

澳門體育

DESPORTO DE MACAU
 MACAO SPORT

2024



2823 6363
www.sport.gov.mo



官方網站



澳門特區體育局微信

澳門體育 2023 Macao Sport Desporto de Macau 第四期 N.º4

N.º4 第四期



人物誌

◆ 亞運獎牌得主薪火相傳

互聯互通

◆ 學青會澳團喜奪佳績

體壇報道

◆ 世界武博會奪1金2銀 李禕領銜澳隊再傳捷報

◆ 張子滄重奪“何賢盃”

2023

澳門體育

Desporto de Macau
 Macao Sport





2024 金沙中國

澳門國際十公里長跑賽

SANDS CHINA

MACAU INTERNACIONAL 10K

SANDS CHINA MACAO INTERNATIONAL 10K

17/03



目錄 Índice Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

4 70周年大賽車盡展體育旅遊魅力
70.º Aniversário de Grande Prémio de Macau mostra as atrações turística e desportiva
70th Anniversary of Macau Grand Prix showcases the glamour of sports and tourism

12 埃國跑手澳馬稱王封后 王坤破塵封29年澳績
Atletas da Etiópia sagraram-se campeões na Maratona Internacional de Macau e Wang Kun quebrou o recorde de Macau que permaneceu durante 29 anos
Ethiopian runners crown king and queen at marathon championships while Wang Kun winning Macao's championship that breaks the 29-year local record

人物誌 / História de Personagem / The Personage

18 亞運獎牌得主薪火相傳
Premiados dos Jogos Asiáticos passam de geração em geração
Asian Games medallists pass on legacy

24 亞殘運余彩紅乒乓球單打收穫銅牌
U Choi Hong conquista o bronze nos singulares de ténis de mesa dos Jogos Parasiáticos
U Choi Hong wins bronze medal in table tennis singles at Asian Para Games

26 馬永晉擲出61.08米破塵封22年標槍紀錄
Ma Weng Chon lançou a 61,08 metros, quebrou o recorde do dardo empoeirado durante 22 anos
Ma Weng Chon threw 61.08 metres, breaking the 22-year javelin record

探射燈 / Em Foco / Spotlight

28 積遜輝聯“澳門足球先生”
Jackson Franklim de Sousa foi novamente eleito o “Melhor Jogador do Ano de Macau”
Jackson Franklim de Sousa named “Macao's Mr. Football” again

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

32 學青會澳團喜奪佳績
Macao com boa exibição nos Jogos de Estudantes (Juventude)
Macao delegation achieved good results in Student (Youth) Games

36 大灣區3x3籃球賽決出名次
Conclusão do Torneio de Basquetebol 3X3 da Grande Baía
3x3 Greater Bay Area Basketball Tournament rankings

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

40 澳門高球賽李旻宇封王
Min Woo Lee sagra-se campeão no SJM Macau Open
Min Woo Lee wins SJM Macao Open

42 澳門力戰和緬甸無緣晉級
Macao falha apuramento face ao Mianmar
Macao fails to qualify against Myanmar

44 世界武博會奪1金2銀 李禕領銜澳隊再傳捷報
Medalha de ouro e duas de prata nos “World Combat Games” Li Yi conduz a equipa de Macao a mais uma história de sucesso
1 gold and 2 silvers at World Combat Games Li Yi leads Macao team to another success story

授權機構
Sponsor



主辦
Organizadora



www.macao10k.com

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
微博訂閱號



澳門體育盛事
刊章標誌

www.sport.gov.mo

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

- 46 龍獅亞錦賽澳隊奪2金4銀1銅**
Macao conquista 2 medalhas de ouro, 4 de prata e 1 de bronze no Campeonato Asiático das Danças de Dragão e Leão
Macao wins 2 golds, 4 silvers and 1 bronze at the Asian Dragon and Lion Dance Championship
- 50 健美健身世錦賽龔欣欣黃順威摘銀銅**
Kong Ian Ian e Wong Son Wai conquistam medalhas no Campeonato Mundial de Culturismo
Kong Ian Ian and Wong Son Wai win silver and bronze at the World Bodybuilding and Physique Sports Championships
- 52 武術世錦賽蘇楚雯奪2金澳隊豐收**
Bons resultados para Macao no Campeonato Mundial de Wushu com 2 medalhas de ouro conquistadas por Sou Cho Man
Macao team excels in World Wushu Championships with 2 gold medals won by Sou Cho Man
- 56 中網巡迴賽特日格樂王薔奪標**
Te Rigele e Wang Qiang vencem Final do Circuito de CTA
Te Rigele and Wang Qiang crowned championships in CTA Tour
- 58 張子澄重奪“何賢盃”**
Cheong Chi Cheng voltou a conquistar o campeão da “Taça Ho Yin”
Cheong Chi Cheng regains “Ho In Cup”
- 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces**
- 60 專訪曹子恩曹子晴、張穎芯**
Entrevistas Cao Chi Ian e Cao Chi Cheng, Cheong Weng Sam
Interviews Cao Chi Ian and Cao Chi Cheng, Cheong Weng Sam
- 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All**
- 64 國慶歡樂跑王坤王珊珊奪冠**
Wang Kun e Wong San San vencem corrida de Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha
Wang Kun and Wong San San win the National Day and World Walking Day Fun Run
- 68 競技障礙賽富挑戰性市民讚好**
Corridas de Obstáculos 2023 bem recebidas pelos residentes
2023 Obstacle Races welcomed by residents
- 70 4,000 跑手挑戰東望洋跑道**
4.000 participantes desafiam o Circuito da Guia
4,000 runners take on the Guia Circuit
- 74 大灣區賽車節圓滿舉行**
O “2023 Galaxy Entertainment Group Asia & Greater Bay Area Racing Festival” realizou-se com sucesso
Greater Bay Area Racing Festival Successfully Held

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

- 78 預防網球肘**
Prevenir o cotovelo de tenista
Prevent tennis elbow

出版：澳門特別行政區政府體育局
設計及印刷：Happymacao 出版社
發行數量：500本
發行周期：3個月（季刊）
總期數：第87期
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路
818號
發行機構地址：www.sport.gov.mo
發行機構電郵：info@sport.gov.mo
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Design e impressão: Happymacao
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 87
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: Happymacao
Circulation: 500 copies
Period of publication: 3 months
Total no. of edition: 87
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

布朗寧(11號)一直保持領先優勢奪冠



70周年大賽車 盡展體育旅遊魅力

“第70屆澳門格蘭披治大賽車”是澳門體壇及國際車壇的盛事，每年都吸引眾多旅客及車迷前來欣賞，適逢今年賽事迎來第70年慶典，為慶祝這個重要的里程碑，大賽車組委會除了特意安排兩周賽事，及復辦國際汽聯三級方程式及GT世界盃以外，更為賽事周邊活動加入多元化的元素及內容，讓市民及旅客都能感受到澳門大賽車的熾熱氛圍，同時推動“體育+旅遊”發展方向，提升社會各行業的經濟發展。

逾14萬人次到場

今屆大賽車兩周合共舉辦11項精彩賽事，包括有澳門格蘭披治三級方程式大賽—

國際汽聯三級方程式世界盃、澳門GT盃—國際汽聯GT世界盃、澳門東望洋大賽—Kumho TCR世界巡迴賽澳門站、澳門格蘭披治電單車—第五十五屆大賽等重臨澳門，為觀眾呈獻世界級水平的精彩較量。賽場以外，大賽車同樣激活了社會不同範疇的正面發展，兩周賽事共吸引14萬5千人次到場，除了欣賞賽車競技以外，遊客同樣為澳門酒店、娛樂、餐飲、零售等各行各業帶來巨大裨益，通過澳門大賽車這項國際級品牌活動，推動了澳門“體育+旅遊”的發展方向。



英國車手布朗寧首奪三級方程式冠軍



米捷利斯在東望洋大賽鎖定世巡賽冠軍

推動社會多元發展

此外，林林總總的大賽車周邊活動也為這場70周年慶典增添了更亮麗的色彩，通過組委會與不同單位合作，大賽車賽場及相關活動上都設有文創產品銷售攤位，讓市民及旅客購買到T恤、帽子、鑰匙扣、紀念品等不同文創產品，既促進了本地體育產業發展，亦以更多渠道向外界宣傳澳門大賽車。而大賽車親子嘉年華、大賽車車展、東望洋跑道歡樂跑等活動亦以不同角度展示出大賽車的風貌，為澳門捲起一股賽車熱潮，並成為向世界宣傳澳門的重要平台。

各項賽事戰況激烈

第70屆澳門大賽車的戰況相當激烈，重臨東望洋跑道的三級方程式賽事由英國車手布朗寧守著豪格、米尼等強手的進迫，首次奪得這項賽事冠軍；澳門GT盃由馬些路從排位賽起一直笑到最後，繼2019年後再次稱王；澳門東望洋大賽由米捷利斯及維域治先後在第一及第二回合勝出，前者藉賽事鎖定首屆TCR世界巡迴賽總冠軍位置；格蘭披治電單車賽則有英國車手赫爾文由頭帶到尾，第4度奪得格電冠軍。



赫爾文格電四度稱王

開賽前舉行嘉年華增添氣氛



大賽車親子嘉年華氣氛不俗



第70屆澳門格蘭披治大賽車成績

賽事	場次	冠軍	亞軍	季軍
澳門格蘭披治三級方程式大賽 — 國際汽聯三級方程式世界盃	-	布朗寧(英國)	豪格(挪威)	米尼(意大利)
澳門GT盃 - 國際汽聯GT盃	-	馬些路(瑞士)	莫他拿(瑞士)	法夫斯(巴西)
澳門東望洋大賽 — Kumho TCR世界巡迴賽澳門站	第一回合	米捷利斯(匈牙利)	基奧拿美(阿根廷)	侯夫(英國)
	第二回合	維域治(比利時)	烏魯迪亞(烏拉圭)	艾拿卓(法國)
澳門格蘭披治電單車 - 第五十五屆大賽	-	赫爾文(英國)	陶 德(英國)	達查(德國)
澳門房車盃 - CTCC中國汽車場地職業聯賽	第一回合	曹宏煒(中國)	謝欣哲(中國)	楊小偉(中國)
	第二回合	哈特(愛爾蘭)	謝欣哲(中國)	楊小偉(中國)
澳門格蘭披治大賽車70週年挑戰賽	第一回合	李潔明(澳門)	陳子夏(澳門)	路朗然(香港)
	第二回合	鍾國熙(香港)	路朗然(香港)	陳子夏(澳門)
澳門四級方程式大賽	-	林伯雷(英國)	梁瀚昭(澳門)	達阿尼(阿聯酋)
TCR亞洲挑戰賽	第一回合	盧思豪(香港)	閔 闖(中國)	陳泳童(澳門)
	第二回合	唐偉楓(香港)	李家禧(香港)	盧思豪(香港)
大灣區GT盃(GT3)	-	歐陽若曦(香港)	凌 康(中國)	張 尚(中華台北)
大灣區GT盃(GT4)	-	羅開羅(中國)	奇度杜魯(英國)	梁嘉彤(中國)
澳門路車挑戰賽	-	謝家興(香港)	林錦新(澳門)	司徒永信(香港)



三級方程式大賽為觀眾呈獻世界級水平的精彩較量

70.º Aniversário de Grande Prémio de Macau mostra as atracções turística e desportiva

O 70.º Grande Prémio de Macau é um evento desportivo de Macau e de desporto automóvel internacional, atraindo todos os anos muitos turistas e fãs a Macau. Por ocasião do 70.º Aniversário, para celebrar este importante marco miliário, a Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau (COGPM), para além de ter organizado corridas em duas semanas e de ter retomado a Taça do Mundo de Fórmula 3 da FIA e a Taça do Mundo de GT da FIA, também adicionou elementos e conteúdos diversificados às actividades envolventes das corridas para permitir que os residentes e turistas vivam a atmosfera emocionante do Grande Prémio, e ao mesmo tempo para promover o rumo de desenvolvimento “turismo + desporto”, aumentando o desenvolvimento económico dos diversos sectores de actividades da sociedade.

Registou a presença de mais de cento e quarenta mil espectadores

O 70.º Grande Prémio de Macau organizou em duas semanas um total de 11 corridas, incluindo o Grande Prémio de Macau de Fórmula 3 - Taça do Mundo de Fórmula 3 da FIA, a Taça de Macau GT - Taça do Mundo de GT da FIA, a Corrida da Guia Macau - Kumho TCR World Tour em Macau, o Grande Prémio de Motos de Macau - 55.ª Edição, entre outras corridas que regressaram a Macau, proporcionando competições maravilhosos de classes mundial aos espectadores. Além de corridas, o Grande Prémio também teve um impacto positivo no desenvolvimento de diversas actividades em diferentes áreas da sociedade. As corridas organizadas em duas semanas registaram um total de cento e quarenta e cinco mil espectadores presenciais incluindo turistas, os quais para além de assistirem a competições motorizadas também trouxeram enormes benefícios para os ramos de actividade económica de Macau como hotéis, entretenimento, restauração, venda a retalho e outros. Através do Grande Prémio de Macau, um evento de marca internacional, promove-se o rumo de desenvolvimento de "desporto + turismo" de Macau.

Promover o desenvolvimento diversificado da sociedade

Além disso, as diversas actividades em torno do Grande Prémio também deram um colorido mais alegre à cerimónia para celebrar o 70.º aniversário, através da cooperação entre a Comissão Organizadora e diferentes entidades, houve também um posto de vendas no local do Grande Prémio e actividades paralelas com produtos culturais e criativos com a temática do Grande Prémio, permitindo que os residentes e visitantes adquirissem t-shirts, chapéus, porta-chaves, lembranças e outros produtos culturais e criativos, o que não só promoveu o desenvolvimento da indústria desportiva local, mas também promoveu o Grande Prémio de Macau para o mundo exterior através de mais canais, e as actividades como Festival em Família do Grande Prémio de Macau, Exposição de Carros e Motos do 70.º Grande Prémio de Macau, Circuito da Guia Fun Run, entre outras também mostraram o estilo do Grande Prémio sob diferentes ângulos, provocando uma tendência de corridas em Macau e tornando-se uma importante plataforma para promover Macau ao mundo.

Corridas Intensas

As corridas do 70.º Grande Prémio de Macau foram muito intensas, com o regresso ao circuito da Guia do Grande Prémio de Macau de Fórmula 3 — Taça do Mundo de F3 da FIA, tendo o piloto britânico Luke Browning vencido pela primeira vez esta Corrida, defendendo-se dos avanços de pilotos fortes como Dennis Hauger e Gabriele Mini; a Faça GT Macau — Taça do Mundo de GT da FIA foi arrebatada por Raffaele Marciello desde a Corrida Classificativa até ao final, conquistando novamente o título depois de 2019; a Corrida da Guia Macau foi conquistada por Norbert Michelisz e Frédéric Virvisch na primeira e segunda Corridas, respectivamente, e Michelisz selou o título inaugural do TCR World Tour; na corrida do Grande Prémio de Motos, o piloto britânico Peter Hickman liderou do princípio ao fim, venceu o campeonato do Grande Prémio de Motos pela quarta vez.

