes in my physical condition. So, after work, I make sure to find time to rest, do some stretching exercises to relax my body, and maintain a balanced diet. In order to maintain good competition form, I have also reduced the time I spend socialising with friends in the evenings."

陳敏(左二)以隊長身份首度在主場出戰國際賽事



陳敏(下排左六)和隊友一同前往內地參加友誼賽



柯嵐司長頒發獎金予於2024年世界聾人單車錦賽獲獎的許朗及其團隊



特區政府 嘉獎運動員

「2024澳門優秀運動員及教練員獎金 / 獎狀頒發儀式」在2月11日晚上七時半於漁人碼頭會議展覽中心舉行，獲頒獎金的運動員有55名，教練員及青訓教練員/技術輔助人員則有17名，他們在6個體育項目共10個賽事取得佳績。獲頒獎狀的運動員有157名，教練員/技術輔助人員有39名，他們分別來自17個體育項目。

出席運動員和嘉賓合照



社會文化司司長柯嵐致辭



室內單車代表隊合照

獲得獎狀的花樣滑冰和保齡球運動員與陳澤武合照

社會文化司司長柯嵐在致辭時，對運動員在過去一年所取得的成績表示祝賀和肯定，並提到澳門體育能夠長久發展，背後是有一代又一代的體育人員的努力和付出，同時勉勵年輕運動員他們是澳門體育的未來。

因應本澳將會主辦全運會及殘特奧會，明年也將會出戰亞運會及亞殘運。柯嵐司長希望可以透過這兩件體壇大事，讓社會更加明白到體育在社會上的角色，同時亦將會和不同的團體合作，舉辦更多的大眾體育活動，希望在社區形成全民體育的風氣。

柯嵐司長亦表示特區政府將會推行升級版的《全運會/亞運會的爭光計劃》，令合資格的運動員可以獲得政府更全面的支援，從而令備戰工作更加完善；同時會研究推出《國際體育技術官員培養計劃》，令運動員、教練和競賽組織人員可以在政府支持下參與國際體育組織的工作當中，為國家在體育強國方面的建設貢獻力量。活動舉行期間，柯嵐司長並與本澳青年運動員進行交流，了解運動員們的所思所想，日常訓練和備戰大型比賽的狀況，以及有關運動員生涯規劃所需要的支援等，並勉勵運動員努力突破自我，創造佳績。

武術代表隊與陳澤武和張子軒合照



柯嵐在頒獎禮期間聽取武術代表隊對澳門體育發展的意見



Governo da RAEM Premia Atletas

A “Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2024” teve lugar a 11 de Fevereiro, às sete e meia da noite, no Centro de Exposições e Conferências da Doca dos Pescadores. Um total de 55 atletas, 17 treinadores e treinadores de formação juvenil/pessoal de apoio técnico foram distinguidos com prémios pecuniários por terem alcançado resultados excelentes em 10 competições de 6 modalidades desportivas. Foram atribuídos certificados de mérito a 157 atletas e a 39 treinadores/pessoal de apoio técnico, provenientes de 17 modalidades desportivas.

Na sua intervenção, a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, O Lam, felicitou e reconheceu os resultados alcançados pelos atletas no último ano. Ela salientou, ainda, que o desenvolvimento, a longo prazo, do desporto de Macau é atribuído ao esforço e dedicação de gerações de desportistas, tendo encorajado os jovens atletas, considerando que são o futuro do desporto em Macau.

Tendo em conta que Macau vai acolher, no corrente ano, os Jogos Nacionais e os Jogos Olímpicos Especiais para Deficientes, bem como vai participar nos Jogos Asiáticos e nos Jogos Paraasiáticos no próximo ano, a Secretária O Lam manifestou a esperança de que, através destes dois grandes eventos desportivos, a sociedade compreenda melhor o papel do desporto na comunidade. Ao mesmo tempo, será promovida a

cooperação com diferentes associações para organizar mais actividades de Desporto para Todos, visando implementar uma atmosfera de prática de desporto para todos na comunidade.

A Secretária O Lam referiu, ainda, que o Governo da RAEM irá lançar uma versão melhorada do “Programa de Glória dos Jogos Nacionais/Jogos Asiáticos”, que proporcionará um apoio mais abrangente do Governo aos atletas que preenham os requisitos de competição, no sentido de promover uma melhoria da preparação para as competições. Além disso, será estudado o lançamento do “Plano de Formação para Oficiais Técnicos Desportivos Internacionais”, permitindo que atletas, treinadores e pessoal de organização de competições participem, com o apoio do governo, no trabalho de organizações desportivas internacionais, contribuindo assim para a construção nacional de um país forte no desporto. Durante o evento, a Secretária O Lam dialogou com os jovens atletas locais para conhecer os seus pensamentos, as situações relativas aos seus treinos regulares e à sua preparação para grandes eventos, bem como os apoios necessários à sua carreira desportiva, encorajando-os a esforçarem-se para superar os seus próprios limites e para alcançar bons resultados.

Macao SAR Government Presents Awards to Athletes

The “Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for year 2024” was held at the Fisherman’s Wharf Convention and Exhibition Centre on 11 February at 7:30pm. 55 athletes and 17 senior coaches, youth coaches/ technical assistants were awarded prize money for their excellent results achieved in a total of 10 competitions from 6 sports events. There were 157 athletes and 39 coaches/ technical assistants from 17 sports events awarded certificates of merit.

In her speech, Secretary for Social Affairs and Culture, Ms O Lam, extended her congratulations and recognition of the athletes’ achievements in the past year, and mentioned that the long-term development of sports in Macao is attributed to the hard work and dedication of generations of sports personnel, while encouraging young athletes that they are the future of Macao’s sports.

In view of the fact that Macao will host the National Games and the Paralympic Games, and will compete in the Asian Games and the Asian Para Games next year, Secretary O Lam expressed her hope that these two major events will let the community have a better understanding of the role of sports in society, and that collaborations with different associations to organise more public sports activities will create a culture of sports for all in the community.

Secretary O Lam also stated that the Macao SAR Government would launch an improved version of the “National Games/Asian Games Glory Programme”, which will allow eligible athletes to receive comprehensive support from the Government, in order to create better conditions for their preparation. At the same time, the Government would also study the introduction of the “Training Scheme for International Sports Technical Officials”, with the aim that athletes, coaches and competition organisers could, with the support of the Government, take part in the work of international sports organisations, thus contributing to the realisation of the national vision of building a strong country in sports. During the event, Secretary O Lam exchanged views with local young athletes and learnt about their thoughts, the situations about their regular training and preparation for major competitions, as well as the support they need for their career planning, and encouraged them to strive for breakthroughs and achieving excellent results.

體育活動 專題攝影比賽頒獎

由體育局主辦，澳門攝影學會協辦的2024澳門體育活動專題攝影比賽，以及第71屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽在較早前順利舉行，並在2月21日進行頒獎儀式。程振強憑拍攝動力衝浪板比賽，名為「極速」的作品獲得「競技群英」組別的冠軍；施俊謙以拍攝2024親子運動日，名為「開心歡笑」的作品獲得「健體歡顏」組別的冠軍；陳永堅則以一幅拍攝區域方程式賽車雨戰，名為「賽車魅影」的相片獲大賽車攝影比賽的冠軍。

比賽的獲獎名單如下：

2024“澳門體育活動”專題攝影比賽		
競技群英		
冠軍：程振強	亞軍：陳永堅	季軍：郭劍華
優異：錢光興、王國輝、鄧俊成、郭劍華、周嘉輝(2幅)、程振強		
健體歡顏		
冠軍：施俊謙	亞軍：黃開榮	季軍：鄧啟倫
優異：優異：郭劍華(2幅)、彭志邦、黃俊瀚、李振宜(2幅)、冼瑪琍		
第71屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽		
冠軍：陳永堅	亞軍：林國權	季軍：鄭傑駿
優異：陳永堅、鄭傑駿、冼瑪琍、李順幫、彭志邦、張振鴻(2幅)		

得獎者大合照



Entrega de Prémios do Concurso Fotográfico “Desporto em Macau”

Organizado pelo Instituto do Desporto, em colaboração com a Associação Fotográfica de Macau, foram realizados, com sucesso, os Concursos Fotográficos “Desporto em Macau 2024” e “71.º Grande Prémio de Macau”, tendo a cerimónia de entrega de prémios tido lugar no dia 21 de Fevereiro. Ching Chun Keung, com a obra intitulada “Velocidade”, que retrata a Regata de Motosurf, foi o 1.º Classificado na categoria “Herói e Competição”. José Manuel da Costa Giga, com a obra “Sorrisos Felizes”, capturando o “Dia de Desporto em Família 2024”, obteve o 1.º Lugar na categoria “Alegria e Condição Física”. Chan Weng Kin, por sua vez, venceu o Concurso Fotográfico do Grande Prémio com uma fotografia intitulada “Fantasma de Corrida”, que retrata uma corrida de Fórmula Regional debaixo de chuva.

Os premiados destes concursos foram :

Concursos Fotográficos “Desporto em Macau” de 2024

Herói e Competição :

1.º Classificado: Ching Chun Keung, 2.º Classificado: Chan Weng Kin, 3.º Classificado: Kuok Kim Va.

Menção Honrosa: Chin Kuong Heng, Wong Kwok Fai, Tang Chan Seng, Kuok Kim Va, Chao Ka Fai (duas obras), Ching Chun Keung.

Alegria e Condição Física :

1.º Classificado: José Manuel da Costa Giga, 2.º Classificado: Vong Hoi Veng, 3.º Classificado: Tang Kai Lon.

Menção Honrosa: Kuok Kim Va (duas obras), Pang Chi Pong, Wong Chon Hon, Lei Chan I (duas obras), Maria Ferreira Sin.

71º Grande Prémio de Macau Concurso Fotográfico :

1.º Classificado: Chan Weng Kin, 2.º Classificado: Lam Kok Kun, 3.º Classificado: Zheng Kit Chon.

Menção Honrosa: Chan Weng Kin, Zheng Kit Chon, Maria Ferreira Sin, Lei Son Pong, Pang Chi Pong, Cheong Chan Hong (duas obras).

第71屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽冠軍作品



組別 71屆澳門格蘭披治大賽車 攝影比賽
作者 陳永堅 作品名稱 賽車魅影

冠軍

Awards Presenting for Sports Events Themed Photography Competition

Hosted by the Sports Bureau and co-organised by the Photographic Society of Macao, the 2024 Sports Events in Macao Themed Photography Competition and the 71st Macao Grand Prix Photography Competition were successfully held earlier, and the award presentation ceremony was held on 21 February. The champion of the theme “Competing Athletes” went to Ching Chun Keung, whose awarded photo “Exceptional Speed” shows the MotoSurf Championship; the champion of the theme “Fitness and Joy” went to José Manuel da Costa Giga, whose awarded photo “Joyful Laughter” shows the 2024 Family Sports Day; and Chan Weng Kin was the champion of the Grand Prix photography competition with his photo of Formula Regional cars racing in the rain, named “The Phantom of the Race Cars”.

The awardees for different competitions are as follows:

2024 “Macao Sports” Photography Competition :

Heroes and Competitions :

Champion : Ching Chun Keung, First runner-up: Chan Weng Kin, Second Runner-up: Kuok Kim Va.

Award of Excellence: Chin Kuong Heng, Wong Kwok Fai, Tang Chan Seng, Kuok Kim Va, Chao Ka Fai (2 entries), Ching Chun Keung.

Fitness Smile :

Champion : José Manuel da Costa Giga, First runner-up: Vong Hoi Veng, Second Runner-up: Tang Kai Lon.

Award of Excellence: Kuok Kim Va (2 entries), Pang Chi Pong, Wong Chon Hon, Lei Chan I (2 entries), Maria Ferreira Sin.

