

澳門體育盛事

Macao Major Sporting Events



www.sport.gov.mo

澳門體育 2021 Macao Sport Desporto de Macau 第四期 N.º4

N.º4 第四期



體壇焦點

- ◆ 全殘運暨特奧會澳奪2金3銀4銅
- ◆ 大賽車圓滿結束 梁瀚昭衛冕F4

探射燈

- ◆ 體育界齊心抗疫守護家園
- ◆ 特區政府犒賞優秀運動員教練員

體壇報道

- ◆ 路環四廟慈善會鳴吳手球奪冠
- ◆ 巴賢偉王珊珊除夕跑掄元

2021

澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport



奧運精英訪澳
送正能量

熱烈歡迎
國家奧運精英運動員代表團訪澳

Calorosa e cordial recepção Nacional de Atletas Olímpicos de Elite em sua visita a Macau

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

www.sport.gov.mo



2022

金沙中國 SANDS CHINA 澳門國際十公里長跑賽 MACAU INTERNACIONAL 10K MACAO INTERNATIONAL 10K

20/03

主辦:
Organização:
Organizers:



授權機構:
Sob a égide da:
Sanctioned by:



冠名贊助商:
Patrocinador Principal:
Title Sponsor:



www.macao10k.com

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 國家奧運精英運動員訪澳 滿滿正能量贈澳門市民**
Atletas olímpicos nacionais de elite visitam Macau Atletas irradiam energia positiva junto dos residentes de Macau
Delegation of Elite National Olympic Athletes visits Macao Positive energy felt by residents of the SAR
- 12 全殘運暨特奧會西安落幕 澳奪2金3銀4銅**
Jogos Nacionais para Deficientes e Jogos Olímpicos Especiais terminam em Xi'an
Macao obteve 2 ouros, 3 pratas e 4 bronzes
Curtain Down on National Games of Disabled Persons and the Special Olympics in Xi'an Province
Macao Gets 2 Golds, 3 Silvers and 4 Bronzes
- 16 行政長官賀函代表團取佳績**
O Chefe do Executivo congratula equipa desportiva de Macau pelos excelentes resultados
Macao SAR Chief Executive sends Congratulatory Letter to Macao Sports Delegation for Their Outstanding Performances
- 18 大賽車圓滿結束 梁瀚昭衛冕F4**
Concluído o Grande Prémio, Charles Leong Hon Chio manteve o seu título de Fórmula 4
The 68th Macau Grand Prix ended successfully with Charles Leong Hon Chio defending his F4 title
- 24 奧運名將楊紹輝 全運會冠軍張德順 全馬奪標**
Atleta olímpico Yang Shaohui e campeã dos Jogos Nacionais Zhang Deshun vencem a Maratona
Olympic athlete Yang Shaohui and National Games champion Zhang Deshun crowned winners of the Full Marathon
- 28 中網巡迴賽吳易昺奪雙冠**
Wu Yibing conquista duplo título no China Tennis Tour
Wu wins double title at CTA Tour

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 30 體育界齊心抗疫守護家園**
Sector desportivo unido no combate à pandemia e na defesa de Macau
Sports Sector Joined Forces to Fight Pandemic for Macao
- 34 北京冬奧倒數100天倒計時器啟動**
Activar o cronómetro de contagem decrescente dos 100 dias da realização dos Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim
Inauguration of 100-day Countdown Clock of Beijing Winter Olympics
- 38 特區政府犒賞優秀運動員教練員**
Governo da RAEM premeia os melhores atletas e treinadores
Macao SAR Government rewards elite athletes and coaches

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 42 路環四廟慈善會鳴吳手球奪冠**
Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane e Meng Hou vencem o campeonato de andebol
"Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" and Meng Hou crowned Championships in Handball Matches



公共體育設施網絡
大眾同享運動歡樂

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



- 46 澳科鄒北記再捧足總盃**
MUST C.P.K volta a vencer a Taça da Associação de Futebol de Macau
MUST C.P.K. Gets the Macau Football Association Cup Once More
- 50 慈青首冠紅藍九連霸**
Youth Salesian vence o Hong Nam e conquista o seu primeiro título nos masculinos, assim como o nono título consecutivo nos femininos
Youth Salesian Won Its First Champion while Hong Nam Crowned for Nine Times in a Row
- 54 FIBA3X3 澳門大師賽—大灣區資格賽 東莞大熱奪永利盃**
FIBA 3X3 Mestres de Macau - Torneio de Qualificação da Grande Baía
A equipa favorita de Dongguan conquista a Taça Wynn
FIBA 3X3 Macau Masters - Bay Area Qualifying Tournament
Team Dongguan wins the Wynn Cup
- 58 邱頌華九度封“澳門先生”**
Iao Chong Wa conquista o título de Senhor Culturista de Macau pela nona vez
Iao wins “Mr. Macao” for the 9th time
- 60 張子浚黃章凌捧何賢盃**
Cheong Chi Chon e Huang Cheong Leng erguem a Taça Ho Yin
Cheong Chi Chon and Huang Cheong Leng Crowned Champions of Ho In Cup
- 62 巴賢偉王珊珊除夕跑掄元**
Ba Xianwei e Wong San San vencem Corrida de Longa Distância na Véspera do Ano Novo
Ba Xianwei and Wong San San clinch championship titles in New Year’s Eve running race
- 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces**
- 64 專訪高顯杰、周靜嫻**
Entrevistas a Kou Hin Kit, Chau Cheng Han
Interviews a Kou Hin Kit, Chau Cheng Han
- 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All**
- 68 七體校選材反應熱烈**
Seleção de talentos de sete escolas de desporto recebeu resposta entusiástica
Talent selection activities at seven sports academies receive enthusiastic response
- 70 競技障礙挑戰賽郭志璋衛冕**
Kuok Chi Wai defende título das Corridas de Obstáculos
Kuok Chi Wai crowned champion once again in Obstacle Challenge
- 體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science**
- 74 間歇斷食法真的健康嗎?**
Será o jejum intermitente realmente saudável?
Is intermittent fasting really healthy?

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 79 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: 79
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: 79
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



國家奧運精英運動員代表團出席升旗儀式



行政長官代表、社會文化司司長歐陽瑜與國家奧運精英運動員代表團合影

國家奧運精英運動員訪澳 滿滿正能量 贈澳門市民

2020年東京奧運會上，國家體育代表團憑着出色的表現，取得三十八金、三十二銀、十八銅共八十八面獎牌的優異成績，並在多個項目有所突破，向全世界展示出努力拼搏的精神。

在國家的關懷和支持下，由國家體育總局組織的奧運精英運動員代表團一行68人，包括29名在東京奧運會奪金及表現優秀的精英運動員，於12月19日至21日來澳參觀訪問。

國家體育代表團於19日下午抵澳，晚上出席了在君悅酒店的歡迎晚宴，席間，五個機構共同向代表團致贈獎金一千四百萬港元，由運動員鞏立姣、王

懿律代領支票。

適逢澳門回歸祖國廿二周年紀念日，國家奧運精英運動員代表團應特區政府邀請，20日早上出席在金蓮花廣場舉行的升旗儀式，並到大三巴牌坊合影留念及參觀運動員培訓及集訓中心。

在氹仔奧林匹克運動場室內館舉行的“與青少年運動員真情對話”活動中，八位運動員蘇炳添、馬龍、許昕、孫一文、謝思場、呂小軍、鞏立姣、鍾天使聯同本澳空手道運動員郭建恆、武術運動員黃俊華及單車女將區海欣與500名本澳青少年運動員互動，分享運動員生涯經驗、比賽和訓練的深路



田徑運動員蘇炳添為澳門運動員指導起跑技術

歷程，帶出積極正面訊息。

“我們的驕傲—國家奧運精英運動員澳門聯歡會”於20日晚假東亞運體育館舉行，29名奧運精英選手於聯歡會上悉數亮相，盡展風采。

21日，精英運動員上午分批到三個社會服務機構進行社區探訪，與本澳居民互動，國家奧運精英運動員代表團三日訪澳行程結束，出席歡送儀式後離開澳門。

國家奧運精英運動員在大三巴牌坊留影



國家隊運動員王懿律和鞏立姣代表接受獎金支票



熱烈歡迎
國家奧運精英運動員代表團訪澳
Calorosas boas-vindas à Delegação Nacional de Atletas Olímpicos de Elite em sua visita à Macau

國家奧運精英運動員代表團
Delegação Nacional de Atletas Olímpicos de Elite
壹仟肆佰萬元整 \$14,000,000

國家奧運精英運動員代表團教練 / 運動員名單

王愛民	(游泳)國家隊教練
邵國強	(舉重)國家隊教練
張秀雲	(賽艇)國家隊教練
馬龍	(乒乓球)男子單打冠軍、男子團體冠軍
許昕	(乒乓球)男子團體冠軍
楊浚	(游泳)女子4×200米自由泳接力冠軍
湯慕涵	(游泳)女子4×200米自由泳接力冠軍
王宗源	(跳水)男子雙人3米板冠軍
謝思場	(跳水)男子雙人3米板冠軍、個人3米板冠軍
侯志慧	(舉重)女子49公斤級冠軍
汪周雨	(舉重)女子87公斤級冠軍
李雯雯	(舉重)女子87公斤以上級冠軍
李發彬	(舉重)男子61公斤級冠軍
譚利軍	(舉重)男子67公斤級冠軍
石智勇	(舉重)男子73公斤級冠軍
呂小軍	(舉重)男子81公斤級冠軍
鄒敬園	(體操)男子雙槓冠軍
劉洋	(體操)男子吊環冠軍
朱雪瑩	(體操)女子蹦床冠軍
王懿律	(羽毛球)混合雙打冠軍
黃東萍	(羽毛球)混合雙打冠軍
崔曉桐	(賽艇)女子四人雙槳冠軍
張靈	(賽艇)女子四人雙槳冠軍
陳雲霞	(賽艇)女子四人雙槳冠軍
呂揚	(賽艇)女子四人雙槳冠軍
孫夢雅	(獨木舟)女子500米雙人划艇冠軍
徐詩曉	(獨木舟)女子500米雙人划艇冠軍
鍾天使	(場地單車)女子團體爭先賽冠軍
孫一文	(劍擊)女子個人重劍賽冠軍
劉詩穎	(田徑)女子標槍冠軍
鞏立姣	(田徑)女子鉛球冠軍
蘇炳添	(田徑)於本屆奧運會刷新男子100米亞洲紀錄



國家奧運精英運動員分享經驗



國家奧運精英運動員即場表演與現場觀眾互動



國家奧運精英運動員澳門聯歡會場面熱鬧歡樂



國家奧運精英運動員到訪工聯



國家奧運精英運動員與街總成員活動上留影



國家奧運精英運動員到訪婦聯

國家奧運精英運動員與小朋友齊搓湯圓



與居民合照留念



Atletas olímpicos nacionais de elite visitam Macau Atletas irradiam energia positiva junto dos residentes de Macau

Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, a delegação desportiva nacional conquistou 38 medalhas de ouro, 32 medalhas de prata e 18 medalhas de bronze, um total de 88 medalhas com um desempenho excelente, que permitiu avanços em várias modalidades, demonstrando, perante todo o mundo, o seu espírito de diligência.

Sob a atenção e o apoio do país, uma delegação de 68 atletas olímpicos de elite, organizada pela Administração Geral do Desporto do Estado, incluindo 29 atletas de elite que conquistaram medalhas de ouro e que tiveram bom desempenho nos Jogos Olímpicos de Tóquio, visitou Macau entre os dias 19 a 21 de Dezembro.

A delegação chegou a Macau na tarde do dia 19 e participou no jantar de boas-vindas no Grand Hyatt Macau. Durante o evento, cinco organizações ofereceram, como prémio, um cheque no valor de 14 milhões de dólares de Hong Kong à delegação. Os atletas Gong Lijiao e Wang Yilyu receberam o cheque em nome da delegação.

Coincidindo com o 22.º aniversário do retorno de Macau à pátria, a delegação foi convidada pelo governo da RAEM para participar na cerimónia do hastear da bandeira, realizada na Praça do Lótus Dourado, na manhã do dia 20, tendo, mais tarde, tirado uma fotografia de grupo nas ruínas de São Paulo e visitado o Centro de Formação e Estágio de Atletas.

Na actividade “Encontro com os Jovens Atletas” realizada no pavilhão desportivo do Estádio Olímpico da Taipa, oito atletas: Su Bingtian, Ma Long, Xu Xin, Sun Yiwu, Xie Sichang, Lu Xiaojun, Gong Lijiao, Zhong Tianshi juntaram-se ao karateca de Macau, Kuok Kin Hang, ao atleta de Wushu, Huang Junhua, e à ciclista Au Hoi Ian, tendo interagido com 500 jovens atletas locais, partilhando experiências sobre a sua carreira, as competições e o seu processo de treino, deixando mensagens positivas.

O sarau intitulado “O nosso orgulho! — Encontro com os Atletas Olímpicos Nacionais de Elite em Macau” foi realizado, na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental, na noite do dia 20. Todos os 29 atletas olímpicos de elite estiveram presentes neste encontro.

Na manhã do dia 21, os atletas de elite, divididos em três grupos, deslocaram-se respectivamente, a três organizações de serviço social para a visita comunitária, interagindo com os residentes de Macau. Finda a visita de três dias a Macau, a delegação saiu de Macau após a cerimónia de despedida.

Lista de Treinadores e Atletas Olímpicos Nacionais de Elite

NOME	MODALIDADE
Wang Aimin	Treinador da equipa nacional (natação)
Shao Guoqiang	Treinador da equipa nacional (levantamento do peso)
Zhang Xiuyun	Treinador da equipa nacional (remo)
Ma Long	1.º Classificado ténis de mesa - individuais masculinos e equipas masculinas
Xu Xin	1.º Classificado ténis de mesa - equipas masculinas
Yang Junxuan	1.ª Classificada natação livre - femininos 4x200 metros estafetas
Tang Muhan	1.ª Classificada natação livre - femininos 4x200 metros estafetas
Wang Zongyuan	1.º Classificado salto de trampolim - sincronizado 3m
Xie Sichang	1.º Classificado salto de trampolim - sincronizado 3m e individuais de 3m
Hou Zhihui	1.ª Classificada levantamento do peso - (49kg) femininos
Wang Zhouyu	1.ª Classificada levantamento do peso - (87kg) femininos
Li Wenwen	1.ª Classificada levantamento do peso - (+87kg) femininos
Li Fabin	1.º Classificado levantamento do peso - (61kg) masculino
Chen Lijun	1.º Classificado levantamento do peso - (67kg) masculino
Shi Zhiyong	1.º Classificado levantamento do peso - (73kg) masculino
Lu Xiaojun	1.º Classificado levantamento do peso - (81kg) masculino
Zou Jingyuan	1.º Classificado ginástica artística - barras paralelas masculinos
Liu Yang	1.º Classificado ginástica artística argolas masculinos
Zhu Xueying	1.ª Classificada ginástica de trampolim femininos
Wang Yilyu	1.º Classificado badminton - duplas mistas
Huang Dongping	1.ª Classificada badminton - duplas mistas
Cui Xiaotong	1.ª Classificada remo - skiff quádruplo femininos
Zhang Ling	1.ª Classificada remo - skiff quádruplo femininos
Chen Yunxia	1.ª Classificada remo - skiff quádruplo femininos
Lv Yang	1.ª Classificada remo - skiff quádruplo femininos
Sun Mengya	1.ª Classificada canoagem - dupla 500m femininos
Xu Shixiao	1.ª Classificada canoagem - duplas 500m femininos
Zhong Tianshi	1.ª Classificada ciclismo de pista - equipas sprints femininos
Sun Yiwu	1.ª Classificada esgrima espada - individuais femininos
Liu Shiyong	1.ª Classificada lançamento de dardo - femininos
Gong Lijiao	1.ª Classificada de lançamento de martelo - femininos
Su Bingtian	Novo recorde da Ásia em atletismo nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020- 100m masculinos



國家奧運精英運動員與小朋友進行乒乓球互動交流

Delegation of Elite National Olympic Athletes visits Macao Positive energy felt by residents of the SAR

The Chinese delegation won 88 medals (38 of them gold, 32 silver and 18 bronze) at the 2020 Tokyo Olympics - a huge improvement over their performance at the last Olympics, making breakthroughs in multiple sports, which bears testimony to athletes' hard work and strong will to the whole world.

With the care and support of the state, a delegation of 68 elite Olympic athletes organized by the State Sports General Administration, including 29 athletes who won gold medals and performed outstandingly at the Tokyo Olympics, came to Macao for a three-day visit from 19 to 21 December.

The delegation arrived in the afternoon of 19 December and attended a reception held at Grand Hyatt Macau in the evening. During the banquet, five organizations presented a total of 14 million Hong Kong dollars to the delegation. Athletes Gong Lijiao and Wang Yilyu received the cheque on behalf of the delegation.

On the occasion of the 22nd Anniversary of Macao's return to China, the delegation, at the invitation of the SAR Government, attended the flag-raising ceremony at the Golden Lotus Plaza, took a group photo at the Ruins of Saint Paul's and visited the Athletes Training and Development Centre in the morning of 20 December.

At the "Dialogue with Youth Athletes" event held at the indoor stadium of Macau Olympic Complex Stadium, eight athletes (Su Bingtian, Ma Long, Xu Xin, Sun Yiwu, Xie Sichang, Lu Xiaojun, Gong Lijiao and Zhong Tianshi), along with local karate athlete Kuok Kin Hang, martial arts athlete Huang Junhua, and cycling athlete Au Hoi Man, interacted with 500 local youths, sharing their inspiring experiences and stories of competition and training.

A gala titled "Our Pride: Elite National Olympic Athletes" was hosted in the evening of 20 December at the Macau East Asian Games Dome. All of the 29 Olympic athletes attended the event.

In the morning of 21 December, the elite athletes visited three social service organizations in groups and interacted with local residents. Afterwards the delegation attended the farewell ceremony, which marked an end to the three-day visit.