格電冠軍赫爾文與對手互相慶祝



Resultados do 70º Grande Prémio de Macau

Prova	Corrida	1.º lugar	2.º lugar	3.º lugar
Grande Prémio de Macau de Fórmula 3	-	Luke Browning (GBR)	Dennis Hauger (NOR)	Gabriele Mini (ITA)
Taça GT Macau - Taça do Mundo de GT da FIA	-	Raffaele Marciello (CHE)	Edoardo Mortara (CHE)	Augusto Farfus (BRA)
Corrida da Guia Macau - Kumho TCR World Tour Event of Macau	Classificação da 1.ª Corrida	Norbert Michelisz (HUN)	Nestor Girolami (ARG)	Rob Huff (GBR)
	Classificação da 2.ª Corrida	Frédéric Vervisch (BEL)	Santiago Urrutia (URU)	Yann Ehrlacher (FRA)
55.º Grande Prémio de Motos de Macau	-	Peter Hickman (GBR)	Davey John Todd (GBR)	David Mario Datzer (DEU)
Taça de Carros de Turismo de Macau - China Touring Car Championship	Classificação da 1.ª Corrida	Cao Hongwei (CHN)	Xie Xinzhe (CHN)	Yang Xiaowei (CHN)
	Classificação da 2.ª Corrida	Max James Hart (IRL)	Xie Xinzhe (CHN)	Yang Xiaowei (CHN)
Desafio do 70º Aniversário do Grande Prémio de Macau	Classificação da 1.ª Corrida	Lei Kit Meng (MAC)	Chan Chi Ha (MAC)	Loo Long Yin (HKG)
	Classificação da 2.ª Corrida	Chung Adrian Kwok He (HKG)	Loo Long Yin (HKG)	Chan Chi Ha (MAC)
Corrida de Macau de Fórmula 4	-	Arvid Lindblad (GBR)	Leong Hon Chio (MAC)	Rashid Al Dhaheri (UAE)
TCR Asia Challenge	Classificação da 1.ª Corrida	Lo Sze Ho (HKG)	Yan Chuang (CHN)	Chan Weng Tong (MAC)
	Classificação da 2.ª Corrida	Thong Wei Fung (HKG)	Li Ka Hei (HKG)	Lo Sze Ho (HKG)
Taça GT - Corrida da Grande Baía (GT3)	-	O'Young Darryl Hayden (HKG)	Ling Kang (CHN)	Chang Chien-Shang (TPE)
Taça GT - Corrida da Grande Baía (GT4)	-	Luo Kailuo (CHN)	Christodoulou Adam Robert (GBR)	Liang Jia Tong (CHN)
Macau Roadsport Challenge	-	Tse Ka Hing (HKG)	Lam Kam San (MAC)	Szeto Wing Shun Ivan (HKG)

70th Anniversary of Macau Grand Prix showcases the glamour of sports and tourism

The 70th Macau Grand Prix is a major Macao's sports and international motorsport event, which attracts many tourists and fans to Macao every year. This year marks its 70th anniversary, as a celebration of this important milestone, the Macau Grand Prix Organising Committee (MGPOC) not only organised races over two weeks and resumed the FIA F3 and GT World Cup, it also added diversified elements and contents to the activities surrounding the event to allow residents and tourists to experience the thrilling atmosphere of the Grand Prix, and at the same time to promote the "Sports + Tourism" development path, increasing the economic development of the various industries of society.

Over 140,000 times of visit

The 70th Macau Grand Prix organised a total of 11 races in two weeks, including the Formula 3 Macau Grand Prix - FIA F3 World Cup, Macau GT Cup - FIA GT World Cup, Macau Guia Race - Kumho TCR World Tour Event of Macau, Macau Motorcycle Grand Prix - the 55th Edition and other races that have revisited Macao this year, providing marvellous world-class competitions for spectators. In addition to racing, the Grand Prix also stimulated a positive impact on the development of various areas of the society. The two-week event saw a total of 145,000 visitors, who watched the races and also brought huge benefits to sectors and industries such as hotel, entertainment, catering, retail and more. Through the Macau Grand Prix, an internationally branded event, the development of local "sports + tourism" is promoted.

Promote the diversified development of society

In addition, a wide variety of activities surrounding the Grand Prix also gave the ceremony a brighter colour to celebrate the 70th anniversary, through cooperation between the Organising Committee and different entities, there were also sales booths with cultural and creative products at the Grand Prix site and parallel activities, allowing residents and visitors to purchase T-shirts, hats, key rings, souvenirs and other cultural and creative products, which facilitated the development of the local sports industry, and also promoted the Macau Grand Prix to the outside world through more channels. Moreover, activities like the Macau Grand Prix Family Carnival, Macau Grand Prix Auto Show and Guia Circuit Fun Run also showcased the Grand Prix from different angles, sparking a motorsport craze in Macao and becoming an important platform to promote Macao to the world.

Keen competition in various races

The races at the 70th Macau Grand Prix were very intense, with the return of the FIA F3 World Cup to the Guia Circuit, with British driver Luke Browning winning this race for the first time, fending off the advances of strong drivers like Dennis Hauger and Gabriele Mini; the FIA GT World Cup Macau was won by Raffaele Marciello from the qualifying race until the end, winning the title again after 2019; the Macau Guia Race was won by Norbert Michelisz and Frédéric Vervisch in the first and second rounds respectively, and that sealed the inaugural TCR World Tour title; in the Motorcycle Grand Prix race, British driver Peter Hickman led from start to finish, winning the Motorcycle Grand Prix championship for the fourth time.



大賽車吸引大批居民入場觀看



GT盃獲獎車手合照

The Results of the 70th Macau Grand Prix

Events	Race Classification	Champion	1 st Runner up	2 nd Runner up
Formula 3 Macau Grand Prix - FIA F3 World Cup	-	Luke Browning (GBR)	Dennis Hauger (NOR)	Gabriele Mini (ITA)
Macau GT Cup - FIA GT World Cup	-	Raffaele Marciello (CHE)	Edoardo Mortara (CHE)	Augusto Farfus (BRA)
Macau Guia Race - Kumho TCR World Tour Event of Macau	Race 1 Classification	Norbert Michelisz (HUN)	Nestor Girolami (ARG)	Rob Huff (GBR)
	Race 2 Classification	Frédéric Vervisch (BEL)	Santiago Urrutia (URU)	Yann Ehrlacher (FRA)
Macau Motorcycle Grand Prix - 55 th Edition	-	Peter Hickman (GBR)	Davey John Todd (GBR)	David Mario Datzler (DEU)
Macau Touring Car Cup - China Touring Car Championship	Race 1 Classification	Cao Hongwei (CHN)	Xie Xinzhe (CHN)	Yang Xiaowei (CHN)
	Race 2 Classification	Max James Hart (IRL)	Xie Xinzhe (CHN)	Yang Xiaowei (CHN)
Macau Grand Prix 70 th Anniversary Challenge	Race 1 Classification	Lei Kit Meng (MAC)	Chan Chi Ha (MAC)	Loo Long Yin (HKG)
	Race 2 Classification	Chung Adrian Kwok He (HKG)	Loo Long Yin (HKG)	Chan Chi Ha (MAC)
Macau Formula 4 Race	-	Arvid Lindblad (GBR)	Leong Hon Chio (MAC)	Rashid Al Dhaheri (UAE)
TCR Asia Challenge	Race 1 Classification	Lo Sze Ho (HKG)	Yan Chuang (CHN)	Chan Weng Tong (MAC)
	Race 2 Classification	Thong Wei Fung (HKG)	Li Ka Hei (HKG)	Lo Sze Ho (HKG)
Greater Bay Area GT Cup (GT3)	-	O'Young Darryl Hayden (HKG)	Ling Kang (CHN)	Chang Chien-Shang (TPE)
Greater Bay Area GT Cup (GT4)	-	Luo Kailuo (CHN)	Christodoulou Adam Robert (GBR)	Liang Jia Tong (CHN)
Macau Roadsport Challenge	-	Tse Ka Hing (HKG)	Lam Kam San (MAC)	Szeto Wing Shun Ivan (HKG)



埃國跑手澳馬稱王封后 王坤破塵封29年澳績

體育局、銀河娛樂集團及澳門田徑總會首次三方聯合主辦的“2023 銀河娛樂澳門國際馬拉松”於12月3日在奧林匹克體育中心運動場舉行，近12,000名跑手參與，疫情後再次重新邀請國外跑手參賽，結果埃塞俄比亞跑手在全馬發亮，狄比尼及安比包辦男、女子全場冠軍。此外，王坤打破塵封29年的澳門紀錄，以2小時24分45秒勇奪馬拉松澳門運動員男子組冠軍，首次挑戰全馬的趙彤彤則贏得澳門運動員女子組冠軍。

賽事吸引近12,000人參加

第42屆澳門國際馬拉松賽道規劃新路線，全程、半程及迷你馬拉松的路線均途經“澳門銀河”綜合度假城及金光大道，全馬路線將繼續途經嘉樂庇總督大橋及西灣大橋；半馬路線則集中在氹仔及路環賽道。全馬及半馬早上6時起步，迷馬6時15分出發，體育局局長潘永權、銀河娛樂集團副主席呂耀東、澳門田徑總會副理事長陳步倩、銀河娛樂集團董事程裕昇主持鳴槍起跑儀式。

今屆有國外跑手參賽令戰況更加激烈，埃塞俄比亞的狄比尼以2小時14分05秒奪得全馬男子全場冠軍，同樣來自肯尼亞的基普度及馬迪卡獲得亞、季軍；女子全場成績，埃塞俄比亞安比以2小時33分38秒衝線封后，肯尼亞鄧妮及姬朗蒿分別獲得亞、季軍。

澳門跑手的全馬成績亦有新突破，奪得澳門運動員男子組冠軍的王坤衝線時間為2小時24分45秒，把林永喜保持了29年的澳門紀錄推快約3分半鐘，馮瑛瑋亞軍、陶永強季軍。疫情期間才正式接受長跑訓練的趙彤彤首次挑戰全馬即有收穫，以3小時11分38秒勇奪澳門運動員女子組冠軍，莫曉靜及楊美娜分獲亞、季軍。

為增添賽事氣氛，主辦單位今屆繼續舉辦“最具創意服裝大獎”吸引參賽者悉心打扮；並於賽事期間在“澳門百老匯”美食街舉行“2023銀河娛樂澳門馬拉松嘉年華”，集體育、娛樂、美食及文創等元素，更首次舉辦“2023銀馬齊齊跑”兒童跑步比賽，讓全澳市民及旅客全情投入馬拉松歡樂氛圍。



王坤打破男子馬拉松澳門紀錄



趙彤彤首次挑戰澳門女子組即奪冠



黃展華、許朗在半馬澳門稱王封后



主辦單位繼續舉辦“最具創意服裝大獎”吸引參賽者悉心打扮

Atletas da Etiópia sagraram-se campeões na Maratona Internacional de Macau e Wang Kun quebrou o recorde de Macau que permaneceu durante 29 anos

Organizada conjuntamente pela primeira vez pelo Instituto do Desporto, pelo Galaxy Entertainment Group (GEG) e pela Associação Geral de Atletismo de Macau (AGAM), a Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2023 realizou-se no dia 3 de Dezembro no Estádio do Centro Desportivo Olímpico. O evento contou com a participação de cerca de 12.000 atletas, muitos deles estrangeiros que, após a epidemia, foram novamente convidados a participar. Como resultado, os atletas da Etiópia foram as grandes estrelas do evento, com Debele Fikadu Kebebe e Zinashwork Yenew Ambi a vencer respectivamente o escalão masculino e feminino da Maratona. Além disso, Wang Kun quebrou o recorde de Macau que se mantinha há 29 anos e venceu o escalão masculino da categoria de atletas de Macau com um tempo de 2:24:45, Chio Tong Tong, que participou na Maratona pela primeira vez, venceu o escalão feminino da categoria de atletas de Macau.

Esta 42ª edição da Maratona Internacional de Macau contou com um percurso actualizado, sendo relevante que os percursos da Maratona, da Meia Maratona e da Mini Maratona todos passaram pelo Resort integrado do Galaxy Macau™ e pelo Cotai Strip, mantendo-se a travessia da Ponte Governador Nobre de Carvalho e da Ponte de Sai Van no percurso da Maratona. Já os percursos da Meia Maratona concentraram-se nos circuitos da Taipa e em Coloane. As provas da Maratona e da Meia Maratona tiveram início às 6:00 horas da manhã, e as da Mini Maratona às 6:15. Estiveram presentes na cerimónia de partida o Presidente do Instituto do Desporto Sr. Pun Weng Kun, o Vice-Presidente do Galaxy Entertainment Group Sr. Francis Lui, a Vice-Presidente da Direcção da Associação Geral de Atletismo de Macau Sra. Chan Pou Sin, e o Director do Galaxy Entertainment Group Sr. Phillip Cheng.

A participação de atletas estrangeiros tornou a competição deste ano ainda mais renhida. Debele Fikadu Kebebe, da Etiópia, venceu o escalão masculino da Maratona com um tempo de 02:14:05, o 2.º e o 3.º lugar foram, respectivamente, Kiptoo Edwin Kibet e Paul Katisa Matheka. No escalão feminino, Zinashwork Yenew Ambi da Etiópia sagrou-se campeã ao cruzar a linha da meta em 02:33:38, enquanto Rodah Jepkorir Tanui e Tecla Kirongo do Quênia ficaram respectivamente em 2.º e 3.º lugar.

Também os atletas de Macau alcançaram novas proezas de desempenho nesta Maratona. Wang Kun venceu no escalão masculino da categoria de atletas de Macau cruzando a linha da meta em 02:24:45 e batendo por 3,5 minutos o recorde de Macau mantido durante 29 anos por Lam Weng Hei. Fong Ieng Wai e Tou Weng Keong ficaram em 2.º e 3.º lugar respectivamente. Chio Tong Tong, que só durante a pandemia começou a treinar em corrida de longa distância, também obteve grandes resultados neste que foi o seu primeiro desafio de Maratona, tendo terminado em primeiro lugar no escalão feminino da categoria de atletas de Macau com um tempo de 03:11:38. Mo Xiao Jing e Ieong Mei Na terminaram em 2.º e 3.º lugar respectivamente.

Para animar a atmosfera do evento, a entidade organizadora continuou a atribuir este ano o “Prémio do Vestuário Mais Criativo”, que incentivou vários participantes a vestirem-se de forma mais criativa. Já o “Festival do Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2023”, reunindo elementos desportivos, de entretenimento, de gastronomia e de cultura e criatividade e outros, foi realizado na Feira Gastronómica do Broadway Macau™ durante o evento, assim como também foi realizada pela primeira vez uma corrida para crianças. Estas actividades tiveram como intuito permitir a todos os residentes e turistas de Macau envolver-se e desfrutar plenamente da atmosfera animada da Maratona.



狄比尼勇奪全馬全場冠軍



安比壓線贏得全馬全場女子冠軍

Ethiopian runners crown king and queen at marathon championships while Wang Kun winning Macao's championship that breaks the 29-year local record

The “2023 Galaxy Entertainment Macao International Marathon” was first jointly organised by three parties, namely, the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group and General Association of Athletics of Macau, on 3 December at the Olympic Sports Centre Stadium. Nearly 12,000 runners took part in the event, and this was the resumption of inviting foreign runners after the pandemic. Ethiopian runners shined throughout the marathon, with Debele Fikadu Kebebe and Zinashwork Yenew Ambi winning the men's and women's full marathon championships respectively. In addition, Wang Kun broke the 29-year-old Macao record and won the Macao men's full marathon championship in 2:24:45. Chio Tong Tong, who made her debut in the marathon, won the Macao women's full marathon championship.

The 42nd Macao International Marathon ran on a new route. All the full, half and mini marathon courses passed through Galaxy Macau Integrated Resort and the Cotai Strip. The full marathon route continued by passing through the Macau - Taipa Bridge (Governor Nobre de Carvalho Bridge) and the Sai Van Bridge, while the half marathon route concentrated on routes along the Taipa and Coloane districts. Both the full and half marathon started at 6 a.m., whereas the mini marathon started at 6:15 a.m. The start of the race was officiated by the President of Sports Bureau Mr. Pun Weng Kun, the Deputy Chairman of Galaxy Entertainment Group Mr. Francis Lui Yiu Tung, the Vice President of General Association of Athletics of Macau Mr. Chan Pou Sin and the Director of Galaxy Entertainment Group Mr. Philip Cheng Yee Sing.

The return of foreign runners made this year's competition more intense. Ethiopian runner Debele won the men's full marathon championship with a result of 2:14:05, while Kiptoo Edwin Kibet and Paul Katisa Matheka, both from Kenya, were the first and second runners - up. In the women's full marathon category, Ethiopian runner Ambi crossed the line with a result of 2:33:38 to crown queen, while Kenyan runners Rodah Jepkorir Tanui and Tecla Kirongo won the second and third place respectively.

Macao runners, on the other hand, have achieved new breakthroughs in the race of this year. Wang Kun, who won the Macao men's full marathon championship, crossed the line in 2:24:45, beating Lam Weng Hei's 29-year-old Macao record by about three and a half minutes. The first and second runner-up in the Macao men's full marathon category went to Fong Ieng Wai and Tou Weng Keong respectively. Chio Tong Tong, who only started her official training in long - distance run during the pandemic, made great achievements in her debut. She won the Macao women's full marathon championship in 3:11:38. Mo Xiao Jing and Ieong Mei Na won the second and third place respectively.

In order to add flavour to the event, the organiser continued to hold the “Most Creative Costume Award” to attract participants to dress up meticulously. The “2023 Galaxy Entertainment Macao International Marathon Carnival” was also held at the Broadway Food Street of Broadway Macau, incorporating elements of sports, entertainment, gourmets and culture creativity. Additionally, a kids' running competition was specially designed and set up for children this year so that residents and tourists of all ages can immerse themselves in the marathon vibes.