The 71st Grand Prix Photography Competition :

Champion : Chan Weng Kin, First runner-up: Lam Kok Kun, Second Runner-up: Zheng Kit Chon.

Award of Excellence: Chan Weng Kin, Zheng Kit Chon, Maria Ferreira Sin, Lei Son Pong, Pang Chi Pong, Cheong Chan Hong (2 entries).



競技群英組冠軍領獎



健體歡顏組冠軍領獎



第71屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽冠軍領獎

江門體育會聯賽四連霸

黑熊升組首年奪冠

千尼在進攻上有亮眼表現

「2024全澳籃球聯賽」女子公開組決賽和男子高級組決賽第二回合分別在2月18日和2月20日在塔石體育館上演，江門體育會和黑熊分別獲得女子公開組和男子高級組冠軍。

江門體育會在決賽的對手是鮑青網，江門體育會在半場結束時大幅領先十三分，下半場繼續加強攻勢，鮑青網球員雖然偶有反擊，但未有太大成效。江門體育會最終以73比51勝出，取得聯賽四連冠的佳績。

黑熊在首回合已經以105比88擊敗吳駿。第二回合的上半場比賽黑熊一度拉開十二分的領先優勢，張嘉熙在首節為吳駿連入四球三分，加上楊軒和陳偉誠亦找到機會突破黑熊的防守，結果黑熊半場僅以51比46的比分稍微領先。兩隊進入下半場後仍然處於拉鋸戰，最終黑熊以107比101勝出，以局數2:0擊敗對手，奪得男子高級組冠軍。

Associação Desportiva de Jiangmen conquista o título pela quarta vez consecutiva, Black Bears vence no primeiro ano após a promoção

Os jogos da segunda mão da final do “Campeonato de Basquetebol de Macau 2024” para a categoria aberta feminina e a categoria superior masculina decorreram, respectivamente, a 18 e 20 de Fevereiro, no Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac, onde a Associação Desportiva de Jiangmen e Black Bears conquistaram os títulos, nas categorias aberta feminina e superior masculina, respectivamente.

A Associação Desportiva de Jiangmen defrontou, na final, a equipa Rede de Serviços Juvenis Bosco, chegando ao intervalo a vencer por treze pontos. Na segunda metade do jogo, continuaram a intensificar o seu ataque, enquanto os jogadores da Rede de Serviços Juvenis Bosco conseguiram algumas respostas, mas sem grande eficácia. A Associação Desportiva de Jiangmen chegou ao fim do jogo a vencer por 73-51, conquistando, assim, a sua quarta vitória consecutiva no Campeonato.

O Black Bears já tinha vencido o jogo da primeira mão contra o Hou Chon por 105:88. Na primeira parte deste segundo jogo, o Black Bears conseguiu uma vantagem de doze pontos. Cheong Ka Hei marcou quatro triplos para a equipa de Hou Chon no primeiro quarto, enquanto Yang Xuan e Chan Wai Seng também encontraram oportunidades para superar a defesa do Black Bears. No entanto, ao intervalo, a equipa Black Bears liderava com a pequena diferença de 51:46. A segunda metade do jogo manteve-se competitiva, acabando o Black Bears a vencer por 107:101, conquistando assim o título na categoria superior masculina com um resultado final, nas duas mãos, de 2:0.



張慧思帶球反擊



陳敏琪作出進攻

Jiangmen Sport Association Claims Fourth Consecutive League Championships and Black Bears Clinches First Title After Category Promotion

The second round of the Women's Open Division Final and Men's Senior Division Final of the "2024 Macao Basketball League Contest" was held on 18 February and 20 February at Tap Seac Multisport Pavilion respectively, with Macau Jiangmen Sport Association and Macau Black Bears being crowned the Champions of the Women's Open Division and Men's Senior Division respectively.

Jiangmen Sport Association ("Jiangmen") faced Bosco Youth Service Network ("BYS") in the final match, where Jiangmen had a huge lead of 13 points at the end of the first half, and continued to step up their attack in the second half. BYS players fought back occasionally, but without much success. Finally, Jiangmen won the match 73-51 and claimed the fourth consecutive league title.

Black Bears had already defeated Hou Chon Sport Club ("Hou Chon") 105-88 in the first round. In the first half of the second round, the Black Bears took a 12-point lead, but Cheong Ka Hei scored four 3-pointers for Hou Chon in the first quarter, and Yang Xuan and Chan Wai Seng also seized chances to break through the Black Bears' defence, and the Black Bears only took a slight lead at half-time with a score of 51-46. The two teams were still in a tug-of-war in the second half of the game, but finally Black Bears won 107-101, defeating their opponents 2-0 to win the Men's Senior Division championship.

體育局局長張子軒向黑熊頒發冠軍獎杯



江門體育會隊員合照



體育局局長張子軒向戴亞斯頒發冠軍獎杯

江門體育會隊長陳敏琪接獲冠軍獎杯

凌鋒A全體隊員合照



赤揚甲首度甲組登頂 紅藍強勢衛冕

「2024全澳公開排球聯賽」男女子甲組賽事在2月15日於理工體育館進行決賽，赤揚甲在落後一局之下，以局數3比1擊敗衛冕冠軍紅藍2，首度奪得男子甲組聯賽冠軍。紅藍以局數3比0擊敗凌鋒A，在女子組取得12連霸。

決賽經驗比較豐富的紅藍2有戴坤鉞、林建鋒在接連在前排策動攻勢，打亂了赤揚甲的節奏，雖然何樹權為赤揚甲奮力在網前作攔截，但紅藍2仍以25比22率先取得首局的勝利。赤揚甲在調整後有朱健昇打破對手的防線。加上王碩光等球員在前排亦加強防守力度，結果以25比16扳回一局。隨後赤揚甲以25比17、25比19連取兩局，總局數以3比1擊敗紅藍2，取得升上甲組後首個冠軍。

女子組方面，紅藍在開賽初段憑梁安盈及羅詠心的強力攻勢，率先以25比9先贏一局。周家敏、譚嘉慧率領凌鋒A在次局作出反擊，一度對紅藍構成威脅，但梁子睿、林樂思及後協助加大球隊火力，替紅藍以25比14再下一城。紅藍在第三局加強其快攻的威力，令凌鋒A難以適從，結果以25比19拿下關鍵局數，並以總局數3比0勝出，締造出聯賽12連霸的佳績。

至於最佳球員方面，男子組得主為赤揚甲的陳家誠，女子組得主為紅藍的梁安盈，兩人賽後在體育局局長張子軒手上接過獎杯。

Chek leong A conquista pela primeira vez o título na Divisão A, Hong Nam defende o título

Os jogos da final da Divisão A masculina e feminina do “Campeonato Aberto de Voleibol de Macau 2024” teve lugar no dia 15 de Fevereiro no Pavilhão Polidesportivo da Universidade Politécnica. Chek leong A, após estar em desvantagem de um set, derrotou os campeões em título, Hong Nam 2, por 3:1, conquistando assim o seu primeiro título na liga masculina da Primeira Divisão. Por outro lado, Hong Nam derrotou Ling Fung A por 3:0, alcançando a sua 12.ª vitória consecutiva.

A equipa Hong Nam 2, com mais experiência em finais, contou com Tai Kuan Seng e Lam Kin Fong a liderar os ataques na linda de frente, desestabilizando o ritmo do Chek leong A. Apesar dos esforços de Ho Su Kun em fazer defesas na rede para o Chek leong A, o Hong Nam 2 ainda conseguiu vencer o primeiro set por 25:22. Após o ajuste, o Chek leong A, com Chu Kin Seng a romper a defesa adversária, e com jogadores como Wong Seak Kuong a reforçar a defesa na linda de frente, conseguiu equilibrar a partida, vencendo o segundo set por 25:16. Em seguida, o Chek leong A venceu os dois sets seguintes por 25:17 e 25:19, totalizando 3:1 contra o Hong Nam 2, conquistando assim o seu primeiro título após ter sido promovido à Divisão A.

Relativamente à competição feminina, o Hong Nam começou com força, com Leong On Ieng e Law Weng Sam a liderar o ataque, vencendo o primeiro set por 25:9. Contudo, Chao Ka Man e Tam Ka Wai lideraram o Ling Fung A numa recuperação no segundo set, ameaçando o Hong Nam durante algum tempo. No entanto, Leong Chi Ioi e Nicola Lam ajudaram a aumentar a potência do ataque da equipa, permitindo ao Hong Nam vencer o segundo set por 25:14. No terceiro set, o Hong Nam intensificou o seu ataque rápido, dificultando a adaptação do Ling Fung A, vencendo, assim, o set decisivo por 25:19, completando o jogo com um resultado total de 3:0 e alcançando a 12.ª vitória consecutiva na liga.

Quanto aos prémios para os melhores jogadores, o vencedor da categoria masculina foi Chan Ka Seng do Chek leong A, enquanto a vencedora da categoria feminina foi Leong On Ieng do Hong Nam. Ambos receberam os seus troféus das mãos do presidente do Instituto do Desporto, Luís Gomes.



紅藍2潘諤昆進攻



陳家誠在張子軒手上接過最佳球員獎杯

Chek leong A Wins First A-Division Title and Hong Nam defends Their Title

The final match of the Men's and Women's A Division of the “2024 Macao Open Volleyball League” was held at the UPM Multi-Sport Pavilion on 15 February. After trailing by a set, Chek leong A defeated the defending champion Hong Nam 2 by 3-1 to win the Men's A Division league title for the first time. On the other hand, Hong Nam won their 12th consecutive league title in the Women's Division after defeating Ling Fung A 3-0.

The Hong Nam 2 team, with more experience in finals, had Tai Kuan Seng and Lam Kin Fong leading the attacks in the front row, disrupting Chek leong A's rhythm. Despite Ho Su Kun's efforts to block for Chek leong A at the net, Hong Nam 2 still managed to win the first set 25-22. After the adjustment, Chek leong A, with Chu Kin Seng breaking the opposition's defence line, and players like Wong Seak Kuong strengthening the defence in the front row, managed to level the match, winning the second set 25-16. Chek leong A then won the next two sets 25-17 and 25-19, totalling 3-1 against Hong Nam 2, thus winning their first title after being promoted to the A Division.

Regarding the Women's Division, Hong Nam started strongly, with Leong On Ieng and Law Weng Sam leading the attack, winning the first set 25-9. However, Chao Ka Man and Tam Ka Wai led Ling Fung A on a comeback in the second set, threatening Hong Nam for a while. However, Leong Chi Ioi and Nicola Lam helped increase the power of the team's attack, allowing Hong Nam to win the second set 25-14. In the third set, Hong Nam stepped up their fast attack, making it difficult for Ling Fung A to adapt, thus winning the decisive set 25:19, finishing the match with a total score of 3-0 and achieving their 12th consecutive league win.

As for the best player awards, the winner of the Men's Division was Chan Ka Seng from Chek leong A, while the winner of the Women's Division was Leong On Ieng from Hong Nam. Both received their trophies from the President of the Sports Bureau, Luís Gomes.

男單冠軍裴鵬鋒



女單冠軍陳巧惠



全澳羽毛球公開賽

裴鵬鋒七年六冠 陳巧惠首度封后

「2025年度全澳羽毛球公開賽」在3月7號進行決賽，五個組別的冠軍亦名花有主。

裴鵬鋒以局數2比0擊敗梁鈺聰，七年來六奪男單冠軍。至於在男單決賽落敗的梁鈺聰則在男雙夥拍黃覺永，以局數2比0擊退「兄弟配」的裴鵬鋒及裴梓臻；加上在混雙和吳穎嗣合作，同以2比0擊敗由黃覺永和潘秋羽所組成的隊伍，以雙冠王的佳績成為今屆賽事的最大贏家。

應屆學界羽毛球女子A組冠軍陳巧惠在女單決賽面對陳燕坤，結果以局數2比0擊敗對手，首度奪得冠軍。曾代表國家隊出戰羽毛球世錦賽女雙賽事的于小含和拍擋潘秋羽以局數2比0擊敗「姐妹檔」夏雨薇，夏雨薇奪得女雙冠軍。

頒獎禮在比賽結束後舉行，出席嘉賓包括體育局局長張子軒，澳門羽毛球總會副會長林德華，副理事長尹一衛，理事張芳興，勞翠麗等。

Torneio Aberto de Badminton de Macau Pui Pang Fong conquista o sexto título em sete anos; Chan Hao Wai é coroada pela primeira vez

A final do “Torneio Aberto de Badminton de Macau 2025” realizou-se no dia 7 de Março, e surgiram os campeões de cinco categorias.