試用集訓中心設施



Name list of coaches and athletes in the Delegation of Elite National Olympic Athletes

Wang Aimin	National team coach (swimming)
Shao Guoqiang	National team coach (weightlifting)
Zhang Xiuyun	National team coach (rowing)
Ma Long	Gold medallist (Table tennis - men's singles and men's teams)
Xu Xin	Gold medallist (Table tennis - men's teams)
Yang Junxuan	Gold medallist (Swimming - women's 4x200m freestyle relay)
Tang Muhan	Gold medallist (Swimming - women's 4x200m freestyle relay)
Wang Zongyuan	Gold medallist (Diving - men's synchronised 3m springboard)
Xie Siyi	Gold medallist (Diving - synchronised 3m springboard and men's 3m springboard)
Hou Zhihui	Gold medallist (Weightlifting - women's 49kg)
Wang Zhouyu	Gold medallist (Weightlifting - women's 87kg)
Li Wenwen	Gold medallist (Weightlifting - women's +87kg)
Li Fabin	Gold medallist (Weightlifting - men's 61kg)
Chen Lijun	Gold medallist (Weightlifting - men's 67kg)
Shi Zhiyong	Gold medallist (Weightlifting - men's 73kg)
Lu Xiaojun	Gold medallist (Weightlifting - men's 81kg)
Zou Jingyuan	Gold medallist (Artistic gymnastics -men's parallel bars)
Liu Yang	Gold medallist (Artistic gymnastics -men's rings)
Zhu Xueying	Gold medallist (Artistic gymnastics -women's trampoline)
Wang Yilyu	Gold medallist (Badminton - mixed doubles)
Huang Dongping	Gold medallist (Badminton - mixed doubles)
Cui Xiaotong	Gold medallist (Rowing - women's quadruple sculls)
Zhang Ling	Gold medallist (Rowing - women's quadruple sculls)
Chen Yunxia	Gold medallist (Rowing - women's quadruple sculls)
Lyu Yang	Gold medallist (Rowing - women's quadruple sculls)
Sun Mengya	Gold medallist (Canoe sprint - women's C-2 500m)
Xu Shixiao	Gold medallist (Canoe sprint - women's C-2 500m)
Zhong Tianshi	Gold medallist (Track cycling - women's keirin)
Sun Yiwu	Gold medallist (Fencing - women's individual épée)
Liu Shiyong	Gold medallist (Athletics - women's javelin throw)
Gong Lijiao	Gold medallist (Athletics - women's shot-put)
Su Bingtian	Holder of new Asian record for the men's 100m set in the Tokyo 2020 Olympic Games

全殘運暨特奧會西安落幕

澳奪2金3銀4銅

全殘運暨特奧會



許朗為澳爭光



陳裕嘉(左)與教練蕭宇寧分享獎牌喜悅



林愛敏伙拍余彩紅贏得TT6-7級女雙銀牌

延續第十四屆全國運動會的熱度，全國第十一屆殘疾人運動會暨第八屆特殊奧林匹克運動會於10月22日在陝西省西安市接棒舉行，澳門體育代表團出戰的三個項目均取得佳績，憑著許朗、林愛敏及余彩紅、陳裕嘉，分別在田徑、乒乓球、游泳收穫兩金三銀四銅，為澳爭光。

田徑乒乓球隊奮戰

全國第十一屆殘疾人運動會暨第八屆特殊奧林匹克運動會於10月22日在西安奧體中心體育館開幕，經過連續九天的競逐，代表澳門出戰的運動員全力以赴。

田徑唯一選手許朗七日內挑戰四項不同賽事，首次參與全殘運的她在女子聽障組全程馬拉松跑出3小時02分57秒，力壓七位對手勇奪金牌；此外，許朗在一萬米賽事以38分52秒01獲得銀牌，並打破由自己保持的澳門紀錄；其餘兩項的五千米及一千五百米，分別以第四名及第六名完成。

許朗奪馬拉松金牌

在9月全運會戰畢鐵人三項賽事的許朗轉戰全殘運，坦言非常享受比賽，獲得獎牌更是額外收穫：“鐵人項目參加過全運會、亞運會、亞錦賽及世錦賽，而聽障那邊亦出戰過亞運會、世錦賽及聽障奧運

會，三場賽事都拿過獎牌，就只有全殘運沒拿過，所以一直很想試，如今實現目標，總算集齊聽障界四個大賽事的獎牌，最特別是在游泳、單車和跑步三個獨立不同的聽障項目中也拿到獎牌，總算對得住自己，毋負鐵人三項運動員的身份。”

林愛敏女單顯實力

乒乓球隊同樣奮力爭取獎牌，林愛敏在TT6級女子單打報喜，共五人的小組循環賽中取得三勝一負，與重慶選手金芋成、內蒙古選手李永紅的戰績相同，最終憑著得失分力壓對手奪得金牌。林愛敏與拍擋余彩紅在TT6-7級女子雙打及團體賽，合力收穫一銀一

銅。

陳裕嘉獨取四獎牌

特奧游泳隊有經驗豐富的陳裕嘉領軍，個人獨攬四枚獎牌，分別在S14級男子四百米自由泳游出4分38秒獲得銀牌，並在S14級男子100米蝶泳、200米自由泳、SM14級200米混合泳，再摘下三枚銅牌。澳門特奧運會總結今屆成績，教練蕭宇寧表示：“疫情直接影響了備戰和訓練，特奧泳將的堅毅完美展現運動精神，今屆不負澳門特區的使命，取得一銀三銅，寄望下屆2025年粵港澳合辦的全殘運暨特奧會再創佳績。”

Jogos Nacionais para Deficientes e Jogos Olímpicos Especiais terminam em Xi'an Macao obteve 2 ouros, 3 pratas e 4 bronzes

Dando seguimento ao entusiasmo dos 14^o Jogos Nacionais, os 11^o Jogos Nacionais para Deficientes e os 8^o Jogos Olímpicos Especiais tiveram lugar no Centro Desportivo Olímpico de Xi'an, província de Shaanxi, no dia 22 de Outubro. As três provas, onde a delegação desportiva de Macau marcou presença, obtiveram bons resultados, com Hoi Long, Lam Oi Man, U Choi Hong e Chen Yu Chia a vencerem duas medalhas de ouro, três de prata e quatro de bronze no atletismo, ténis de mesa e natação, respectivamente, conquistando glória para Macau.

Natação, ténis-de-mesa e atletismo na disputa

Os 11^o Jogos Nacionais para Deficientes e os 8^o Jogos Olímpicos Especiais tiveram início no Pavilhão do Centro Desportivo Olímpico de Xi'an, no dia 22 de Outubro. Durante os nove dias consecutivos de competição, os atletas representantes de Macau deram o seu melhor. Hoi Long, a única maratonista, participou em quatro modalidades diferentes em sete dias. Pela primeira vez nos Jogos Nacionais para Deficientes, correu a maratona de deficientes auditivos femininos durante 3 horas, 2 minutos e 57 segundos, derrotando sete adversários rumo à conquista da medalha de ouro. Hoi Long ainda participou na corrida dos 10.000 metros, onde conquistou a medalha de prata com 38 minutos e 52,01 segundos, quebrando o recorde de Macau, por ela própria mantida. Nas restantes modalidades de 5.000 metros e de 1.500 metros, terminou em quarto e sexto lugares, respectivamente.

Hoi Long ganha a medalha de ouro da maratona

Hoi Long, que tinha participado no triatlo dos Jogos Nacionais em Setembro, participou agora nos Jogos Nacionais para Deficientes. A atleta afirmou que aproveitou muito a prova, sendo que a medalha foi a prenda extra: "Particpei no triatlo nos Jogos Nacionais, Jogos Asiáticos, Campeonato Asiático e Campeonato Mundial. Nos jogos para deficientes auditivos, também participei nos Jogos Asiáticos, Campeonato Mundial e nas Olimpíadas para deficientes auditivos. Conquistei medalhas nos três eventos, porém nunca ganhei nos Jogos Nacionais para Deficientes. Por isso, sempre quis tentar. Agora que alcancei o meu objetivo, finalmente consegui medalhas nos quatro principais eventos do mundo para deficientes auditivos. Vale a pena mencionar que conquistei medalhas na natação, ciclismo e corrida para deficientes auditivos, e mantive a minha dignidade enquanto atleta em triatlo".

Lam Oi Man demonstra as suas capacidades nos singulares femininos

A equipa de ténis-de-mesa também lutou por medalhas. Lam Oi Man obteve três vitórias e saiu derrotada por uma vez no campeonato feminino singulares TT6 num round robin a cinco. Ela mantém o mesmo recorde das atletas de Chongqing, Jin Yu Cheng, e da Mongólia Interior, Li Yong Hong. No final, conseguiu superar as suas oponentes, obtendo a medalha de ouro. Lam Oi Man e a parceira U Choi Hong conquistaram uma prata e um bronze na dupla feminina e na prova de equipa do nível TT6-7.

Chen Yu Chia vence 4 medalhas

A equipa de natação dos Jogos Olímpicos Especiais foi liderada pelo veterano Chen Yu Chia, que, sozinho, conquistou quatro medalhas: prata nos 400m livres masculinos de S14 com 4 minutos e 38 segundos e bronze nos 100m de mariposa masculinos de S14, 200m livres de SM14 e no medley de 200m. Sumariando os resultados de Macau nos Jogos Olímpicos Especiais deste ano, o treinador Siu Yu Ning afirmou: "A pandemia afectou os preparativos e os treinos. A perseverança dos nadadores dos Jogos Olímpicos Especiais demonstra cabalmente o espírito desportivo. Eles estiveram à altura das expectativas da RAEM ao obterem uma prata e três bronzes. Espero que possamos atingir novamente resultados positivos nos Jogos Nacionais para Deficientes e os Jogos Olímpicos Especiais em 2025, organizados conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau."

陳裕嘉(中)今屆拿下一銀三銅佳績



Curtain Down on National Games of Disabled Persons and the Special Olympics in Xi'an Province

Macao Gets 2 Golds, 3 Silvers and 4 Bronzes

Extending the heat of the 14th National Games, the baton has been passed to Xi'an, Shaanxi Province for launching the 11th National Games for Persons with Disabilities and the 8th Special Olympic Games on 22 October in Xi'an, Shaanxi province. With the outstanding performances of Hoi Long, Lam Oi Man and U Choi Hong, Chen Yu Chia, the Macao Sports Delegation has won glory for Macao by rendering shining results of getting 2 golds, 3 silvers and 4 bronzes in athletics, table tennis and swimming respectively.

All-out Efforts of Macao Athletes

The 11th National Games for Persons with Disabilities and the 8th Special Olympic Games were unveiled at Xi'an Olympic Center Stadium on 22 October. The Macao Sports Delegation has given out utmost efforts in the nine straight competition days. Being the only participant in athletics, Hoi Long has challenged four different matches in seven days, snatching the gold medal after defeating seven contestants in the full marathon race for women with hearing impairments in her debut in the National Games for Persons with Disabilities by finishing the match in 3:02':57". On top of that, Hoi has also taken the silver medal by completing the 10K run in 38'52" 01, breaking her own Macao record. For the remaining 5,000-meter and 1,500-meter, she has been ranked in the fourth and sixth position respectively.

Hoi Gets the Gold in Marathon

Participating in the National Games for Persons with Disabilities after having finished the triathlon in the National Games in September, Hoi finds the match enjoyable and getting medals are the icing on the cake. She says, "For the triathlon, I have experience on the National Games, Asian Games, Asian Championships and World Championships. For matches for hearing-impaired, I also have experience in Asian Games, World Championships and Deaflympics and I have medals from those three games. It has always been my hope to get a medal from the National Games for Persons with Disabilities as it is the only one that I have never taken a medal for. This goal has finally been reached, and I have finally collected medals from the four big games for the hearing impaired. It is noteworthy to mention that there are medals coming from swimming, cycling and running for the hearing impaired. It is consolable and I do live up to my identity as an athlete in triathlon."

Outstanding Performance of Lam in Women's Single

The table tennis team has also snatched medals. Lam Oi Man rang the joybells in the Women's TT6 Level Single. With 3 wins and 1 lost in the round-robin tournament, the five-member group has tied with Jin Yu Cheng of Chongqing and Li Yong Hong of Inner Mongolia. Thanks to the goal difference, the group was awarded the gold medal at the end. On the other hand, the table tennis duo U Choi Hong and Lam Oi Man has taken one silver and one bronze in TT6-7 Level Women's Doubles and Team Match.

Chen Yu Chia Takes Four Medals

The Special Olympic Swimming Team is led by veteran Chen Yu Chia, who won four medals in total. In the S14 level 400-meter freestyle, he takes the silver medal with 4'38". On the other hand, he snatches one bronze medal from each of the following matches, namely the S14 level Men's 100-meter butterfly, 200-meter freestyle, SM14 level 200-meter four strokes. By summarizing the overall performance in this Special Olympic Games, the coach Siu Yu Ning says, "The pandemic has brought direct impact on our preparation and training. Yet, the perseverance of our swimmers has perfectly demonstrated sportsmanship. They have lived up to the expectation of the Macao SAR by getting one silver and three bronzes. It is hoped that a greater achievement can be made in the next National Games for Persons with Disabilities and the National Special Olympic Games co-hosted by Guangdong, Hong Kong and Macao."

行政長官

賀函代表團取佳績

行政長官賀一誠10月30日向澳門特區殘疾人體育代表團發出賀函，祝賀代表團在全國第十一屆殘疾人運動會暨第八屆特殊奧林匹克運動會中勇奪佳績，全文如下：

澳門特區殘疾人體育代表團：

欣聞澳門特區殘疾人運動員在中華人民共和國第十一屆殘疾人運動會暨第八屆特殊奧林匹克運動會的多個比賽項目中勇奪佳績，獲得2金、3銀、4銅。我謹代表澳門特區政府及廣大澳門市民，並以我個人名義向澳門特區殘疾人體育代表團表示熱烈的祝賀，並致以崇高敬意。

澳門特區殘疾人體育代表團取得的佳績，為澳門贏得了榮譽，展現了澳門殘疾人體育事業的蓬勃發展，全澳市民為之感到振奮和自豪。澳門特區政府將一如既往地支持本澳殘疾人體育事業發展，致力於保障殘疾人運動員的各項權利，為殘疾人運動員在訓練、參賽等方面提供各種有利條件。目前，澳門與廣東、香港已經成功申請承辦下一屆全國殘疾人運動會暨特殊奧林匹克運動會。希望澳門殘疾人運動健兒積極備戰，再接再厲，再創

佳績，為澳門爭取更大的榮譽！



林愛敏與余彩紅打出經驗和默契

許朗在場地賽同樣有出色發揮

O Chefe do Executivo congratula equipa desportiva de Macau pelos excelentes resultados

O Chefe do Executivo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM), Ho Iat Seng, emitiu no dia 30 de Outubro, uma mensagem à equipa desportiva de deficientes da RAEM que participou nos 11.º Jogos Nacionais para Deficientes e nos 8.º Jogos Olímpicos Especiais da China, congratulando os excelentes resultados obtidos nas várias competições. Segue o texto na íntegra:

Equipa desportiva de deficientes da RAEM:

Foi com grande alegria que tomei conhecimento dos resultados impressionantes obtidos pela equipa desportiva de deficientes da RAEM ao conquistar duas medalhas de ouro, três medalhas de prata e quatro medalhas de bronze nos 11.º Jogos Nacionais para Deficientes e nos 8.º Jogos Olímpicos Especiais da China. Manifesto, em nome do Governo da Região Administrativa Especial de Macau e de toda a população, e em meu nome, os mais calorosos parabéns com enorme respeito.

A equipa desportiva de deficientes da RAEM alcançou excelentes resultados o que demonstra não só uma grande honra para Macau como também o desenvolvimento próspero do desporto para pessoas com deficiência na RAEM. A população também sente uma enorme emoção e orgulho. O Governo da Região Administrativa Especial de Macau vai continuar a apoiar o desenvolvimento do desporto para pessoas com deficiência, salvaguardar os direitos dos atletas e proporcionar condições vantajosas a nível de treino e na participação em competições. Presentemente, Macau, Guangdong e Hong Kong apresentaram candidatura com sucesso para coorganizar a próxima edição dos Jogos Nacionais para Deficientes. Assim espero que a delegação desportiva de Macau se prepare activamente para mais uma batalha, empenhe todos os esforços e crie novas conquistas para alcançarem mais vitórias para Macau!

Macao SAR Chief Executive sends Congratulatory Letter to Macao Sports Delegation for Their Outstanding Performances

On 30 October, Macao SAR Chief Executive Ho Iat Seng sent a congratulatory message to the MSAR sports delegation for the disabled participating in the 11th National Games for Persons with Disabilities and the 8th Special Olympics Games. The full text is as follows:

To the Macao Special Administrative Region Sports Delegation for the Disabled:

It was with great joy that I learned of the impressive results achieved by the disabled athletes of the Macao Special Administrative Region, who have won 2 golds, 3 silvers and 4 bronzes in multiple competitions in the 11th National Games for Persons with Disabilities of the People's Republic of China and the 8th National Special Olympics Games. On behalf of the Macao Special Administrative Region Government and the general public of Macao, and in my name, I would like to extend my warm congratulations and high respects to the Macao Special Administrative Region Sports Delegation for the Disabled.

The outstanding achievements of the Macao Special Administrative Region Sports Delegation for the Disabled have won honors for Macao and demonstrated the vigorous development of Macao's disabled sports. All Macao citizens are excited and proud of it. The Macao Special Administrative Region Government will continue to support the development of sports for the disabled in Macao and is committed to protecting the rights of disabled athletes and providing them with various favorable conditions in terms of training and competition. At present, Macao, Guangdong and Hong Kong have successfully applied to host the next National Games for the Disabled and Special Olympics. I hope that the disabled athletes of Macao will actively prepare for the events, spend persistent efforts, create new achievements, and strive for greater honor for Macao!