亞運獎牌得主 薪火相傳



李禕

第19屆亞洲運動會今年10月結束，澳門體育代表團贏得歷屆最佳的1金3銀2銅成績，武術隊、空手道隊各自肩負起衝擊獎牌任務，並體現了薪火相傳的精神。武術大師姐李禕、大師兄黃俊華用獎牌告別自己的亞運會生涯，亦見證了新生代宋子君獲銅的大熟大勇表現；空手道大師兄郭建恆不但一圓自己的亞運會獎牌夢，更帶領師弟們方文浩及鄭泚珞一起踏上頒獎台；還有武術散打蔡飛龍的傳承，他們的分享和感受為澳門體壇注入正能量。

李禕：最佳告別禮物

李禕在武術女子長拳為澳門體壇摘下亞運會史上第三金，終於齊集亞運會、世大運、世錦賽及亞錦賽冠軍，實現個人的滿貫成就。李禕坦言：“這是我運動員生涯中的最高峰，非常榮幸能夠在澳門體壇的史冊上留下名字，這枚亞運會金牌來得剛剛好，在我的運動員生涯尾聲中送上最好的禮物。感謝特區政府、武術總會的信任，把爭奪獎牌的任務交付給我這個年屆30的老將上，同時亦要多謝自己，在亞運延期、傷患等困難下仍然堅持信念。”



宋子君

宋子君 真正享受比賽

宋子君經歷了2018年印尼雅加達亞運會與獎牌擦肩而過的失落，今屆終於得償所願，他感激特區政府及武術總會的支持外，同時多謝自己的努力和堅持：“為了這一屆亞運會，大家都堅持了5年，每天都努力準備；我覺得自己在今屆亞運會的最大轉變是心態，以前會看重結果，現在是真正的享受比賽，只想把我最喜歡的武術呈獻給觀眾。”



黃俊華

蔡飛龍 為世錦再努力

武術隊除了套路運動員獲獎，散打選手蔡飛龍亦不負眾望收穫銀牌：“入到決賽當然想爭金，可惜事與願違，雖然未能在自己最後一屆亞運會中實現，但我仍然會為世錦賽繼續努力訓練。多謝特區政府和體育局多年來支持，資助我到河南省隊、甚至國家隊跟隨訓練，還有武術總會及教練團的栽培和指導。”



蔡飛龍

黃俊華 感觸歲月飛逝

黃俊華收穫一面男子南拳南棍全能銅牌，連續三屆亞運會站上頒獎台。已決定告別亞運會“武”台的他表示：“相對過去兩屆亞運會，今屆確實未有發揮出100%水準，當我見到同場比賽的年輕運動員拼盡全力，就像見到當年的自己一樣，十分感觸，不得不認老了！”

(左起)郭建恆、方文浩、鄭泚珞在男子團體型項目收穫銀牌



郭建恆 領師弟齊圓夢

空手道大師兄郭建恆最渴望的亞運獎牌，雖遲到但沒有缺席，今屆在個人型項目勇奪銀牌。運動員生涯歷盡高低起跌的他表示：“我相信每個運動員都有這樣的經歷，當面對艱難和低潮時，能夠做到的就是不放棄，我慶幸這段時間身邊有很多人幫助過我，感激體育局、總會及隊友們的支持，讓我保持決心繼續向前衝。”郭建恆為自己圓夢外，並在男子團體型項目帶領兩位小師弟拿下銀牌。首次參加亞運會的鄭泚珞及方文浩表示：“賽前真的有些緊張，多得有師兄帶領著，我們在晉級路上發揮越來越好。”



Premiados dos Jogos Asiáticos passam de geração em geração

A 19.ª edição dos Jogos Asiáticos terminou em Outubro do corrente ano, tendo a delegação de Macau conquistado o melhor resultado da história, com uma medalha de ouro, três de prata e duas de bronze. As equipas de wushu e de karate-do assumiram a responsabilidade de alcançar medalhas e passaram de geração em geração o espírito. Os veteranos atletas de wushu, Li Yi e Huang Junhua, despediram-se das suas carreiras nos Jogos Asiáticos com medalhas, testemunhando também o brilhante desempenho da nova geração representada por Song Chi Kuan, que conquistou o bronze. O veterano de karate-do, Kuok Kin Hang, não só concretizou o seu sonho de obter uma medalha nos Jogos Asiáticos, mas também liderou os colegas de equipa, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok, para subir ao pódio. Mais, Cai Feilong da equipa de sanda de wushu continua a divulgar. A contribuição e a experiência de todos os atletas introduziram a energia positiva no mundo desportivo de Macau.

Li Yi: O melhor presente de despedida

Li Yi conquistou a medalha de ouro na modalidade feminina chang quan de wushu, tornando-se a terceira medalhada de ouro da história do mundo desportivo de Macau nos Jogos Asiáticos, e também completou um “grand slam” com vitórias nos Jogos Asiáticos, nos Jogos Mundiais Universitários, no Campeonato Mundial e no Campeonato Asiático. Li Yi afirmou: “Este é o pico mais alto da minha carreira como atleta, sinto-me extremamente honrada em deixar o meu nome marcado na história desportiva de Macau. Esta medalha de ouro nos Jogos Asiáticos veio no momento perfeito, é o melhor presente que posso receber na última página da minha carreira enquanto atleta. Queria agradecer ao Governo da RAEM e à Associação Geral de Wushu pela confiança que depositaram em mim, uma veterana atleta de 30 anos, para disputar a medalha. Também gostaria de agradecer a mim própria pela persistência da convicção, mesmo perante dificuldades como o adiamento dos Jogos Asiáticos e as lesões sofridas.”

Huang Junhua comovido: como o tempo voa

Huang Junhua conquistou a medalha de bronze nas modalidades masculinas nanquan e nangun de wushu, sendo esta a terceira vez consecutiva que subiu ao pódio dos Jogos Asiáticos. Decidido a se despedir do palco dos Jogos Asiáticos, revelou: “Em comparação com as duas edições dos Jogos Asiáticos anteriores, desta vez não consegui alcançar o meu desempenho a 100%, mas quando vi os jovens atletas da mesma competição a darem o seu máximo, senti como se estivesse a ver-me a mim próprio no passado, e isso deixou-me muito emocionado, e tenho de admitir que estou a ficar velho!”

Song Chi Kuan desfruta verdadeiramente da competição

Após a decepção de perder a oportunidade de conquistar uma medalha nos Jogos Asiáticos de 2018 em Jacarta, Indonésia, Song Chi Kuan finalmente concretizou o seu desejo nesta edição e, além de agradecer o apoio do Governo da RAEM e da Associação Geral de Wushu, também agradeceu a si próprio pelo esforço e pela perseverança, revelando: “Todos nós persistimos 5 anos para estes Jogos Asiáticos, esforçámo-nos todos os dias para ficarmos preparados. Acho que a minha maior mudança nesta edição dos Jogos Asiáticos foi a minha mentalidade, pois antes focava-me nos resultados, agora estou verdadeiramente a desfrutar da competição e só quero apresentar o wushu, modalidade que adoro, ao público.”

Cai Feilong continua a esforçar-se para o Campeonato Mundial

Na equipa de wushu, não só os atletas de taolu conquistaram medalhas, mas também o atleta de sanda Cai Feilong foi ao encontro das expectativas e conquistou a medalha de prata, confessando: “É claro que quero ganhar a medalha de ouro, quando se chega à final, mas infelizmente as coisas não aconteceram como o esperado. Embora não tenha ganhado na minha última edição dos Jogos Asiáticos, vou continuar a esforçar-me nos treinos para o Campeonato Mundial. Gostaria de agradecer ao Governo da RAEM e ao Instituto do Desporto pelo apoio que me deram durante anos, concedendo-me subsídios para treinar com a equipa da província de Henan e até da equipa nacional, agradeço igualmente à Associação Geral de Wushu e à equipa de treinadores pela formação e orientação que me deram.”

Kuok Kin Hang lidera colegas e concretiza o sonho

O maior desejo de Kuok Kin Hang, veterano de karate-do, era conquistar a medalha nos Jogos Asiáticos. Apesar de tardio, conquistou, finalmente, a medalha de prata na modalidade individual. Passou por altos e baixos ao longo da sua carreira desportiva e afirmou: “Acredito que todos os atletas tiveram experiências semelhantes, quando enfrentamos dificuldades e momentos baixos, o que podemos fazer é não desistir. Sou grato pela ajuda que muitas pessoas me deram durante esse tempo e agradeço o apoio do Instituto do Desporto, da Associação Geral e dos meus colegas de equipa, para que eu possa manter a minha determinação de avançar.” Além de concretizar o seu próprio sonho, Kuok Kin Hang ainda liderou dois jovens colegas na modalidade colectiva masculina, alcançando a medalha de prata. Fong Man Hou e Cheang Pei Lok, que se estrearam nos Jogos Asiáticos, afirmaram: “Estávamos realmente um pouco nervosos antes da competição, mas graças à liderança do nosso colega mais experiente, conseguimos melhorar à medida que avançávamos nas classificações.”

Asian Games medallists pass on legacy

The 19th Asian Games came to an end in October this year, and the Macao sports delegation achieved the best result in history, with one gold, three silver and two bronze medals. The wushu and karate teams shouldered the mission of achieving medals and demonstrated the spirit of passing on the legacy. The veteran wushu athletes, Li Yi and Huang Junhua, said goodbye to their Asian Games careers with medals, at the same time witnessed the brilliant performance of the new generation represented by Song Chi Kuan, who won bronze. Karate veteran Kuok Kin Hang not only realised his dream of a medal at the Asian Games, but also led his juniors Fong Man Hou and Cheang Pei Lok to the podium. Meanwhile, Cai Feilong of the Sanda wushu team has managed to pass on the legacy. The contribution and experience of all the athletes introduced a positive energy into the Macao sports circle.

Li Yi: The best parting gift

Li Yi won a gold medal in the women's changquan wushu competition, becoming the third gold medal in the history of Macao's sports at the Asian Games. She also completed a grand slam with victories at the Asian Games, the Summer Universiade, the World Championships and the Asian Championships. Li Yi said, "This is the pinnacle of my athletic career, and I feel extremely honoured to leave my name in Macao's sports history. This gold medal at the Asian Games came at the perfect time, and it is the best gift I can receive on the last page of my career as an athlete. I would like to express my gratitude to the Macao SAR Government and Wushu General Association of Macau for the trust they placed in me, a 30-year-old veteran athlete, to compete for the medal. I would also like to thank myself for persevering with my beliefs in spite of all the difficulties such as the postponement of the Asian Games and my injuries."

Huang Junhua is moved: how time flies

Huang Junhua won the bronze medal in the men's nanquan and nangun wushu events, the third time in a row that he has stood on the podium at the Asian Games. Determined to bid farewell to the Asian Games stage, he expressed, "Compared to the past two editions of the Asian Games, I have not been able to achieve my 100% performance this time. However, when I saw the young athletes in the same competition giving their best, I felt like I was seeing myself in the past, and that made me very emotional. I have to admit that I am getting old!"

Song Chi Kuan really enjoys the competition

After the disappointment of missing out on the opportunity to win a medal at the 2018 Asian Games in Jakarta, Indonesia, Song Chi Kuan finally realised his wish at this edition. He was grateful for the support of the SAR Government and the Wushu General Association of Macau, as well as his own efforts and perseverance, "We have all persisted for 5 years for this Asian Games, and we have worked hard every day to get ourselves prepared. I think my biggest change in this edition of the Asian Games has been my mentality. Previously, I focussed a lot on the results, but now I am really enjoying the competition and I just want to present wushu, the sport I love, to the audience," said Song.

Cai Feilong continues to strive for the World Championships

In addition to the medals won by taolu athletes, sanda athlete Cai Feilong also lived up to the expectations and won a silver medal for the wushu team, "For sure I want to win the gold medal when I get to the final, but unfortunately things did not turn out as expected. Although I did not win at my last Asian Games, I will continue to work hard in training for the World Championships. I would like to thank the Macao SAR Government and the Sports Bureau for the support they have given me over the years, sponsoring me to train with the Henan Province team and even the national team. I would also like to thank the Wushu General Association of Macau and the coaches for their nurturing and guidance," said Cai.

Kuok Kin Hang leads juniors and fulfils dreams together

Karate veteran Kuok Kin Hang's greatest wish was to win a medal at the Asian Games. Although it was a long time coming, he finally won the silver medal in the individual event. Having experienced ups and downs throughout his sporting career, he stated, "I believe that all athletes have had similar experiences: when we face difficulties and low moments, what we can do is refuse giving up. I am grateful for the help that many people have given me during this time, as well as the support of the Sport Bureau, the Wushu General Association of Macau and my teammates, so that I can maintain my determination to move forward." In addition to realising his own dream, Kuok Kin Hang also led two juniors in the men's team event to pocket a silver medal. Cheang Pei Lok and Fong Man Hou, who made their debut at the Asian Games, said: "In fact, we were quite nervous before the competition, but thanks to the leadership of our senior, we managed to improve our performances on our way to the final."

澳門體育代表團合影



亞殘運

余彩紅乒乓球單打收穫銅牌

第四屆亞洲殘疾人運動會於10月19日至28日在杭州舉行，中國澳門體育代表團憑著乒乓球運動員余彩紅在TT7單打收穫今屆亞殘運的唯一一面銅牌。

第四屆亞洲殘疾人運動會一連十天在中國浙江省杭州市舉行，澳門派出一行34人的體育代表團參與，參加包括硬地滾球、田徑、游泳、獨木舟、殘疾人乒乓球、輪椅劍擊共6項賽事。

澳門體育代表團出席了亞殘運的開幕式、閉幕式、以及亞殘運村的歡迎儀式和升旗禮。獨木舟運動員劉偉文、乒乓球運動員林愛敏在開幕式上一起擔任澳門體育代表團的旗手；閉幕式上由劍擊運動員劉燕儀持旗，引領澳門隊進場，並完成今屆亞殘運征途。



余彩紅(中)與代表團團長張貴洪(右)及教練關坊德合影

U Choi Hong conquista o bronze nos singulares de ténis de mesa dos Jogos Parasiáticos

A 4.^a edição dos Jogos Parasiáticos realizou-se em Hangzhou entre os dias 19 e 28 de Outubro. A delegação desportiva de Macau conquistou a sua única medalha de bronze nesta edição dos Jogos Parasiáticos na modalidade TT7 singulares de ténis de mesa, graças a U Choi Hong.

A 4.^a edição dos Jogos Parasiáticos decorreu durante 10 dias consecutivos em Hangzhou, na província de Zhejiang, China. Macau enviou uma delegação desportiva composta por 34 atletas para participar em 6 eventos, incluindo boccia, atletismo, natação, canoagem, ténis de mesa para pessoas portadoras de deficiência e esgrima em cadeira de rodas.

A delegação desportiva de Macau esteve presente nas cerimónias de inauguração e de encerramento dos Jogos Parasiáticos, assim como na cerimónia de boas-vindas e na cerimónia do hastear da bandeira da Aldeia dos Jogos Parasiáticos. O atleta de canoagem Lau Wai Man e a atleta de ténis de mesa Lam Oi Man foram os porta-bandeiras em representação da delegação desportiva de Macau na cerimónia de abertura, enquanto que na cerimónia de encerramento essa tarefa coube à esgrimista Lao In I, que liderou a delegação à entrada do estádio, concluindo assim a participação deste ano nos Jogos Parasiáticos.



劉燕儀(右)在女子花劍A級賽獲第六名

U Choi Hong wins bronze medal in table tennis singles at Asian Para Games

The 4th Asian Para Games (APG) was held in Hangzhou from 19 to 28 October. In the APG this year, the Macao China sports delegation gained its only bronze medal won by U Choi Hong in the singles competition of table tennis (class TT7).

The 4th Asian Para Games took place in Hangzhou, Zhejiang Province, China for ten consecutive days. The Macao sports delegation, which consists of 34 members, was sent to compete in 6 sports events, namely, boccia, athletics, swimming, canoe, para table tennis and wheelchair fencing.

Macao sports delegation attended the opening and closing ceremonies of the APG, as well as the welcome ceremony and the flag raising ceremony hoisted at the Asian Para Games Village. Canoe athlete Lau Wai Man and table tennis player Lam Oi Man were the flag bearers at the opening ceremony; while at the closing ceremony, the task fell to fencer Lao In I, who led the Macao team into the stadium, thus concluding this year's participation in the APG.