Pui Pang Fong derrotou Leong Lok Chong por 2-0, conquistando assim o título de campeão da categoria singular masculina pela sexta vez em sete anos. Por outro lado, Leong Lok Chong, que foi derrotado na final da categoria singular masculina, disputou em conjunto com Vong Kok Weng a prova da categoria dupla masculina e derrotou a equipa “irmãos” Pui Pang Fong e Pui Chi Chon, por 2-0. Além disso, Vong Kok Weng, na categoria de dupla mista, jogou em parceria com Ng Weng Chi, derrotou a dupla composta por Vong Kok Weng e Pan Qiuyu, também com um resultado de 2-0, tornando-se assim o maior vencedor do evento com dois títulos.

Chan Hao Wai, a actual campeã da categoria A do Campeonato Escolar de Badminton, enfrentou Chen Yan Kun na final da categoria singular feminina, conseguindo uma vitória por 2-0 e conquistando o seu primeiro título. Yu Xiaohan, que já representou a selecção nacional nas competições na categoria dupla feminina do Campeonato Mundial de Badminton, e a sua parceira Pan Qiuyu, venceram a equipa “irmãs” composta por Xia Yuwei e Xia Yuqiang por 2-0, conquistando assim o título da categoria dupla feminina.

A cerimónia de entrega dos prémios teve lugar após o término das competições, com a presença de vários convidados, incluindo o Presidente do Instituto do Desporto, Luís Gomes, o Vice-Presidente da Federação de Badminton de Macau, Lam Tak Wa, o Vice-Presidente da Direcção, Wan Iat Wai, os vogais da Direcção, Cheong Fong Heng e Lou Choi Lai, entre outros.

Pui Pang Fong Wins Six Titles in Seven Years and Chan Hao Wai Crowned Queen for First Time in Macao Badminton Open

The 2025 Macao Badminton Open held its finals on 7 March, and the champions of the five categories were crowned.

Pui Pang Fong defeated Leong Lok Chong with a set score of 2-0 and won the Men's Singles title for the sixth time in seven years. As for Leong Lok Chong who lost in the Men's Singles final, he teamed up with Vong Kok Weng in Men's Doubles and beat the brothers, Pui Pang Fong and Pui Chi Chon, with a set score of 2-0; and he also teamed up with Ng Weng Chi in Mixed Doubles and beat the team of Vong Kok Weng and Pan Qiuyu with a set score of 2-0, making him the biggest winner in the event with double championships.

Chan Hao Wai, the fresh Inter-school Badminton Women's Group A Champion, played against Chen Yan Kun in the Women's Singles final, and defeated her with a set score of 2-0 to win the championship for the first time. Yu Xiaohan, who had represented the national team in the Women's Doubles of the BWF World Championships, and her partner Pan Qiuyu defeated the sisters, Xia Yuwei and Xia Yuqiang, with a set score of 2-0 and won the Women's Doubles Championship.

The award presentation ceremony was held after the tournament, with the attendance of Luís Gomes, President of the Sports Bureau, representatives from the Badminton Federation of Macau, including Lam Tak Wa, the Vice-President, Wan Iat Wai, Vice-President of the Board of Directors, Cheong Fong Heng and Lou Choi Lai, Board members, and other distinguished guests.



得獎者大合照



女雙冠軍潘秋羽(左) 于小含(右)



男雙冠軍黃覺永(左) 梁鈺聰(右)



混雙冠軍吳穎桐 梁鈺聰

陳梓賢衛冕成功 石慧莉重奪后位

由澳門乒乓總會主辦的「2025全澳男女子高級乒乓球單打賽」在2月9日晚進行決賽，上屆男子組冠軍陳梓賢以局數4比1擊敗鄭孔崙，再度蟬聯高單王座；石慧莉在苦戰之下以局數4比3險勝上屆女子組冠軍張祉萱，相隔一屆後重返后位。

面對在去年底首次獲得何賢盃冠軍的鄭孔崙，陳梓賢利用強而有力的發球和正手拉球抽擊主導比賽節奏，連取三局勝利。不過，處於劣勢的鄭孔崙並無放棄，多次以反手攻球連番牽制陳梓賢，成功將局數追至3比1，但陳梓賢之後重拾水準，在第五局取得關鍵的勝利。陳梓賢最終以局數4比1，繼上屆之後再度擊敗鄭孔崙，同時個人第三度收獲「高單」冠軍。

女單方面，連續兩屆上演同一戲碼，由石慧莉對陣張祉萱。上屆落敗的石慧莉首局以11比1先拔頭籌，但張祉萱並無因此而打亂陣腳，她在次局開始交替使用不同的打法，最終將局數扳平。經過六局的激戰後，雙方打成平手，最終以第七局分勝負。兩人在初段各不相讓，一度處於拉鋸狀態。不過，石慧莉在末段開始力迫張祉萱，令她開始出現失誤，最終拿下關鍵一局。石慧莉最終以4比3險勝對手，四年內第三度取得「高單」冠軍。



石慧莉重奪「一姐」之位

陳梓賢衛冕成功



男子組亞軍鄭孔崙

女子組亞軍張祉萱

Chan Chi In defende o título com sucesso, Seak Hui Li reconquista o título feminino

O “Torneio Individual de Ténis de Mesa de Alto Nível para Homens e Mulheres de Macau 2025”, organizado pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau, teve a sua final na noite de 9 de Fevereiro. O campeão da edição passada, Chan Chi In, derrotou Zheng Hong Wai por 4:1, conquistando, novamente, o primeiro lugar do pódio na categoria de singular. Seak Hui Li, após uma intensa disputa, venceu a campeã feminina da edição anterior, Cheong Chi Hun, por 4:3, retornando ao título após um ano de ausência.

Enfrentando Zheng Hong Wai, que conquistou o título da Comemoração de Ho Yin no final do ano passado, Chan Chi In dominou o ritmo do jogo com poderosos serviços e serviços de forehand, conquistando três sets consecutivos. No entanto, Zheng Hong Wai, em desvantagem, não desistiu e, com vários ataques de backhand para conter Chan Chi In, conseguiu reduzir a diferença para 3:1. Contudo, Chan Chi In recuperou o seu nível e garantiu uma vitória crucial no quinto set. No final, Chan Chi In venceu por 4:1, derrotando, novamente, Zheng Hong Wai após a última edição do torneio e conquistando o título de campeão do Torneio Individual pela terceira vez.

No que diz respeito ao torneio individual feminino, repetiu-se a história das últimas duas edições, com Seak Hui Li a enfrentar Cheong Chi Hun. Após ter perdido na edição anterior, Seak Hui Li começou com uma vitória por 11:1 no primeiro set, mas Cheong Chi Hun não se deixou abalar e, ao alternar estilos de jogo no início do segundo set, conseguiu igualar a contagem. Após seis sets de intensa competição, as duas jogadoras estavam empatadas, levando a um set decisivo. No início do set final, ambas estavam firmes e estiveram num “braço de ferro” durante algum tempo, mas Seak Hui Li começou a pressionar Cheong Chi Hun na fase final, forçando-a a cometer erros, acabando por vencer o set decisivo. Seak Hui Li triunfou por 4:3, conquistando assim o título do Torneio Individual pela terceira vez em quatro anos.

Chan Chi In successfully defends his title and Seak Hui Li reclaims her throne

Macao Senior Men & Women Singular Table Tennis Championship 2025, organised by the Macau Table Tennis General Association, held its final match on 9 February. The previous men's champion Chan Chi In defeated Zheng Hong Wai 4-1, crowning the championship for another year; while Seak Hui Li defeated the previous women's champion Cheong Chi Hun 4-3 in a hard-fought battle to get back to the top spot after a gap of one year.

Facing Zheng Hong Wai, who won the Ho Yin Memorial Cup for the first time at the end of last year, Chan Chi In dominated the pace of the match with powerful serves and forehand drive to win three consecutive sets. However, instead of giving in to the tough situation, Zheng managed to control Chan with repeated backhand drives to bring the set to 3-1, but Chan regained his level of play and scored a crucial victory in the fifth set. Chan finally defeated Zheng with a set score of 4-1, a victory that followed his last win, and won the championship title for the third time.

In the women's singles, it was a game played by the same players for the second consecutive year, i.e. Seak Hui Li versus Cheong Chi Hun. Last year's loser Seak Hui Li started off with an 11-1 lead in the first game, but Cheong Chi Hun did not let that disrupt her game, as she alternated between different styles of play in the second game and eventually levelled the match. After six intense games, the match was tied up, which was eventually decided in the seventh game. In the early part of the game, the two players were trying to outdo each other and were once in a state of tug-of-war. However, Seak started to put pressure on Cheong in the latter part of the game, causing her to make mistakes and eventually took the crucial game. Seak Hui Li finally won 4-3, clinching the championship title for the third time in four years.

保齡球代表隊創歷史 首上世界賽頒獎台



保齡球代表隊創歷史，首上世界賽頒獎台

「2025 IBF保齡球世界盃」在1月5日至14日於香港啟德Top Bowl保齡球館和灣仔伊利沙伯體育館進行比賽，澳門保齡球代表隊在女子團體賽獲得銅牌，這塊獎牌亦是隊史首枚世界賽獎牌。

由趙可兒、李青、蘇詠思及許彤所組成的隊伍，在女子團體賽單循環賽階段以第五名完成。及後，在八強賽以局數3:2淘汰德國隊，雖然在四強賽以局數0:3不敵馬來西亞隊，但仍以並列第三的成績獲得銅牌，取得澳門出戰各項保齡

球世界賽以來的最好成績。至於代表隊在男子團體賽分組賽階段以小組次名出線，但在十六強以局數1:3負於鄰組的科威特，無緣再晉一級。

至於在較早前舉行的單人賽中，代表隊男子選手李得文、陳德成、林奕朗和女子選手許彤成功晉級32強。其中，陳德成更闖進八強，最後獲得男子個人賽第6名。

Seleção de Bowling Faz História ao Subir ao Pódio Mundial

A “Taça Mundial de Bowling IBF 2025” decorreu, entre os dias 5 e 14 de Janeiro, no Top Bowl Tenpin Bowling, em Kai Tak, e no Queen Elizabeth Stadium, em Wan Chai, Hong Kong. A selecção de bowling de Macau conquistou a medalha de bronze na prova por equipa feminina, sendo esta a primeira medalha em campeonatos mundiais da história da equipa.



取得女子團體季軍的四名代表隊成員

A equipa composta por Gloria Gelestina Chiu, Li Qing, Verónica Dias de Souza e Hui Tong terminou a fase de turno único de round-robin na categoria por equipa feminina em quinto lugar. Posteriormente, nas eliminatórias, conseguiram vencer a equipa da Alemanha por 3-2 nos quartos de final. Embora tenham sido derrotadas pela equipa da Malásia por 0-3 nas semifinais, o seu resultado igualou o de outra equipa no terceiro lugar e conquistaram a medalha de bronze, marcando assim o melhor resultado de Macau em competições de bowling a nível mundial. No que diz respeito à prova da categoria por equipa masculina, a selecção terminou em segundo lugar na fase de grupos, mas nos oitavos de final, perdeu para o Kuwait por 1-3, ficando assim de fora da fase seguinte.