大賽車圓滿結束 梁瀚昭衛冕F4



梁瀚昭衛冕四級方程式冠軍

第68屆澳門格蘭披治大賽車於11月19日至21日舉行，煞科日上演的“澳娛綜合四級方程式大賽”終極決鬥，首回合冠軍的澳門車手梁瀚昭在次回合再下一城，連續兩屆於F4稱王；另一本地車手鄭穎聰奪亞軍，內地車手李思程得季軍。



梁瀚昭大熱姿態奪冠

“澳娛綜合四級方程式大賽”首回合比賽，梁瀚昭以由頭帶到尾姿態奪冠，因戰車進入維修站而被逼退至尾位起步的鄭穎聰在力追下得亞軍，李思程得第三。21日上演的次回合，梁瀚昭在十二圈的比賽未見犯錯及失誤下再勝一仗，兩回合計成功衛冕。而因偷步於第三圈被罰回維修站再出發的鄭穎聰重返賽道後再次展現拼勁，於第八圈超越李思程奪亞軍，兩回合計得第二，李思程第三。

“金沙中國澳門GT盃”首回合原定鬥八圈，因第五圈葡京灣前有意外而腰斬；一直保持領先的內地車手葉弘曆在未受影響下得冠軍。戰車失控撞欄的香港車手歐陽若曦得亞軍，另一內地車

手羅開羅得季軍。次回合比賽，歐陽若曦起步反應極佳，力壓頭位的葉弘曆搶先彈出，並一直保住領先優勢，最終力壓葉弘曆及羅開羅，相隔十多年後再次在東望洋賽道奪冠。葉弘曆和羅開羅分列次回合二、三位。

“永利澳門挑戰盃”首回合冠軍的黃云龍在次回合繼續技壓群

雄，由頭帶到尾的姿態完成十二圈比賽，連贏兩回合冠軍。首回合排二、三位的陳子夏、蔡德勳在次回合排名對調，齊齊保住三甲之位。

“新濠澳門房車盃”首回合，澳門車手迪亞士、李振圖及呂文輝包辦前三名。第二回合發生連環大規模炒車意外，賽會出示紅

旗並腰斬比賽，按賽規以意外前的排名作結，迪亞士冠軍、李振圖亞軍、呂文輝季軍。

“銀河娛樂澳門東望洋大賽”首回合，領克車隊的內地車手馬青驊與隊友張志強以首次名衝線，香港車手盧思豪得第三名。次回合，馬青驊最後一圈爆胎，被緊隨的張志強及盧思豪超越，

最終張志強奪冠，第二名衝線的盧思豪後被判犯規失去名次資格，馬青驊保住亞軍，楊小偉晉升至季軍。

“美高梅大灣區GT盃”首回合，兩岸三地車手合演超激鬥，上屆亞軍、中華台北車手張嘯尚全程守住首位奪冠，內地車手陳尊丞亞軍，香港車手莫梓諾季

軍。次回合，張嘯尚由頭帶到尾再下一城，連奪兩回合冠軍。莫梓諾得亞軍，麥曉剛季軍。

為進一步推廣賽車文化，大賽車組委會於11月6日及7日在塔石廣場舉行大賽車親子嘉年華；11月13日及14日在塔石廣場舉行大賽車車展活動；以及舉辦大賽車攝影比賽。

張志強(中)與隊友馬青驊(右)包辦東望洋大賽冠亞軍



Concluído o Grande Prémio, Charles Leong Hon Chio manteve o seu título de Fórmula 4

O 68º Grande Prémio de Macau decorreu de 19 a 21 de Novembro. Na final do Grande Prémio de Macau de Fórmula 4 — SJM, que teve lugar no último dia do evento, o piloto de Macau Charles Leong Hon Chio, vencedor da 1ª corrida, conseguiu triunfar na segunda corrida, e foi coroado campeão de F4 pela segunda vez consecutiva. O outro piloto local, Andy Chang Wing Chung, conquistou a segunda posição, seguido de um piloto do Interior da China em terceiro lugar, Li Sicheng.

Na primeira corrida do Grande Prémio de Macau de Fórmula 4 — SJM, Charles Leong Hon Chio manteve a liderança desde o início e venceu a corrida, enquanto Andy Chang Wing Chung viu-se forçado a regressar à grelha devido a uma entrada nas boxes, tendo terminado em segundo, seguido de Li Sicheng em terceiro. Na segunda corrida, que se realizou dia 21, Charles Leong Hon Chio voltou a vencer, sem erros ou falhas ao longo das 12 voltas, tendo defendido com sucesso o título nas duas provas. Depois de ser mandado regressar às boxes na terceira volta devido a falsa partida, Andy Chang Wing Chung voltou à pista e reafirmou a sua determinação, ultrapassando Li Sicheng na oitava volta de forma a ocupar o segundo lugar, seguido do piloto do Interior da China em terceiro, após duas provas.

A primeira corrida da Taça GT Macau — Sands China estava originalmente planeada para ser disputada em oito voltas, mas esse número foi reduzido devido a um acidente na Curva Lisboa durante a quinta volta; o piloto do Interior da China que se manteve sempre na liderança, Ye Hongli, ganhou a competição sem ser prejudicado. O piloto de Hong Kong Darryl O'Young, que perdeu o controlo da viatura, ficou em segundo lugar, e um outro piloto do Interior da China, Luo Kailuo terminou em terceiro. Na segunda corrida, Darryl O'Young protagonizou um grande arranque, saltando para a liderança, onde se manteve até ao final. Derrotou Ye Hongli e Luo Kailuo, vencendo pela segunda vez, após mais de uma década, o Circuito da Guia. Ye Hongli e Luo Kailuo terminaram a segunda corrida em segundo e terceiro lugares.

Wong Wan Long, o vencedor da primeira corrida da Taça Challenge Macau - Wynn, voltou a bater o resto do grupo na segunda corrida, tendo completado as 12 voltas em primeiro lugar e arrecadado a vitória em ambas as rondas. Chan Chi Ha e Delfim Mendonca Choi, que ficaram em segundo e terceiro lugares na primeira corrida, inverteram as posições na segunda, mas mantiveram-se igualmente nas posições de pódio.

Na primeira corrida da Taça de Carros de Turismo de Macau — Melco, os pilotos de Macau Célio Alves Dias, Sabino Osorio Matias Lei e Lui Man Fai ocuparam as três posições do pódio. Já na segunda corrida, ocorreu uma série de acidentes em cadeia que levou a que fosse levantada a bandeira vermelha. Segundo as regras, isto significa que as classificações finais são decididas de acordo com as posições antes do acidente, ou seja, Célio Alves Dias foi o vencedor, Sabino Osorio Matias Lei terminou em segundo e Lui Man Fai em terceiro.

Na primeira corrida da Corrida da Guia Macau — Galaxy Entertainment, o piloto do Interior da China Ma Qinghua da equipa Lynk & Co e o seu colega de equipa Zhang Zhiqiang foram os primeiros a cruzar a meta, seguidos pelo piloto de Hong Kong Lo Sze Ho, em terceiro. Na segunda, Ma Qinghua sofreu um furo no pneu na última volta, tendo sido ultrapassado por Zhang Zhiqiang e Lo Sze Ho. Zhang Zhiqiang venceu a corrida, e Lo Sze Ho acabou por perder o segundo lugar devido a uma falta que o levou à desqualificação. Assim sendo, Ma Qinghua terminou em segundo lugar e Yang Xiaowei foi promovido para terceiro.

A Taça GT Grande Baía — MGM foi intensamente disputada por pilotos de ambos os lados do estreito de Taiwan. O vencedor da última edição, o piloto de Taipei Chang Chien Shang, defendeu o primeiro lugar contra o piloto do Interior da China Chen Zuncheng, que terminou em segundo lugar, e o terceiro classificado, Mok Tsz Nok de Hong Kong. Na segunda corrida, Chang Chien Shang manteve a liderança do início ao fim, saindo assim vitorioso de ambas as corridas. Mok Tsz Nok conquistou o segundo lugar e Evan Mak Hiu Kong o terceiro.

De forma a promover continuamente a cultura das corridas, a Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau (COGPM) realizou o evento “Grande Prémio de Macau - Festival em Família” na Praça do Tap Seac nos dias 6 e 7 de Novembro; a Exposição de Carros do Grande Prémio de Macau decorreu no mesmo local nos dias 13 e 14 de Novembro; foi ainda realizado o Grande Prémio de Macau - Concurso Fotográfico.



張曠尚在大灣區GT盃未受威脅

歐陽若曦第二度在澳門GT盃封王



The 68th Macau Grand Prix ended successfully with Charles Leong Hon Chio defending his F4 title

The 68th Macau Grand Prix was held from 19 to 21 November. On the day of the "SJM Formula 4 Macau Grand Prix" season finale, Macau driver Charles Leong Hon Chio, the Race 1 champion, won Race 2 and was crowned the F4 champion for the second consecutive time; another local driver, Andy Chang Wing Chung, was the first runner-up and mainland driver Li Sicheng was the third runner-up.

In Race 1 of the "SJM Formula 4 Macau Grand Prix", Leong won the championship with a front-to-back finish, while Chang, who was forced to start at the back of the grid due to a pit stop, was the runner-up and Li Sicheng was the third. In Race 2, that took place on 21 November, Leong finished 12 laps without any mistakes and successfully defended his title. After being sent back to the pits on the third lap due to a penalty for stealing, Andy Chang Wing Chung returned to the track and showed his determination again, overtaking Li Sicheng on the eighth lap to take the second place, finishing second in the two races and Li third.

Race 1 of the "Sands China Macau GT Cup" was scheduled for eight laps, but was cut short due to an accident before the Lisboa bend on lap five; mainland driver Ye Hongli, who had been leading the race, won the championship without being affected. Hong Kong's Darryl O'Young, who lost control of his car and crashed, won the second place, while another Mainland driver, Luo Kailuo, won the third place. In Race 2, O'Young made a great start and popped out ahead of the front-runner, Ye Hongli, and kept his lead, finally holding off Ye and Luo to win the Guia Circuit title again after more than a decade. Ye and Luo placed second and third in Race 2.

The winner of Race 1 of the "Wynn Macau Challenge Cup", Wong Wan Long, continued to dominate in Race 2, completing the 12-lap race from start to finish and winning two consecutive races. Chan Chi Ha and Delfim Mendonca Choi, who were ranked second and third in Race 1, switched places in Race 2, retaining their third place positions.

In Race 1 of the "Melco Macau Touring Car Cup", Macao drivers Célio Alves Dias, Sabino Osorio Matias Lei and Lui Man Fai took the top three positions. In Race 2, there was a series of large-scale car accidents, the race was red-flagged and was forced to cut short, according to the rules of the race, the ranking before the accident ended, Célio was the champion, Sabino the first runner-up and Lui Man Fai the third runner-up.

In Race 1 of the "Galaxy Entertainment Macau Guia Race", Team Lynk's mainland driver Ma Qinghua and teammate Zhang Zhiqiang crossed the line in first place, while Hong Kong driver Lo Sze Ho finished third. In Race 2, Ma had a flat tire on the last lap and was overtaken by Zhang and Lo, who were close behind. In the end, Zhang got the championship while Lo got disqualified after the race due to a foul. Ma was able to keep his first runner-up and Yang Xiaowei received second runner-up.

In Race 1 of the "MGM Greater Bay Area GT Cup", the four drivers from both sides of the Taiwan Strait combined in a superb battle, with previous runner-up, Chinese Taipei's Chang Chien Shang, holding on to his first place throughout the race to win the championship, with Mainland's Chen Zuncheng in second and Hong Kong's Mok Tsz Nok in third. In Race 2, Chang led the race from start to finish and won the championship in two rounds. Mok Tsz Nok was the first runner-up and Evan Mak Hiu Kong the third runner-up.

To further promote racing culture, the Grand Prix Organizing Committee held a Grand Prix Family Carnival at Tap Seac Square on 6 and 7 November, a Grand Prix Car Show at Tap Seac Square on 13 and 14 November, as well as a Grand Prix Photo Contest.





楊紹輝勇奪馬拉松男子全場總冠軍



張德順蟬聯女子全場總冠軍



奧運名將 楊紹輝 全運會冠軍 張德順 全馬奪標

“2021 銀河娛樂澳門國際馬拉松賽事”於12月5日舉行，賽事共吸引過萬名跑手參加。馬拉松男、女子全場組別前三名由內地選手包辦，首度來澳的楊紹輝以2小時13分04秒在男子組賽事封王，去年打破大會紀錄的張德順以2小時29分09秒蟬聯女子組冠軍。

在馬拉松賽事中，首度來澳參賽的楊紹輝一直處於第一集團，經過西灣大橋路段返回氹仔後逐漸甩開競爭者，最終以2小時13分04秒首名衝過終點，勇奪全場冠軍，顧榮朝、李偉以2小時19分24秒及2小時24分05秒獲二、三名，王坤以29秒之差排第四。女子組賽事，去年打破紀錄的張德順以大熱姿態蟬聯冠軍，時間是2小時29分09秒，陳麗琴及谷錦錦以2小時49分46秒及2小時52分09秒獲亞、季軍。本地男、女子冠軍陳楷元及吳楊楊分別登上全場第十及第四名。

參賽者跑過多個澳門地標

許朗半馬破澳紀錄

在半程馬拉松賽事，上屆男子全場冠軍的內地跑手邊岐以1小時09分02秒衛冕，亞軍孫志強。季軍席位則由澳門跑手爭奪，最終邱鈞源以1小時12分23秒完成，力壓黃展華、葉聖陶、陳振傑、陸仲聆、陳百全及周汶傑，全場男子前十名，澳門跑手佔七席。女子半馬賽事，內地跑手殷曉雨以1小時20分09秒率先衝線，勇奪全場冠軍。跑出1小時23分05秒，快澳門紀錄1分59秒的許朗得亞軍並獲澳門區冠軍，王珊珊以1小時25分35秒得全場季軍及澳門區亞軍。

迷你馬拉松賽事，全場最快的李勁傑以14分51秒首名衝線，奪得迷馬A組冠軍；女子組最快的程



轉戰半馬的許朗(右二)打破澳門紀錄

韻瑜以17分01秒衝線，收穫B組冠軍。其餘四個組別，男子B冠軍Ramesh Kumar Rai，男子C組冠軍劉君倫；女子A組冠軍林學賢、女子C組冠軍Shanti Devi Adhikari。

團體盃方面，樂善行、銀河娛樂集團及澳門科技大學分別奪得體育團體或政府登記社團、公營及私營機構，以及學校團體獎項。耆英盃由本澳的麥恆志(72歲)奪得。

Atleta olímpico Yang Shaohui e campeã dos Jogos Nacionais Zhang Deshun vencem a Maratona

A "Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2021" teve lugar no dia 5 de Dezembro, contando com a participação de mais de 10.000 pessoas. Os três primeiros lugares da maratona tanto masculina, como feminina foram compostos por concorrentes do Interior da China. Yang Shaohui, que veio pela primeira vez a Macau, venceu a prova masculina com um tempo de 2 horas, 13 minutos e 04 segundos. Zhang Deshun, que quebrou o recorde no ano passado, venceu a competição feminina com 2 horas, 29 minutos e 09 segundos.

Yang Shaohui, que veio pela primeira vez a Macau, esteve sempre no primeiro grupo. Depois de regressar à Taipa pelo trilho da Ponte Sai Van, foi deixando gradualmente para trás os restantes concorrentes, tendo cruzado finalmente a meta em 2 horas, 13 minutos e 04 segundos, sagrando-se campeão. Gu Rongchao e Li Wei conquistaram o segundo e terceiro lugares em 2 horas, 19 minutos e 24 segundos e 2 horas, 24 minutos e 05 segundos, respectivamente. Wang Kun ficou em quarto com uma diferença de 29 segundos. Na competição feminina, a recordista do ano passado, Zhang Deshun, venceu com um tempo de 2 horas 29 minutos 09 segundos, Chen Liqin e Gu Jinjin conquistaram o segundo e terceiro lugares com tempos de 2 horas 49 minutos 46 segundos e 2 horas 52 minutos 09 segundos, respectivamente. Os concorrentes masculino e feminino de Macau, Chan Kai Un e Wu Yangyang, ficaram em 10º e 4º lugares, respectivamente.

Hoi Long quebra recorde de Macau na meia-maratona

Na meia maratona, o último campeão masculino, o maratonista do Interior da China Bian Qi, defendeu o título com 1 hora, 09 minutos e 02 segundos. Sun Zhiqiang foi vice-campeão. O terceiro lugar foi disputado por atletas de Macau. No final, Iao Kuan Un terminou em 1 hora, 12 minutos e 23 segundos, batendo Wong Chin Wa, Ip Seng Tou, Chan Chan Kit, Lok Chong Leng, Chan Pak Chun e Chao Man Kit com uma grande vantagem. Neste evento, de entre os 10 melhores corredores, Macau esteve representado por um total de sete maratonistas.

Na meia maratona feminina, a atleta do Interior da China Yin Xiaoyu assumiu a liderança ao cruzar em primeiro lugar a meta em 1 hora, 20 minutos e 09 segundos. Hoi Long correu 1 hora 23 minutos 05 segundos, 1 minuto 59 segundos mais rápido que o recorde de Macau, e conquistou o primeiro lugar entre os concorrentes locais. Wong San San conquistou o terceiro e o segundo lugares da RAEM, com 1 hora, 25 minutos e 35 segundos.

Na mini maratona, Li Jin Jie foi o mais rápido, cruzando a linha da meta em 14 minutos e 51 segundos, sagrando-se vencedor do grupo A; Cheng Wan U, a mais rápida do grupo feminino, cruzou a meta em 17 minutos e 01 segundos, vencendo o grupo B. Nas quatro categorias restantes, Ramesh Kumar Rai foi o vencedor no grupo masculino B, Lau Kuan Lon no masculino C; Lam Hok In no feminino A e Shanti Devi Adhikari no feminino C.

No que concerne a troféus de grupo, a Care Action Macau, Grupo Galaxy Entertainment e a Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau conquistaram, respectivamente, prémios de grupos desportivos ou sociedades registadas pelo governo, organizações públicas e privadas e grupos escolares. Mak Hang Chi (72 anos), de Macau, foi o vencedor da Taça Sénior.



陳楷元重奪馬拉松澳門區男子冠軍



鬼馬造型的參賽者獲最佳創意服裝獎

Olympic athlete Yang Shaohui and National Games champion Zhang Deshun crowned winners of the Full Marathon

The "2021 Galaxy Entertainment Macao International Marathon" was held on 5 December, attracting over 10,000 participants. All of the top three in Men's and Women's categories came from Mainland China. Yang Shaohui, who came to Macao for the first time, won Men's Marathon in 2:13:04. Zhang Deshun, the record-breaker of last year's race, became Women's Marathon champion once again with a time of 2:29:09.