馬永晉 擲出 61.08 米 破塵封 22 年標槍紀錄

赴比利時升學的澳門標槍運動員馬永晉在 9 月期間出戰蒂倫特田徑賽，最終在首擲就成功突破 60 米大關，以 61.08 米成績奪冠，並打破由前輩甯自衡保持了 22 年的澳門紀錄（原紀錄 60.46 米），為澳門標槍運動立下新的里程碑。

馬永晉升學期間習得更多運動科學知識



馬永晉形容打破紀錄一刻自己意想不到的相當平靜，反而是當時身邊的兩個隊友相當激動祝賀自己，他們也立刻通知了在澳門的洪曉森教練以及幾位師兄，他很感激一直以來陪伴在身邊、支持自己的人：“以往我總是缺乏自信，會質疑自己為何沒法突破，但大家一直都深信我能做到，我相信我能打破這項紀錄，是源於他們給予我的力量。”

赴比利時升學期間，馬永晉也從物理治療的相關學科中更清楚自己的身體素質以及體能，也了解到週期訓練對於運動表現提升的重要性，為自己制定了更加長遠及有系統的訓練模式，循序漸進的提升，為突破 60 米大關

及打破澳門紀錄奠定良好的根基。他表示這段期間讓他對運動生涯有更大感悟：“運動就像生活上不同事情，都需要一步一步積累及沉澱，並通過努力向規劃好的方向發展，不可能一步登天。”

碩士畢業過後，馬永晉希望能朝著物理治療的工作方向發展，在學習更多相關知識外，也希望能保持運動訓練計劃，盡量去修正技術上的問題，尋求更大突破。“我不會給予自己一個具體數字作為目標，而是要改良技術上的每個環節、或者更有效運用身體去發力，因為標槍是我鍾愛的事情，我的目標就是把一切都做到最好，就是這麼簡單。”

馬永晉在比利時打破塵封 22 年標槍紀錄



Ma Weng Chon lançou a 61,08 metros, quebrou o recorde do dardo empoeirado durante 22 anos

Ma Weng Chon, lançador do dardo de Macau, tinha ido para a Bélgica para continuar os estudos, participou no torneio de atletismo em Turnhout em Setembro, ultrapassou com sucesso a barreira de 60m na primeira ronda de lançamento, ganhou o campeonato com a marca de 61,08 m, quebrou igualmente o recorde de Macau mantido durante 22 anos conquistado pelo antigo atleta Ning Ziheng (o anterior recorde é de 60,46 m), marcando assim um novo capítulo do dardo de Macau.

Ma Weng Chon confidenciou que no momento em que quebrou o recorde ficou inesperadamente calmo. Pelo contrário, os dois colegas da equipa que estiveram ao seu lado na altura ficaram muito entusiasmados a felicitá-lo, e informaram imediatamente o treinador Hong Hio Sam e alguns colegas seniores que estavam em Macau. Está muito grato a todos os que estão sempre a acompanhá-lo e a dar-lhe apoio, e disse: “No passado faltava-me autoconfiança e duvidava de mim próprio questionando sobre o porquê de não conseguir avançar, mas todos acreditaram sempre que eu iria conseguir, assim, acredito que consegui bater este recorde devido à força que me transmitiram.”

Durante o período em que fez os seus estudos na Bélgica, Ma Weng Chon percebeu melhor a sua qualidade e aptidão físicas através das disciplinas relacionadas com fisioterapia, percebeu também a importância de treino periódico para melhorar o desempenho desportivo, estabelecendo um modelo de treinamento de longo prazo e sistemático para si mesmo, aprimorando gradualmente, com vista a constituir uma base sólida para ultrapassar a barreira dos 60m e bater o recorde de Macau. Ele afirmou que este período lhe proporcionou uma maior compreensão da sua carreira desportiva: “O desporto é como todas as outras coisas da vida, é precisa acumular e avançar passo a passo, desenvolvendo-se na direcção planeada através do esforço, é impossível alcançar o céu apenas com um passo.”

Depois de concluir o mestrado, Ma Weng Chon deseja evoluir rumo a uma carreira na área da fisioterapia, além de aprofundar os conhecimentos sobre a carreira, espera manter o plano de treinamento desportivo, para tentar corrigir problemas técnicos e procurar atingir um nível superior. Afirmou “Não estabeleço para mim próprio um número específico como objectivo, mas melhora cada elo da minha técnica, ou utilizo o corpo para me esforçar de forma mais eficaz, uma vez que (o lançamento do) dardo é o que eu amo, o meu objectivo é fazer tudo da melhor maneira possível, é simples.”

Ma Weng Chon threw 61.08 metres, breaking the 22-year javelin record

Ma Weng Chon, a Macao javelin thrower who went to Belgium to further his studies, took part in the athletics tournament in Turnhout in September, and successfully overcame the 60m barrier in the first round of throwing, winning the championship with a mark of 61.08m, which also broke the Macao record held for 22 years by his predecessor Ning Ziheng (the previous record is 60.46m), thus marking a new chapter for the Macao javelin.

Ma Weng Chon described the moment he broke the record as unexpectedly calm, whereas the two teammates next to him were very excited and congratulated him. Immediately they informed the coach Hong Hio Sam and some seniors who were in Macao. He was very grateful to everyone who had been staying with him and supporting him, and said, “I used to be lacking in confidence and would question why I could not go any further, but everyone was convinced that I would make it, so I believe that I was able to break this record because of the strength they gave me.”

During his time studying in Belgium, Ma Weng Chon gained a better understanding of his physical quality and fitness through physiotherapy-related disciplines. He also realised the importance of regular training for sports performance enhancement, thus established a long-term and systematic training model for himself. With gradual improvements over time, a solid foundation was laid for breaking the 60m barrier and beat the Macao record. He expressed that this period enlightened him better about his sporting career, “Sports are like all other things in life, it takes one step at a time to accumulate and consolidate. With constant efforts we are able to progress in the planned direction, because heaven is not reached at a single bound.”

After completing his master's degree, Ma Weng Chon would like to pursue a career in physiotherapy. In addition to enriching the relevant knowledge, he also hopes to maintain his athletic training plan, to try to rectify the technical issues for a greater breakthrough. He said, “Instead of targeting a specific number, I am going to improve every aspect of my skill or utilise my body's strength more effectively. Since javelin throwing is what I love, my goal is to do everything to the best of my ability — it is as simple as that.”

積遜蟬聯“澳門足球先生”

澳門足球總會、澳門體育頻道主辦，澳門體育記者協會協辦的“2023澳門甲組足球明星選舉”頒獎禮於10月28日在澳門葡京人酒店2樓多功能宴會廳舉行，結果“澳門足球先生”由蒙地卡羅積遜蟬聯，該名前鋒同時獲得“最佳11人足球明星”及“最佳神射手”，成為“三料”得主。今屆“澳門足球先生”由體育局局長潘永權、澳門足球總會副會長鍾國榮壓軸揭曉。“最佳11人足球明星”以3-4-3陣式選出，得主為澳科鄒北記的何文輝、杜亞迪、朗奴、林嘉誠、

迪亞高及艾美達；賓菲加的祖奧柏度、陳敏；蒙地卡羅的積遜、張海山及李政霖。當中，積遜連續第二年榮獲“澳門足球先生”殊榮，並以26個入球獲“最佳神射手”獎項，陳敏同時當選為“最佳本地球員”，李政霖連續兩年獲得“最佳23歲以下青年球員”；何文輝獲選為“最佳守門員”。其他獎項方面，“最佳教練”獎項由帶領蒙地卡羅奪得聯賽季軍、並捧得隊史首個甲組足總盃冠軍的譚又新奪得；“最佳球證”獎項得主為路比殊。



2023 澳門甲組足球明星選舉頒獎典禮 MACAU FIRST DIVISION FOOTBALL STAR AWARDS CEREMONY



嘉賓與得獎球員合照



積遜成就三料足球先生



陳敏當選最佳本地球員

譚又新榮膺最佳教練

Jackson Franklim de Sousa foi novamente eleito o “Melhor Jogador do Ano de Macau”

A cerimónia de entrega de prémios “Estrela da Primeira Divisão de Futebol de Macau 2023”, co-organizada pela Associação de Futebol de Macau e pelo Macau Sports Channel, em colaboração com a Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau, teve lugar no salão multifuncional do 2.º andar do Hotel Lisboa Macau, no dia 28 de Outubro. Como resultado, Jackson Franklim de Sousa, da equipa Monte Carlo, foi novamente eleito o “Melhor Jogador do Ano de Macau”, sendo avançado, Jackson Franklim de Sousa ganhou também os prémios de “11 Maiores Estrelas do Futebol” e “Melhor Rematador”, tornando-se o triplo vencedor.

Os prémios de “Melhor Jogador do Ano de Macau” deste ano foram anunciados no final pelo Presidente do Instituto do Desporto Pun Weng Kun e pelo Vice-Presidente da Associação de Futebol de Macau Chong Coc Veng. As “11 Maiores Estrelas do Futebol” foram escolhidas na formação 3-4-3. Os vencedores foram Ho Man Fai, Filipe Miguel Cordeiro Duarte, Ronald Damian Caríssimo Cabrera, Lam Ka Seng, Diego Silva Patriota e Nicholas Mário De Almeida Torrão do MUST C.P.K; João Pedro Junqueira e Chan Man do Benfica; Jackson Franklim de Sousa, Cheong Hoi San e Lei Cheng Lam do Monte Carlo. Entre eles, Jackson Franklim de Sousa ganhou o prémio de “Melhor Jogador do Ano de Macau” pelo segundo ano consecutivo, assim como o de “Melhor Rematador”, com 26 golos. Em simultânea, Chan Man foi eleito o “Melhor Jogador Local” e Lei Cheng Lam conquistou o prémio de “Melhor Jogador Sub-23” pelo segundo ano consecutivo. Ho Man Fai foi eleito “Melhor Guarda-redes”.

Relativamente aos demais prémios, o título de “Melhor Treinador” foi ganho por Tam Iao San, que conduziu o Monte Carlo ao terceiro lugar no Campeonato de Futebol de Macau (1.ª Divisão) e conquistou o primeiro campeonato da 1.ª Divisão da Taça de MFA na história da equipa; o prémio de “Melhor Árbitro” foi ganho por Gamini Nivon Robesh.

Jackson Franklim de Sousa named “Macao's Mr. Football” again

Organised by the Macau Football Association and Macau Sports Channel, co-organised by Macau Sports Journalists Association, the awarding ceremony of “Macao First Division Football Star Award 2023” took place on 28 October at the multifunctional banquet hall located on the 2nd floor of the Lisboa Hotel. The honour of “Macao's Mr. Football” remained in the hands of Monte Carlo's striker, Jackson Franklim de Sousa, who was also awarded the “Best 11 Players” and “Best Striker”, making him a “triple winner”.

This year's “Macao's Mr. Football” award was unveiled at the end of the ceremony by Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, and Mr. Chong Coc Veng, Vice -Chairman of the Macau Football Association. The “Best 11 Players” were selected on the basis of a “3-4-3 array”, and the winners were Ho Man Fai, Filipe Miguel Cordeiro Duarte, Ronald Damian Caríssimo Cabrera, Lam Ka Seng, Diego Silva Patriota and Nicholas Mario de Almeida Torrão from MUST C.P.K; João Pedra da Silva Freitas and Chan Man from Benfica; Jackson Franklim de Sousa, Cheong Hoi San and Lei Cheng Lam from Monte Carlo. Among them, Jackson Franklim de Sousa won the “Macao's Mr. Football” award for the second consecutive year, as well as the “Best Striker” award with 26 goals. Chan Man was selected “Best Local Footballer” and Lei Cheng Lam won the “Best U23 Player” award for two years in a row. Ho Man Fai was awarded the “Best Goalkeeper”.

As for the other awards, the title of “Best Coach” was won by Tam Iao San, who led Monte Carlo to third place in the League and won the first ever First Division MFA Cup in the team's history; the “Best Referee” award was won by Gamini Nivon Robesh.



陳珮琳再次打破自己保持的澳門紀錄

陳珮琳公開組50米蛙泳奪金

學青會

澳團喜奪佳績

全國第一屆學生（青年）運動會於11月5日至15日在廣西壯族自治區舉行，澳門體育代表團共派出174名運動員參加17個比賽項目（校園組5個，公開組12個），累計獲得2金1銀1銅佳績。

公開組，陳珮琳在女子50米蛙泳預賽及決賽先後打破自己保持的澳門紀錄，並以31秒62勇奪金牌。校園組，王泳欣在大學組女子自選槍術項目奪冠，接著在女子自選劍術收獲銀牌，個人共奪1金1銀。蘇楚雯於大學組女子自選長拳獲得一枚銅牌。

此外，澳門運動員在學青會刷新不少澳門紀錄，校園組林志聰在中學組男子100米蛙泳以1分03秒63及50米蛙泳以29秒09打破兩個項目的男子15至17歲組澳門分齡紀錄。葉聖陶於大學組男子甲組1500米田徑項目以4分02秒49打破了自己保持的澳門紀錄。

Macau com boa exibição nos Jogos de Estudantes (Juventude)

A 1.ª edição dos Jogos de Estudantes (Juventude) da República Popular da China realizou-se na Região Autónoma da Etnia Zhuang de Guangxi de 5 a 15 de Novembro. Marcaram presença no evento 174 atletas da delegação desportiva de Macau, que participaram em 17 modalidades competitivas (5 na categoria de estudantes e 12 na categoria aberta) e conquistaram 2 medalhas de ouro, 1 de prata e 1 de bronze.

Na categoria aberta, Chen Pui Lam quebrou o seu próprio recorde de Macau nas eliminatórias e finais dos 50m bruços femininos, terminando com 31,62 segundos e conquistando a medalha de ouro. Na categoria de estudantes, Wong Weng Ian venceu no grupo universitário da modalidade feminina livre de qiangshu e, em seguida, conquistou uma medalha de prata na modalidade feminina livre de esgrima, ganhando 1 medalha de ouro e 1 de prata no total. Já Sou Cho Man conquistou a medalha de bronze no grupo universitário da modalidade feminina livre de changquan.

Além disso, durante o evento, diversos atletas de Macau quebraram recordes locais. Na categoria de estudantes, Lam Chi Chong quebrou o recorde de Macau na categoria masculina de 15 a 17 anos do ensino médio, terminando os 100m bruços masculinos com 1 minuto e 03,63 segundos, e os 50m bruços com 29,09 segundos. Ip Seng Tou quebrou também o seu próprio recorde de Macau nos 1.500m masculinos do grupo universitário da modalidade de atletismo com o tempo de 4 minutos e 02,49 segundos.

王泳欣在女子自選劍術發揮出色



王泳欣在校園組武術收穫一金一銀

Macao delegation achieved good results in Student (Youth) Games

The First National Student (Youth) Games (NSYG) were held in the Guangxi Zhuang Autonomous Region from 5 to 15 November. The event was participated by 174 athletes from the Macao sports delegation, who took part in 17 sports events (5 for School Category and 12 for Open Category) and won 2 gold, 1 silver and 1 bronze medals.

In the Open Category, Chen Pui Lam broke her own Macao record in the preliminaries and finals of the women's 50m breaststroke, finishing with 31.62 seconds and winning the gold medal. In the School Category, Wong Weng Ian won the championship in the University Group of the women's optional event of spear, followed by a silver medal in the women's optional event of fencing, totalling 1 gold and 1 silver medals individually. Sou Cho Man won the bronze medal in the University Group of the women's optional event of changquan.

In addition, several Macao athletes broke Macao records in the NSYG. In the School Category, Lam Chi Chong broke two Macao records for the men's 15-17 age group, namely, the 100m breaststroke (1:03.63) and 50m breaststroke (29.09) in the Secondary School Group; while for University Group, Ip Seng Tou also broke his own Macao record in the men's group A 1500 metres with a time of 4:02:49.



蘇楚雯在大學組女子自選長拳收穫一枚銅牌

大灣區 3x3 籃球賽 決出名次

體育局及澳門星娛樂製作有限公司主辦，中國澳門籃球總會及齊睿體育活動策劃有限公司協辦，永利渡假村（澳門）股份有限公司贊助的“2023大灣區3x3籃球賽”於10月26至29日舉行，結果，男、女子組分別由常州MDMX及戎福控股戰狼聯奪冠。

賽事由10月起於大灣區城市進行分站賽，最終

滙師澳門進行總決賽，29日於大三巴牌坊上演冠軍戰，男子組由常州MDMX對澳門戰狼聯，最後常州MDMX以22比15擊敗戰狼聯奪得總冠軍；季軍戰，大灣仔以21比15勝火花隊奪得。女子組，戎福控股戰狼聯以21比20險勝奪冠；季軍戰，順德碧桂園一隊以17比16擊敗“想不出來隊名”奪得。

男子組常州MDMX(白衫)與澳門戰狼聯鬥得激烈

戎福控股戰狼聯(左)奪女子組冠軍

嘉賓頒獎予男子組冠軍常州 MDMX



大灣區三籃總決賽在大三巴牌坊前地上演



Conclusão do Torneio de Basquetebol 3X3 da Grande Baía

O Torneio de Basquetebol 3X3 da Grande Baía 2023, co-organizado pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM e pela Companhia de Recreação e Produção StarMac, Ltd., em colaboração com a Associação Geral de Basquetebol de Macau-China e a Companhia de Eventos Desportivos Chai Yu e patrocinado pela Wynn Resorts (Macau), S.A., decorreu de 26 a 29 de Outubro. Os vencedores das categorias masculina e feminina foram a equipa MDMX de Changzhou e a equipa Wolf Warriors da Rongfu Holding Group Limited, respectivamente.