Nas provas das categorias individuais que ocorreram anteriormente, os atletas masculinos Lee Tak Man, Chan Tak Seng e Lam Iek Long, assim como a atleta feminina Hui Tong, conseguiram avançar para os dezasseis avos de final. Chan Tak Seng destacou-se ao alcançar os quartos de final, terminando em sexto lugar na categoria individual masculina.

Bowling Team Makes History with First World Cup Podium

The 2025 IBF World Cup was held at Top Bowl in Kai Tak Sports Park and Queen Elizabeth Stadium in Wan Chai, Hong Kong from 5 to 14 January. The Macao bowling team won the women's team bronze medal, marking the first world competition medal in the history of the team.

The team formed by Gloria Celestina Chiu, Li Qing, Verónica Dias De Souza and Hui Tong finished the women's team competition in fifth place in the single round-robin stage, then eliminated Germany 3-2 in the quarterfinals. Despite losing 0-3 to Malaysia in the semifinals, they still tied for third place to win the bronze medal, the best result since Macao's participations in the world bowling championships. As for the Macao team, they finished the men's team competition in second place in the group match stage, but lost 1-3 to neighbouring Kuwait in the Round of 16, and did not qualify for the next level.

In the singles competition held earlier, the men's team players Lee Tak Man, Chan Tak Seng and Lam Iek Long and the women's team player Hui Tong successfully progressed to the top 32. Among them, Chan Tak Seng even made it to the quarterfinals and finished 6th in the men's singles competition.



男子隊勇闖團體賽十六強



澳門首辦 砂板乒乓球世界杯

由澳門江蘇聯誼會、澳門乒乓總會、江蘇省乒乓球運動協會砂板發展委員會共同主辦的「2025砂板乒乓球國際邀請賽暨『聖象杯』第五屆砂板乒乓球世界杯」於1月22日至25日在塔石體育館進行比賽，賽事共吸引128位來自世界各地的砂板乒乓球運動員參賽。

在1月25日下午進行的決賽中，力爭個人第四個砂板乒乓球世界杯冠軍、來自德國的亞歷山大·弗萊明，直落三局擊敗來自中國的張錦億，連續四屆奪冠。亞歷山大·弗萊明在比賽初段已經用強勁的反手抽擊，令張錦億陷入被動。雖然張錦億試圖用相近的打法作反擊，但未能追近分差，結果亞歷山大·弗萊明先取得首局。

背水一戰的張錦億在發球和攻擊上出現失誤，亞歷山大·弗萊明把握機會，接連拿下次局和第三局。亞歷山大·弗萊明最終以局數3:0擊敗對手，個人四奪砂板乒乓球世界杯冠軍。瑞典的安東·安達臣和同樣來自中國的嚴巍豪則並列季軍。

本次賽事，旨在促進澳門與江蘇兩地體育事業的發展和交流，而為了提升賽事和主辦城市的影響力，往後兩屆的砂板乒乓球世界杯，亦將會繼續在澳門舉行。

張錦億於準決賽獲勝



冠名商：聖象集團有限公司
支持單位：江蘇省體育局、澳門特區政府體育委員會、澳門國際砂板乒乓球會、澳門城市大學、江蘇省人民對外友好協會
主辦單位：澳門江蘇聯誼會、澳門乒乓總會、江蘇省乒乓球運動協會砂板發展委員會
承辦單位：南京易砂樂體育科技發展有限公司、永利足球場（澳門）股份有限公司
合作夥伴：河北銀河體育用品有限公司、江蘇蘇美達伊頓

亞歷山大·弗萊明在決賽結束後振臂慶祝勝利



Macau organiza pela primeira vez a Taça do Mundo de Ping Pong - Sandpaper

Macao Hosts Ping Pong World Cup for First Time

Co-organizada pela Associação de Amizade dos Jiangsu de Macau, pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau e pelo Conselho de Desenvolvimento de Ping Pong da Sandpaper da Associação do Desporto de Ténis de Mesa da Província de Jiangsu, o “Torneio Internacional de Ping Pong (Sandpaper) por Convite 2025 e a 5.ª Taça do Mundo de Ping Pong (Sandpaper) ‘Elefante Sagrado’” realizou-se de 22 a 25 de Janeiro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. O evento atraiu um total de 128 jogadores de Ping Pong (Sandpaper), de todo o mundo.

Na final realizada a 25 de Janeiro à tarde, Alexander Flemming, da Alemanha, que lutava pelo seu quarto título na Taça do Mundo de Ping Pong (Sandpaper), derrotou Zhang Jinyi, da China, em três sets seguidos, conquistando o título pela quarta vez consecutiva. Alexander Flemming começou o torneio com potente backhand, colocando Zhang Jinyi em situação passiva. Embora Zhang Jinyi tenha tentado reagir com um estilo de golpes semelhante, não conseguiu reduzir a diferença de pontos, resultando na vitória de Flemming no primeiro set.

Zhang Jinyi, numa luta desesperada, cometeu erros no serviço e no ataque, permitindo que Alexander Flemming aproveitasse a oportunidade e vencesse os dois sets seguintes. Flemming finalizou o jogo com um resultado de 3-0 contra o seu adversário, conquistando assim o seu quarto título na Taça do Mundo de Ping Pong – Sandpaper. Anton Andersson, da Suécia, e Yan Weihao, da China, ficaram empatados no terceiro lugar.

Este torneio visa promover o desenvolvimento e o intercâmbio de actividades desportivas entre Macau e Jiangsu e aumentar a influência do evento e da cidade anfitriã, as próximas duas edições da Taça do Mundo de Ping Pong – Sandpaper também continuarão a ser realizadas em Macau.

Co-organised by the Macau Jiangsu Friendship Association, Macau Table Tennis General Association and the Ping Pong Development Council of the Jiangsu Province Table Tennis Sports Association, the “2025 International Invitation Ping Pong Tournament and ‘Sacred Elephant’ 5th Ping Pong World Cup” was held from 22 to 25 January at the Tap Seac Multisport Pavilion. The event attracted a total of 128 Ping Pong players from all over the world.

In the final match on 25 January afternoon, Alexander Flemming from Germany, who was fighting for his fourth Ping Pong World Cup title, beat Zhang Jinyi from China in three straight sets to win the title for the fourth time in a row. Alexander Flemming started the match with a strong backhand stroke, putting Zhang Jinyi in a passive position. Although Zhang Jinyi tried to react with similar strokes, he was unable to close the gap, resulting in Flemming’s victory in the first set.

With his back against the wall, Zhang Jinyi made mistakes in serving and attacking, allowing Alexander Flemming to seize the opportunity and win the next two sets. Flemming finished the match with a score of 3-0 against his opponent, thus winning his fourth Ping Pong World Cup title; while Sweden’s Anton Andersson and China’s Yan Weihao tied for the third place.

The purpose of this tournament is to promote the development and exchange of sports between Macao and Jiangsu, and to increase the influence of the event and the host city, the next two editions of the Ping Pong World Cup will continue to be held in Macao.

澳門隊的陳偉誠再一次上籃得分

澳門隊壓哨三分 成功捍衛主場

第9屆粵澳盃男子籃球賽分別於1月11日及13日進行主客場兩回合賽事。澳門男子籃球代表隊在首回合作客肇慶，以70:87不敵廣東隊，次回合回到主場，澳門隊以78:76險勝廣東隊，成功守住主場，然而，廣東隊憑兩回合累計以15分之優勢，再度奪得粵澳盃冠軍。

澳門隊方面，有黎家棟、羅協銘、陳偉誠、林霆朗等主力上陣，亦有李翔、陳健鋒等學界新力軍應戰，廣東則派出肖海亮、周志寧和曾煜成等強手出賽。

首回合比賽在肇慶市廣東工商職業技術大學（星湖校區）體育館進行，澳門隊首節憑羅協銘的出色表現下，在首節結束後以15:14領先廣東隊1分。但廣東隊在肖海亮和呂彥佩連番穿針引線，加上張銘浩和曾煜成的穩定表現下，最終以87:70取得首回合澳門隊，率先取得領先優勢。

次回合在澳門望廈體育館進行。坐擁主場之利的澳門隊在首節一度打出13:0的攻勢。但廣東隊在次節步步進迫，在曾煜成的帶領下，一度反先2分，但蔣佑廷的一記跳投，為澳門隊在半場結束時扳平比分。下半場，澳門隊曾一度拉開10分的分差，但廣東隊迅速縮小差距。比賽尾聲，曾煜成在臨完場射入的三分，更令廣東隊以1分之差再度反先。但林霆朗在讀秒階段壓倒鍾國棟，投進致勝三分，最終澳門隊以78:76絕殺廣東隊，連續兩年成功捍衛主場，儘管如此，廣東隊仍以總分優勢奪得第9屆粵澳盃冠軍。

澳門女子籃球代表隊在首回合開賽前和肇慶女籃作友誼賽，雖然澳門隊有李欣玲和林籽言合力攻入28分，加上駱杏而取得全場最多的11次籃板，但仍然無法追回分差，結果以51:60不敵對手。

射入3分絕殺的林霆朗被隊友高高拋起



Seleção de Macau Conquista Vitória por Três Pontos, no Último Segundo, e Defende o Seu Campo em Casa

O 9.º Torneio de Basquetebol Masculino – Taça de Guangdong e Macau realizou-se em duas rondas, em casa e visitante, nos dias 11 e 13 de Janeiro. A selecção masculina de basquetebol de Macau começou com uma derrota na primeira ronda do torneio, em casa da equipa de Guangdong, em Zhaoqing, com um resultado de 70:87. Na segunda ronda, em casa, a equipa de Macau obteve uma vitória apertada sobre a equipa de Guangdong por 78:76, conseguindo assim defender a sua quadra. Contudo, a equipa de Guangdong, com uma vantagem acumulada de 15 pontos, conquistou novamente a Taça Guangdong-Macau.

Do lado da equipa de Macau, destacaram-se jogadores como Lai Ka Tong, Lo Hip Meng, Chan Wai Seng e Lam Teng Long, juntamente com jovens talentos do sector escolar como Lei Cheong e Chan Kin Fong, enquanto a equipa de Guangdong apresentou jogadores fortes como Xiao Hailiang, Zhou Zhining e Zeng Yucheng.

A primeira ronda teve lugar no Pavilhão da Universidade Técnico-Profissional e Industrial-Comercial de Guangdong (Campus de Xinghu), na cidade de Zhaoqing, onde a equipa de Macau começou bem, liderando o primeiro quarto por 15:14, graças a uma excelente actuação de Lo Hip Meng. No entanto, a equipa de Guangdong respondeu com uma série de jogadas eficazes de Xiao Hailiang e Lu Yanpei, bem como com os desempenhos estáveis de Zhang Minghao e Zeng Yucheng, terminando o jogo a derrotar a equipa de Macau por 87:70, assumindo a liderança em primeiro lugar.

A segunda ronda decorreu no Centro Desportivo Mong-Há, em Macau. Com a vantagem de jogar em casa, a equipa de Macau começou forte, com um parcial de 13:0 no primeiro quarto. No entanto, a equipa de Guangdong, liderada por Zeng Yucheng, conseguiu recuperar e chegou a estar à frente por 2 pontos. Um salto de Cheong Iao Teng restabeleceu o empate para Macau no final da primeira parte. Na segunda parte, a equipa de Macau chegou a ter uma vantagem de 10 pontos, mas a equipa de Guangdong rapidamente reduziu a diferença. Nos momentos finais, Zeng Yucheng acertou 3 pontos que deu a Guangdong uma vantagem de 1 ponto, mas Lam Teng Long, numa jogada decisiva, marcou o triunfo de 3 pontos, para derrotar Zhong Guodong no último segundo, garantindo a vitória de Macau por 78:76. Assim, a equipa de Macau conseguiu defender o seu campo em casa por dois anos consecutivos, embora a equipa de Guangdong tenha conquistado a 9.ª Taça Guangdong-Macau com uma vantagem da pontuação total.