Yang Shaohui, who came to Macao for the first time, was among the fastest runners throughout the race. In the course of returning back to Taipa along the Sai Wan Bridge, he gradually left behind his competitors and became the first to cross the finish line in 2:13:04. Gu Rongchao and Li Wei clinched second and third place in 2:19:24 and 2:24:05 respectively, followed 29 seconds behind by Wang Kun who ranked fourth. In the women's competition, Zhang Deshun, who broke records last year, won championship with a time of 2:29:09. Chen Liqin and Gu Jinjin finished runner-up and third in 2:49:46 and 2:52:09 respectively. Chan Kai Un and Wu Yangyang, Macao's Men's and Women's champions, ranked 10th and 4th respectively.

Hoi Long breaks Macao's records in Half Marathon

In the Half Marathon, Bian Qi, last year's champion from Mainland China retained his title in 1:09:02, and Sun Zhiqiang came second. Runners from Macao competed for third place. Iao Kuan Un finished in 1:12:23, defeating Wong Chin Wa, Ip Seng Tou, Chan Chan Kit, Lok Chong Leng, Chan Pak Chun and Chao Man Kit by a wide margin. Athletes from Macao took seven places out of the top ten in Men's Overall. In Women's Half Marathon, runner from Mainland Yin Xiaoyu was the first to cross the finish line in 1:20:09 and won championship. Hoi Long, who ran 1:23:05 (1 minute 59 seconds faster than Macao's record), finished second in Overall category and first in Macao category. Wong San San was third in Overall category and runner-up in Macao category in 1:25:35.

In the Mini Marathon, Li Jin Jie won championship of Group A (Men's Group) after crossing the finish line in 14:51; and Cheng Wan U from Group B (Women's Group) came first in 17:01. Championship of the remaining four groups went to Ramesh Kumar Rai (Men's Group B), Lau Kuan Lon (Men's Group C), Lam Hok In (Women's Group A), and Shanti Devi Adhikari (Women's Group C).

The winning organizations of the Active Group Trophies were Care Action Macao (Sport Association/Government Registered Organization), Galaxy Entertainment Group (Public and Private Entities) and Macau University of Science and Technology (School). The Senior Trophy was awarded to 72-year-old Mak Hang Chi.



吳易昺成功衛冕職業級總決賽冠軍

中網巡迴賽 吳易昺奪雙冠

2021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於12月6日至12日在澳門網球學校舉行，經歷一連七日的激烈比拼，四個項目的冠軍順利產生。

男子單打決賽由吳易昺對特日格樂，結果，吳易昺以6比3、6比4直落兩局擊敗特日格樂，奪得個人第七座中國網球巡迴賽單打錦標，並成功衛冕職業級總決賽

冠軍。女單決賽，王雅繁以6比0、6比1輕取豐碩，以五戰全勝的姿態於女單封后。

雙打賽，楊釗煊/蔣欣玗以6比3、7比6擊敗朱琳/韓馨蘊，以五連勝的表現奪得女雙冠軍。男雙決賽，吳易昺再次登場亮相，伙拍今年全運會男雙金牌得主高鑫，以4比6、6比3、10比8反勝吳迪/柏衍奪冠，吳易昺成為本次賽事雙冠王。



吳易昺奪得個人第七座中國網球巡迴賽單打錦標



男子單打決賽吳易昺以局數2比0擊敗特日格樂



王雅繁以五戰全勝的姿態於女單封后

Wu Yibing conquista duplo título no China Tennis Tour

O 2021 SJM Final do Circuito Profissional de CTA (Macau) & Campeonato Nacional de Ténis foi realizado na Escola de Ténis de Macau, de 6 a 12 de Dezembro. Após sete dias de competição intensa, foram sagrados os campeões das quatro categorias.

A final dos singulares masculinos foi disputada entre Wu Yibing e Te Ri Ge Le. O resultado foi a vitória de Wu Yibing em dois sets consecutivos contra Te Ri Ge Le por 6-3 e 6-4, valendo-lhe o seu sétimo campeonato no China Tennis Tour e permitindo-lhe manter o título. Na final dos singulares femininos, Wang Yafan derrotou Feng Shuo por 6-0 e 6-1, conquistando o título após cinco vitórias.

Na categoria de pares, Yang Zhaoxuan/Jiang Xinyu derrotaram Zhu Lin / Han Xinyun por 6-3 e 7-6, conquistando o título de pares femininos com cinco vitórias consecutivas. Na final de pares masculinos, Wu Yibing voltou a surgir, em parceria com o medalhista de ouro da presente edição dos Jogos Nacionais Gao Xin, conquistando o campeonato com uma recuperação de 6-3 e 10-8 após uma derrota por 4-6 no primeiro set contra Wu Di / Bai Yan. Wu Yibing tornou-se assim o duplo campeão deste evento.

Wu wins double title at CTA Tour

The 2021 Chinese Tennis Association (CTA) Tour SJM Professional Finals (Macau) and the National Tennis Championships were held at the Macau Tennis Academy from 6 to 12 December, and after seven days of fierce competition, the champions in four events were crowned.

In the Men's Singles final, Wu Yibing won his seventh CTA Tour Singles championship and defended his professional title in two straight sets, 6-3, 6-4, against Te Ri Ge Le. In the Women's Singles final, Wang Yafan won 6-0 and 6-1 against Feng Shuo, sealing the Women's Singles title with a five-game winning streak.

In doubles, Yang Zhaoxuan / Jiang Xinyu defeated Zhu Lin / Han Xinyun by 6-3 and 7-6 to win the Women's Doubles championship with five consecutive victories. In the Men's Doubles final, Wu Yibing made another appearance and teamed up with Gao Xin, the gold medalist in Men's Doubles in this year's National Games, and won the title with a 4-6, 6-3, 10-8 victory over Wu Di / Bai Yan, making Wu Yibing the double champion of the tournament.



馬志成向社會文化司司長歐陽瑜介紹義工團隊工作

體育界

齊心抗疫守護家園

澳門在8月及9月先後因出現新冠病毒肺炎確診個案而啟動連續兩次為期三天的全民核酸檢測，這項龐大的檢測工作除有賴特區政府、前線醫護人員、社會各界等攜手合作及市民大眾迅速配合以外，現場協助的義工同樣貢獻了重要的力量。

新冠疫情肆虐全球，澳門體壇深受影響，過去一年多的比賽機會大減；面對共同“敵人”，向來團結的體育界義不容辭，身體力行參與近兩次全民核酸的義務工作。在特區政府的組織下，澳門立法會

議員兼體育暨奧林匹克體育會青委會主任馬志成、體育委員兼澳門工商聯會會長何敬麟在兩次全民核酸檢測組織了體育界的義工團隊到不同站點協助現場指引工作，為站點帶來良好秩序。

馬志成表示，組織義工團隊的初心在於大家都是澳門的一分子，不論發生任何突發事情，大家都有責任、有義務為社會獻上一分力量，期望通過組織義工行動，鼓勵更多市民一同出力，攜手度過難關。為協助全民核酸檢測能更順利、有序地完成，



體育界為抗疫貢獻力量

義工團隊分別於望廈體育館、塔石體育館、澳門東亞運體育館及奧林匹克體育中心四個站點進行現場協助，團隊分成三更，二十四小時不間斷為前來檢測的市民提供幫助及維持現場秩序。

兩次檢測，體育界動員義工超過二百人次，深受感動的何敬麟表示，體育界別都是熱心的一群，聯合暨南大學澳門校友會、青年企業家協會及澳門工商聯會的會員，一起為澳門作出貢獻，大家的目的都是一致，就是守護自己的家園。



義工團隊鼓勵市民齊心合力共度難關

Sector desportivo unido no combate à pandemia e na defesa de Macau

Macau iniciou sucessivamente nos meses de Agosto e de Setembro dois testes de ácido nucleico a toda a população, durante três dias, devido à detecção de casos positivos de Covid-19. O sucesso deste grande trabalho de rastreio contou com a cooperação conjunta do Governo da RAEM, dos profissionais de saúde na linha da frente e de todos os sectores da sociedade, bem como da colaboração activa dos residentes, e os voluntários que assistiram nos locais de teste também deram um contributo importante.

A pandemia de Covid-19 está a alastrar-se por todo o mundo e o sector desportivo de Macau foi profundamente afectado. Ao longo do último ano, as oportunidades de competir foram substancialmente reduzidas. Face a um “inimigo” comum, o sector desportivo, que sempre permanecia unido, sentiu a obrigação de apoiar as duas campanhas de ácido nucleico à população. Sob a organização do Governo da RAEM, Ma Chi Seng, deputado da Assembleia Legislativa de Macau e coordenador da Comissão de Juventude do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, e Ho King Lun, membro da Comissão Desportiva e presidente da Associação Industrial e Comercial de Macau, organizaram uma equipa de voluntários da comunidade desportiva que estiveram em diferentes locais para o trabalho de indicação nas duas campanhas de testes, o que permitiu uma boa ordem no local.

Ma Chi Seng afirmou que a intenção original que levou a organização da equipa de voluntários consistia na crença de que todos nós somos partes de Macau.

Independentemente de quaisquer circunstâncias, todos têm a responsabilidade e a obrigação de contribuir para a sociedade. Ma disse esperar que, através da organização de actividades de voluntariado, mais residentes sejam encorajados a trabalhar e a superar as dificuldades em conjunto. De forma a permitir que os testes fossem concluídos de forma mais harmoniosa e ordenada, a equipa de voluntários prestou assistência in loco em quatro locais: Centro Desportivo Mong-Há, Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau e Centro Desportivo Olímpico. As equipas foram divididas em três turnos, prestando assistência durante 24h por dia às pessoas que foram realizar os testes, mantendo a ordem no local.

Durante as duas campanhas, o sector desportivo mobilizou mais de 200 voluntários. Ho King Lun, profundamente emocionado, disse que o sector do desporto é um grupo zeloso. Os membros da Associação dos Antigos Alunos da Universidade Jinan em Macau, da Associação dos Jovens Empresários de Macau e da Associação Industrial e Comercial de Macau deram também contributo para Macau, pois todos têm o mesmo objectivo: a protecção do nosso território.

Sports Sector Joined Forces to Fight Pandemic for Macao

The two three-day city-wide nucleic-acid tests were launched after the emergence of confirmed cases of COVID-19 in August and September respectively. The large scale of tests relied on the cooperation of the Macao SAR Government, front-line medical practitioners, different social sectors and the residents. Moreover, the assistance given by volunteers on the testing sites has also played an important role.

As the COVID-19 has been ravaging around the world, the Macao sports sector could not stand in splendid isolation, and the number of matches has been greatly reduced over the past year or so. Facing the mutual “enemy”, the all along united sports sector feels duty-bound to volunteer for the recent two city-wide nucleic-acid tests. Under the organization of the SAR Government, Ma Chi Seng, the member of the Legislative Assembly of Macao and Chairperson of Sports and Olympic Committee of Macao and Ho King Lun, the Sports Committee member and the President of the Industry and Commerce Association of Macao have formed volunteer groups to go to different testing sites for assistance in maintaining good order in different locations.

Ma says the organization of the volunteer groups is based on a belief that we are all parts of Macao. Everyone must dedicate their efforts no matter what has happened. It is hoped that more residents could be encouraged to join the force to ride out the storm together through the organization of volunteer works. For the sake of guaranteeing the smoothness and order of city-wide nucleic acid test, the volunteer groups have been dispatched to four of the testing sites, namely Mong-Ha Sports Centre, Tap Seac Multisport Pavilion, Macao East Asian Games Dome and Olympic Sports Centre for onsite assistance. The volunteer groups have been arranged based on three shifts, giving round-the-clock assistance to the residents, and maintaining the onsite order.

In these two tests, the sports sector has mobilized over 200 volunteers. Ho is deeply touched and states that the sports sector is passionate. By joining hands with the members of Jinan University Macao Alumni Association, Macau Youth Entrepreneur Association and The Industry and Commerce Association of Macau, they have dedicated their efforts to Macao as they shared a common belief in protecting the homeland.



何敬麟表示組織義工隊初心是守護家園

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

出席嘉賓合照



五百青少年參與冬奧歡樂跑



北京冬奧倒數100天 倒計時器啟動

北京2022年冬季奧林匹克運動會將於明年2月4日至20日舉行，為向澳門市民及旅客宣揚冬奧會訊息，一同迎接北京冬奧會的到來，體育局於10月26日晚上八時於議事亭前地舉行“迎冬奧倒數100天”倒計時器啟動儀式，標誌著北京2022年冬奧會正式進入倒數100天的重要時刻。

為了將冬奧會的氣氛傳播至澳門每個角落，體育局獲“北京2022年冬奧會和冬殘奧會組織委員會”授權，在澳門議事亭前地設置“迎冬奧倒數100天”倒計時器，與市民及旅客迎接冬季奧運會的到來，共同感受北京冬奧會的氣氛。設於議事亭前地的北京2022年冬奧會倒計時器於10月26日晚上8時開始正式啟動，至2022年2月20日冬奧會結束。

北京2022年冬季奧運會是繼2008年北京夏季奧運會後，再一次在北京舉行的全球最大型、最高水平綜合性的奧林匹克運動會，也使得北京將成為歷史上首個同時舉辦夏季奧運會與冬季奧運會的城市。體育局局長潘永權在啟動儀式上表示，北京能夠成為全世界



潘永權主持啟動儀式

唯一舉辦過夏季奧運會，又即將舉辦冬季奧運會的城市，充份體現中國綜合國力強大，對國家體育發展深具意義。

為了讓市民更投入迎接冬奧會的來臨，體育局於12月18日假東亞運體育館周邊舉行“北京2022年冬奧會歡樂跑”，近1,000名青少年運動員及中小學生參與。

Activar o cronómetro de contagem decrescente dos 100 dias da realização dos Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim

Os Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim 2022 decorrerão entre 4 e 20 de Fevereiro do próximo ano. A fim de divulgar os Jogos Olímpicos de Inverno junto dos residentes e turistas de Macau, bem como para saudar a chegada das Olimpíadas, o Instituto do Desporto organizou a cerimónia de activação do cronómetro de “contagem decrescente dos 100 dias da realização dos Jogos Olímpicos de Inverno”, a qual teve lugar no Largo do Senado no dia 26 de Outubro, pelas 20 horas, assinalando os últimos 100 dias até à chegada dos Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim.

A fim de transmitir a atmosfera dos Jogos Olímpicos de Inverno por todos os cantos de Macau, o Instituto do Desporto foi autorizado pela Comissão Organizadora dos Jogos Olímpicos e dos Jogos Paralímpicos de Inverno de Pequim 2022 a instalar um cronómetro para a “Contagem Decrescente dos 100 Dias para os Jogos Olímpicos de Inverno” no Largo do Senado de Macau, difundindo junto dos residentes e turistas o espírito das Olimpíadas. O cronómetro, localizado no Largo do Senado, foi oficialmente activado às 20h do dia 26 de Outubro e terminará a contagem no dia 20 de Fevereiro de 2022, o dia do encerramento dos Jogos Olímpicos de Inverno.

Os Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim 2022 são um outro evento de grande envergadura, de nível mais elevado a realizar em Pequim, após os Jogos Olímpicos de Verão em 2008, sendo a primeira cidade na história olímpica que tenha acolhido os Jogos Olímpicos de Verão e os de Inverno. Na cerimónia de activação, o Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, afirmou que Pequim tornar-se-á a única cidade no mundo que tinha realizado os Jogos Olímpicos de Verão e que irá acolher os Jogos Olímpicos de Inverno, o que reflecte a China é um país forte e enorme e tem um grande significado para o desenvolvimento do desporto nacional.

Para que os residentes possam acompanhar os próximos Jogos Olímpicos de Inverno, o Instituto do Desporto realizou, no dia 18 de Dezembro, a “Fun Run dos Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim 2022”, em redor da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental, que contou com a participação de aproximadamente 1.000 jovens atletas e alunos dos ensinos primário e secundário.

Inauguration of 100-day Countdown Clock of Beijing Winter Olympics

As the 2022 Beijing Winter Olympics will be held between 4 and 20 February next year, the Sports Bureau held an inauguration ceremony named "100-Day Countdown of Beijing Winter Olympics" at 8 pm at Senado Square in a bid to publicize the message to and anticipate the opening of the Winter Olympics with Macao residents and tourists, marking a crucial juncture that the Winter Olympics has officially reached its 100-day countdown.

In order to allow the ambience of Winter Olympics to permeate every corner of Macao, the Sports Bureau has set up a clock of "100-day Countdown of Winter Olympics" at Senado Square after granting the authorization from the Beijing Organizing Committee for the 2022 Olympic and Paralympic Winter Games, enabling the residents and tourists to welcome the opening and sense the ambience of Beijing Winter Olympics. Set up at Senado Square, the 2022 Beijing Winter Olympics clock officially started counting on 26 October at 8 pm. It will keep on running until the closing day of the Winter Olympics on 20 February in 2022.

2022 Beijing Winter Olympics is the world's largest and highest level of integrated sports event that once again takes place in Beijing after the 2008 Beijing Summer Olympics, turning the city into a unique one that has ever held both the Summer and Winter Olympics. In the inauguration ceremony, the President of the Sports Bureau Pun Weng Kun expressed that Beijing being the only city in the world that hosted the Summer Olympics and would be holding the Winter Olympics fully demonstrates the magnificent and synergistic power of China and carries great significance to the sports development of the nation.

In an effort to engage more residents in the upcoming Winter Olympic Games, the Sports Bureau held the "2022 Beijing Winter Olympics Happy Running", on 18 December, near the Macau East Asian Games Dome. Nearly 1,000 youth athletes as well as primary and secondary school students participated in the event.