O torneio arrancou em Outubro, com etapas realizadas em várias cidades da Área da Grande Baía, e finalmente voltou a Macau para a grande final. A final de masculinos realizou-se junto às Ruínas de São Paulo no dia 29. Esta foi disputada entre a MDMX de Changzhou e a Macau Wolf United, tendo a MDMX de Changzhou acabado por vencer por 22-15, sagrando-se campeã; a equipa Manos da Grande Baía venceu a Sparkle por 21-15, valendo-lhe o terceiro lugar. Na categoria de femininos, a equipa Wolf Warriors da Rongfu Holding Group Limited sagrou-se campeã com um vitória estreita por 21-20; a Shunde Country Garden derrotou a equipa Sem Ideias para Nome da Equipa por 17-16, valendo-lhe o terceiro lugar.

3x3 Greater Bay Area Basketball Tournament rankings

The “3x3 Greater Bay Area Basketball Tournament 2023”, organised by the Sports Bureau and StarMac Entertainment Production Ltd., co-organised by the Macau-China Basketball Association and Chai Yu Sports Events Company, and sponsored by Wynn Resorts (Macau), S.A., was held from 26 to 29 October. MDMX from Changzhou and “Wolf Warriors da Rongfu Holding Group Limited” won the men's and women's championship respectively.

The tournament started in October with the preliminary round matches in the Greater Bay Area cities before returning to Macau for the Grand Final. The championship battle was held at the Ruins of St. Paul's on the 29th. In the men's division, MDMX from Changzhou played against Macau Wolf United and beat their opponents by 22:15 to win the champion's title, while “Manos da Grande Baía” defeated Sparkle by 21:15 to be the second runner-up. In the women's division, “Wolf Warriors da Rongfu Holding Group Limited” was crowned the champion with a narrow 21:20 win, while Shunde Country Garden took the third place with a 17:16 victory over “Sem Ideias para Nome da Equipa”.

澳門高球賽 李旻宇封王

2023 澳娛綜合澳門高爾夫球公開賽於10月12日至15日假澳門高爾夫球鄉村俱樂部舉行，澳洲球手李旻宇 (Min Woo Lee) 在最後一日打出低8桿的63桿，總成績低標準桿30桿的254桿，以2桿力壓泰國沙克辛施 (Poom Saksansin) 奪得冠軍，並收穫18萬美金的冠軍獎金。

今屆“澳娛綜合澳門高爾夫球公開賽”獲體育局和澳門高爾夫球總會的全力支持及認證，共有144名頂級球手參與，總獎金100萬美金。前三日比賽，發揮穩定的李旻宇以2桿優勢進入最後一個比賽日，並最終保持優勢拿下冠軍。泰國選手沙克辛施以低標準桿28桿的總成績獲得亞軍；泰國的帕查拉 (Phachara Khongwatmai) 再落後八桿得第三。剛於杭州亞運會高爾夫項目奪得金牌的香港選手許龍一 (Taichi Kho)，以低標準桿17桿的總成績並列第六位。



李旻宇高舉冠軍獎盃



嘉賓向李旻宇頒發獎金及獎盃

Min Woo Lee sagra-se campeão no SJM Macau Open

SJM Macau Open 2023 teve lugar no Clube de Golfe de Macau entre os dias 12 e 15 de Outubro. Na ronda final, o famoso golfista australiano Min Woo Lee conseguiu, 8 abaixo do par, um total de 63 tacadas e terminou com uma pontuação total de -30 (254 tacadas), menos duas tacadas que o tailandês Poom Saksansin. Min Woo Lee venceu assim a competição e arrecadou um prémio de US\$ 180.000.

O "SJM Macau Open" deste ano, totalmente apoiado e certificado pelo Instituto do Desporto e pela Associação de Golfe de Macau, contou com a participação de 144 profissionais de topo, que disputaram um montante total de prémios monetários de 1 milhão de dólares. Min Woo Lee teve um desempenho consistente durante os primeiros três dias e entrou no último dia de competição com uma vantagem de 2 tacadas, posição que conseguiu manter para arrecadar campeonato. Poom Saksansin, da Tailândia, ficou em segundo lugar com uma pontuação total de 28 abaixo do par. Phachara Khongwatmai, também da Tailândia, ficou oito tacadas atrás e terminou em terceiro lugar. O jogador de Hong Kong Taichi Kho, vencedor da medalha de ouro nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, empatou em sexto lugar com uma pontuação total de 17 abaixo do par.

Min Woo Lee wins SJM Macao Open

SJM Macao Open 2023 took place at the Macao Golf and Country Club from 12 to 15 October. In the final round, famous Australian golfer Min Woo Lee shot an 8-under-par 63 and finished with a total score of -30 (254 strokes), two strokes less than Thailand's Poom Saksansin. Min Woo Lee thus won the competition and earned the champion prize of US\$180,000.

This year's "SJM Macao Open", fully supported and certified by the Macao Sports Bureau and the Golf Association of Macau, saw the participation of 144 top professionals, who competed for a total monetary prize of 1 million dollars. Min Woo Lee had a consistent performance during the first three days and entered the final day of competition with a 2-stroke lead, managing to keep the advantage to win the championship. Poom Saksansin of Thailand placed second with a total score of 28 under par. Phachara Khongwatmai, also from Thailand, ended eight strokes behind and finished in third place. Hong Kong player Taichi Kho, who won the gold medal at the Hangzhou Asian Games, tied for sixth place with a total score of 17 under par.

澳門力戰和緬甸 無緣晉級

中國澳門足球代表隊於10月17日晚在澳門運動場上演的“2026世界盃亞洲區外圍賽預選賽第一圈”次回合力戰緬甸，兩回合合計輸1比5出局。儘管未能爭取勝果，但球員在場上展現出的拼勁，已贏得超過2,100名入場球迷報以熱烈的掌聲。

首回合作客輸1比5的澳門隊主場出擊，在超過2,100名球迷入場支持下，全場展現出無比鬥志，連番向緬甸施壓，惜半場互交白卷。換邊後，澳門隊先有李智朗遠射被擋，接著隊長艾美達門前射入，惜越位無效，最終0比0完場，兩回合合計，澳門隊輸1比5，無緣晉級。最後一次代表澳門隊踢國際賽的杜亞迪於75分鐘後備入替，完場後獲隊友和球迷送上祝福。

艾美達(左)不斷尋找入球機會

代表隊次回合主場出擊

Macau falha apuramento face ao Myanmar

Na noite de 17 de Outubro, a Seleção de Futebol de Macau, China enfrentou Myanmar na segunda mão da eliminatória preliminar de apuramento da zona asiática (AFC) para o Mundial 2026. O jogo, que teve lugar no Estádio de Macau, terminou com a equipa de Macau a empatar por 0-0, após ter perdido por 1-5 no primeiro jogo. Apesar do resultado final, o espírito lutador demonstrado pelos jogadores em campo mereceu aplausos calorosos dos mais de 2.100 adeptos presentes.

A equipa de Macau jogou desta vez em casa, após a derrota por 1-5 na primeira eliminatória como visitante. Com o apoio de mais de 2.100 adeptos, toda a equipa mostrou grande tenacidade e pressionou constantemente os adversários do Myanmar, mas acabou com um empate sem golos ao intervalo. Na segunda parte, Augusto Neves Pereira Nuno Jerónimo conseguiu um primeiro remate de longa distância à baliza, mas este foi interceptado; depois o remate à baliza do capitão Nicholas Mário de Almeida Torrão foi anulado por estar fora de jogo. O jogo terminou com um empate a zero. A somar à anterior derrota por 1-5, a equipa de Macau perdeu assim a oportunidade de apuramento. Filipe Miguel Cordeiro Duarte, representando pela última vez da selecção de Macau num jogo internacional, entrou em substituição aos 75 minutos e, no final do jogo, foi aplaudido por companheiros e adeptos.

Macao fails to qualify against Myanmar

On the night of 17 October, the Macau (China) Football Team faced Myanmar in the second game of the "First Round of the Asian Qualification Phase of the Asian Football World Championship 2026". The game took place at the Macao Stadium and ended in a draw (0-0) for the Macao team, which had lost 1-5 in the first game. Despite the final result, the hard work shown by the players on the field earned warm applause from more than 2,100 fans in attendance.

The Macao team played as host this time, having lost by 1-5 in the first round as a visitor. With the support of more than 2,100 fans, the entire team showed great tenacity and constantly put pressure on their Myanmar opponents, but ended up with a goalless draw at half-time. During the second half of the game, Augusto Neves Pereira Nuno Jeronimo made the first long-range shot towards the goal, which was intercepted; another shot by captain Nicholas Mário De Almeida Torrão was considered null for being offside. The game ended in a goalless draw. Adding this result to the previous defeat by 1-5, the Macao team lost its opportunity to qualify. Filipe Miguel Cordeiro Duarte, representing the Macao team for the last time in an international game, entered the field as a replacement at the 75-minute mark and, at the end of the game, was saluted by his teammates and fans.

世界武博會奪1金2銀 李禕領銜澳隊再傳捷報

澳門武術代表隊繼杭州亞運會取得佳績後，於10月21及22日在沙特阿拉伯城市利雅得舉行的世界武搏運動會再傳捷報，勇奪1金2銀佳績。

今屆賽事的參賽選手均為2019世界武術錦標賽前三名，競爭十分激烈，剛於亞運會女子長拳摘金的李禕在劍槍全能項目發揮出色，勇奪冠軍。黃俊華在南拳南棍全能項目再添一銀。蘇楚雯在女子長拳僅以不足0.1分差距敗於國家隊選手得亞軍。黃膾先在男子太極拳劍全能項目排名第四。

世界武搏運動會（World Combat Games）是以武術、格



李禕(中)在劍槍全能項目奪金

鬥運動為主的國際綜合運動會，由國際單項運動總會聯合會主辦，共有15個奧運與非奧運項目，2010年首屆賽事在中國北

京舉行，2013年主辦城市為俄羅斯聖彼德堡，2019及2022年因籌備時間及疫情取消，今屆為第三屆比賽。



黃俊華(左)在南拳南棍全能項目收穫銀牌

Medalha de ouro e duas de prata nos “World Combat Games”

Li Yi conduz a equipa de Macau a mais uma história de sucesso

Após o sucesso nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, a selecção de Wushu de Macau conquistou uma medalha de ouro e duas de prata nos “World Combat Games” realizados em Riade, na Arábia Saudita, nos dias 21 e 22 de Outubro.

A edição deste ano contou com os três finalistas do Campeonato Mundial de Artes Marciais de 2019, levando a uma renhida competição. Li Yi, que acabou por conquistar a medalha de ouro nos femininos de Changquan dos Jogos Asiáticos, sagrou-se vencedora na prova de lança e espada. Huang Junhua conquistou uma medalha de prata na categoria de Nangun. So Cho Man terminou no segundo lugar do pódio na categoria feminina de Changquan, tendo ficado a menos de 0,1 pontos da uma atleta da selecção nacional. Wong Kui Sin classificou-se em quarto lugar nos masculinos de Taijiquan e Taijijian.

Os “World Combat Games” são um evento internacional multidesportivo focado em artes marciais e desportos de combate organizado pela Associação Global de Federações Desportivas Internacionais, que inclui 15 modalidades desportivas olímpicas e não-olímpicas. A primeira edição realizou-se em Pequim, China, em 2010, seguindo-se a realização do evento em São Petersburgo, Rússia, no ano de 2013. Em 2019 e 2022 o evento foi cancelado devido à epidemia, fazendo desta a terceira edição.



蘇楚雯(左)在女子長拳為武術隊添一銀

1 gold and 2 silvers at World Combat Games

Li Yi leads Macao team to another success story

Following the outstanding results achieved at the Hangzhou Asian Games, the Macao wushu team won 1 gold and 2 silver medals at the World Combat Games held in Riyadh, Saudi Arabia on 21 and 22 October.

This year's event was participated by the top three finalists for the World Wushu Championships in 2019, making for a fierce competition. Li Yi, who just won gold in the women's changquan event at the Asian Games, had outstanding performances in the all-round sword and spear event and clinched the championship title. Another silver medal was gained by Huang Junhua in the nanquan and nangun all-around events. Sou Cho Man finished second in the women's changquan event, less than 0.1 point behind the athlete from the national team. Wong Kui Sin ranked 4th in the men's taijiquan and taijijian all-round events.

The World Martial Arts Games is an international multi-sport event founded by Global Association of International Sports Federations, featuring wushu (martial arts) and combat sports, with a total of 15 Olympic and non-Olympic events. The first edition was held in Beijing, China, in 2010, followed by St Petersburg, Russia, in 2013. In 2019 and 2022, the events were cancelled due to the epidemic, making this the third edition.

龍獅亞錦賽 澳隊奪2金4銀1銅



澳門龍獅隊收穫豐盛

第六屆亞洲龍獅錦標賽於10月27日至29日在馬來西亞柔佛州新山舉行，澳門龍獅代表隊共奪2金4銀1銅，再次為澳爭光。

澳門龍獅代表隊首日在舞龍自選套路憑著一套充滿澳葡特色元素的套路獲得9.18分，僅以0.08分屈居亞軍；北獅自選套路澳門隊再得一面銀牌。次日賽事，澳門隊在夜光龍獲得9.16分再添一銀。南獅傳統項目得9.06分排第四名。

最後一日賽事，澳門隊在南獅競速以26秒44成績，力壓33秒06的中華台北以及34秒97的越南，奪得今屆賽事第一金。接著，澳門隊乘勝追擊，在北獅競速以49秒84拿下第二金。連同舞龍競速獲得銀牌及南獅自選再添一銅，澳門隊在今屆賽事收穫2金4銀1銅。

澳門隊出戰南獅自選項目



Macau conquista 2 medalhas de ouro, 4 de prata e 1 de bronze no Campeonato Asiático das Danças de Dragão e Leão

O “6.º Campeonato Asiático das Danças de Dragão e Leão” decorreu de 27 a 29 de Outubro em Jor Baru, na Malásia, e a equipa de Macau conquistou 2 medalhas de ouro, 4 de prata e 1 de bronze.

A equipa de Danças de Dragão e Leão de Macau somou 9,18 pontos no primeiro dia do evento, com uma rotina repleta de elementos inspirados em Macau e Portugal, terminando em segundo lugar por apenas 0,08 pontos; na rotina opcional da dança do leão do norte a equipa de Macau conquistou ainda outra medalha de prata. No dia seguinte a equipa de Macau conquistou mais uma medalha de prata na dança de dragão luminosa, com 9,16 pontos. No evento de dança de leão do sul tradicional ficou em quarto lugar, com 9,06 pontos.

No último dia do campeonato, Macau conquistou a sua primeira medalha de ouro com um tempo de 26:44 na dança de leão do sul da categoria das corridas, deixando para trás Taiwan (33:06) e o Vietname (34:97). Depois disso, a equipa de Macau conquistou a segunda medalha de ouro na dança de leão do norte da categoria das corridas, com um tempo de 49:84. Somando a esta a medalha de prata na dança do dragão e a medalha de bronze na dança do leão do sul, a equipa de Macau terminou esta edição do campeonato com 2 medalhas de ouro, 4 de prata e 1 de bronze.



北獅自選套路摘銀

Macao wins 2 golds, 4 silvers and 1 bronze at the Asian Dragon and Lion Dance Championship

The 6th Asian Dragon and Lion Dance Championship took place from 27 to 29 October in Johor Bahru, Johor, Malaysia, in which Macao dragon and lion team won 2 gold, 4 silver and 1 bronze medals, once again bringing glory to Macao.

On the first day of the event, the Macao dragon and lion team scored 9.18 points in the Dragon Dance Selected Taolu for performing a Taolu characterised by Macao and Portugal elements, and finished second with a mere margin of 0.08 points against the winner. The Macao Team won another silver medal in the Selected Taolu of North Lion. On the next day, Macao team clinched one more silver medal in the Night Light Dragon with 9.16 points. In the Traditional South Lion event, the team scored 9.06 points and ranked fourth.

On the last day of the Championship, Macao won its first gold in the South Lion Racing event with a time of 26:44, beating Chinese Taipei (33:06) and Vietnam (34:97). The Macao team then kept up with a second gold in the North Lion Racing with a time of 49:84. Together with the silver medal gained in the Dragon Dance Racing and the bronze medal in the Selected South Lion, the Macao team concluded with a result of 2 gold, 4 silver and 1 bronze medals.