Antes do início da primeira ronda do torneio, a selecção feminina de basquetebol de Macau disputou um jogo amigável contra a equipa feminina de Zhaoqing. Embora a equipa de Macau, com Lei Ian Leng e Lam Chi In, tenha somado 28 pontos, bem como o maior número de ressaltos do torneio, com 11 por Lok Han I, não foi suficiente para recuperar a desvantagem, resultando numa derrota por 51:60.

Macao Defends Home Court with Buzzer-Beating 3-Pointer

The 9th Guangdong-Macao Cup men's basketball tournament was held on 11 and 13 January in two rounds, featuring home and away matches. The Macao men's basketball team was defeated by Guangdong 70:87 in the first round of the tournament in Zhaoqing. Returning to their home court in the second round, Macao managed to win a close victory over Guangdong 78:76 to defend its home court. However, with a cumulative advantage of 15 points over the two rounds, Guangdong once again took the Guangdong-Macao Cup.

Macao's team includes key players Lai Ka Tong, Lo Hip Meng, Chan Wai Seng and Lam Teng Long, as well as newcomers from schools such as Lei Cheong and Chan Kin Fong, while Guangdong sends out strong players such as Xiao Hailiang, Zhou Zhining and Zeng Yucheng to play in the games.

In the first round of the match, which was held at the Guangdong Business and Technology University (Xinghu Campus) Stadium in Zhaoqing, Macao took a one-point lead over Guangdong at the end of the first quarter, 15:14, thanks to the outstanding performance of Lo Hip Meng. However, with Xiao Hailiang and Lu Yanpei's successive efforts in pulling the strings, together with Zhang Minghao and Zeng Yucheng's steady performance, the Guangdong team finally beat the Macao team 87:70 to take the first lead.

The second round of the tournament was held at the Mong-Ha Sports Centre. With the home advantage, Macao had a 13:0 attack in the first quarter. However, Guangdong pushed forward in the second quarter and Zeng Yucheng led the team to take a two-point lead once, but a jump shot by Cheong Iao Teng levelled the score for Macao at the end of the half. In the second half, Macao once opened up a 10-point gap, but Guangdong quickly narrowed it down. Later, Zeng Yucheng scored a three-point shot before closing out the game to put Guangdong back in the lead by one point. However, Lam Teng Long overpowered Zhong Guodong in the last few seconds and hit the game-winning 3-pointer, making Macao defeating Guangdong 78-76 and defending their home court for the second consecutive year. That said, Guangdong still won the 9th Guangdong-Macao Cup by total points.

The Macao women's basketball team played a friendly match against Zhaoqing women's basketball team before the first round of the tournament. Despite the 28 points scored by Lei Ian Leng and Lam Chi In, as well as the game-high 11 rebounds by Lok Han I, the Macao team was unable to recover from the deficit and lost 51-60 to their opponents.

澳門隊全體成員接過亞軍獎座後和嘉賓合照



★粵港澳青少年籃球賽 澳門隊賽出風格增眼界

由香港特別行政區政府康樂及文化事務署主辦，澳門特別行政區政府體育局和廣東省體育局協辦的“第16屆粵港澳青少年籃球交流活動”於本年1月4日至5日於香港舉行。經過一輪激烈比拼後，廣東隊成功於男女子組稱王封后。

澳門女隊教練陳健邦表示，能和來自廣東、香港的年輕球員們交流切磋，增進了澳門球員的眼界，一連兩日的比賽也為球員們帶來了寶貴的經驗，為運動員提升球技提供了基礎。同時，他對球員們在是次賽事中的態度給予了正面的評價，認為澳門隊賽出風格、賽出成績。

Equipas de Macau Mostram Estilo de Competição e Ampliam Horizontes na Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong-Hong Kong-Macau

A 16.ª Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong-Hong Kong-Macau organizada pelo Instituto para Assuntos de Lazer e Cultura da Região Administrativa Especial de Hong Kong, em colaboração com o Instituto do Desporto da Província de Guangdong e o Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau, decorreu nos dias 4 e 5 de Janeiro de 2025 em Hong Kong. Após uma ronda de intensas competições, as equipas de Guangdong sagraram-se campeões nas categorias masculina e feminina.

O treinador da equipa feminina de Macau, Chan Kin Pong, destacou que a oportunidade de interagir e competir com os jovens atletas de Guangdong e Hong Kong ampliou a visão dos jogadores de Macau. Os dois dias consecutivos de competição também proporcionaram aos jogadores uma experiência valiosa, estabelecendo uma base para a melhoria das habilidades desportivas dos atletas. Ao mesmo tempo, também elogiou a atitude dos jogadores durante o evento, afirmando que a equipa de Macau mostrou um excelente estilo de competição e que obteve resultados positivos.

陳健邦(左三)認為澳門隊賽出風格



男子隊運動員與嘉賓及教練合照

Macao Team Plays with Style and Broadens Horizons in Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Basketball Tournament

The 16th Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Basketball Exchange Programme, organised by the Leisure and Cultural Services Department of the Government of the Hong Kong Special Administrative Region and co-organised by the Sports Bureau of the Macao Special Administrative Region Government and the Sports Bureau of Guangdong Province, was held in Hong Kong from 4 to 5 January this year. After a round of fierce competition, the Guangdong team successfully won the championship in the men's and women's divisions.

Chan Kin Pong, coach of the Macao women's team, remarked that it was a good opportunity for Macao players to broaden their horizons by exchanging with young players from Guangdong and Hong Kong, and that the two-day tournament has also brought valuable experience to the players, which provides a basis for them to improve their basketball skills. At the same time, he commented positively on the attitude of the players in the tournament, stating that the Macao team had played with style and had achieved good results.

陳梓賢

持續進步 向更高目標邁進

2023年先後代表澳門出戰成都世大運和杭州亞運的陳梓賢，在去年和今年的高級乒乓球單打賽均獲得男子組冠軍，達成兩連霸的佳績。談及擊敗應屆學界冠軍鄭孔崴、成功衛冕的感受，陳梓賢表示頗為驚喜：「雖然自己在賽前有努力加練，但對手近年的實力上升得非常快，取得了不少比賽的冠軍，所以當時我的想法是放鬆來打，最後能再次取得冠軍，我感到十分高興。」

陳梓賢的目標是成為半職業球手，並前往內地參加更多不同的比賽。說到內地賽事和本地賽事的分別，他表示內地的比賽大多都是男女混合團體賽：「因為打球的慣用手是左手，所以很多時候都會被委派出戰雙打的賽事。雙打賽事要同時顧及自身及隊友回球的品質，在走動上因為要預留空間給予拍檔回球，所以跑動的面積亦比較多；同時雙打亦要花更多時間去觀察對手下一步的行動，從而在回球上作出回應，所以和單打相比，就有很大的分別。」

為了提升自己的水平，爭取日後代表澳門出戰高水平賽事的機會，陳梓賢除了在內地參加比賽外，也會在當地進行訓練，期間他有機會和不少內地各省市代表隊的球員交手，在過程中令他有所收穫：「我會在訓練結束後向他們請教，在交流的過程中，發現到他們會很細微地去改善細節上的問題，即使同樣也是有一球出現了失誤，他們對分析這個失誤的成因要比我更深入，在討論過程中，亦加深我對技術方面的了解。」



身穿亞運代表團外套的陳梓賢在母校—粵華中學的乒乓球室



陳梓賢在乒乓球室小試身手



陳梓賢出戰本年度高級乒乓球單打決賽

Chan Chi In — Progredir continuamente, rumo a objetivos mais elevados

Chan Chi In, que representou Macau nos Jogos Mundiais Universitários em Chengdu e nos Jogos Asiáticos em Hangzhou em 2023, conquistou, tanto no ano passado como no corrente ano, o título de campeão masculino no Torneio Individual de Ténis de Mesa de Alto Nível, alcançando uma impressionante defesa de título. Ao falar sobre a sensação de derrotar o actual campeão do Campeonato Escolar Zheng Hong Wei e defender com sucesso o seu título, Chan Chi In expressou a sua surpresa: “Embora tenha treinado arduamente antes da competição, o meu adversário melhorou muito nos últimos anos e conquistou vários títulos. Por isso, a minha mentalidade era relaxar e jogar. Fiquei muito feliz por, no final, conseguir vencer novamente.”

O objectivo de Chan Chi In é tornar-se um jogador semi-profissional e participar em mais competições no Interior da China. Ao falar sobre as diferenças entre as competições no Interior da China e as locais, ele afirmou que a maioria das competições no Interior da China são em formato de grupos mistos: “Como sou um jogador canhoto, muitas vezes sou designado para jogar em pares. Nos torneios de pares, é necessário ter em conta a qualidade da devolução tanto do próprio jogador como do parceiro. Além disso, é preciso deixar

espaço para o parceiro fazer a sua devolução, o que implica uma maior área de movimentação. Paralelamente, é necessário dedicar mais tempo a observar as acções seguintes do adversário para responder adequadamente à sua devolução, por isso, há uma grande diferença em relação ao jogo individual.”

Para melhorar o seu nível e aumentar as oportunidades de representar Macau em competições de alto nível, Chan Chi In participa não só em torneios no Interior da China, mas também treina lá. Durante esse período, teve a oportunidade de competir contra jogadores de várias equipas representativas de diferentes províncias do Interior da China, afirmando sobre as aprendizagens que obteve: “Depois dos treinos, costumo perguntar-lhes sobre as suas técnicas. Durante essas conversas de troca de ideias, percebo que eles se focam muito nos pequenos detalhes e melhoram os pormenores do jogo. Mesmo quando cometem um erro num dos seus remates, eles analisam as causas do erro de forma mais profunda do que eu. Esse processo de discussão também aprofundou a minha compreensão dos aspectos técnicos.”

Chan Chi In — Continuing to Improve and Striving for Higher Goals

Chan Chi In, who represented Macao at the Chengdu World University Games and the Hangzhou Asian Games in 2023, won the men's singles title in both last year's and this year's high-level table tennis competitions, achieving back-to-back championships. When discussing his feelings about defeating the current inter-school competition champion Zheng Hong Wai and successfully defending his title, Chan Chi In expressed that he was quite surprised, "Although I had made extra efforts in training before the competition, my opponent's strength had increased rapidly in recent years, and he had won several championships. So, my mindset at the time was to relax and play. I am very happy to have won the championship again in the end."

Chan Chi In's goal is to become a semi-professional player and participate in more different competitions in Mainland China. Speaking of the differences between competitions in Mainland and local competitions, he mentioned that most of the competitions in Mainland are mixed-gender team events, "Since my dominant hand for playing is the left hand, I am often assigned to compete in

doubles events, where it is essential to consider both my own and my partner's shot quality. In terms of movement, I need to leave space for my partner to return the ball, which means I cover a larger area while moving. At the same time, doubles requires more time to observe the opponent's next move in order to respond effectively, making it significantly different from singles."

In order to improve his skills and strive for opportunities to represent Macao in high-level competitions in the future, Chan Chi In not only participates in competitions in Mainland but also trains locally. During this time, he has had the opportunity to compete against players from various provincial and city teams in Mainland, which has allowed him to gain valuable experience, "I ask them for advice after the training sessions. During the exchange, I found that they pay close attention to improving the details of the issues. Even if the same mistake occurs with a shot, they analyse the cause of the error more deeply than I do. During the discussion, it also deepens my understanding of the technical aspects."