體育局透過歡樂跑活動宣傳北京冬奧

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



特區政府 犒賞優秀運動員教練員

為表彰代表澳門在體育比賽中取得優秀成績的運動員及教練員，澳門特區政府體育局於12月18日在東亞運體育館舉行“2021澳門優秀運動員及教練員獎金/獎狀頒發儀式”，共頒發二百二十一萬一千二百澳門元。

根據《高水平體育賽事獎金頒發規章》，今年在兩個賽事、四個體育項目中，有五名優秀運動員、五名教練員及五名技術輔助人員，以出色的表現獲得獎金；同時有四個體育項目共十三名運動員、八名教練員及六名技術輔助人員獲頒發獎狀。

獲頒發獎金的運動員包括：9月，郭建恆在第十四屆全國運動會男子個人型取得銅牌，為澳門體育代表團實現零的突破。10月，出戰陝西第十一屆全國殘疾人運動會的澳門體育代表團收穫兩金三銀四銅佳績，田徑運動員許朗勇奪一金一銀、乒乓球運動員林愛敏一金，並伙拍余彩紅獲得一銀一銅、游泳運動員陳裕嘉取得一銀三銅。

郭建恆(左二)與教練團獲頒獎金



獲獎狀運動員、教練員及技術輔助人員團隊名單：

- 空手道 郭建恆
Rashidnia, Mohammad Reza、Leong Tze Wai(教練)
黃淑怡
Rashidnia, Mohammad Reza、Joudat Aghdam Nader(教練)
- 傷殘人士體育
- 田徑 許朗
安藤健太(教練)
李嘉兒、林國強、麥炳耀(技術輔助人員團隊)
- 乒乓球 林愛敏、余彩紅、鍾錦倫、葉志強、莫敏恩、朱正流
關坊德、麥淑妍、黃潤球(教練)
曠春桃(技術輔助人員團隊)
- 游泳 陳裕嘉、蔡子豪、蘇梓毅、黃芷欣
蕭宇寧(教練)
楊芷諾、蕭宇康(技術輔助人員團隊)

2021澳門優秀運動員及教練員獎金/獎狀頒發儀式 Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2021 18/12/2021



特區政府舉行2021年度獎金頒發儀式

Governo da RAEM premeia os melhores atletas e treinadores

A fim de reconhecer os notáveis resultados obtidos por atletas e treinadores que representaram Macau nas competições desportivas, o Instituto do Desporto do Governo da RAEM organizou, no dia 18 de Dezembro, a “Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2021” na Nave Desportiva dos Jogos de Ásia Oriental, tendo sido distribuídos um total de dois milhões duzentas e onze mil e duzentas patacas.

De acordo com o “Regulamento do Certificado de Mérito Desportivo”, foram atribuídos prémios pecuniários a 5 atletas de elite, 5 treinadores e 5 elementos da equipa técnica de apoio por terem tido um desempenho excepcional em 2 competições e 4 modalidades desportivas, sendo ainda atribuídos certificados de mérito desportivo a 13 atletas, 8 treinadores e 6 elementos das equipas técnicas de apoio em 4 modalidades desportivas.

Os atletas que receberam prémios pecuniários foram: Kuok Kin Hang, que, na 14.ª Edição dos Jogos Nacionais realizado em Setembro, recebeu a medalha de bronze na modalidade Kata Individual, esta foi a primeira medalha de Macau nos Jogos Nacionais; e os atletas que representaram Macau no 11º Jogos Nacionais de Deficientes em Shanxi e que obtiveram um total de duas medalhas de ouro, três de prata e quatro de bronze, sendo respectivamente, uma de ouro e uma de prata alcançadas por Hoi Long no atletismo, uma medalha de ouro alcançada por Lam Oi Man, na modalidade de ténis de mesa, a qual, recebeu ainda, com a sua colega U Choi Hong, uma medalha de prata e uma de bronze, no ténis de mesa pares grupo, e o nadador Chen Yu Chia, alcançou uma medalha de prata e três de bronze.



潘永權(中)向傷殘人士體育及空手道代表隊授予獎狀

Segue-se a lista dos atletas, treinadores e elementos da equipa técnica de apoio que receberam certificados de mérito:

Karate-Do Kuok Kin Hang
Rashidnia, Mohammad Reza · Leong Tze Wai (Treinadores)
Wong Sok I
Rashidnia, Mohammad Reza · Joudat Aghdam Nader (Treinadores)

Desporto para Atletas Portadores de Deficiência:

Atletismo Hoi Long
Ando Kenta (Treinador)
Lei Ka I · Lam Kuok Keong · Mac Peng Iu Luis (Equipa Técnica de Apoio)

Ténis de Mesa Lam Oi Man · U Choi Hong · Chong Kam Lon · Ip Chi Keong · Mok Nui Yan · Chu Cheng Lao
Kuan Fong Tak · Mak Sok In · Wong Ion Kao (Treinadores)
Kuong Chon Tou (Equipa Técnica de Apoio)

Natação Chen Yu Chia · Choi Chi Hou · Sou Chi Ngai · Wong Chi Ian
Siu Yu Ning (Treinador)
Ieong Chi Nok · Siu Yu Hong (Equipa Técnica de Apoio)



全殘運代表團獲得佳績，共四名運動員獲頒獎金鼓勵

Macao SAR Government rewards elite athletes and coaches

On 18 December, the Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for 2021 was held in Macau East Asian Games Dome by the Sports Bureau of Macao SAR Government. The event was to recognize the significant achievement by athletes and coaches representing Macao in sports competitions. Bonuses totaling MOP 2,211, 200 were presented on the scene.

According to the Regulation of High-Level Sports Incentive Awards, 5 elite athletes, 5 coaches and 5 supporting technicians of 4 sports were awarded bonuses for their outstanding performance in 2 competitions this year. Meanwhile, 13 athletes, 8 coaches and 6 supporting technicians of 4 sports were honored with certificates of merit.

Athletes receiving bonuses included: Kuok Kin Hang, who won a bronze medal in the men's karate individual kata competition at the 14th National Games in September, the first medal since Macao participated in the National Games; and the Macao delegation winning 2 gold medals, 3 silver medals and 4 bronze medals in the 11th National Games for Persons with Disabilities in Shanxi this October, namely, runner Hoi Long with 1 gold medal and 1 silver medal, table tennis player Lam Oi Man with 1 gold medal of her own and 1 silver medal and 1 bronze medal with her partner U Choi Hong, and swimmer Chen Yu Chia with 1 silver medal and 3 bronze medals.

Athletes, coaches and supporting technicians receiving certificates of merit were as follows:

Karate-Do Kuok Kin Hang
Rashidnia, Mohammad Reza · Leong Tze Wai (Coaches)
Wong Sok I
Rashidnia, Mohammad Reza · Joudat Aghdam Nader (Coaches)

Sports for the Disabled :

Athletics Hoi Long
Ando Kenta (Coach)
Lei Ka I · Lam Kuok Keong · Mac Peng Iu Luis (Supporting Technicians)

Table Tennis Lam Oi Man · U Choi Hong · Chong Kam Lon · Ip Chi Keong · Mok Nui Yan · Chu Cheng Lao
Kuan Fong Tak · Mak Sok In · Wong Ion Kao (Coaches)
Kuong Chon Tou (Supporting Technician)

Swimming Chen Yu Chia · Choi Chi Hou · Sou Chi Ngai · Wong Chi Ian
Siu Yu Ning (Coach)
Ieong Chi Nok · Siu Yu Hong (Supporting Technicians)

路環四廟慈善會 鳴吳 手球奪冠



男甲決賽戰況激烈



路環四廟慈善會勇奪男甲錦標

疫後復賽的本地手球聯賽煞科，路環四廟慈善會於11月8日假奧林匹克體育館室內館上演的男子甲組決賽以23比20擊敗青輝，勇奪冠軍。11月4日舉行的女子組決賽，鳴吳以12比6擊敗青輝封后，並成就五連冠。

男子甲組決賽，青輝硬撼路環四廟慈善會，兩隊合演一場激戰，區鎮濠及鄭健龍上半場合力轟入五球，周曉暉個人貢獻五分，協助四廟慈善會半場領先11比7。下半場，青輝反擊，關子健、郭泳恆接連得分，一度反超13比12。比賽後段，重整旗鼓的四

廟慈善會打出一段9比2攻勢重奪優勢並頂住壓力，最終以23比20擊敗青輝，奪得男子甲組手球聯賽冠軍。季軍戰，路環四廟體育會以28比17擊敗炮兵得第三。

女子組決賽，鳴吳與青輝相遇。以防守反擊迎敵的鳴吳上半場領先青輝6比2。儘管下半場一度被青輝追近至只餘三分優勢，但鳴吳最終穩住防線並連取三分，結果以12比6保持勝局，成功衛冕兼實現五連冠。季軍戰，路環四廟體育會以12比10擊敗華友，獲得第三名。



鳴吳女甲五連冠

鳴昊決賽擊敗青輝



Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane e Meng Hou vencem o campeonato de andebol

Após a epidemia, o campeonato local de andebol foi finalmente retomado. A Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane derrotou Cheng Fai por 23-20 na final masculina da divisão A no pavilhão coberto do Centro Desportivo Olímpico, a 8 de Novembro, sagrando-se vencedora do campeonato. Na final feminina, realizada a 4 de Novembro, Meng Hou derrotou Cheng Fai por 12-6, firmando a conquista do 5º campeonato consecutivo.

Na final masculina do Grupo A, Cheng Fai pôs à prova a Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane. As duas equipas travaram uma disputa renhida. Ao Chan Hou e Cheang Kin Long marcaram cinco golos no primeiro tempo, Chao Hio Fai contribuiu com mais cinco pontos para ajudar a Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane, liderado por 11 pontos contra 7 ao intervalo. No segundo tempo, Cheng Fai contra-atacou, com Kuan Chi Kin e Kwok Weng Hang a marcarem pontos, um após o outro, tomando a dianteira por 13 a 12. Na última parte do jogo, a Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane recompôs e retomou a ofensiva com 9-2, recuperando a vantagem, apesar da pressão. No final, acabaram por superiorizar-se a Cheng Fai por 23-20 e venceram, sagrando-se campeões do Campeonato de Andebol Masculino. Quanto à disputa pelo terceiro lugar, o Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane derrotou os Artilheiros por 28-17, ficando em terceiro lugar.

Nas finais femininas, as equipas Meng Hou e Cheng Fai defrontaram-se. Meng Hou enfrentou a adversária com um contra-ataque defensivo, selando o primeiro tempo com um resultado de 6 a 2. Embora, no segundo tempo, Cheng Fai tenha conseguido reduzir a diferença, chegando a certo momento ter apenas três pontos de diferença, Meng Hou conseguiu estabilizar a defesa e marcou três pontos consecutivos. Como resultado, firmaram a vitória por 12-6, defendendo o título com sucesso e conquistando o quinto campeonato consecutivo. Na disputa pelo terceiro lugar, a Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane derrotou Wa Iao por 12 a 10 e conquistou a medalha de bronze.

"Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" and Meng Hou crowned Championships in Handball Matches

After the pandemic, the local handball championship was resumed and completed. The Men's Division A final took place at the indoor pavilion of the Olympic Sports Centre on 8 November, "Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" defeated Cheng Fai with a score of 23:20 and was crowned champion. Women's final took place on 4 November, where Meng Hou defeated Cheng Fai with a score of 12:6 and became champion for the fifth consecutive year.

In the Men's Division A final, Cheng Fai had a tough match against "Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" and the two teams staged a fierce battle. With five goals scored by Ao Chan Hou and Cheang Kin Long and another five goals by Chao Hio Fai, "Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" led the first half by 11:7. In the second half, Cheng Fai hit back, Kuan Chi Kin and Kwok Weng Hang made goals one after another, overtook at one point by 13:12. In the latter part of the game, "Associação de Beneficência 'Si Miu' de Coloane ou Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" regained their momentum and played a 9-2 offense to regain the advantage. Withstanding the pressure, they defeated Cheng Fai with a score of 23:20 and won the Men's Division A Handball Championships in the end. On the other hand, "Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane" defeated "Artilheiros" with a score of 28:17 and won third place.

Meng Hou played against Cheng Fai head-on in the women's finals. By employing the tactics of impregnable defense and counterattack, Meng Hou took a lead of 6:2 in the first half. Although Cheng Fai managed to narrow the advantage of Meng Hou to three scores in the second half, Meng Hou kept their defense flawless and scored three consecutive points, winning the match with a score of 12:6 as the champion for five years in a roll. For the third place game, Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane" defeated Wa Iao with a score of 12:10, standing on the podium as a bronze.



路環四廟從防守做起

澳科鄒北記足總盃稱王



澳科鄒北記 再捧足總盃

應屆甲組足球聯賽冠軍澳科鄒北記在11月26日晚上演的足總盃決賽，憑藉互射十二碼以6比5擊敗青鋒，榮膺雙料冠軍。帶領澳科鄒北記創下佳績的迪亞高當選2021年“澳門足球先生”，繼2015、2018年度後第三度獲得殊榮。

澳科鄒北記月初捧走聯賽錦標，足總盃決賽面對青鋒得勢不得分，最終法定時間賽和0比0，按賽規直接進入十二碼決勝。十二碼亦要鬥到“即時死亡”階段，澳科鄒北記有般奴射失，青鋒則有高美斯及祖奧相繼在第五及第七輪射失，結果，澳科鄒北記以6比5贏得足總

盃成為聯賽及盃賽雙料冠軍。季軍戰，加義以3比2擊敗賓菲加得季軍。

迪亞高膺最佳

2021年度甲組足球聯賽明星選舉於11月26日揭曉結果，經過評選委員會（70%）及澳門體育記者協會（30%）投票後，澳科鄒北記迪亞高當選“澳門足球先生”。最佳十一人名單：迪亞高、林嘉誠、何文輝、艾拉奧祖、艾美達、朗奴（澳科鄒北記）、陳敏、徐峻峰、費蘭迪斯（賓菲加）、高美斯（青鋒）、巴迪斯達（士砵亭）。

“最佳球證”：格蘭。頒獎禮於11月27日在澳門運動場舉行的“2021澳門足球同樂日”中進行，共80名球員參與。

鴻豐女足封后

女子8人足球聯賽於11月26日晚上演最後一輪賽事，五輪賽事為球迷帶來無限驚喜，在前兩輪先後迫和兩支奪標大熱體校聯及炮兵的鴻豐，在炮兵及體校聯最後一輪0比0賽和後，在對賽得球優勢下以3比0擊敗晴宇，結果以3勝2和戰績捧得隊史首座聯賽冠軍，炮兵和體校聯分列亞季軍。



迪亞高第三度當選
澳門足球先生



應屆最佳本地球員何嘉誠(中)嘗試闖入敵方陣地

MUST C.P.K volta a vencer a Taça da Associação de Futebol de Macau

Na final da Taça da Associação de Futebol de Macau, disputada na noite de 26 de Novembro, o MUST C.P.K, novo campeão do Campeonato do Futebol da 1ª Divisão, sagrou-se duplo campeão ao derrotar o Ching Fung por 6- 5 nas grandes penalidades. Diego Silva Patriota, que levou o MUST C.P. K a resultados notável, foi eleito o Melhor Futebolista de Macau em 2021, sendo esta a terceira vez que recebe tal honra, após as distinções em 2015 e 2018.

No princípio do mês, o MUST C. P.K venceu o Campeonato de Futebol da Macau. Contudo na final da Taça da Associação de Futebol de Macau, face ao Ching Fung, o MUST C.P.K dominou o jogo, mas não conseguiu marcar, terminando o jogo com uma pontuação de 0:0 no tempo oficial. De acordo com as regras da competição, o resultado foi decidido nas grandes penalidades, que se prolongaram até à “morte súbita”. Bruno Figueiredo do MUST C.P.K falhou um remate, enquanto que William Carlos Gomes e Ramos Da Cruz Fernandes João do Ching Fung falharam respectivamente o quinto e sétimo lances. Como resultado, a vitória de 6-5 permitiu o MUST C.P.K sagrou-se duplo campeão da Taça e do Campeonato de Futebol. Na partida de decisão do terceiro lugar, o Ka I derrotou o Benfica por 3-2, qualificando-se assim para o pódio.

Diego eleito o melhor

Os resultados da Eleição de Estrelas do Campeonato da 1ª Divisão do Futebol de Macau 2021 foram anunciados a 26 de Novembro. Após a votação da comissão de selecção (70%) e da Associação de Jornalistas Desportivos de Macau (30%), Diego Silva Patriota do MUST C.P.K foi eleito como o Melhor Futebolista de Macau. Segue-se a lista dos 11 melhores: Diego Silva Patriota, Lam Ka Seng, Ho Man Fai, Bruno Farias Araujo, Nicholas Mário De Almeida Torrão, Ronald Damian Caríssimo Cabrera (MUST C.P.K), Chan Man, Dion Carlos Choi, Carlos Leonel Gois Fernandes (Benfica), William Carlos Gomes (Ching Fung), Baptista De Almeida Hugo André (Sporting). Melhor Árbitro foi: Grant. A cerimónia de atribuição de prémios realizou-se no dia 27 de Novembro, durante o Festival de Confraternização de Futebol 2021, no Estádio Olímpico de Macau, na qual participou um total de 80 jogadores.

Hong Fong sagra-se campeã do futebol feminino

A última ronda da primeira liga feminina de futebol de 8 realizou-se na noite do dia 26 de Novembro. As cinco rondas da competição trouxeram inúmeras surpresas aos adeptos. Nas primeiras duas rondas, a Hong Fong, que tinha empatado contra os dois favoritos da liga, o Futebol Clube os Artilheiros e o MC. ADRAM, derrotou o Cheng U por 3-0. A Hong Fong ganhou o seu primeiro campeonato, com 3 vitórias e 2 empates, enquanto que o Futebol Clube os Artilheiros e o MC. ADRAM empataram a zero na última ronda, ficando respectivamente em segundo e terceiro lugares.



青鋒成功在法定時間零封澳科鄒北記



足總舉行足球同樂日

MUST C.P.K. Gets the Macau Football Association Cup Once More

In the Macau Football Association Cup's final that was held on the evening of 26 November, MUST C.P. K., the new champion of First Division Football League, defeated Ching Fung in the penalty shootout in a score of 6:5, turning the team to become double champions (in the League and Cup). Leading the team to make the outstanding achievement, Diego Silva Patriota was elected as “Mr. Football” , getting this honor the third time after 2015 and 2018.