Pratica 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

健美健身世錦賽

龔欣欣黃順威摘銀銅

澳門健美總會於11月6日至12日前往韓國參加“第14屆世界健美健身錦標賽暨2023年度世界健美健身聯合會會員大會”，結果，龔欣欣及黃順威分別取得1銀1銅，為澳爭光。

是次錦標賽有來自48個國家及地區共400多名運動員參與，澳門隊一行8人出席。最終，龔欣欣在女子運動模特兒155公分以下級別奪得亞軍，黃順威在男子運動健體170公分-2公斤級別收穫季軍。



黃順威(右)奪運動健體組別季軍

Kong Ian Ian e Wong Son Wai conquistam medalhas no Campeonato Mundial de Culturismo



龔欣欣(左)在運動模特兒組別摘銀

A Associação de Culturismo e Fitness de Macau esteve na Coreia do Sul entre 6 e 12 de Novembro para participar no “14.º Campeonato Mundial de Culturismo e Fitness e na Assembleia Geral Anual da União de Culturismo 2023”. Na sequência do evento, Kong Ian Ian e Wong Son Wai honraram Macau conquistando respectivamente uma medalha de prata e uma de bronze.

A competição contou com a participação de mais de 400 atletas de 48 países e regiões, tendo Macau sido representada por oito membros da sua equipa. No final, Kong Ian Ian conquistou o segundo lugar na categoria de modelo feminino de até 155 cm, e Wong Son Wai ficou em terceiro lugar na categoria de físico desportivo masculino de 170 cm -2 kg.

Kong Ian Ian and Wong Son Wai win silver and bronze at the World Bodybuilding and Physique Sports Championships

The Macao Bodybuilding and Fitness Association was in South Korea from 6 to 12 November to take part in the “14th World Bodybuilding and Physique Sports Championships 2023 and Annual Congress of the World Bodybuilding and Physique Sports Federation”. Following the event, Kong Ian Ian and Wong Son Wai gained a silver and a bronze medal respectively to win the honour for Macao.

More than 400 athletes from 48 countries and regions participated in the Championships, and Macao was represented by a team of 8 members. In the end, Kong Ian Ian won second place in the Women's Model Physique up to 155 cm, and Wong Son Wai came third in the Men's Fitness Physique up to 170 cm -2 kg.

公共體育設施網絡

Rede das Instalações Desportivas Públicas



公共體育設施網絡

大眾同享運動歡樂

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



宋子君在劍術摘金

武術世錦賽

蘇楚雯奪2金澳隊豐收

第十六屆世界武術錦標賽於11月16日至20日在美國沃斯堡舉行，澳門武術代表隊捷報頻傳，總成績共奪5金2銀4銅，獎牌榜(套路及散打)僅次於國家隊排第二位。

澳門隊在今屆賽事的第一金來自男子南棍的陳子傲，他出色的表現獲得9.723分，擊敗多名亞運及世界冠軍好手奪冠。狀態大勇的蘇楚雯在女子長拳以9.81分拿下澳門隊第二金，個人首嘗世界冠軍滋味；接著，蘇楚雯在棍術以9.783分再下一城，奪得個人第二金。澳門隊另外兩枚金牌來自男子劍術的宋子君，他以9.82分封王。女子劍術先奪銅牌的李禕在最後一日比賽衝金成功，在槍術以9.796分封后。

今屆賽事表現突出的黃俊華遺憾與金牌擦身而過，在第二日的男子南刀一度以9.783分居首，惜被應屆亞運冠軍印尼選手超前收穫銀牌。男子南拳，黃俊華獲得9.80分，與冠軍同分，惜計算高難度較少，最終屈居亞軍。

蘇楚雯與王泳欣出戰女子對練項目，結果以9.586分奪銅。澳門隊另外兩面銅牌來自散打，分別是男子56公斤的古曉嵐及男子75公斤的蔡飛龍。



蘇楚雯保持良好發揮



蘇楚雯獨取2金

Bons resultados para Macau no Campeonato Mundial de Wushu com 2 medalhas de ouro conquistadas por Sou Cho Man

O 16.º Campeonato Mundial de Wushu realizou-se em Fort Worth, nos Estados Unidos, de 16 a 20 de Novembro. A equipa de wushu de Macau conquistou 5 medalhas de ouro, 2 de prata e 4 de bronze, assumindo assim o segundo lugar nas classificações quanto ao número de medalhas (em taolu e sanda), atrás apenas da selecção da China.

A primeira medalha de ouro de Macau na edição deste ano foi conquistada em Nangun masculino graças a Chan Chi Ngou, que se sagrou campeão com os 9,723 pontos da sua extraordinária actuação, derrotando assim vários campeões dos Jogos Asiáticos e do mundo. Sou Cho Man conquistou a segunda medalha de ouro em Changquan feminino, com 9,81 pontos. Esta foi a primeira vez que conquistou o título em singulares no Campeonato Mundial. Seguiu-se outra conquista de ouro para Sou Cho Man em Gunshu, com 9,783 pontos. As restantes duas medalhas de ouro para Macau vieram pela mão de Song Chi Kuan, nos masculinos de Jianshu, onde conquistou 9,82 pontos, e por Li Yi, medalhista de bronze em Jianshu, que conquistou a última medalha de ouro no dia final do campeonato, graças a 9,796 pontos nos femininos de Qiangshu.

Huang Junhua, que teve um desempenho fantástico na edição deste ano, infelizmente não conseguiu conquistar a medalha de ouro. No segundo dia, em Nandao masculino, Huang Junhua esteve na liderança com 9,783 pontos, mas foi ultrapassado pelo representante da Indonésia e campeão dos jogos asiáticos do ano passado. Ficou assim com a medalha de prata. Nos masculinos de Nanquan, Huang Junhua somou 9,80 pontos, igualando a pontuação do primeiro classificado, mas devido aos cálculos de dificuldade acabou por ser galardoado com a medalha de prata.

Sou Cho Man e Wong Weng Ian competiram nos femininos de combate, onde conquistaram o bronze com o resultado de 9,586 pontos. As restantes duas medalhas de bronze para a equipa de Macau foram conquistadas em Sanda por Ku Hio Lam (masculinos 56kg) e Cai Feilong (masculinos 75kg).

陳子傲為武術隊先拔頭籌



Macao team excels in World Wushu Championships with 2 gold medals won by Sou Cho Man

The 16th World Wushu Championships (WWC) took place in Fort Worth, USA from 16 to 20 November. Macao Wushu team had outstanding achievements and pocketed 5 gold, 2 silver and 4 bronze medals in total, finishing second in the medal tally (in Taolu and Sanda), behind only the national team.

This year, Macao team clinched its first gold medal in the men's Nangun by Chan Chi Ngou, who won the championship with a score of 9.723 points for his extraordinary performance, defeating several Asian Games and world champions. Sou Cho Man was in great shape and won the second gold medal for Macao in the women's Changquan with 9.81 points, her first ever world title. This was followed by another gold medal for Sou Cho Man in Gunshu, with 9.783 points. The other two gold medals for Macao came from Song Chi Kuan in the men's Jianshu, where he scored 9.82 points, and Li Yi, bronze medallist in Jianshu, who won the last gold medal on the final day of the Championships with 9.796 points in the women's Qiangshu.

Huang Junhua, who performed remarkably in this year's events, unfortunately failed to win the gold medal. On the second day, Huang Junhua was once in the lead in the men's Nandao, with a score of 9.783 points, but was nevertheless overtaken by the Indonesian representative, who was also the Asian Games champion last year, and finished with a silver medal. In the men's Nanquan, Huang Junhua scored 9.80 points, the same score as the first - place finisher, but due to the difficulty calculations he was awarded the silver medal.

Sou Cho Man and Wong Weng Ian competed in the women's sparring event, where they won bronze with a score of 9.586 points. The other two bronze medals for the Macao team were won in Sanda by Ku Hio Lam in the men's 56 kg weight class and Cai Feilong in the men's 75 kg weight class events respectively.

體育健康

Desporto e saúde 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





中網巡迴賽

嘉賓頒發男單獎項

特日格樂王薔奪標

2023中國網球巡迴賽“澳娛綜合”職業級總決賽（澳門）暨全國網球單項錦標賽12月4日至10日於澳門網球學校舉行，特日格樂奪得男單冠軍；王薔於女單封后。

男單冠軍戰，特日格樂對柏衍，雙方在各勝一盤後，柏衍在決勝盤受傷未能繼續，特日格樂獲勝。女單決賽，王薔以兩盤6比3擊敗韋思佳奪

冠。女雙，郭涵煜夥拍蔣欣玟擊敗尤曉迪和湯千慧奪冠；男雙，王傲然/肖霖昂擊敗特日格樂/布雲朝克特奪冠。

主辦單位10日晚在澳門上葡京酒店舉行頒獎禮，晚會上頒發了2023中國網球巡迴賽職業級總決賽各單項冠軍以及2023中國網球巡迴賽各項賽季獎項。



王薔勇奪女單冠軍



特日格樂打出火熱狀態

Te Rigele e Wang Qiang vencem Final do Circuito de CTA

O SJM Final do Circuito Profissional de CTA (Macau) 2023 e Campeonato Nacional de Ténis decorreu na Academia de Ténis de Macau entre 4 e 10 de Dezembro. Te Rigele venceu e é o campeão da prova singular masculina, enquanto Wang Qiang se sagrou o título de campeã da prova singular feminina.

No final da prova singular masculina, Te Rigele defrontou Bai Yan e ambos os jogadores vencerem um set. Porém, Bai Yan não conseguiu continuar a competir no set decisivo devido a uma lesão, levando à vitória de Te Rigele. Na final da prova singular feminina, Wang Qiang derrotou Wei Sijia por 6:3 em 2 sets, sagrando-se campeã. Nos pares femininos, Guo Hanyu e Jiang Xinyu derrotaram You Xiaodi e Tang Qianhui, sagrando-se o título de campeã. Já nos pares masculinos, Wang Aoran e Xiao Linang derrotaram Te Rigele e Bu Yunchaokete, sagrando-se o título de campeão.

A entidade organizadora realizou uma Cerimónia de Distribuição de Prémios no Hotel Grande Lisboa, em Macau, na noite do dia 10 e foram distribuídos prémios a cada campeão do SJM Final do Circuito Profissional de CTA (Macau) 2023, bem como prémios de cada jogo sazonal do Circuito de CTA 2023.

Te Rigele and Wang Qiang crowned championships in CTA Tour

The 2023 CTA Tour SJM Professional Finals (Macau) & National Tennis Championships was held between 4 and 10 December at the Tennis Academy. The championship of men's and women's singles were awarded to Te Rigele and Wang Qiang respectively.

Te Rigele took on Bai Yan in the final of the men's single. With the deadlock of each of them getting one set, Te took the final victory as Bai pulled out in the final set due to injury. In the final of women's single, Wang bested Wei Sijia and claimed the championship with the scores of 6:3 in two sets. In women's double, Guo Hanyu and Jiang Xinyu claimed the crown by defeating the duo of You Xiaodi and Tang Qianhui. In men's double, Wang Aoran and Xiao Linang triumphed over the duo Te Rigele and Bu Yunchaokete and took the laurels.

The organiser hosted the award-giving ceremony on the evening of 10 December at Grand Lisboa Palace. In the event, the champions of each event in the 2023 CTA Tour Professional Finals as well as the winners of each seasonal match in 2023 CTA Tour were awarded.

張子澄重奪“何賢盃”

第32屆“何賢盃”乒乓球賽於12月11日在澳門東亞運動會體育館舉行決賽，張子澄落後兩局劣勢下反勝王駿，相隔三年重奪男單冠軍；石慧莉擊敗蘇巧華，收穫女單冠軍。

張子澄與王駿的決賽交鋒打足7局才能分出勝負，前兩局打成平手，王駿把握第三、四局的氣勢，一度領先局數3比1；但張子澄未有放棄，及後連續兩局贏11比5，追平局數進入決勝局。決勝局依然陷入拉鋸，雙方打到9比9時，張子澄把握到關鍵的致勝分，再贏一局11比9，以局數4比3擊退王駿，繼2019年後再次贏得“何賢盃”男單冠軍。王駿亞軍、張子浚季軍。

石慧莉成功衛冕

女單戰況相對一面倒，石慧莉前三局橫掃蘇巧華，雖然第四局被對手追回一局，但今年下半年連續代表澳門出戰世大運、亞運會、學運會三個大賽的石慧莉憑著較佳經驗，迅速穩住勝局，再贏11比4以局數4比1勇挫對手，衛冕女單冠軍。亞軍蘇巧華、季軍李文彥。



張子澄一度落後奮力追分



石慧莉衛冕女單冠軍

Cheong Chi Cheng voltou a conquistar o campeão da “Taça Ho Yin”

A final da 32ª Edição da Taça Ho Yin de Ténis de Mesa teve lugar na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental, no dia 11 de Dezembro. Após prestações menos positivas nos dois primeiros sets, Cheong Chi Cheng acabou por derrotar Wang Chun e voltou a sagrar-se campeão da categoria singular masculina três anos após haver perdido o título. Já Seak Hui Li derrotou Sou Hao Wa e venceu a categoria singular feminina.

A partida final entre Cheong Chi Cheng e Wang Chun levou 7 sets até ser determinado um vencedor. Os primeiros 2 sets terminaram em empate, o terceiro e quarto sets foram dominados por Wang Chun, que chegou a obter uma vantagem de 1-3. Porém, Cheong Chi Cheng não se deixou desmoralizar face a tal situação, e venceu os dois sets seguintes igualmente por 11:5. O empate conduziu a partida à sua fase decisiva, que ainda assim foi bastante renhida. Quando jogo chegou ao 9:9, Cheong Chi Cheng agarrou uma oportunidade chave e venceu este jogo decisivo por 11:9, derrotando Wang Chun por 4-3. Cheong Chi Cheng conseguiu novamente assim o título de campeão da Taça Ho Yin na categoria singular masculina, título que havia obtido em 2019. Wang Chun e Cheong Chi Chon ficaram respectivamente em segundo e terceiro lugares.

Seak Hui Li defendeu o título com sucesso

A final da categoria singular feminina não revelou muitas surpresas, com Seak Hui Li a derrotar Sou Hao Wa nos primeiros três sets. Embora a sua adversária tenha conseguido reduzir a desvantagem vencendo no quarto set, a vitória final foi rapidamente consolidada pela mais experiente Seak Hui Li, que durante o segundo semestre deste ano representou Macau nas Universíadas, nos Jogos Asiáticos e nos Jogos Nacionais para Estudantes. Seak venceu novamente por 11:4, derrotando a adversária por 4-1 e mantendo-se campeã da categoria singular feminina. Em segundo lugar ficou Sou Hao Wa e em terceiro Lei Man In.

Cheong Chi Cheng regains “Ho In Cup”

The finale of the 32nd table tennis tournament “Ho Yin Cup” was held at the Macao East Asian Games Dome on 11 December. Cheong Chi Cheng managed to catch up from two games behind and triumph over Wang Chun, regaining the men's singles championship after three years; Seak Hui Li got the better of Sou Hao Wa and won the women's singles championship.

The final match between Cheong Chi Cheng and Wang Chun went on a 7-game battle before the winner could be announced. The first two games were tied. Wang then took advantage of his momentum in the third and fourth game and led 3:1. However, not being discouraged, Cheong won two consecutive games afterwards with scores of 11:5 and tied the match, dragging the match to the final game. The final one was a seesaw struggle; and when the two players reached 9:9, Cheong grasped the key winning point and won the 7th game with a score of 11:9. Cheong finally triumphed over Wang with the game score of 4:3 and won the “Ho Yin Cup” once again since his last in 2019. Wang Chun was then crowned second and Cheong Chi Chon was crowned third.

Seak Hui Li defends her title successfully

The women's singles match was relatively one-sided. Seak Hui Li beat Sou Hao Wa in the first three games, while losing one to Sou in the fourth. Having accumulated abundant experience by representing Macao in three large-scale events, namely the World University Games, Asian Games, and National Student and Youth Games, in the second half of this year, she quickly secured the victory by winning 11:4 in the fifth game and defeated her opponent with a game score of 4:1, defending the women's singles championship. The second runner-up belonged to Sou and the third place went to Lei Man In.