林永乾

吸收經驗與養分 努力向目標邁進

以隊長身份帶領粵華中學足球隊出戰今屆學界足球A組賽事、效力甲組球會少將的林永乾，去年12月在香港舉行的東亞足球錦標賽分組賽上，獲安排正選上陣。林永乾表示，在比賽當日早上收到消息指他有機會以正選上陣時，他的心情非常緊張，因為只要在今次比賽勝出，便有機會和東道主香港爭奪冠軍，所以當時自己也會擔心未能踢出應有水平。到了比賽的時候，主教練郭家諾不停地鼓勵球員，表示有信心他們可以打入決賽，受到教練支持的他，踢得更加進取。雖然最後落敗，但這次代表澳門出賽的經驗令他的意志更加堅定，希望趁自己尚年輕的時候，可以以代表隊成員的身份，和更多實力更強的隊伍交手，包括香港等鄰近地區的足球代表隊。

代表粵華中學連續三年出戰學界足球A組賽事的林永乾，最終以三屆季軍的成績，為自己的學界生涯畫上句號。對他而言，這個結果令他留下遺憾，因為他相信球隊的實力可以走得更遠，可惜三年的賽事最後都是以些微的差距在四強賽時負於對手，但這些不甘化成了他日後進步的動力，他隨後的目標是爭取留澳升學，加入澳門大學足球隊。他希望在甲組聯賽比賽的洗禮下，自己的球技能有更大的進步，從而爭取前往鄰近地區的聯賽發展。

林永乾在學界足球A組四強賽前進行熱身(右)



林永乾在學界足球A組比賽擔任隊長一職(中)



第十八屆粵澳杯足球賽 第二回合·廣東

林永乾(右二)在粵澳杯賽後和隊友們合照

Lam Weng Kin Absorver experiências e nutrientes, avançar com determinação rumo ao objectivo

Lam Weng Kin, ao serviço da equipa de Shao Jiang da 1.ª divisão, liderou a equipa de futebol do Colégio Yuet Wah como capitão da equipa, participou na categoria A das Competições Escolares de Futebol da edição este ano. Em Dezembro do ano passado, na fase de divisão do Campeonato de Ásia Oriental de Futebol realizado em Hong Kong, foi seleccionado como jogador titular. Lam Weng Kin revelou que, na manhã do dia da competição, ao receber a notícia de que teria a oportunidade de jogar como titular, sentiu-se muito nervoso, pois sabia que uma vitória naquela partida significaria uma disputa pelo campeonato contra o anfitrião Hong Kong. Portanto, ficou preocupado por temer não conseguir jogar ao nível que deveria jogar naquela altura. Quando chegou a hora do jogo, o treinador, Kenneth Kwok Kar Lok, encorajou incessantemente os jogadores, expressando que estava confiante na capacidade da equipa de alcançar a final. Com o apoio do treinador, Lam Weng Kin jogou de forma mais agressiva. Embora tenham saído derrotados, a experiência de representar Macau reforçou sua determinação. Ele espera que, enquanto ainda é jovem, possa competir contra equipas mais fortes, incluindo as equipas de futebol de regiões vizinhas como Hong Kong.

Lam Weng Kin, que representou o Colégio Yuet Wah durante três anos consecutivos na categoria A das Competições Escolares de Futebol, terminou o seu percurso escolar com o terceiro lugar em cada uma das três edições. Para ele, esse resultado deixou um sentimento de arrependimento, pois acreditava que a equipa tinha potencial para ir mais longe. Infelizmente, em cada uma das três edições, foram eliminados nas semi-finais por margens muito pequenas. No entanto, essa insatisfação transformou-se na sua motivação para progredir no futuro. O seu próximo objectivo é conseguir continuar os estudos em Macau e integrar a equipa de futebol da Universidade de Macau. Ele espera que, sob a experiência da competição nos jogos na 1.ª Divisão do Campeonato, as suas técnicas a jogar futebol possam evoluir significativamente, permitindo-lhe assim buscar as oportunidades de desenvolvimento para passar para as ligas nas regiões vizinhas.

Lam Weng Kin Gaining Experience and Strength, Striving Toward His Goals

Lam Weng Kin, who leads the Yuet Wah College football team as captain in the current Inter-school Football Competition Group A and plays for Liga de Elite club Shao Jiang, was chosen to start in the group stage of the EAFF E-1 Football Championship held in Hong Kong last December. Lam stated that when he received the news on the morning of the match that he had the chance to start as a first-choice player, he felt very nervous, because winning the match would give him the chance to compete for the championship against the host, Hong Kong. He was concerned that he might not perform at the required level. When it was time for the match, head coach Kwok Kar Lok continuously encouraged the players, expressing confidence that they could make it to the final. With the support of his coach, Lam played more aggressively. Although they ultimately lost, the experience of representing Macau strengthened his resolve. He hopes to take advantage of his youth to compete against stronger teams, including the football teams from neighbouring regions like Hong Kong, as a member of the Macao football team.

Lam Weng Kin, who represented Yuet Wah College in the Inter-school Football Competition Group A for three consecutive years, ultimately ended his school career with a third-place finish in all three editions. For him, this result left a sense of regret, as he believed the team's strength could have taken them further. Unfortunately, in each of the three years of competition, they were narrowly defeated in the semifinals. However, this sense of regret became the driving force for his future progress. His next goal is to pursue further studies in Macao and join the University of Macau football team. He hopes that through the experience gained in Liga de Elite, his football skills will improve significantly, allowing him to pursue opportunities to play in leagues in nearby regions.

大眾體育健身展示大會精彩表演



婦女體育嘉年華 展婦女健康與活力



大眾體育健身展示大會在議事亭前地上演

自2003年起舉辦逾20年、由體育局與澳門婦女聯合總會合辦的“澳門婦女體育嘉年華”一連兩日於3月22日及23日於塔石體育館舉行。本次嘉年華旨在以不同的形式展示婦女的健康與活力，推動女性參與體育鍛鍊，喚起社會各界對女性身心健康的關注。本次活動除了有澳門的參加者外，亦吸引來自廣州、深圳、珠海、佛山、惠州、東莞、中山、江門、肇慶、香港及橫琴合作區的婦女參與。

活動共分為兩個部分，首日舉行的“大眾體育健身展示大會”，有來自大灣區城市、橫琴合作區的婦女團體和大眾體育健身興趣班的教練及學員一起，在議事亭前地為市民和遊客表演不同地區的特色體育項目；次日的康體競技活動則於23日在塔石體育館上演，競技活動分兩個回合進行比賽，大灣區城市及橫琴合作區派出的隊伍同場較勁。適逢今年為全運年，為迎接今年在粵港澳舉行的第十五屆全國運動會，當日加入了羽毛球、乒乓球、排球及籃球的競賽項目，比賽過程充分展現了婦女的同心合力、團結友愛的精神。

經過一番激烈又緊張的比賽後，本地賽A組頭三名由婦女體育總會、齊心合力婦托家長會和永利奪得；B組三甲依次為MGM美高梅、澳娛綜合A隊和澳門護士學會；大灣區友誼賽冠、亞、季軍則由廣州、江門和香港奪得。

比賽過程展現婦女同心合力、團結友愛的精神



Festival Desportivo das Mulheres: demonstrar a saúde e energia feminina

Realizado desde 2003, o “Festival Desportivo das Mulheres de Macau”, co-organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral das Mulheres de Macau, teve lugar nos dias 22 e 23 de Março no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Este evento visa demonstrar, sob diversas formas, a saúde e energia das mulheres, promovendo a participação feminina na prática desportiva e despertando a atenção, dos diversos sectores da sociedade, para a saúde física e mental das mulheres. Além de participantes de Macau, o festival deste ano também atraiu mulheres de Guangzhou, Shenzhen, Zhuhai, Foshan, Huizhou, Dongguan, Zhongshan, Jiangmen, Zhaoqing, Hong Kong e da Zona de Cooperação em Hengqin.

A actividade consiste em duas partes: no primeiro dia, realizou-se uma “Exibição dos Exercícios Físicos do Desporto para Todos”, onde as mulheres das associações das mulheres vindas das cidades da Grande Baía e da Zona de Cooperação em Hengqin, juntamente com os monitores e as alunas das classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos, apresentaram, perante residentes e turistas, diferentes modalidades desportivas, com as suas características regionais, no Largo do Senado; no dia seguinte (dia 23), os jogos recreativos e desportivos ocorreram também no Pavilhão

Polidesportivo Tap Seac. Os jogos foram realizadas em duas rondas, com equipas das cidades da Grande Baía e da Zona de Cooperação em Hengqin a competir em conjunto. Este ano é um ano de Jogos Nacionais e, a fim de receber a 15.ª edição dos Jogos Nacionais que se realizarão em Guangdong, Hong Kong e Macau, foram incluídas as modalidades de badminton, ténis de mesa, voleibol e basquetebol, mostrando plenamente o espírito de equipa e amizade das mulheres.

Após as intensas e emocionantes competições, os três primeiros lugares do grupo A da prova local foram conquistados pela Associação Geral do Desporto das Mulheres de Macau, pela Associação de Pais e Encarregados de Educação das Creches da Associação Geral das Mulheres de Macau e pela Wynn; no grupo B, os três primeiros lugares foram para o MGM, a SJM Equipa A e a Associação Promotora de Enfermagem de Macau. Os 1.º, 2.º e 3.º classificados da prova amigável da Grande Baía foram Cantão, Jiangmen e Hong Kong, respectivamente.

婦女體育嘉年華展示婦女的健康與活力



Women's Sports Carnival Showcases Women's Health and Vitality

Having been held for over 20 years since its inception in 2003, the "Macao Women's Sports Carnival", co-organised by the Sports Bureau and the Women's General Association of Macau, took place on 22 and 23 March at the Tap Seac Multisport Pavilion. This year's event aims to showcase women's health and vitality in various forms, encourage female participation in sports and exercise, and raise awareness across society about women's physical and mental well-being. In addition to participants from Macao, the event also attracted women from Guangzhou, Shenzhen, Zhuhai, Foshan, Huizhou, Dongguan, Zhongshan, Jiangmen, Zhaoqing, Hong Kong and the Cooperation Zone in Hengqin.

The event was divided into two parts. On the first day, the "Mass Sports and Fitness Showcase" was held, featuring women's groups from Greater Bay Area cities and the Cooperation Zone in Hengqin, along with coaches and participants from mass sports and fitness interest classes. They performed various regional specialty sports for residents and tourists at Senado Square. The sports and fitness competition took place on the following day, 23 March, at the Tap Seac Multisport Pavilion. The competition was held in two rounds, with teams from the Greater Bay

Area cities and the Cooperation Zone in Hengqin competing against each other. Coinciding with the National Games year and in anticipation of the 15th National Games to be held this year in Guangdong, Hong Kong and Macao, badminton, table tennis, volleyball and basketball competitions were added to the event on that day. The competition fully demonstrated the spirit of joint effort, solidarity and friendship among women.

After an intense and exciting competition, the top three spots in Group A of the local competition were claimed by the Women Sports General Association of Macau, Fu Lun Day Care Centre Parents Association, and Wynn Macau. The top three teams in Group B were, in order, MGM, Team A of SJM Resorts, and the Nurses Association of Macau. The champions, runners-up, and third place in the Greater Bay Area Friendship Tournament were claimed by Guangzhou, Jiangmen and Hong Kong, respectively.