After getting the football league championship in the beginning of the month, MUST C.P.K. could only dominate but was scoreless in the Macau Football Association Cup's final facing Ching Fung, ending the game in a score of 0:0 within official time. The game then proceeded to penalty shootout for deciding the final winner according to the rules. Even so, the penalty shootout still went into the mire of “sudden death” . MUST C.P.K.'s Bruno Figueiredo missed his shot, and Ching Fung's William Carlos Gomes and Ramos Da Cruz Fernandes João missed their shots in the fifth and seventh round respectively. With the final penalty shootout score of 6:5 in favor of MUST C.P.K., the team finally became the double champion in the football league and cup match. In the match deciding the third place, Ka I took this honor after beating Benfica in a score of 3:2.

Best Player - Diego Silva Patriota

The Macao First Division Football League Top Footballer Awards 2021 was unveiled on 26 November. After counting the votes cast by the Assessment Committee (70%) and Macao Sports Press Association (30%), MUST C.P.K.'s Diego Silva Patriota was elected as “Mr. Football” . The best 11 players were: Diego Silva Patriota, Lam Ka Seng, Ho Man Fai, Bruno Farias Araujo, Nicholas Mário De Almeida Torrão, Ronald Damian Caríssimo Cabrera (MUST C.P.K.), Chan Man, Dion Carlos Choi, Carlos Leonel Gois Fernandes (Benfica), William Carlos Gomes (Ching Fung), Baptista De Almeida Hugo André (Sporting). The best referee was Grant. The awarding ceremony was held alongside the Macau Football Day 2021 on 27 November at the stadium of the Olympic Sports Centre, attracting 80 football players to participate.

Hong Fong Crowned Queen in Women's Football

The last round of matches of the 8-Player Women's Football League was held on the evening of 26 November. The five rounds of matches brought limitless surprise to the fans. With matches ended in a tie in the first two rounds with two teams tipped to win the championship, namely “Futebol Clube os Artilheiros” and MC. ADRAM, Hong Fong took its first league championship in team history after beating Cheng U in a score of 3:0 under the goal advantage with 3 wins and 2 draws in total while “Futebol Clube os Artilheiros” and MC. ADRAM had a draw match in the final round in a score of 0:0. The first and second runner-up was “Futebol Clube os Artilheiros” and MC. ADRAM respectively.



慈青球員激動慶祝



紅藍嵐收穫聯賽亞軍

慈青首冠 紅藍九連霸

2021年度全澳排球聯賽已於11月27日煞科，男甲慈青在先失紅藍嵐一局下連追三局反勝3比1，首度登上冠軍寶座；女甲紅藍與培正A鬥足五局，最終總局數贏3比2，創下聯賽九連霸佳績。

男甲紅藍嵐以25比23先拔頭籌。第二局，慈青以25比20扳回一城。第三局紅藍嵐“刁時”發球落網，被慈青以26比24反超。第四局，慈青越戰越勇，最終以25比21拿下致勝局，以總局數3比1首度於本地賽事封王，賽事最有價值球員由慈青羅錦源獲得。

女甲決賽，以25比22先勝一局的紅藍，在第二局遭培正A以25比12擊倒。第三局，培正A以25比23再下一城，總局數反超2比1。頂住壓力的紅藍贏25比16把比賽拖進決勝局。決勝局，紅藍憑著發球穩定性，一直保持領先，結果以15

比7擊敗培正A，總局數贏3比2的紅藍亦寫下聯賽九連霸佳績，賽事最有價值球員由紅藍李京勵獲得。

沙灘排球紅藍無敵

2021全澳沙灘排球錦標賽11月28日舉行，紅藍包辦男、女子甲組冠軍。女甲，以2比0擊敗紅藍B（譚健婷 / 李京勵）的紅藍A（梁安盈 / 羅詠心）實現二連霸，季軍為凌鋒A（王芷雯 / 周家敏）。紅藍A的梁安盈獲選最有價值球員。

男甲決賽，紅藍A（林樂恒 / 黃偉熙）對紅藍C（洪知俊 / 張皓泓），結果，紅藍A以21：13和21：15連贏兩局稱王，紅藍A的黃偉熙獲選最有價值球員。季軍由慈青98（區振昇 / 黃曉韜）奪得。



紅藍球員專注攔防



紅藍越戰越勇反敗為勝

慈青羅錦源獲男甲最有價值球員獎項

慈青首奪本地賽事錦標



Youth Salesian vence o Hong Nam e conquista o seu primeiro título nos masculinos, assim como o nono título consecutivo nos femininos

O Campeonato de Voleibol de Macau 2021 terminou no dia 27 de Novembro. A equipa masculina do Grupo A Youth Salesian ganhou três sets seguidos, e depois de uma derrota venceu por 3-1 face ao Hong Nam "Nam", sagrando-se campeã pela primeira vez; a equipa feminina do Grupo A Hong Nam e a Escola Pui Ching A lutaram por 5 sets, e no final a Hong Nam ganhou 3-2, estabelecendo um recorde de 9 vitórias consecutivas deste campeonato.

A equipa masculina do Grupo A Hong Nam "Nam" partiu na liderança por 25-23. No segundo set, a Youth Salesian resistiu, vencendo por 25-20. No terceiro set, a Hong Nam "Nam" serviu à rede na quebra do empate, o que levou a que fossem ultrapassados com um resultado de 26-24 a favor da Youth Salesian. No quarto set, a Youth Salesian foi de vento em popa, acabando por ganhar 25-21, totalizando o resultado de 3-1 e assegurando assim o título de campeões pela primeira vez. O homem do jogo foi Lo Kam Un, da Youth Salesian.

Na final das equipas femininas do Grupo A, a Hong Nam, que ganhou um set por 25-22, foi derrubada pela Escola Pui Ching A no segundo set por 25-12. No terceiro set, a Escola Pui Ching A ganhou 25-23, tomando a liderança por 2-1 em sets. A Hong Nam, no entanto, aguentou a pressão vencendo o set seguinte por 25-16, levando ao empate. No desempate, a Hong Nam manteve-se na liderança, com serviços consistentes. No final derrotaram a Escola Pui Ching A por 15-7. Assim sendo, a Hong Nam ganhou por 3-2 no total de sets, estabelecendo também o recorde de nove vitórias consecutivas do campeonato. A figura feminina do jogo foi Lei Keng Lai da Hong Nam.

Hong Nam imbatível no voleibol de praia

O Campeonato de Voleibol de Praia de Macau 2021 teve lugar no dia 28 de Novembro, a Hong Nam sagrou-se a equipa campeã, tanto no Grupo A masculino como no feminino. A equipa Hong Nam A (Leong On Ieng e Law Weng Sam) derrotou a Hong Nam B (Tam Kin Teng e Lei Keng Lai) por 2-0, conquistando assim o seu segundo campeonato consecutivo, com a Ling Fung A (Wong Chi Man e Chao Ka Man) a terminar no terceiro lugar. Leong On Ieng da Hong Nam A foi escolhida como a figura feminina do jogo.

Na final dos masculinos, a Hong Nam A (Lam Lok Hang e Wong Wai Hei) defrontou a Hong Nam C (Hong Chi Chon e Cheong Hou Wang), e saiu vitoriosa nos dois jogos seguidos, com 21-13 e 21-15. Wong Wai Hei da Hong Nam A foi escolhido como o homem do jogo. O terceiro lugar foi atribuído ao Youth Salesian 98 (Ao Chan Seng e Wong Hio Tou).

Youth Salesian Won Its First Champion while Hong Nam Crowned for Nine Times in a Row

The Macao Volleyball Championship 2021 had a successful closure on 27 November. Youth Salesian Men's Division A had a reverse victory of 3:1 after losing the first round to Hong Nam "Nam", winning their first ever champion. For Women's Division A, Hong Nam and Pui Ching A fought for the whole 5 rounds, resulting in a game score of 3:2, allowing Hong Nam to be crowned for the ninth consecutive time.

Hong Nam "Nam" Men's Division A got the lead in the first round with a score of 25:23. However, Youth Salesian managed to win the second round with a score of 25:20. During the third round, Hong Nam "Nam" made a foul serve during the deuce and Youth Salesian overtook with a score of 26:24. In the fourth round, Youth Salesian caught up with the momentum and won this round with a score of 25:21. Having won 3 rounds to 1, Youth Salesian got its first champion in the league, and the MVP went to Lo Kam Un of Youth Salesian.

For the Women's Division A match, Hong Nam took the lead of the first round with a score of 25:22, though succumbed to Pui Ching A in the second round with a score of 25:12. In the third round, Pui Ching A kept up the momentum and won with a score of 25:23, having a reverse victory of 2:1. Though facing the disadvantage, Hong Nam fought with composure and won back with a score of 25:16. Thanks to its stable serving, Hong Nam the lead along the way in the final round, defeating Pui Ching A with a score of 15:7. Winning the match with 3:2, Hong Nam marked a record of being champion for nine consecutive times. The MVP for this division went to Lei Keng Lai of Hong Nam.

Hong Nam Worths Their Weight in Gold in Beach Volleyball Championship

The 2021 Macao Beach Volleyball Championship was held on 28 November, and Hong Nam was crowned champions in both the Men's and Women's A Divisions. In the Women's A Division match, Hong Nam A (Leong On Ieng and Law Weng Sam) won over Hong Nam B (Tam Kin Teng and Lei Keng Lai) with the game score of 2:0 and was crowned champion for the second time in a row. The second runner-up went to Ling Fung A (Wong Chi Man and Chao Ka Man). The MVP of this division went to Leong On Ieng of Hong Nam A.

For Men's Division A match, Hong Nam A (Lam Lok Hang and Wong Wai Hei) defeated Hong Nam C (Hong Chi Chon and Cheong Hou Wang) in two rounds with scores of 21:13 and 21:15 and was crowned champion. The MVP of this division went to Wong Wai Hei. The second runner-up went to Youth Salesian 98 (Ao Chan Seng and Wong Hio Tou).



紅藍達成聯賽九連冠

FIBA 3X3 澳門大師賽—大灣區資格賽 東莞大熱奪永利盃

由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絕對三對三有限公司協辦，永利渡假村（澳門）股份有限公司冠名贊助的“FIBA 3X3 澳門大師賽—永利盃大灣區資格賽”於11月24至28日舉行。

經過一連五天的激戰後，28日在永利皇宮上演的終極戰，由2018年印尼亞運會金牌原班人馬組成的東莞隊大熱闖入決賽，最終以19比15反勝澳門大豐戰狼4隊，勇奪賽事冠軍，贏得澳門元十萬獎金。

比賽安排在大三巴牌坊、媽閣廟前地及永利皇宮三個旅遊地點舉行，賽事吸引超過180支來自大灣區隊伍參賽。決賽日在永利皇宮上演，一路過關斬將的東莞隊與澳門大豐戰狼4隊會師決賽。

冠軍戰，極速入局的戰狼領先5比0，然而，站穩陣腳的東莞隊迅速追平比分，之後兩隊互有領先，完場前，東莞隊藉黃文威連入3分贏19比15奪得冠軍，澳門大豐戰狼4隊亞軍。永利GBA夢幻聯隊以21比18擊敗深圳市隊，收穫季軍。



球員在媽閣廟前地進行競逐



以印尼亞運會金牌原班人馬組成的東莞隊決賽擊敗戰狼

社文司司長歐陽瑜(右三)頒發冠軍獎盃及獎金予冠軍東莞隊



FIBA 3X3 Macau Masters - Bay Area Qualifying Tournament Team Dongguan wins the Wynn Cup

The "FIBA 3X3 Macau Masters - Wynn Cup" "Bay Area Qualifying Tournament", organized by the Sports Bureau and Starmac Entertainment Production Ltd., co-organized by the Macau-China Basketball Association and Absolute Three on Three Co., Ltd., and sponsored by Wynn Resorts (Macau) Co., Ltd., was held from 24 to 28 November.

After five days of fierce competition, the final match was held at the Wynn Palace on 28th, and the Dongguan team, consisting of gold medalists from the 2018 Indonesia Asian Games, won the championship and MOP 100,000 prize money with a 19-15 victory over the Macau Taifung Wolf Warriors 4.

The tournament was held at the Ruins of St. Paul's, A-Ma Temple and Wynn Palace, and attracted over 180 teams from the Greater Bay Area. The final day of the tournament was held at Wynn Palace, where the Dongguan team and Macau Taifung Wolf Warriors 4 advanced into the finals.

In the championship match, the fast-entering Macau Taifung Wolf Warriors 4 took a 5-0 lead, however, the Dongguan team quickly tied the score, and then the two teams took turns leading the score. Before the end of the match, Dongguan team won the championship 19-15 with three consecutive points from Huang Wenwei, while the Macau Taifung Wolf Warriors 4 was the first runner-up. Wynn GBA Fantasy United defeated Shenzhen with 21-18 to win the third place



FIBA3X3 澳門大師賽於大三巴牌坊展開多場賽事

FIBA 3X3 Mestres de Macau - Torneio de Qualificação da Grande Baía A equipa favorita de Dongguan conquista a Taça Wynn

A competição FIBA 3x3 Mestres de Macau — Taça Wynn Torneio de Qualificação da Grande Baía, organizada pelo Instituto do Desporto e Companhia de Recreação e Produção STARMAC, Ltd., co-organizada pela Associação Geral de Basquetebol de Macau- China e Absolute 3x3 Basketball e patrocinada pela Wynn Macau, teve lugar nos dias 24 a 28 de Novembro.

Após cinco dias de confrontos intensos, o embate final decorreu no Wynn Palace no dia 28. A equipa de Dongguan, composta pelos medalhistas de ouro dos Jogos Asiáticos na Indonésia de 2018, chegou às finais e derrotou Macau Tai Fung Wolf Warriors 4 por 19- 15, garantindo o título e um prémio de MOP100.000.

A competição decorreu em três pontos turísticos, nomeadamente Ruínas de São Paulo, Templo de A-Má e Wynn Palace, e atraiu mais de 180 equipas da Grande Baía para participar neste evento. O último dia da competição decorreu no Wynn Palace, onde chegaram às finais a equipa de Dongguan e Macau Tai Fung Wolf Warriors 4.

Na final, Wolf Warriors entraram com muita convicção, tomando a liderança por 5-0. No entanto, a equipa de Dongguan apressou-se a equilibrar o marcador. Depois disso, ambas as equipas disputaram a liderança. Antes do final do jogo, a equipa de Dongguan conquistou a liderança com um lançamento de 3 pontos, protagonizado por Huang Wenwei, levando a uma vitória por 19- 15, o que valeu à equipa a vitória do campeonato e colocou os Macau Tai Fung Wolf Warriors 4 em segundo lugar. A equipa GBA Wynn derrotou Shenzhen por 21-18, conquistando assim o terceiro lugar.

邱頌華 九度封“澳門先生”

澳門健美總會主辦的“2021年澳門健美健身錦標賽”於12月12日假氹仔奧林匹克體育中心室內運動場舉行，吸引逾350人參加，邱頌華以大熱姿態九度奪得“澳門先生”殊榮，並同時拿下健美80kg+澳門居民組及公開組、以及公開組全場總冠軍，成為今屆四料冠軍。

因疫情停辦一年的澳門公開賽有“澳門居民組”及“澳門公開組”兩組賽事，公開組全場總冠軍決賽及澳門居民組（澳門先生）決賽壓軸登場，兩項賽事最終由邱頌華奪得。女子健美不限公斤級別賽事，以59歲之齡再度參戰的區志佳，相隔16年後再次封后。

奪得男子健美80kg公開組冠軍以及男子健美80kg+澳門居民

組、男子運動體格的澳門居民組和公開組三項亞軍的徐世斌，獲選為2021年度現場票選人氣大獎。劉思行則拿下男子運動體格的澳門居民組和公開組兩項冠軍。



徐世斌獲得現場票選人氣大獎



邱頌華勇奪四項冠軍



區志佳（左三）以59歲之齡勇奪女子健美冠軍



今屆賽事吸引十六名女子運動員參賽

Iao Chong Wa conquista o título de Senhor Culturista de Macau pela nona vez

O Campeonato Aberto de Culturismo de Macau 2021, organizado pela Associação de Culturismo e Fitness de Macau, realizou-se no Pavilhão Desportivo do Centro Desportivo Olímpico da Taipa no dia 12 de Dezembro, atraindo mais de 350 participantes. Iao Chong Wa conquistou o título de Senhor Culturista de Macau pela nona vez, e ganhou simultaneamente no Grupo 80kg+, no Grupo de Residentes de Macau, no Grupo Aberto de Macau e no Campeonato Geral, sagrando-se campeão em todas as quatro modalidades.

O Campeonato de Culturismo, que tinha sido suspenso durante um ano devido à pandemia, divide-se em dois grupos: Grupo de Residentes de Macau e Grupo Aberto de Macau, ambas ganhas por Iao Chong Wa. A competição feminina não é limitada por peso. Ao Chi Kai, que voltou a participar na competição aos 59 anos e após 16 anos de intervalo, arrecadou mais uma vez a vitória.

Choi Sai Pan, que venceu no Grupo Aberto 80kg de Culturismo Masculino e conquistou o segundo lugar no Grupo de Residentes de Macau 80kg+, no Grupo de Residentes de Macau e no Grupo Aberto da Competição de Aptidão Física, na categoria masculina, foi eleito, numa votação no local, o atleta mais popular deste Campeonato 2021. Lau Si Hang conquistou dois títulos, respectivamente, no grupo de Residentes de Macau e no Grupo Aberto da Competição de Aptidão Física, na categoria masculina.

Iao wins “Mr. Macao” for the 9th time

The “2021 Macau Bodybuilding and Physique Sports Championships” organized by Macau Bodybuilding Federation was held on 12 December at the Taipa Olympic Sports Centre Indoor Stadium, attracting over 350 participants. Iao Chong Wa won “Mr. Macao” for the 9th time, he also won the bodybuilding 80kg+ Macao resident category, the open category and the overall champion of the open category, making him the four-time champion of this year.