互相鼓勵——曹子恩曹子晴

壁球近年不斷湧現一些優秀的苗子，其中較為特別的就是12歲的孖妹曹子恩以及曹子晴，兩人年紀輕輕就已經有不少參賽經驗，參加過日本青少年壁球公開賽、香港青少年壁球公開賽以及亞洲青少年壁球個人錦標賽，兩人現時在亞洲壁球U13的排名分別為42以及27，他們的目標是兼顧好學業的同時，努力訓練加強技術，希望可以在各種大型國際賽事上為澳門爭光。

雙胞胎姐妹曹子恩、曹子晴6歲時無意間見到壁球學校選材的海報，就此開啟了壁球之路。姐姐曹子恩敢於挑戰比自己強大的對手，這就有一股動力支撐著自己一直堅持下來；而妹妹曹子晴最開始什麼都不懂，只想著要打到球，逐漸就對壁球產生了興

趣，並愛上了這項運動。

姐妹二人於2020年一起加入集訓隊，雖然訓練很辛苦，但是姐妹兩人都想著辛苦訓練可以讓自己進步，所以都一直堅持。無論在學業或壁球方面，兩人都經常互相較勁，姐姐希望能夠擊敗妹妹，而妹妹在姐姐比賽時都會鼓勵她。今年暑假姐妹二人首次代表澳門出戰，姐姐曹子恩表示：

“可以跟不同的對手進行切磋，吸收經驗十分難忘。”

妹妹曹子晴最難忘的一次比賽經歷是10歲的時候，對着一個曾以大比數擊敗自己的選手：“比賽前兩局對手已經領先二比零，第三局的時候已不抱希望，放開心情來打，但竟然接連兩局都贏了，最後更贏下決勝局，實現超級大逆轉，所以十分難忘。”



曹子恩(右)與曹子晴在2023澳門壁球青少年錦標賽取得不俗成績



曹子晴希望之後可以參加更多國際賽事

Encorajam-se mutuamente — Cao Chi Ian e Cao Chi Cheng

Nos últimos anos, têm surgido alguns jovens talentos no squash, dos quais os mais especiais são as irmãs gémeas, Cao Chi Ian e Cao Chi Cheng, de 12 anos. Elas já têm muitas experiências em competições desde tenra idade, tendo participado no Campeonato Aberto Júnior de Squash do Japão, no Campeonato Aberto Júnior de Squash de Hong Kong e no Campeonato Asiático Júnior Individual de Squash, estando actualmente em 42º e 27º lugar, respectivamente, na classificação de Squash asiática no grupo de sub-13. O seu objetivo é conciliarem os seus estudos com o treino árduo para fortalecerem as suas competências, esperam que possam conquistar vitórias e glória para Macau em diversas competições internacionais de grande escala.

Quando as irmãs gémeas, Cao Chi Ian e Cao Chi Cheng, tinham 6 anos, acidentalmente viram um cartaz de procura de talentos da Escola de Squash, e começaram a sua viagem no squash. A irmã mais velha, Cao Chi Ian, ousa em desafiar adversários mais fortes do que ela, o que lhe proporciona motivação para perseverar; enquanto a irmã mais nova, Cao Chi Cheng, inicialmente não sabia nada e queria apenas jogar a bola, desenvolveu gradualmente interesse pelo squash e apaixonou-se por esta modalidade desportiva.

As duas irmãs integraram a selecção em 2020, apesar de o treino ter sido muito árduo, as duas gémeas pensam que o treino árduo pode ajudá-las a melhorar e esta é razão porque persistem sempre. Ambas concorrem frequentemente entre si, tanto academicamente quanto no squash, a irmã mais velha quer vencer a irmã mais nova e a irmã mais nova encoraja a irmã mais velha quando esta participar numa competição. No Verão do corrente ano, as gémeas representaram Macau pela primeira vez, a irmã mais velha, Cao Chi Ian, afirmou: “Podemos aprender novas técnicas com adversários diferentes e a experiência adquirida é inesquecível”.

E a experiência de competição mais inesquecível para a irmã mais nova, Cao Chi Cheng, foi a de quando ela tinha 10 anos enfrentar um jogador que a tinha derrotado por larga margem: “Nas duas primeiras rondas do jogo, o adversário ficou a ganhar por 2:0, e na terceira ronda já fiquei sem esperanças, isto me libertou e joguei com tranquilidade, mas ganhei inesperadamente duas rondas consecutivas, e finalmente ganhei a ronda decisiva, realizando uma Plot twist, então é muito inesquecível.”

Motivating each other — Cao Chi Ian and Cao Chi Cheng

Young talents have been emerging in recent years, and the most special of which are the 12-year-old twin sisters, Cao Chi Ian and Cao Chi Cheng. They have already had a lot of experience in competitions from an early age, with participations in the Japan Junior Open, Hong Kong Junior Squash Open and Asian Junior Individual Championships, and are currently ranked 42nd and 27th respectively in the Asian squash U13 rankings. Their aim is to strike a balance between education and sports training to enhance their skills, in the hope to win glory for Macau in various large-scale international competitions.

When the twin sisters Cao Chi Ian and Cao Chi Cheng were 6 years old, they came across a poster scouting talents for the Squash School, where they began their squash journey. The older sister, Cao Chi Ian, dares to challenge opponents stronger than herself, which gives her the motivation to persevere; while the younger sister, Cao Chi Cheng, knew nothing at the beginning and just wanted to hit the ball, and gradually she developed an interest in squash and even fell in love with this sport.

The two sisters joined the training team together in 2020. Although they had a hard time training, the twins persevered as they thought that the hard work would help them improve. They often compete against each other, both academically and in squash. The older sister wants to beat the younger sister, and the younger one encourages her sister when she takes part in a competition. This summer, the twins represented Macau for the first time, the oldest sister Cao Chi Ian said, “It is unforgettable to be able to learn from the experience of fighting against different opponents.”

The most memorable competition experience for the younger sister Cao Chi Cheng was when she was 10 years old, facing a player who had beaten her by a large margin, “In the first two rounds of the game, the opponent was leading 2:0, and in the third round I was already hopeless. I let go of my emotions and started to play calmly, but surprisingly, I won two rounds in a row and finally won the decisive match, which was a great plot twist and very unforgettable for me”, she said.

拼盡全力——張穎芯

今年24歲的張穎芯接觸跆拳道八年時間，如今除了是集訓隊成員，更是一名跆拳道教練，代表澳門出戰多項賽事均取得不俗成績。

張穎芯最開始是想找一項運動來強身健體，在朋友的介紹下結緣跆拳道。接觸後，張穎芯覺得很特別，發現這項運動特別講究禮儀，而且還有自己之前不知道的品勢項目。自此張穎芯就選擇成為一名跆拳道品勢運動員並堅持至今。

對跆拳道的熱愛是張穎芯一直堅持下來的原因之一，跆拳道為張穎芯帶來了滿滿的成就感：“除了獎牌，每突破一個新動作，都會讓我有繼續努力的動力。每當想放棄，就會想起當初為什麼堅持到現在，不想留有遺憾，就只有拼盡全力。”除了收穫獎牌和提升技術，跆拳道的內在價值也讓張穎芯懂得了做事要堅持，持之以恆。

2019年加入集訓隊至今，張穎芯代表澳門出戰了大大小小多項賽事，單單今年就參加了杭州亞洲運動會，取得個人品勢第9名；成都世界大學生運動會、香港亞洲城市跆拳道錦標賽、以及於11月舉行的海口杯中國跆拳道公開賽，收穫個人自由品勢亞軍，張穎芯表示會一直努力訓練，希望繼續在各項賽事上取得佳績為澳爭光。

張穎芯代表澳門出戰多項賽事



海口杯中國跆拳道公開賽中張穎芯奪得女子個人自由品勢第二名

Envidar todos os esforços — Cheong Weng Sam

Cheong Weng Sam, de 24 anos, pratica Taekwondo há oito anos, e actualmente, além de integrar a selecção, é treinadora de Taekwondo, tendo representado Macau em várias competições onde conquistou resultados notáveis.

Inicialmente, Cheong Weng Sam queria procurar uma modalidade desportiva para melhorar a sua própria aptidão física, tendo conhecido o Taekwondo através de um amigo. Depois de praticar Taekwondo, Cheong Weng Sam acha que é um desporto muito especial, descobriu que nessa modalidade desportiva se valoriza muitíssimo a etiqueta, e existem também modalidades de Poomsae que ela não conhecia antes. Desde então, Cheong Weng Sam optou por ser atleta de Taekwondo Poomsae e tem persistido até à presente data.

A paixão por Taekwondo é uma das razões pelas quais Cheong Weng Sam persiste sempre. O Taekwondo proporciona a Cheong Weng Sam uma plena sensação de conquista: “Além das medalhas, cada vez que eu avanço em um novo movimento, isso me dá motivação para continuar a envidar esforços. Sempre que me apetece desistir, lembro-me do motivo inicial pelo qual persisto até agora, não quero ter arrependimentos, então apenas envido todos os meus esforços.” Além de conquistar medalhas e melhorar as suas competências, o valor intrínseco de Taekwondo também ensinou Cheong Weng Sam a persistir e perseverar.

Desde a integração na selecção em 2019, Cheong Weng Sam representa Macau em várias competições, de grande e pequena dimensão, tendo, só no corrente ano, participado nos Jogos Asiáticos em Hangzhou e conquistado o 9.º lugar no Poomsae individual; bem como nos Jogos Mundiais Universitários da FISU Chengdu, no Campeonato de Taekwondo das Cidades Asiáticas em Hong Kong, e no Haikou Cup Campeonato Aberto de Taekwondo da China, realizado em Novembro, e onde ela conquistou o segundo lugar no Poomsae Livre Individual. Cheong Weng Sam afirmou que continua sempre a treinar duramente e espera continuar a alcançar bons resultados em vários eventos, trazendo vitórias e glória para Macau.

Making every effort — Cheong Weng Sam

Cheong Weng Sam, aged 24, has been practising Taekwondo for eight years and is currently a member of the training team as well as a Taekwondo coach, having represented Macao in several competitions where she has achieved notable results.

Cheong Weng Sam started out looking for a sport to improve her physical fitness, and she was introduced to Taekwondo by a friend. After practising Taekwondo, Cheong Weng Sam found it very special, and realised that etiquette is highly valued in this sport, and that there is an event called Poomsae which she had no idea before. Since then, Cheong Weng Sam chose to be a Taekwondo Poomsae athlete and has persisted until now.

Her passion for Taekwondo is one of the reasons why Cheong Weng Sam always perseveres. Taekwondo gives Cheong Weng Sam a full sense of achievement, she said, “In addition to the medals, every time I made a breakthrough in a new movement, it gives me motivation to keep going. Whenever I feel like giving up, I remember the initial reason why I persisted until now, I do not want to have any regrets, so I just put in all my efforts.” Other than winning medals and improving her skills, the intrinsic value of Taekwondo has also taught Cheong Weng Sam to persist and persevere.

Since joining the training team in 2019, Cheong Weng Sam has represented Macao in competitions of difference scales. This year, she took part in the Asian Games in Hangzhou and won 9th place in Individual Poomsae; as well as the FISU World University Games in Chengdu, Asian Cities International Taekwondo Championship in Hong Kong, and Haikou Cup China Open Taekwondo Championships held in November, where she won second place in Individual Free Poomsae. Cheong Weng Sam said that she will keep training hard, in the hope of continuing her good results in different competitions and bringing honour to Macao.



國慶歡樂跑 王坤王珊珊奪冠

體育局舉辦的“2023 澳門人齊賀國慶世界步行日歡樂跑”於10月1日上午8點15分於金蓮花廣場前舉行，全場最快的王坤同時奪得個人國慶杯，女子組冠軍為王珊珊，團體國慶杯由濠江中學奪得。

賽事設有歡樂跑及步行活動，全場三公里，起步禮由澳門特別行政區行政長官賀一誠主持。最終，王坤以8分26秒率先衝線，梁仟義以8分41秒緊隨其後，Biru Rai以8

分45秒得第三。女子組，王珊珊以10分38秒封后，梅綺琪和李楚盈排名第二、三位，時間為11分14秒及11分39秒。

頒獎嘉賓包括澳門特別行政區行政長官賀一誠、中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室主任鄭新聰、外交部駐澳門特別行政區特派員公署特派員劉顯法、解放軍駐澳門部隊司令員于長江、立法會主席高開賢、終審法院院長岑浩輝。

國慶歡樂跑參賽者起跑

頒獎嘉賓與得獎跑手合影



王坤及王珊珊奪男、女子組冠軍

Wang Kun e Wong San San vencem corrida de Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha

O evento "Correndo em Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha", organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar no dia 1 de Outubro de 2023, pelas 08.15 horas, na Praça do Lótus Dourado. Wang Kun foi o atleta mais rápido da competição e venceu a Taça do Dia Nacional para a categoria individual. Wong San San venceu na categoria feminina, e a Taça do Dia Nacional para a categoria colectiva foi para a Escola Secundária Hou Kong.

O evento incluiu modalidades de corrida e marcha numa distância total de três quilómetros. A cerimónia de partida foi presidida pelo Chefe do Executivo Ho Iat Seng. No final, Wang Kun foi o primeiro a cruzar a linha da meta, com um tempo de 8 minutos e 26 segundos, seguido por Leong Chin Hei com 8 minutos e 41 segundos, e por Biru Rai, em terceiro lugar, com 8 minutos e 45 segundos. Na categoria feminina, Wong San San terminou com 10 minutos e 38 segundos, seguida por Mui I Kei e Lei Cho Ieng, em segundo e terceiro lugares, com tempos de 11 minutos e 14 segundos e 11 minutos e 39 segundos.

Tendo como convidados, para a entrega de prémios, o Chefe do Executivo da RAEM, Ho Iat Seng, o Director do Gabinete de Ligação do Governo Popular Central na RAEM, Zheng Xincong, o Comissário do Comissariado do Ministério dos Negócios Estrangeiros na RAEM, Liu Xianfa, o Comandante da Guarnição em Macau do Exército de Libertação do Povo Chinês, Yu Changjiang, o Presidente da Assembleia Legislativa, Kou Hoi In e o Presidente do Tribunal de Última Instância, Sam Hou Fai.

Wang Kun and Wong San San win the National Day and World Walking Day Fun Run

The event "2023 National Day and the World Walking Day Fun Run", organized by the Sports Bureau, was held on 1 October, 2023, at 8:15 am, in the Golden Lotus Plaza. Wang Kun was the fastest runner in the competition and won the National Day Cup of individual participants. Wong San San won the female category, and the Group Award of National Day Cup was won by Hou Kong Middle School.

The event included running and walking categories over a total distance of three kilometers, and the opening ceremony was presided over by Chief Executive Ho Iat Seng. Wang Kun was the first to cross the finish line, with a time of 8 minutes and 26 seconds, followed by Leong Chin Hei with 8 minutes and 41 seconds, and Biru Rai in third place with 8 minutes and 45 seconds. In the women's category, Wong San San finished in 10 minutes and 38 seconds, followed by Mui I Kei and Lei Cho Ieng in second and third places, with times of 11 minutes and 14 seconds and 11 minutes and 39 seconds.

The award ceremony was attended by the Chief Executive of the Macao SAR Mr. Ho Iat Seng, Director of the Liaison Office of the Central People's Government in the Macao SAR Mr. Zheng Xincong, Commissioner of the Office of the Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs in the Macao SAR Mr. Liu Xianfa, Commander of the People's Liberation Army Garrison in Macao Mr. Yu Changjiang, the Chairman of the Legislative Council Mr. Kou Hoi In, and the President of the Court of Final Appeal Mr. Sam Hou Fai.

競技障礙賽 富挑戰性市民讚好

體育局主辦的“2023澳門競技障礙挑戰賽”於10月15日在黑沙臨時綠化休憩空間及黑沙海灘舉行，吸引大批市民參與，男、女子組冠軍由何健輝和詹嘉麗奪得，隊際賽得主為澳娛綜合。

活動以戶外闖關形式進行，考驗參加者的心肺耐力、肌力和體力；參賽者需通過多個關卡，一路過關斬將完成賽事，過程緊湊刺激。有參與市民表示，活動安排在黑沙舉行，有不同路況加上關卡，極具挑戰性，期待下次參與。

關卡考驗參加者的心肺耐力



活動以戶外闖關形式進行

Corridas de Obstáculos 2023 bem recebidas pelos residentes

As “Corridas de Obstáculos de Macau 2023”, organizadas pelo Instituto do Desporto, realizaram-se no dia 15 de Outubro nos espaços verdes provisórios de lazer junto à Praia de Hác Sá e na Praia de Hác Sá e contaram com a participação de um grande número de residentes. Ho Kin Fai e Chim Ka Lai venceram, respectivamente, as provas masculina e feminina, enquanto a SJM venceu a categoria por equipas.

Esta actividade decorreu num ambiente animado e assumiu o formato de desafios ao ar livre para testar a resistência cardio-respiratória, força muscular e capacidade física dos participantes, que precisaram de passar por diversas etapas para completar o evento. Alguns participantes afirmaram que a realização do evento em Hác Sá possibilitou uma grande variedade de condições e níveis de estrada que o tornaram extremamente desafiante. Como tal, muitos participantes mostraram vontade de voltar a participar na próxima edição.