三百人單車 遊喜迎蛇年

體育局一如既往，在新春期間都會舉辦各項活動，以鼓勵市民在歡度佳節的同時，亦可以運動強身健體。作為本年度新春活動的序幕，新春單車行大運在1月31日（年初三）舉行。

本年度的新春單車行大運共吸引約三百名市民參加，當中不少參加者攜同家人或朋友一起參與，共同迎接新一年的來臨。同時為了增加新年氣氛，主辦單位安排了財神爺在出發前派發一些賀年糖果，深受有份參與的小朋友歡迎。

本次活動的起點和往年一樣，由氹仔奧林匹克體育中心三人籃球場側空地起步，途經金光大道、澳門東亞運動會體育館、石排灣熊猫館、最後以氹仔海濱休憩區為終點。

有參加者表示是首次於本澳道路上踩單車，是次活動讓他感受到在澳門街道上踩單車的的魅力，增強了他對單車運動的興趣：“本次活動十分成功，讓我們感受到新年氣氛之餘，還能向我們這些較少做運動的市民推廣單車這項運動。”

全體參加者大合照



Cicloturismo, com a participação de trezentos ciclistas, dá as boas-vindas ao Ano da Serpente

O Instituto do Desporto, como é habitual, organiza várias actividades, durante o Ano Novo Lunar, para encorajar os residentes a fazerem exercício e a manterem-se em forma enquanto celebram as festividades. Como abertura das actividades de Ano Novo deste ano, realizou-se a actividade “Cicloturismo” no dia 31 de Janeiro (terceiro dia do Ano Novo Lunar).

Este ano, a Caminhada de Cicloturismo atraiu cerca de trezentos residentes, muitos dos quais trouxeram os seus familiares ou amigos para participarem, e juntos receberam a chegada do Novo Ano. Para aumentar a atmosfera festiva de Ano Novo, a entidade organizadora proporcionou um momento em que o Deus da Fortuna distribuiu alguns doces típicos de Ano Novo Lunar antes da partida da prova de Cicloturismo, iniciativa muito apreciada pelas crianças presentes.

O ponto de partida desta actividade, tal como nos anos anteriores, foi no espaço aberto junto ao Campo de

Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico na Taipa, passando pelo Cotai Strip, pela Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, pelo Pavilhão do Panda Gigante de Seac Pai Van, e terminando o percurso na Praça da Zona de Lazer da Marginal da Taipa.

Alguns participantes afirmaram que esta foi a primeira vez que andaram de bicicleta nas estradas de Macau e que este evento fez com que sentissem o encanto de andar de bicicleta nas ruas de Macau, aumentando o seu interesse pelo ciclismo: “Este evento foi muito bem-sucedido, permitindo-nos sentir a atmosfera do Ano Novo e, ao mesmo tempo, promover a prática de ciclismo entre nós, residentes que costumam fazer pouco exercício.”

300 Participants in Cycling Tour to Welcome Year of Snake

The Sports Bureau, as usual, organises various activities during the Lunar New Year to encourage residents to exercise and strengthen physical fitness while celebrating the festive season. As a prelude to this year's Lunar New Year activities, the New Year's Fortune Bike Ride took place on 31 January (the third day of the Lunar New Year).

This year's New Year's Fortune Bike Ride attracted about 300 participants, many of whom brought along their families and friends to welcome the new year together. To enhance the New Year atmosphere, the organiser arranged for the God of Fortune to share New Year sweets before the start of the cycling event, which was well received by the children present.

The starting point of the event was the same as in previous years, starting from the open space next to the 3 on 3 Basketball Field of the Olympic Sports

Centre in Taipa, passing through the Cotai Strip, the Macao East Asian Games Dome, the Giant Panda Pavilion in Seac Pai Van Park, and ending at the Leisure Area on Taipa Waterfront.

Some participants mentioned that this was their first time cycling on Macao's roads and that this event allowed them to experience the charm of cycling on Macao's streets, while increasing their interest in cycling, “This event was very successful, which allows us to feel the atmosphere of the New Year and, at the same time, promotes cycling to us, residents who usually do little exercise.”

財神爺和參加者合照



參加者帶同朋友一同踏單車，感受運動的樂趣



參加者在活動結束後一同拍攝大合照



參加者在出發前大合照



經典車巡遊賀蛇年

作為本年度新春康體活動的壓軸好戲，由體育局及中國—澳門汽車總會合辦的「新春電單車及經典車大巡遊」在2月9日舉行。

在體育局局長張子軒揮動綠旗下，50輛哈利電單車和22輛中古車浩浩蕩蕩地出發。他們途經望德聖母灣馬路、路氹連貫公路圓形地等大型酒店的集中區域，最後抵達終點科學館圓形地。一眾車主隨後將愛車停泊在終點區域，吸引市民及遊客駐足觀賞並拍照打卡。此外，MG敞篷老爺車成為本次活動的焦點之一，在停泊期間同樣吸引不少市民和遊客拍照留念，增添活動的觀賞價值。

是次起步點改至澳門格蘭披治賽車大樓，中國—澳門汽車總會理事長何比道表示，賽車大樓被視為澳門賽車文化的象徵，選擇在此出發，既能配合活動主題，亦讓參加者獲得全新的體驗。

已經連續三年參與這次活動的鄭先生，今年和同樣對哈利電單車有濃厚興趣的兒子一同參加。他本身對哈利電單車自由奔放的設計、強而有力的馬力有濃厚的興趣。加上他亦喜歡駕駛哈利電單車風馳電掣，並在過程中欣賞澳門美景的感覺，故今年仍然繼續參加本次巡遊，把握難得的機會享受景色之美。

Desfile de Carros Clássicos para Celebrar o Ano da Serpente

Como o evento de encerramento das Actividades Recreativas e Desportivas da Festividade do Ano Novo deste ano, o “Desfile de Motos e Carros Clássicos do Ano Novo Lunar”, co-organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Automóvel de Macau-China, realizou-se a 9 de Fevereiro.

Sob a bandeira verde agitada pelo presidente do Instituto do Desporto, Luís Gomes, 50 motos Harley-Davidson e 22 carros clássicos partiram em grande estilo, percorrendo a Estrada da Baía de Nossa Senhora da Esperança, Rotunda do Istmo passando pelas áreas concentradas dos grandes hotéis e terminando na Rotunda do Centro de Ciência. Os proprietários dos veículos estacionaram as suas preciosidades na área de chegada, atraindo residentes e turistas que pararam para admirar e tirar fotografias. Além disso, o carro descapotável MG tornou-se um dos destaques do evento, atraindo inúmeros residentes e turistas para tirar fotografias durante o período de estacionamento, aumentando o valor visual da actividade.

Este ano, o ponto de partida foi alterado para o Edifício do Grande Prémio de Macau. O presidente da Associação Geral de Automóvel de Macau-China, Roberto Carlos Osório, afirmou que o edifício é considerado um símbolo da cultura de corridas de Macau, e a escolha deste local para a partida não só alinha com o tema do evento, mas também proporciona uma nova experiência aos participantes.

O Sr. Cheang, que já participa neste evento durante três anos consecutivos, trouxe este ano o seu filho, que também tem um grande interesse nas motos Harley-Davidson. Ele sente uma forte atracção pelo design livre e ousado destas motos, assim como pela sua potência. Além disso, aprecia a sensação de conduzir uma moto Harley-Davidson a alta velocidade enquanto aprecia as belas paisagens de Macau, por isso decidiu continuar a participar neste desfile deste ano e aproveitar a rara oportunidade de desfrutar da beleza do cenário.

一部哈利電單車準備駛入終點





車友們合照



MG敞篷老爺車準備駛入終點

Classic Car Parade to Celebrate Year of Snake

As the grand finale of this year's Chinese New Year recreation and sports activities, the "Lunar New Year Motorcycle and Classic Car Parade", co-organised by the Sports Bureau and the Automobile General Association Macao-China, was held on 9 February.

Under the green flag waved by the President of the Sports Bureau, Luís Gomes, 50 Harley-Davidson motorbikes and 22 classic cars set off in style, travelling along areas with large hotels such as the Estrada da Baía de Nossa Senhora da Esperança and the Rotunda do Istmo, and ending at the Rotunda de Centro de Ciência, where all the drivers parked their beloved cars, attracting residents and tourists who stopped to admire and take photos. In addition, the MG convertible classic car became one of the highlights of the event, attracting numerous residents and tourists to take photos during the parking period, adding to the visual value of the activity.

This year, the starting point has been changed to the Macau Grand Prix building. The President of Automobile General Association Macao-China, Roberto Carlos Osório, stated that the Macau Grand Prix building is considered as the symbol of Macao's racing culture, and the choice of starting at this location not only aligns with the theme of the event, but also provides a brand-new experience to the participants.

Mr Cheang, who has participated in this event for three consecutive years, brought his son this year, who also has a keen interest in Harley-Davidson motorbikes. He is strongly attracted to the free-spirited design and power of these bikes. In addition, he enjoys the feeling of riding a Harley-Davidson motorbike at high speed while enjoying the gorgeous landscape of Macao, so he decided to continue participating in this year's parade and seize the rare opportunity to enjoy the beautiful scenery.

武術代表隊 全運力爭佳績

作為近年在國際賽場上多次為澳門取得獎牌的項目，武術代表隊將會派出選手出戰11月的全運會賽事。散打項目和套路項目的主教練均已制定了備戰計劃，希望可以取得好成績。

散打主教練秦志堅表示，計劃會在男子個人賽60公斤和75公斤、以及女子團體賽（包括52公斤級、60公斤級和70公斤級）上派出選手出戰，同時計劃由五月份開始前往內地作長期集訓。由於今屆世界武術錦標賽將在全運會開始前舉行，因此目前隊員一直維持較大的訓練量，並在過程中完善隊員們的技術。同時，隊員於三月初前往廣州作短期的交流，希望可以提升選手的水平。

秦志堅表示，將會計劃在本地錦標賽、武術世錦賽和全國錦標賽結束後，按代表隊成員在三項賽事的發揮和表現去決定參賽人選，因為全運會的水平比世錦賽更高，故他希望可以選出水平更高的隊員出戰今次賽事。

至於套路項目方面，主教練尤俊賢表示，目前不論在人選和參賽項目的安排都尚在規劃當中。他指出，作為武術的發源地，內地選手的整體水平都比世界各地更高，同時，內地賽事的套路難度標準和國際賽事不同，選手亦要花時間作出適應。加上武術世錦賽和全運的比賽日期非常接近，故今次全運的目標在於令選手吸收大賽經驗，在高水平賽事上進行鍛鍊。

散打主教練秦志堅

散打運動員積極備戰

散打運動員進行實戰鍛鍊



套路主教練尤俊賢



尤俊賢向套路選手提出改善意見

Seleção de wushu aspira a bons resultados nos Jogos Nacionais

Como uma modalidade que, nos últimos anos, tem trazido várias medalhas a Macau em competições internacionais, a selecção de wushu vai enviar atletas para competir nos Jogos Nacionais que terão lugar em Novembro. Os treinadores principais das modalidades de sanda e taolu já elaboraram planos de preparação, com a esperança de alcançar bons resultados.

O treinador principal de sanda, Qin Zhijian, afirmou que planeia enviar atletas para as competições individuais nas categorias masculinas de 60kg e 75kg, bem como para a competição em grupo na categoria feminina (incluindo as categorias de 52kg, 60kg e 70kg). Além disso, está planeado que, a partir de Maio, a selecção inicie um campo de treino intensivo no Interior da China. Como o Campeonato Mundial de Wushu ocorrerá antes dos Jogos Nacionais, os atletas estão a manter um elevado ritmo de treino, ao mesmo tempo que aperfeiçoam as suas técnicas. Paralelamente, no início de Março, os atletas estiveram em Guangzhou para fazer um intercâmbio de curta duração, com o objectivo de melhorarem o seu nível.

Qin Zhijian mencionou que, após a conclusão dos campeonatos locais, do Campeonato Mundial de Wushu e dos Campeonatos Nacionais e com base no desempenho dos membros da selecção nas competições das três modalidades, irá determinar quem poderá participar nos Jogos Nacionais. Como o nível dos Jogos Nacionais é superior ao do Campeonato Mundial, ele espera escolher atletas do nível mais elevado para participar neste evento.

No que diz respeito à modalidade de taolu, o treinador principal Iao Chon In explicou que, neste momento, os preparativos para a selecção de participantes e para a participação e em que modalidade estão em fase de planeamento. Ele destacou que, como local de origem das artes marciais, o nível geral dos atletas no Interior da China é superior ao de outros lugares do mundo. Além disso, os padrões de dificuldade de taolu nas competições nacionais são diferentes dos das competições internacionais, o que requer que os atletas dediquem tempo à adaptação. Com as datas das competições do Campeonato Mundial de Wushu e dos Jogos Nacionais muito próximas, o objectivo dos Jogos Nacionais deste ano é permitir que os atletas absorvam a experiência de competições de alto nível e realizem treinos em eventos competitivos de elevada qualidade.

近年在國際賽場屢獲佳績的章玥翎正進行訓練

Wushu Team Aims for Excellent Results at National Games

As a sport that has won multiple medals for Macao in international competitions in recent years, the wushu team will send athletes to compete in the National Games in November. The head coaches of both the Sanda and Taolu events have formulated preparation plans with the aim of achieving good results.

The head coach of the Sanda team, Qin Zhijian, stated that the plan is to send athletes to compete in the men's individual events (60kg and 75kg) and the women's team events (including the 52kg, 60kg, and 70kg categories). Additionally, a long-term training camp in Mainland China is scheduled to begin in May. As this year's World Wushu Championships will take place before the start of the National Games, the team has been maintaining a high training volume while refining the athletes' techniques throughout the training process. Meanwhile, the team travel to Guangzhou in early March for a short-term exchange aimed at enhancing the athletes' performance.

Qin Zhijian remarked that the selection of athletes for competition will be based on their performance in three major events: the local championships, the World Wushu Championships, and the National Championships, after these competitions conclude. Since the level of competition at the National Games is higher than that of the World Championships, he hopes to select higher-level athletes for this event.

As for the Taolu events, head coach lao Chon In expressed that both the selection of athletes and the arrangement of competition events are still in the planning stage. He pointed out that, as the birthplace of wushu, the overall level of mainland China's athletes is higher than that of competitors from other parts of the world. At the same time, the difficulty standards for Taolu events in mainland competitions differ from those in international events, so athletes need to spend time adapting to them. Moreover, as the dates of the World Wushu Championships and the National Games are very close, the goal for this year's National Games is to provide athletes with experience in major competitions and training in high-level events.



冰敷和熱敷 對運動恢復的幫助¹

無論是專業運動員，還是大眾運動愛好者，運動後的肌肉酸痛或運動過程中不慎受傷幾乎是無可避免的經歷。是選擇熱敷還是冰敷，成為不少人的疑問。

根據台灣義守大學物理治療系學士學位四年級生李家俊的文章指出，冰敷是冷療的一種，冰敷能有效緩解疼痛、減少發炎反應，預防出血和減輕腫脹，尤其是在急性期²因發炎或腫脹所引致的疼痛。此外，冰敷也適用於運動後出現的延遲性肌肉痠痛³ (DOMS)，能夠幫助緩解運動後的不適感。

與冰敷相反的熱敷，則屬於淺層熱療的一種，40 °C ~45°C為建議的熱敷溫度。上述文章指出，熱敷適用於亞急性期⁴的後期或慢性期⁵，因為其能有效加速血液流動、組織代謝、減輕疼痛和肌肉痙攣。同時，熱敷可幫助清除炎症所帶來的副產品、重塑組織並促進癒合。但要注意的是，若患者處於急性期或受傷位置仍處於發炎腫脹階段，熱敷會帶來相反效果，因為熱敷會加速發炎反應，此會令到受傷部位的腫脹加劇，從而增加疼痛感。

綜上所述，冰敷和熱敷最大的差別在使用的時機和目的。冰敷應在受傷後立即使用，因為其能立即減少患處的腫脹和疼痛，也可降低劇烈運動後和 DOMS 所產生的不適感。熱敷是在急性損傷後或 DOMS 的高峰期後使用，因其可促使肌肉有更好的延展性、有效降低運動前後肌肉的繃緊、提高關節和關節的活動度。另外，在進行冰敷或熱敷時須注意安全。一般建議每次冰敷時間，大約在15分鐘之內，並避免皮膚與冰塊因長時間直接接觸，而造成凍傷。同樣地使用熱敷時，須適時留意皮膚狀況，以免造成燙傷。

1. 參考資料

- 1). Kiera L. Vrindten M.B.S. Thermal Modalities Including Hot Baths and Cold Plunges Play a Unique Role in Injury Prevention and Recovery. 16 November 2024
- 2). 李家俊 (發表於《體報》，於2025年3月26日)。冰敷和熱敷對運動恢復的幫助
- 3). 延遲性肌肉痠痛 (DOMS) 是指肌肉纖維有微細損傷，常發生在不熟悉的練習後或肌肉過多的離心收縮，痠痛通常從運動後 6 到 12 小時開始，並在 48 到 72 小時內達到高峰。
- 4). 亞急性期 (Subacute stage) 是指組織受傷後約 4 天至 3 週。
- 5). 慢性期 (Chronic stage) 是指組織受傷後 3 週以上。

Benefício da aplicação de gelo e compressas quentes na recuperação desportiva¹

Quer sejam atletas profissionais quer sejam entusiastas do desporto para todos, a dor muscular após o exercício ou devido a lesões acidentais durante o exercício físico são experiências quase inevitáveis. A dúvida de escolher entre a aplicação de compressas quentes ou gelo tornou-se uma questão comum entre muitas pessoas.

De acordo com um artigo de Lei Ka Chon, estudante do quarto ano da licenciatura em Fisioterapia da Universidade de I-Shou, em Taiwan, a aplicação de gelo é uma forma de terapia fria que pode aliviar eficazmente a dor, reduzir a inflamação, prevenir hemorragias e diminuir o inchaço, especialmente em casos de dor causada por inflamação ou inchaço durante a fase aguda². Além disso, a aplicação de gelo é adequada para a dor muscular tardia³ (DOMS) que surge após o exercício, ajudando a aliviar o desconforto.

Ao contrário da aplicação de gelo, a aplicação de compressas quentes é uma forma de terapia térmica superficial, com uma temperatura recomendada entre 40° C e 45° C. O artigo mencionado indica que a aplicação de compressas quentes é adequada para a fase tardia de lesões subagudas⁴ ou para condições crónicas⁵, pois pode acelerar a circulação sanguínea, o metabolismo dos tecidos, reduzir a dor e aliviar espasmos musculares. Ao mesmo tempo, a aplicação de compressas quentes pode ajudar a eliminar os subprodutos da inflamação, remodelar os tecidos e promover a cicatrização. Contudo, é importante notar que, se o paciente estiver na fase aguda ou se a área lesionada estiver ainda inflamada e inchada, a aplicação de compressas quentes pode ter efeitos opostos, uma vez que irá acelerar a resposta inflamatória, o que agravará o inchaço da área lesionada, aumentando assim a sensação de dor.

Em resumo, a principal diferença entre a aplicação de gelo e a aplicação de compressas quentes reside no momento e na finalidade da utilização. A aplicação de gelo deve ser feita imediatamente após a lesão, pois reduz rapidamente o inchaço e a dor, e pode também aliviar o desconforto causado após o exercício intenso e pelo DOMS. A aplicação de compressas quentes deve ser utilizada após a fase aguda das lesões ou após o pico do DOMS, uma vez que promove uma melhor elasticidade dos músculos, reduz eficazmente a tensão muscular antes e depois do exercício, e aumenta a amplitude de movimento das articulações. Além disso, ao realizar a aplicação de gelo ou compressas quentes, é crucial observar os cuidados de segurança. Geralmente, recomenda-se que cada aplicação de gelo dure cerca de 15 minutos, evitando o contacto directo prolongado da pele com o gelo para prevenir queimaduras por frio. Da mesma forma, ao aplicar compressas quentes, deve monitorar-se a condição da pele para evitar queimaduras.

1. Referências

- 1). Kiera L. Vrindten M.B.S. Thermal Modalities Including Hot Baths and Cold Plunges Play a Unique Role in Injury Prevention and Recovery. 16 November 2024
- 2). Lei Ka Chon (publicado no Jornal de Desporto, a 26 de Março de 2025). O Benefício da Aplicação de Gelo e Compressas Quentes na Recuperação Desportiva.
- 3). Dor muscular tardia (DOMS) refere-se ao período de aproximadamente 2 a 3 dias após a lesão dos tecidos.
- 4). Fase Sub-aguda (Subacute Stage) refere-se ao período de aproximadamente 4 dias a 3 semanas após a lesão dos tecidos.
- 5). Fase Crónica (Chronic Stage) refere-se ao período que se estende por mais de 3 semanas após a lesão dos tecidos.



The Benefits of Ice and Heat Therapy for Exercise Recovery¹

Whether you are a professional athlete or a recreational sports enthusiast, muscle soreness after exercise or accidental injuries during physical activity are almost an unavoidable experience. Choosing between heat therapy and cold therapy has become a common question for many people.

According to an article by Lei Ka Chon, a fourth-year undergraduate student in the Department of Physical Therapy at I-Shou University in Taiwan, ice therapy is a form of cold treatment that can effectively relieve pain, reduce inflammation, prevent bleeding and minimise swelling, particularly during the acute stage², when pain is caused by inflammation or swelling. Additionally, ice therapy is also effective for delayed onset muscle soreness³ (DOMS) after exercise, helping to alleviate post-exercise discomfort.

In contrast to ice therapy, heat therapy is a form of superficial heat treatment, with a recommended temperature range of 40°C to 45°C. The article states that heat therapy is suitable for the later phase of the subacute stage⁴ or the chronic stage⁵, as it effectively promotes blood circulation, enhances tissue metabolism, reduces pain, and alleviates muscle spasms. In addition, heat therapy helps remove by products of inflammation, remodel tissues and facilitate healing. However, it is worth noting that if the patient is in the acute stage or the injured area is still inflamed and swollen, heat therapy may have the opposite effect, as it accelerates the inflammatory response, which can worsen swelling in the injured area and consequently increase pain.

In summary, the main difference between ice therapy and heat therapy lies in the timing of their use and their intended purposes. Ice therapy should be applied immediately after an injury, as it can quickly reduce swelling and pain in the affected area, as well as help alleviate discomfort caused by intense exercise and DOMS. Heat therapy should be used after the acute injury phase or after the peak of DOMS, as it helps improve muscle extensibility, effectively reduces muscle tightness before and after exercise, and increases the range of motion in joints. Additionally, it is necessary to ensure safety when applying ice therapy or heat therapy, with ice therapy generally recommended for no longer than 15 minutes at a time, avoiding direct, prolonged contact between the skin and the ice to prevent frostbite. Similarly, when using heat therapy, it is important to regularly check the condition of the skin to prevent burns.

1. References

- 1). Kiera L. Vrindten M.B.S. Thermal Modalities Including Hot Baths and Cold Plunges Play a Unique Role in Injury Prevention and Recovery. 16 November 2024
- 2). Lei Ka Chon (published in Jornal de Desporto, 26 March 2025). The Benefits of Ice and Heat Therapy for Exercise Recovery.
- 3). The acute stage refers to the period within approximately 2 to 3 days after tissue injury.
- 4). Delayed onset muscle soreness (DOMS) refers to microscopic damage to muscle fibers, often occurring after unfamiliar exercises or excessive eccentric contractions of the muscles. Soreness typically begins 6 to 12 hours after exercise and peaks within 48 to 72 hours.
- 5). The subacute stage refers to the period from approximately 4 days to 3 weeks after tissue injury.
- 6). The chronic stage refers to the period that extends beyond 3 weeks after tissue injury.

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
抖音帳號

www.sport.gov.mo