The Macao Championships, which was suspended for one year due to the epidemic situation, had two categories: “Macao Residents” and “Macao Open”. The final of the Open category and the final of the Macao Residents (Mr. Macao) category were both conquered by Iao Chong Wa. In the women's bodybuilding category there were no weight limit. Ao Chi Kai, who was competing again at the age of 59, was crowned the winner after 16 years.

Choi Sai Pan, who won the Men's Bodybuilding 80kg Open category champion and was the runner-up in the Men's Bodybuilding 80kg + Macao Residents category, Men's Sports Physique Macao Residents category and Open category, was voted as the 2021 Audience Choice Award winner. Lau Si Hang won the Men's Sports Physique Macao Residents category and the Open category Championships.

張子浚 黃章凌 捧何賢盃

乒乓總會主辦的第三十屆何賢紀念盃男女子單打賽於12月26至30日假中葡職中舉行，2017年度男單冠軍張子浚以直落四局擊敗王駿，相隔四年後再度奪標。年僅十二歲的黃章凌以四比三力克上屆亞軍石慧莉，首度在何賢盃封后。

上屆齊齊在男單四強止步的王駿及張子浚於今屆決賽相遇，迅速入局的張子浚以壓倒性的氣勢，連贏11比8、11比4、11比7和11比9，四年後再度在“何賢盃”稱王，王駿屈居亞軍。衛冕失敗的張子浚在季軍戰以局數三比〇擊敗鄭孔崑得第三名。

女單決賽，石慧莉遇上黃章凌，先輸一局9比11的石慧莉及後連搶兩局11比5、11比8，但黃章凌一口氣回敬兩局11比7，總局數反超三比二。沒有退路的石慧莉在第六局贏11比8，將比賽拖入決勝局。關鍵時刻，黃章凌以11比6勝出，激戰七局下以四比三取得最後勝利，十二歲之齡取得個人在本地賽事的首冠。



黃章凌年僅十二歲已贏得何賢盃

張子浚再度奪得何賢盃

石慧莉與對手激戰七局下落敗

王駿力挽狂瀾下屈居亞軍

Cheong Chi Chon e Huang Cheong Leng erguem a Taça Ho Yin

A 30.ª Taça Ho Yin de Ténis de Mesa Individual, organizada pela Associação Geral de Ping Pong de Macau, teve lugar entre os dias 26 e 30 de Dezembro na Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional. O campeão dos singulares masculinos de 2017, Cheong Chi Chon, derrotou Wang Chun por ter vencido 4 sets seguidos, voltando a conquistar o título quatro anos depois. Huang Cheong Leng, de doze anos, derrotou a segunda classificada na última edição da Taça, Seak Hui Li, por 4-3, vencendo assim a Taça Ho Yin pela primeira vez.

Wang Chun e Cheong Chi Chon, que se ficaram pelas semifinais na edição do ano anterior, defrontaram-se este ano nas finais. Cheong Chi Chon entrou forte no jogo, ganhando consecutivamente por 11-8, 11-4, 11-7 e 11-9, com um ímpeto esmagador. Quatro anos após a sua última conquista do título, voltou a sagrar-se campeão da Taça Ho Yin, com Wang Chun a ocupar o segundo lugar. Cheong Chi Cheng falhou a defesa do título, acabando por derrotar Zheng Hong Wai por 3-0 para tomar o terceiro lugar do pódio.

Na final dos singulares femininos, Seak Hui Li defrontou Huang Cheong Leng. Seak Hui Li, que perdeu o primeiro set por 9-11, ganhou depois dois sets seguidos por 11-5 e 11-8, mas Huang Cheong Leng respondeu com 11-7 em dois sets, levando ao resultado de 3-2. Encurralada, Seak Hui Li ganhou o sexto set por 11-8, prolongando o jogo até ao desempate. No momento crítico, Huang Cheong Leng ganhou por 11-6, arrecadando a vitória final por 4-3 em sete sets, sendo este o primeiro título conquistado pela atleta de 12 anos nas competições locais.

Cheong Chi Chon and Huang Cheong Leng Crowned Champions of Ho In Cup

Organized by the Macau Table Tennis Association, the 30th Ho In Cup was held between 26 and 30 December at Luso-Chinese Technical and Vocational Middle School. Cheong Chi Chon, the 2017 Men's Single champion, defeated Wang Chun in four straight sets, taking the title again after four years. On the other hand, the twelve-year-old Huang Cheong Leng managed to defeat last year's first runner-up Seak Hui Li, grabbing her first championship title in the Cup.

Both Wang Chun and Cheong Chi Chon failed to enter the Men's Single final last year, they encountered in this year's final. Cheong was in good shape soon after the match began and won four straight sets in the score of 11:8, 11:4, 11:7 and 11:9 with imposing momentum, winning the championship of Ho In Cup again in four years and leaving the second place to Wang Chun. On the other hand, failing to defend his championship title, Cheong Chi Cheng beat Zheng Hong Wai in the match, deciding third place in the set score of 3:0.

In Women's Single final, Seak Hui Li took on Huang Cheong Leng. After losing one set in the score of 9:11, Seak returned by taking two consecutive sets in the score of 11:5 and 11:8. However, Huang managed to turn the tide by seizing two sets in the score of 11:7, overtaking Seak in the overall set score of 3:2. With her back to the wall, Seak dragged the game to the final set and won in the score of 11:8. Yet Huang crushed Seak in the critical final set in the score of 11:6, seizing the final victory in the score of 4:3 after battling 7 tough sets and earning her first local championship title at the age of 12.

巴賢偉 王珊珊 除夕跑掄元

澳門田徑總會主辦的年度壓軸賽事“除夕迎新跑—長跑聯賽第四回合”12月31日晚在路氹東亞運動場周邊路段舉行，吸引537名跑友參加。來自珠海的巴賢偉以全場最快的27分58秒衝線，勇奪男子公開組冠軍；王珊珊以由頭帶到尾的姿態並創造個人最佳時間，收穫女子公開組冠軍。

賽事起點由網球場出發，繞圈溜冰路、射擊路、體育館大馬路，轉出科技大學圓形地後折返，男、女子的青年組、公開組、壯年組及元老組跑8.4公里，少年組跑一半路程約4.2公里，終點返回網球場衝線。

公開組賽事，巴賢偉力壓四位本地長

跑好手葉聖陶、黃展華、陳楷元

及鍾子石，以27分58秒時成

績，奪得男子公開組冠軍

，亞季軍為葉聖陶、黃

展華。女子公開組，王

珊珊跑出個人最佳時

間33分06秒奪冠，

梁嘉雯慢兩分半鐘

得亞軍，季軍為鍾

春平。



一年一度的除夕跑，開心最重要



巴賢偉來澳感受除夕跑氣氛



王珊珊滿意個人突破



邱鈞源收穫男子壯年組冠軍



女子壯年組獲獎者合照

Ba Xianwei e Wong San San vencem Corrida de Longa Distância na Véspera do Ano Novo

O evento da final da “Quarta Edição da Corrida de Longa Distância na Véspera do Ano Novo”, organizado pela Associação Geral de Atletismo de Macau decorreu na noite de 31 de Dezembro, nas secções envolventes da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, atraindo 537 participantes. Ba Xianwei, de Zhuhai, cruzou a linha da meta com o tempo mais rápido de 27 minutos e 58 segundos e venceu no grupo aberto masculino; Wong San San, que liderou todo o percurso, venceu no grupo aberto feminino, estabelecendo um recorde pessoal.

A largada da competição situou-se no início na Rua de Ténis, seguindo pela Rua da Patinagem, Rua do Tiro, Avenida da Nave Desportiva, contornando o perímetro da Universidade de Ciência e Tecnologia, para depois regressar à Rua de Ténis. Os grupos juvenis, aberto, adulto e sénior percorreram 8,4 quilómetros, os infantis percorreram metade, 4,2 quilómetros, retornando à Rua de Ténis, onde se situava a meta.

No grupo aberto, Ba Xianwei superou quatro maratonistas locais, Ip Seng Tou, Wong Chin Wa, Chan Kai Un e Chong Chi Seak, vencendo no grupo aberto masculino com um tempo de 27 minutos e 58 segundos. Ip Seng Tou foi o segundo classificado e Wong Chin Wa ficou em terceiro. No grupo aberto feminino, Wong San San foi a vencedora, conquistando um recorde pessoal de 33 minutos e 06 segundos. Leong Ka Man ficou dois minutos e meio atrás, terminando Chong Chon Peng em terceiro lugar.

Ba Xianwei and Wong San San clinch championship titles in New Year's Eve running race

The annual running event, “Long-Distance Running League in Celebration of New Year's Eve”, organized by the General Association of Athletics of Macau, was held in the evening of 31 December in the surrounding areas of the Macau East Asian Games Dome, attracting 537 participants. Ba Xianwei from Zhuhai finished the race with the fastest time of 27:58 and took the Men's Open championship; Wong San San became the Women's Open champion with a lead throughout the race and broke her own record.

After setting off from the Rua de Ténis, the runners circled around Rua da Patinagem, Rua do Tiro and Avenida da Nave Desportiva, left from the Macau University of Science and Technology section, and then turned back. The Men's and Women's Youth Group, Open Group, Junior Group and Senior Group ran 8.4 kilometers, and the Juvenile Group ran half of the distance of about 4.2 kilometers, before returning back to the starting point.

In the Men's Open, Ba Xianwei finished in first place with a time of 27:58, defeating four elite local long-distance runners - Ip Seng Tou, Wong Chin Wa, Chan Kai Un, and Chong Chi Seak. Ip Seng Tou was runner-up and Wong Chin Wa came third. In the Women's Open, Wong San San secured the championship with a time of 33:06 - her best performance ever, followed by Leong Ka Man (2.5 minutes behind) and Chong Chon Peng taking second and third place respectively.

高顯杰

全力拼搏

澳門跆拳道搏擊隊隊長高顯杰，今年25歲，接觸跆拳道11年。曾參加2018亞洲跆拳道錦標賽、2018韓國濟州跆拳道公開賽等。

高顯杰14歲開始接觸跆拳道，當時受到一些影視作品的影響，想要找一些跟武術相關的運動興趣班，剛好在駿菁活動中心看到有跆拳道興趣班在上課，就問了教練能不能跟著一起學，教練一句可以，就開啟了高顯杰的跆拳道之旅。

性格較執著的高顯杰，開始了某樣東西就不會輕易放棄，所以一直堅持了下來，並發現越來越喜歡跆拳道，多年下來，訓練加比賽，包含了太多成長的經歷以及回憶。最初，高顯杰是被跆拳道的腿法以及競技所吸引，覺得踢腿動作看起來很有“型”，而競技則充滿了刺激感，會想不斷進步和贏得比賽。慢慢學會了欣賞品勢的犀利與有型之處，另外新穎的特技踢腳也非常吸引人。

最讓高顯杰難忘的一次經歷是第一次參加比賽，場上和對方只管踢，用盡全力去比賽，最後比分差3分輸了。走出比賽場後累得整個人跪倒，足足躺了幾分鐘才有力氣站起來。

2022年高顯杰會將為世界跆拳道錦標賽及亞洲運動會等幾個大型比賽做準備，希望可以和其他地區高水平的選手比拼。



高顯杰（右）被跆拳道深深吸引



高顯杰一直保持訓練為明年賽事作準備



在比賽場上的高顯杰（右）全力拼搏

Kou Hin Kit - Dar tudo, com toda a força

Kou Hin Kit, capitão da Equipa de Taekwondo de Macau, tem 25 anos e está ligado à modalidade há 11 anos. Participou, entre outras competições, no Campeonato Asiático de Taekwondo 2018 e no 2018 Jeju Korea Open International Taekwondo Championships.

Kou Hin Kit começou a enveredar pelo taekwondo aos 14 anos. Foi influenciado por alguns filmes e obras televisivas da altura e desejava encontrar modalidades desportivas relacionadas com artes marciais. Por acaso, deparou-se com uma aula de divulgação de taekwondo no Centro de Actividades Juvenis do Bairro do Hipódromo, e pediu ao treinador para o orientar. O pedido foi aceite, e assim começou a sua jornada no taekwondo.

Kou Hin Kit, devido à sua personalidade persistente, não desiste facilmente quando começa algo. Por esse motivo, insistiu na modalidade e gostou cada vez mais de taekwondo. Ao longo dos anos, os treinos e as competições trouxeram-lhe inúmeras experiências e memórias durante o seu crescimento. No início, sentiu-se atraído pela técnica de pernas e pelas competições do taekwondo. Achava que o movimento dos pontapés tinha muito estilo, e que as competições eram repletas de emoção, e por isso desejava continuar a melhorar e a ganhar combates. Aos poucos, foi aprendendo a apreciar a precisão dos golpes, assim como a elegância dos pontapés acrobáticos.

A experiência mais inesquecível para Kou Hin Kit foi a sua primeira participação numa competição, onde se defrontou com o seu rival a toda a força apenas com pontapés, porém acabou por perder o jogo com apenas 3 pontos de diferença. No momento em que saiu da arena, estava tão cansado que caiu de joelhos, e levou alguns minutos até ter forças para se levantar.

Em 2022, Kou Hin Kit irá preparar-se para diversas competições de larga escala, tais como o Campeonato Mundial de Taekwondo e os Jogos Asiáticos, na esperança de defrontar jogadores de alto nível de outras regiões.

Kou Hin Kit Exerts Fully for Taekwondo

The 25-year-old Kou Hin Kit is the captain of the Macao Taekwondo Combat Team, he has been into this sport for 11 years. He has participated in the 2018 Asian Taekwondo Championships and the Jeju Korea Open International Taekwondo Championships 2018.

Kou started to get into Taekwondo at the age of 14. Influenced by movies and dramas on TV, he wanted to get involved in some leisure activities related to martial arts. One day, coincidentally, he came across with a Taekwondo class taking place at the DSEDJ Youth Centre located at the Northern district; he asked the coach if he could sit-in the class. Simply with a “yes” by the coach, Kou has started his journey on Taekwondo.

Having a rather persistent personality, Kou wouldn't give up easily on something he started. So he has persevered in learning Taekwondo and gradually found his passion in the sport. Over the years, with trainings and competitions, Kou has gained numerous experiences and memories as he grows. At first, Kou was attracted by footwork and matches of Taekwondo. He felt that the kicking action looked awesome, while the matches were full of excitement, and he wanted to keep improving and winning the competitions. Gradually, he learned to appreciate the deterrence and majesty of Poomsae, and the novel stunt kicks are also very fascinating.

The most unforgettable experience for Kou was the first time he participated in the competition. Both his opponent and him simply kept kicking without sparing any efforts, and Kou lost to him by 3 points. After walking out of the arena, he was so tired that he fell to his knees, and it took a few minutes before he had the strength to stand up.

In 2022, Kou will prepare for several large-scale competitions such as the World Taekwondo Championships and the Asian Games, hoping to compete with high-level players from other regions.

周靜嫻

鍾情花泳

今年 20 歲的周靜嫻接觸花泳已經 13 年，曾代表澳門參加 2018 年的亞洲運動會、2017 年及 2019 年的世界游泳錦標賽、2021 第十四屆全國運動會等賽事。

周靜嫻在小學二年級時，被教練邀請加入花樣游泳集訓隊，至今已有 13 年時間。日復一日的訓練讓周靜嫻對花泳產生了興趣，接觸下來慢慢發現了花泳有趣的地方，並收獲一群志同道合的隊友陪伴左右並一起成長，花泳已經不僅僅是興趣，已經成為了生活的一部分。

周靜嫻表示，花泳是一項很優雅、很好看，同時也是十分需要力量的項目，平常在比賽中看到的漂亮動作，需要運用到很大力量才能演繹好，例如托舉、旋轉及彎曲等等。而且在訓練的時候，可以暫時忘記生活上的煩惱和壓力，這些都是周靜嫻堅持下來的原因。

周靜嫻認為，個人的技術及力量仍然需要加強，花泳隊將以 2022 年的亞洲運動會為目標，現已開始準備為明年亞洲運動會編排新的動作，與隊友們繼續磨合，提升技術水平，希望成績會比今年的全國運動會更好。

花泳已經成為周靜嫻人生的一部分



周靜嫻(後排左三)表示花泳的優雅深深吸引著自己



周靜嫻(左四)代表澳門出戰過多項賽事

Chau Cheng Han - Amor à natação sincronizada

Chau Cheng Han, de 20 anos, tem estado ligada à natação sincronizada há 13 anos. Representou Macau nos Jogos Asiáticos de 2018, no Campeonato Mundial de Natação de 2017 e 2019, e nos 14.ºs Jogos Nacionais de 2021.

Quando estava no segundo ano da escola, Chau Cheng Han foi convidada pelo treinador para fazer parte da equipa de natação sincronizada. Desde então já passaram 13 anos. O treino quotidiano de natação sincronizada atraiu gradualmente Chau Cheng Han, que encontrou no grupo de treinos um lugar cativante com colegas que partilhavam da mesma mentalidade e se acompanhavam e cresciam mutuamente. Para a atleta, a natação sincronizada não é apenas um interesse, mas uma parte integrante da sua vida.

Chau Cheng Han afirma que a natação sincronizada é um desporto muito elegante e belo, mas que também requer muita força. Os movimentos bonitos que se vêem normalmente nas competições, tais como elevações, rotações, inclinações, entre outros, exigem muito rigor para os realizar com sucesso. Ao treinar é ainda possível esquecer temporariamente os problemas e pressões da vida, e isso ajudou Chau Cheng Han a ser persistente.

Chau Cheng Han acredita que ainda tem de reforçar as suas capacidades pessoais, assim como a sua força física. A equipa de natação está a apontar para os Jogos Asiáticos de 2022, e como tal já começou a preparar a nova rotina para concorrer. Chau Cheng Han irá continuar a treinar com as colegas de equipa para melhorar o seu nível técnico, na esperança de atingir melhores resultados do que nos Jogos Nacionais deste ano.

Chau Cheng Han Shows Passions for Synchronized Swimming

The 20-year-old Chau Cheng Han has been involved in synchronized swimming for 13 years. She has represented Macao in the 2018 Asian Games, the 2017 and 2019 FINA World Swimming Championships, and the 2021 14th National Games.

When Chau was in the second grade of elementary school, she was invited by the coach to join the synchronized swimming training team, and it has been 13 years since then. Chau started to gain interest in synchronized swimming through the daily training and gradually felt its charm and fun during the process. Having a group of teammates with the same interest, they grow hand in hand; and eventually synchronized swimming has become a part of her life.

Chau expressed that synchronized swimming is an exquisite and artistic sport, and it also requires a lot of strength. The beautiful movements usually seen in competitions require a lot of strength to perform well, such as lifts, rotations and bends. While training, she can temporarily forget about the troubles and pressures in life, and these are the reasons why Chau perseveres.

Chau believes that her skills and strengths still need to be strengthened. Her swimming team is now aiming at the 2022 Asian Games and has begun to prepare new moves for the Games. She will continue to work with her teammates to improve their technical level and hope that their performance will be better than that of the National Games that took place this year.



七體校選材反應熱烈

由體育局與相關單項總會合辦的2022年澳門青少年體育學校體驗及選材日，已於11月27日及28日舉行，包括足球、網球、乒乓球、武術、保齡球、空手道及壁球七所學校共吸引2,522人次的青少年參與。不少家長親臨現場，為子女打氣，場面熱鬧。

主辦單位希望透過活動，選拔有潛質的青少年進行系統的訓練，培育本澳體育人材。各體育學校選材日的選拔項目包括技術、敏捷度及體能等測試，由相關項目的總會委派具豐富經驗的教練組負責測試評分，各選材活動受到家長及青少年的歡迎和肯定。

參與選材日人數

1.足球	810
2.網球	473
3.乒乓球	476
4.武術	327
5.空手道	130
6.保齡球	143
7.壁球	163



Seleção de talentos de sete escolas de desporto recebeu resposta entusiástica

Decorreu nos dias 27 e 28 de Novembro o Dia de Sensibilização e Seleção de Talentos das Escolas de Desporto Juvenil de Macau 2022, co-organizado pelo Instituto do Desporto e pelas respectivas associações desportivas, incluindo escolas de futebol, ténis, ténis de mesa, artes marciais, bowling, karaté e squash, contando com a participação de um total de 2.522 jovens. Muitos encarregados de educação vieram ao local para torcer pelos filhos, tornando o ambiente muito animado.

A organização visava seleccionar jovens potenciais para treinos sistemáticos através do evento, a fim de cultivar o talento desportivo local. Os parâmetros de selecção de cada escola de desporto incluíram testes de técnica, agilidade e aptidão física. Cada escola reuniu uma equipa técnica com vasta experiência para ser responsável pelos testes e avaliação. Cada actividade de selecção foi reconhecida pelos encarregados de educação e adolescentes.

Número de participantes

1.Futebol	810
2.Ténis	473
3.Ténis de Mesa	476
4.Wushu	327
5.Karate-Do	130
6.Bowling	143
7.Squash	163

Talent selection activities at seven sports academies receive enthusiastic response

The “2022 Macao Youth Sports Academy Experience and Selection Day”, organized jointly by the Sports Bureau and related sports associations, took place on 27 and 28 November. A total of 2,522 youths participated in selection sessions held at seven sports academies specializing in football, tennis, table tennis, martial arts, bowling, karate and squash respectively. Many parents showed up to cheer for their children in a lively atmosphere.

The event was aimed at selecting youngsters with great potential for systematic training and cultivating sports talent for Macao. Selection involved tests in technique, agility, stamina and other aspects. A team of experienced coaches were assigned by the sports associations with the task of scoring the tests. The selection sessions were welcomed and spoken highly of by parents and youths.

Number of participants

1.Football	810
2.Tennis	473
3.Table Tennis	476
4.Martial Arts	327
5.Karate	130
6.Bowling	143
7.Squash	163

男、女子組各得獎者與頒獎嘉賓合照



賽事吸引 1,200 人參加



競技障礙挑戰賽

郭志瑋衛冕

體育局主辦的“2021 競技障礙挑戰賽”於 12 月 12 日假東亞運動會體育館及周邊路段舉行，吸引 1,200 人參加。上屆男子組冠軍郭志瑋以 15 分 37 秒 4 完成決賽十八關，僅以 0.4 秒的優勢力壓何健輝，首名衝線兼驚險衛冕；蒙嘉麗以 23 分 27 秒 4 衝線，首次參賽即奪得女子組冠軍。

連續第二年舉行的競技障礙挑戰賽活動結合路跑及戶外闖關等競技障礙挑戰元素，考驗參加者的心肺耐力、肌力和體力，根據闖關難度，比賽分為挑戰組及同樂組，挑戰組設男子

組、女子組及隊際組。

賽事於下午 2 時開始，參賽者通過路跑及多個關卡的考驗完成賽事。比賽中，個人賽選手使出渾身解數，游繩攀爬樣樣皆能；隊際賽選手同心協力，勢如破竹；經過初賽及決賽的重重考驗，挑戰組男、女子、隊際的得獎者及同樂組十名優勝選手順利誕生。

挑戰組各組別的成績如下：

	冠軍	亞軍	季軍
男子組	郭志瑋	何健輝	利展聲
女子組	蒙嘉麗	李楚盈	林艾荔
隊際組	雄獅	下次再玩啦	澳娛綜合盛世隊



賽事設有不同難度關卡

參賽者挑戰障礙關卡

賽事考驗參賽者體能與技巧



Kuok Chi Wai crowned champion once again in Obstacle Challenge

The "2021 Obstacle Challenge", organized by the Sports Bureau, took place on 12 December at the Macau East Asian Games Dome and its surrounding areas, attracting 1,200 participants. Last year's champion Kuok Chi Wai completed the 18 obstacles in the final with a time of 15:37:04, defeating Ho Kin Fai by only 0.4 seconds. Cristina Lopes Monteiro, a first-time contestant, came first in Women's category in 23:27:04.

The Obstacle Challenge, held for the second consecutive year, combined road running and outdoor barriers to test participants' cardiorespiratory endurance, as well as muscular and physical strength. The race featured two categories: the Challenge Category and the Fun Category. Participants in each category faced obstacles of differing levels of difficulty. The Challenge Category was divided into three sub-groups: Men's, Women's and Group.

The Challenge started at 2 pm. To complete the race, the players were required to pass multiple levels of tests such as road running. Contestants in the individual teams tried everything they could to win the race, be it fast-roping or climbing. Group players made a concerted effort and achieved wonderful results. After passing various obstacles in the preliminaries and the final, ten winners were announced from the Men's, Women's and Group of the Challenge Category, and the Fun Category.

The results of each sub-group in the Challenge Group are as follows:

	Champion	1 st Runner-up	2 nd Runner up
Men	Kuok Chi Wai	Ho Kin Fai	Lei Chin Seng
Women	Cristina Lopes Monteiro	Lei Cho Ieng	Lam Ai Lai
Group	Lion	Next Time	Macao Entertainment Team

Kuok Chi Wai defende título das Corridas de Obstáculos

As "Corridas de Obstáculos de 2021", organizadas pelo Instituto do Desporto, foram realizadas no dia 12 de Dezembro, na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau e nas estradas circundantes, atraindo 1.200 participantes. O Kuok Chi Wai, que venceu a edição anterior, completou a 18ª ronda da final em 15 minutos e 37,4 segundos. Ele superou Ho Kin Fai por apenas 0,4 segundos, cruzando a meta em primeiro e defendendo, de forma emocionante, o seu título; Cristina Lopes Monteiro cruzou a meta em 23 minutos e 27,4 segundos, vencendo, na sua primeira participação, na modalidade feminina.

As Corridas de Obstáculos foram realizadas pelo segundo ano consecutivo, combinando elementos de corrida de rua e desafios de superação de barreiras ao ar livre para testar a resistência cardio-respiratória, força muscular e capacidade física dos participantes. A corrida contou com duas categorias: a categoria de desafio e a categoria de alegria, onde os participantes enfrentaram obstáculos de níveis de dificuldade distintos. A categoria de desafio ainda estava dividida em prova masculina, prova feminina e prova por equipas.

O evento teve início às 14h, e os participantes concluíram o evento realizando corridas de rua e várias outras provas. Nas provas individuais, os concorrentes deram o seu melhor nos segmentos de rapel e na prova por equipas, os participantes cooperaram para atingir o melhor resultado. Após os vários obstáculos das eliminatórias e da final, foram apurados dez vencedores da categoria de alegria a prova masculina, a prova feminina e a prova por equipas da categoria de desafio e prova por equipas, bem como da categoria de alegria.

Seguem os resultados das diferentes provas da categoria de desafio:

	1º classificado	2º classificado	3º classificado
Prova Masculina	Kuok Chi Wai	Ho Kin Fai	Lei Chin Seng
Prova Feminina	Cristina Lopes Monteiro	Lei Cho Ieng	Lam Ai Lai
Prova por Equipas	Leões	Divertir-se da próxima vez	Equipa Máximo Entretenimento de Macau



新增設關卡“飛簷走壁”具挑戰性



間歇斷食法 真的健康嗎？

近年不少科學實驗研究顯示間歇斷食法(Intermittent Fasting)對超重或癡肥人群的體重、體脂、控制血糖能力1及生活品質2有顯著改善，而逐漸蔚為風行。然而，間歇斷食法的效果建基於非常嚴謹的控制條件，因此在改變個人飲食習慣前，有必要了解間歇斷食法背後的原理。

間歇斷食方法大致上可以歸總為兩大類：隔天斷食(Alternate day fasting)和每日限時飲食(Time-restricted Feeding)。

隔天斷食：例如5:2斷食，即一周兩天嚴格控制攝取少於800卡的熱量，其餘五天則正常健康飲食。

每日限時飲食：普遍要求每日空腹16-20小時，例如16/8飲食法(16小時空腹，8小時進食)、20/4飲食法等，要求空腹時長，而限時飲食的熱量限制相對寬鬆。

以上的斷食方法能成功減重的原理是通過斷食，幫助身體製造總能量負平衡，長時間下，當攝取的卡路里總量少於日常活動所需要的卡路里，體重便會下降。然而，科學實驗研究亦有報告不良反應，包括由不健康習慣，例如進食時間不規律、熱量持續過少、熱量過多但營養不足7等引起的健康問題。

採用間歇斷食法時，應保持有質量的飲食習慣，首先無論隔天斷食抑或限時飲食，在進食時都應該要避免攝取過低能量，儘量進食多元化的食物；其次，食物種類的選擇應以原型食物(Whole food)為主，例如蔬菜、根莖類蔬菜、肉類、魚類、奶製品等，少吃加工食物(Processed food)，例如餅乾、即食麵等。因此，間歇斷食法並非盲目地節食，而是有策略地控制飲食時間，擇優而食。建議在進行間歇斷食法前應諮詢營養師和醫生意見。

資料參考

- 1.Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes. *Cell Metab.* 2018;27(6):1212-1221.e3. doi:10.1016 / j.cmet.2018.04.010
- 2.Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes.* 2011;35(5):714-727. doi:10.1038 / ijo.2010.171
- 3.Martin B, Mattson MP, Maudsley S. Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging. *Ageing Res Rev.* 2006;5(3):332-353. doi:10.1016 / j.arr.2006.04.002
- 4.Halberg N, Henriksen M, S?derhamn N, et al. Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men. *J Appl Physiol.* 2005;99(6):2128-2136. doi:10.1152 / japplphysiol.00683.2005
- 5.Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Res Rev.* 2017;39:46-58. doi: 10.1016 / j.arr.2016.10.005
- 6.Longo VD, Panda S. Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell Metab.* 2016;23(6):1048-1059. doi: 10.1016 / j.cmet.2016.06.001
- 7.Dirks AJ, Leeuwenburgh C. Caloric restriction in humans: Potential pitfalls and health concerns. *Mech Ageing Dev.* 2006;127(1):1-7. doi:10.1016/ j.mad.2005.09.001

Será o jejum intermitente realmente saudável?

Nos últimos anos, o jejum intermitente tem ganhado popularidade pois vários estudos científicos demonstrando que o jejum intermitente tem melhorado significativamente o peso, a gordura corporal, o controlo do açúcar no sangue¹ e qualidade de vida² em pessoas com excesso de peso ou pessoas obesas. No entanto, a eficácia do jejum intermitente deve-se a condições de controlo muito rigorosas, pelo que, antes de mudar os hábitos alimentares, é importante compreender os princípios subjacentes ao jejum intermitente.

O jejum intermitente pode ser dividido, de forma geral, em duas categorias: jejum em dias alternados, e alimentação restrita no tempo.

Jejum em dias alternados: jejum 5:2, por exemplo, é uma dieta com controlo rigoroso da ingestão calórica inferior a 800 calorias durante dois dias por semana, seguida de uma dieta regular durante os restantes cinco dias.

Alimentação restrita no tempo: É geralmente exigido jejum de 16 a 20 horas por dia, como a dieta 16/8 (comer durante 8 horas e jejuar durante 16 horas), dieta 20/4, etc. Isto requer um longo período de jejum, mas o limite calórico da alimentação restrita no tempo é relativamente reduzido.

O princípio da perda de peso através dos métodos de jejum intermitente acima mencionados baseia-se no balanço energético negativo do corpo atingido com o jejum. Durante um longo período, a ingestão calórica total é inferior às calorias necessárias para as actividades diárias, registando-se uma redução do peso. Contudo, os estudos experimentais científicos também revelam reacções adversas, como hábitos pouco saudáveis, tais como alimentação irregular, ingestão contínua de calorias insuficientes, excesso de calorias mas nutrição insuficiente⁷, entre outros problemas de saúde. Ao adoptar o método de jejum intermitente, deve-se manter um hábito alimentar de qualidade. Em primeiro lugar, quer o jejum em dias alternados, quer a alimentação restrita no tempo, deve evitar o baixo consumo de calorias durante o período de alimentação e comer a maior variedade possível de alimentos. Em segundo, deve-se optar por comida integral, tal como vegetais, raízes de vegetais, carne, peixe e produtos lácteos, e ingerir menos alimentos processados, tais como biscoitos, massa instantânea, etc. Portanto, o método de jejum intermitente não é uma dieta cega, mas uma abordagem estratégica para controlar as horas de ingestão e para escolher os melhores alimentos. Recomenda-se consultar um nutricionista e um médico antes de iniciar o jejum intermitente.



Referências

- 1.Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes. *Cell Metab.* 2018;27(6):1212-1221.e3. doi:10.1016 / j.cmet.2018.04.010
- 2.Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes.* 2011;35(5):714-727. doi:10.1038 / ijo.2010.171
- 3.Martin B, Mattson MP, Maudsley S. Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging. *Ageing Res Rev.* 2006;5(3):332-353. doi:10.1016 / j.arr.2006.04.002
- 4.Halberg N, Henriksen M, S?derhamn N, et al. Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men. *J Appl Physiol.* 2005;99(6):2128-2136. doi:10.1152 / japplphysiol.00683.2005
- 5.Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Res Rev.* 2017;39:46-58. doi: 10.1016 / j.arr.2016.10.005
- 6.Longo VD, Panda S. Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell Metab.* 2016;23(6):1048-1059. doi: 10.1016 / j.cmet.2016.06.001
- 7.Dirks AJ, Leeuwenburgh C. Caloric restriction in humans: Potential pitfalls and health concerns. *Mech Ageing Dev.* 2006;127(1):1-7. doi:10.1016/ j.mad.2005.09.001

Is intermittent fasting really healthy?

In recent years, many scientific experimental studies have shown that the intermittent fasting can significantly improve the weight, body fat, blood sugar control ability¹ and quality of life² of overweight or obese people, and it has gradually become popular. However, the effect of intermittent fasting is based on conditions of relatively strict control, so it is necessary to understand the principles behind intermittent fasting before changing one's dietary habit.

Intermittent fasting can generally be categorized into two types: Alternate-day fasting and Time-restricted feeding.

Alternate-day fasting: 5:2 diet, for instance, is a diet with strict control of calorie intake of fewer than 800 calories for two days a week, followed by a regular diet for the remaining five days.

Time-restricted feeding: It is generally required to fast for 16-20 hours a day, such as the 16/8 diet (eating within 8 hours and fast for 16 hours), 20 / 4 diet, etc. This requires a long fasting period, and the calorie restriction of the limited-time diet is relatively lax.

The principles of successfully losing weight of the aforementioned methods rely on the negative energy balance formed through fasting. Over an extended period, the weight will drop when the total calorie intake is less than the calorie required for daily activities. However, scientific experimental studies have also reported adverse reactions, including health problems caused by unhealthy habits, such as irregular eating time, continuous low-calorie intake, excessive calories with insufficient nutrition⁷ and more.

When adopting the intermittent fasting method, you should maintain a quality dietary habit. First, whether you fast every other day or eat for a limited time, you should avoid low energy intake during the eating period and try to eat a variety of foods. Second, the choice of food types - we should focus on whole foods, such as vegetables, root vegetables, meat, fish, and dairy products, and eat less processed foods, such as biscuits and instant noodles. Therefore, the intermittent fasting method is not blindly dieting but strategically controlling the eating time and choosing the best. It is recommended to consult a nutritionist and doctor before proceeding with intermittent fasting.

Reference

- 1.Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes. *Cell Metab.* 2018;27(6):1212-1221.e3. doi:10.1016 / j.cmet.2018.04.010
- 2.Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes.* 2011;35(5):714-727. doi:10.1038 / ijo.2010.171
- 3.Martin B, Mattson MP, Maudsley S. Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging. *Ageing Res Rev.* 2006;5(3):332-353. doi:10.1016 / j.arr.2006.04.002
- 4.Halberg N, Henriksen M, Sderhamn N, et al. Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men. *J Appl Physiol.* 2005;99(6):2128-2136. doi:10.1152 / japplphysiol.00683.2005
- 5.Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Res Rev.* 2017;39:46-58. doi:10.1016 / j.arr.2016.10.005
- 6.Longo VD, Panda S. Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell Metab.* 2016;23(6):1048-1059. doi:10.1016 / j.cmet.2016.06.001
- 7.Dirks AJ, Leeuwenburgh C. Caloric restriction in humans: Potential pitfalls and health concerns. *Mech Ageing Dev.* 2006;127(1):1-7. doi:10.1016 / j.mad.2005.09.001