活動吸引大批市民參與

2023 Obstacle Races welcomed by residents

Organized by the Sports Bureau, the “2023 Macao Obstacle Races” took place on 15 October at the Hac Sá Temporary Green and Leisure Area and the Hac Sá Beach. A large number of residents participated at the event. Ho Kin Fai and Chim Ka Lai won respectively the male and female categories of the competition, while the team category was won by SJM.

The activity took place in a lively environment and was made up of outdoor challenges that tested the cardiorespiratory endurance, muscular strength and physical capacity of the participants, who had to undergo several stages in order to complete the event. Some participants stated that holding the event in Hac Sá allowed for a wide variety of road conditions and terrain levels that made the stages extremely challenging. As such, many participants showed willingness to participate again.

東望洋跑道歡樂跑相隔5年後再次舉辦



4,000 跑手

挑戰東望洋跑道

澳門格蘭披治大賽車組織委員會、澳門中銀及中國澳門體育暨奧林匹克委員會主辦的“中國銀行呈獻—慶祝第70屆澳門格蘭披治大賽車—東望洋跑道歡樂跑”於11月5日早上6時半舉行，吸引近4,000人參與，以長跑方式體驗東望洋跑道的魅力。

東望洋跑道歡樂跑於2018年首次舉行，相隔5年後適逢澳門格蘭披治大賽車70周年紀念而載譽歸來，讓參加者感受歷史悠久、世界聞名的東望洋跑道，並角逐全程6.2公里的長跑比賽。4,000名

參與者由賽車大樓對開路段起步，跑向文華東方彎及葡京彎，並沿松山上路進發，以跑步方式迎接第70屆澳門格蘭披治大賽車。

環繞一圈東望洋賽道，王坤以全場最快的19分42秒率先跑回終點衝線，勇奪男子組冠軍，亞軍為Biru Rai，季軍為Gurung Lil Bahadur；女子組方面，趙彤彤以24分20秒獲得冠軍，亞軍為周杏花，季軍為莫曉靜。首十名成功挑戰東望洋跑道的男、女子跑手獲頒發獎盃一座。



嘉賓與得獎者合照

王坤全場最快衝線



4.000 participantes desafiam o Circuito da Guia

A “Celebração do 70.º Grande Prémio de Macau — Corrida Fun Run do Circuito da Guia apresentada pelo Banco da China”, organizada pela Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau, pelo Banco da China (Macau) e pelo Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China decorreu às 6:30 horas do dia 5 de Novembro, onde 4.000 participantes experimentaram o charme do Circuito da Guia numa longa corrida.

Realizada pela primeira vez em 2018, a Corrida Fun Run do Circuito da Guia regressa após cinco anos para coincidir com o 70.º aniversário do Grande Prémio de Macau, proporcionando aos participantes a oportunidade de saborearem o histórico e mundialmente famoso Circuito da Guia através de uma corrida ao longo dos 6.2 quilómetros da pista. Os 4.000 participantes arrancaram do lado oposto do edifício da corrida e dirigiram-se à Curva Mandarin Oriental e Curva Lisboa, continuando no sentido da Guia, para dar as boas-vindas ao 70.º Grande Prémio de Macau.

Completando o Circuito da Guia, Wang Kun foi o primeiro a chegar à meta com o tempo de 19 minutos e 42 segundos, vencendo na categoria masculina, seguido de Biru Rai em segundo lugar e Gurung Lil Bahadur em terceiro; na categoria feminina, Chio Tong Tong sagrou-se vencedora com o tempo de 24 minutos e 20 segundos, seguida de Chao Hang Fa em segundo e Mo Xiaojing em terceiro lugar. Os dez primeiros pilotos masculinos e femininos que completaram uma volta ao Circuito da Guia com sucesso foram premiados com troféus.

4,000 runners take on the Guia Circuit

Organised by the Macau Grand Prix Organising Committee (MGPOC), Bank of China (Macau) and Sports and Olympic Committee of Macau, China, the “Bank of China Proudly Sponsors: 70th Macau Grand Prix Celebration — Guia Circuit Fun Run” was held on 5 November at 6:30am. The event attracted nearly 4,000 participants to experience the charm of the Guia Circuit in the long-distance running.

The celebration of the 70th anniversary of the Macau Grand Prix saw the return of the Guia Circuit Fun Run, 5 years after it was first held in 2018. The run allowed participants to immerse themselves in the historic and world-famous Guia Circuit as they raced along the 6.2-kilometre track. To welcome the 70th Macau Grand Prix, the 4,000 participants started next to the Macau Grand Prix Building, ran past the Mandarin Oriental Bend and Lisboa Bend and raced along the Guia Hill section of the track.

Wang Kun was the first to run through the Guia Circuit and cross the finish line with a time of 19:42, winning the men's championship, followed by Biru Rai in second place and Gurung Lil Bahadur in third; in the women's category, Chio Tong Tong was the winner with a time of 24:20, followed by Chao Hang Fa in second and Mo Xiaojing in third place. The top ten male and female runners who completed the race at the Guia Circuit were awarded trophies.



趙彤彤衝線一刻

大灣區賽車節圓滿舉行

由體育局、中國澳門汽車總會主辦，銀河娛樂集團冠名贊助的“2023 銀河娛樂集團亞洲暨大灣區賽車節”於12月15日至17日一連三天在路環小型賽車場舉行，有分別來自內地、新加坡、菲律賓、中華台北、香港及澳門近百名車手參加，共決出7場賽事成績，當中兩大焦點賽事由澳門車手黃文飛勇奪250cc四衝程電單車組冠軍、蔣文曦贏得KZ組冠軍。

總結各項冠軍得主：KZ組 - 蔣文曦、X30成年125組 - 陳譽齊、ROK GP少年組 - 鄭煒靖、250cc四衝程電單車組 - 黃文飛、150-190cc四衝程電單車組 - 陳敬哲、迷你電單車組 - 慕容志釗、大灣區電單車賽（150cc） - 梁宇華。



大灣區賽車節吸引近百名車手參加



比賽鬥得激烈



賽車節一連三天在路環小型賽車場舉行



O “2023 Galaxy Entertainment Group Asia & Greater Bay Area Racing Festival” realizou-se com sucesso

O “2023 Galaxy Entertainment Group Asia & Greater Bay Area Racing Festival”, organizado pelo Instituto do Desporto e Associação Geral de Automóvel de Macau-China e tem como patrocinador titular o Galaxy Entertainment Group, decorreu durante três dias, de 15 a 17 de Dezembro, no Kartódromo de Coloane, contando com cerca de cem participantes do Interior da China, Singapura, Filipinas, Taipé Chinês, Hong Kong e Macau, foram realizadas um total de sete corridas, sendo que em duas delas se destacaram os pilotos de Macau Vong Man Fei e Cheong Man Hei com as vitórias na categoria de Motociclos do Grupo de 250cc de 4 tempos e no Grupo de KZ Class, respectivamente.

Resumindo os vencedores de cada corrida são: Grupo de KZ Class - Cheong Man Hei, Grupo de X30 Senior 125 Class — Chan Yu Tsai, Grupo de ROK GP Junior — Cheang Wai Cheng, Grupo de Motociclos de 250cc de 4 tempos — Vong Man Fei, grupo de Motociclos de 150-190cc de 4 tempos - Chen Ching Che, grupo de Mini Bike - Murong Zhizhao, Corrida de Motociclos da Grande Baía (150cc) - Liang Yuhua.

Greater Bay Area Racing Festival Successfully Held

The “2023 Galaxy Entertainment Group Asia & Greater Bay Area Racing Festival”, organised by Sports Bureau and Automobile General Association Macao-China, and title - sponsored by Galaxy Entertainment Group Asia, took place from 15 to 17 December at the Coloane Karting Track. Nearly a hundred riders from Mainland China, Singapore, the Philippines, Chinese Taipei, Hong Kong and Macao participated in the competition featuring seven races. Among these, Macao riders Vong Man Fei and Cheong Man Hei were crowned champions in the 250cc 4-stroke Manual Transmission and KZ Class races respectively.

Following is a list of winners of different races: KZ Class — Cheong Man Hei; X30 Senior 125 Class — Chan Yu Tsai; ROK GP Junior Class — Cheang Wai Cheng; 250cc 4-stroke Manual Transmission — Vong Man Fei; 150-190cc 4-stroke Manual Transmission — Chen Ching Che; Mini Bike Class - Murong Zhizhao; Greater Bay Area Motorcycle Cup (150cc) — Liang Yuhua.

預防網球肘

很多中年人被診斷為網球肘時都感到非常疑惑，他們這輩子連網球都沒有碰過，為什麼會得網球肘呢？

網球肘是肱骨外上髁炎的俗稱。主要成因是前臂伸肌和肌腱長期過度使用、慢性勞損導致肘關節的肱骨外上髁發炎。前臂伸肌的作用為背屈手腕，即將手腕向手背方向屈起。這個病關鍵字眼就是長期、慢性，一般人到中年才發病，但其實致病的因素可追溯至年輕時的壞習慣。相對於在發病時手腕手肘疼痛、發麻、連扭毛巾都無力時，再去診斷治療，不如及早預防。所有需要長時間重覆使用前臂伸肌的進行運動、工作和家務的人，都不可避免成為網球肘的好發人群。

作為需要長期使用球拍的運動員，如網球員和羽毛球員等，屬



於高危人群，應該在訓練初期就要確立正確的揮拍姿勢，選擇品質好的球拍；訓練前必須要做好熱身，尤其提醒揮拍側上肢的熱身運動，避免長時間使用同一組肌肉，訓練與休息要適當安排。

如果已經有症狀及訓練強度較大，可以根據醫囑正確使用護肘以減輕症狀。有些鍛煉手部肌肉的器械，應該在操練之前先學習正確的方法，盲目鍛煉也會增加網球肘的發病率。



家庭主婦每天做家務時不經意的重覆動作，也成為網球肘的重災區。買餸搬重物時盡量使用手推車，減少攜帶重物帶來的長時間前臂重負荷，打掃時注意姿勢，不可過分背屈手部肌肉。長時間打掃時要適當配合使用腰和腿，帶動全身力量，避免單純上肢用力，一旦出現症狀應及早休

息發病的肌群並尋求治療，忍耐只會讓病情持續加重。有些職業需要長時間重覆動作，比如手術科醫生、編碼員、水電工、廚師等等，同樣需要注意預防網球肘的發生。

Prevenir o cotovelo de tenista

Muitas pessoas de meia-idade ficam bastante indignadas quando são diagnosticadas com o cotovelo de tenista, pois nunca na vida tocaram numa bola de ténis, e como poderão desenvolver essa doença?

O cotovelo de tenista é o nome comum de epicondilite lateral. A principal causa é o uso excessivo a longo prazo e a tensão crónica dos músculos extensores e dos tendões do antebraço, levando a uma inflamação do epicôndilo lateral do úmero na articulação do cotovelo. Os músculos extensores do antebraço têm como função flexionar o pulso, ou seja, movê-lo em direcção ao dorso da mão. As palavras-chave desta doença são: longo prazo e crónica, e geralmente só se desenvolve na meia-idade, porém, na realidade, as causas desta doença podem remontar-se aos maus hábitos durante a juventude jovens. Em vez de esperar até sentir dor ou formigueiro nos pulsos e nos cotovelos, até ao ponto de ter dificuldade em torcer um pano, e só então ser diagnosticado e receber tratamento, o melhor é prevenir desde cedo. As pessoas que praticam desporto, realizam trabalhos ou tarefas domésticas, que exigem o uso repetitivo e prolongado dos músculos extensores do antebraço, são susceptíveis a desenvolver o cotovelo de tenista.

Os atletas que utilizam raquetes durante um longo período de tempo, como os tenistas e os jogadores de badminton, estão em maior risco, pelo que devem adoptar a postura correcta no uso da raquete desde o início do seu treino e escolher raquetes de boa qualidade; devem realizar um bom aquecimento antes do treino, especialmente no membro superior que utiliza a raquete, deve evitar a

utilização do mesmo conjunto de músculos durante um longo período de tempo, e deve organizar um treino e descanso de forma adequada. Se já sente sintomas e a intensidade do seu treino é elevada, pode recorrer a cotoveleiras, seguindo o conselho do seu médico, para aliviar os sintomas. Há equipamentos que exercitam os músculos da mão e antes da sua utilização, devem aprender a forma correcta de os utilizar, uma vez que o uso inadequado também pode aumentar a ocorrência do cotovelo de tenista.

As donas de casa realizam, sem se aperceberem, movimentos repetidos durante as tarefas domésticas diárias, sendo elas muitas vezes vulneráveis ao cotovelo de tenista. Deve utilizar, sempre que possível, um carrinho quando fizer compras ou transportar objectos pesados de forma a reduzir o excesso de carga prolongado no antebraço provocada por estes; deve prestar atenção à postura quando estiver a realizar limpezas, e não flexione demasiado os músculos das mãos. Quando fizer limpezas que requeiram tempo mais prolongado, deve recorrer adequadamente à cintura e às pernas para usar a força de todo o corpo evitar, evitando usar apenas a força dos membros superiores. Logo que apresente os sintomas, deve deixar descansar os grupos musculares afectados e procurar tratamento o mais breve possível, pois se não tratar só irá agravar a doença. As profissões que exigem movimentos repetitivos durante um longo período de tempo, como cirurgiões, programadores, canalizadores, electricistas, cozinheiros, etc., também devem ter em atenção à prevenção do cotovelo de tenista.



Prevent tennis elbow

Many middle-aged people are quite curious when diagnosed with tennis elbow, as they have never touched a tennis ball in their lives, so how is it possible for them to get tennis elbow?

Tennis elbow is the common name for lateral epicondylitis. The main cause is long-term overuse and chronic strain of the extensor muscles and tendons of the forearm, leading to inflammation of the lateral epicondyle of the humerus at the elbow joint. The extensor muscles of the forearm have the function of flexing the wrist, i.e., moving it towards the back of the hand. The key words of this disease are long-term and chronic, and it usually develops in middle age, but in reality, the causes of this disease can be traced back to bad habits during youth. Instead of waiting until you feel pain or tingling in your wrists and elbows, to the point where it is hard to twist a towel, and only then being diagnosed and receiving treatment, it is best to prevent it from an early age. People who play sports, work, or do household chores that require repetitive and prolonged use of the extensor muscles of the forearm are susceptible to developing tennis elbow.

Athletes who use rackets for a long time, such as tennis players and badminton players, are most at risk. Therefore, they should adopt the correct posture when using the racket from the start of their training and choose good quality rackets; they should warm up well before training, especially in the upper limb that uses the racket. They should avoid using the same set of muscles for a long period of time, and they should manage their time for training and rest appropriately. If you are already experiencing symptoms and the intensity of your training is high, you can use elbow pads to relieve the symptoms, following your doctor's advice. There is equipment that exercises the muscles of the hand, however, you should learn the correct method before using it, as improper use can also increase the occurrence of tennis elbow.

Housewives who make repeated movements subconsciously during their daily household chores are often vulnerable to tennis elbow. Whenever possible, you should use a trolley when shopping or carrying heavy objects in order to reduce the prolonged excess load on the forearm; you should pay attention to your posture when cleaning, and do not flex your hand muscles too much. When cleaning for longer periods of time, you should use the strength of your whole body by using your waist and legs appropriately, and avoid using only the strength of your upper limbs. As soon as you experience symptoms, you should let the affected muscle groups rest and seek treatment as soon as possible. It is because if you do not treat them early, you will only aggravate the condition. Careers that require repetitive movements over a long period of time, such as surgeons, programmers, plumbers, electricians, cooks, etc., should also pay attention to preventing tennis elbow.

第十五屆全國運動會 澳門賽區

志願者 招募計劃

PLANO DE RECRUTAMENTO DE
VOLUNTÁRIOS DA ZONA DE
MACAU DA 15.ª EDIÇÃO DOS
JOGOS NACIONAIS DA
REPÚBLICA POPULAR
DA CHINA

志願者
VOLUNTÁRIOS

招募時間：
Data de
recrutamento:

2023年2月10日起
A partir de 10 de Fevereiro de 2023

對象：
Destinatários:

2007年或之前出生人士
Indivíduos nascidos até 2007 (inclusive)

網上報名：
Inscrição online:



查詢電話 / Linha aberta:

2828 2025

網站 / Página electrónica:

www.sport.gov.mo

查詢電郵 / Email:

info@15ngoc-mo.org

主辦單位：
Entidade
organizadora:



合作夥伴：
Parceiros:

