

**永利盃 Wynn CUP**  
**FIBA 3X3 澳門大師賽**  
**永利盃大灣區資格賽**  
 FIBA 3X3 MESTRES DE MACAU  
 TAÇA WYNN TORNEIO DE QUALIFICAÇÃO DA GRANDE BAÍA  
 FIBA 3X3 MACAO MASTERS - WYNN CUP GREATER BAY AREA QUALIFYING TOURNAMENT  
 4-10/10/2021

www.macao3x3basketball.com

**聯合主辦** || 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

**協辦單位** || 中國澳門籃球總會 ABSOLUTE 3x3 BASKETBALL

**冠名贊助**  
 Patrocinador Principal  
 Wynn 永利

澳門體育 2021 Macao Sport Desporto de Macau 第二期 N.º2

N.º2 第二期



**互聯互通**

- ◆ 城大男籃首闖CUBA一級聯賽
- ◆ 珠澳網賽澳取6勝

**體壇報道**

- ◆ 太極賽青武賽小將大放異彩
- ◆ 崔慶華許朗公路單車聯賽拔頭籌

**大眾體育**

- ◆ 400小童參與草根足球

# 2021 澳門體育

Desporto de Macau  
 Macao Sport



**水陸同歡**

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](http://www.sport.gov.mo)

Prática Desporto, Reforça a Tua Saúde  
齊運動 健體魄

# 眾康體日

## Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次

Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行

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

查詢詳情，請掃二維碼

Para informação, é favor de digitalizar o código QR



主辦:  
Organizador:



體育局  
Instituto do Desporto

☎: 28236363

www.sport.gov.mo

# 目錄

Índice  
Index

澳門體育  
Desporto de Macau  
Macao Sport

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

- 4 澳門國際十公里賽 王紅偉殷曉兩稱王封后  
Corrida Sands China Macau Internacional 10K  
Wang Hongwei e Yin Xiaoyu venceram nas categorias masculina e feminina  
Macao International 10K  
Wang Hongwei and Yin Xiaoyu Crowned Champions

- 10 消防局青發會揚威國際龍舟賽  
Corpo de Bombeiros e Association of Macao Youth Development dominam as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão  
Fire Services Bureau & Association of Macao Youth Development triumphed over the International Dragon Boat Races

### 探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 14 大灣區體育座談會探討資源互補  
“Conferência Desporto da Grande Baía 2021” estuda a complementaridade de recursos  
Greater Bay Area Sports Conference to Explore Complementary Resources

### 互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 16 城大男籃首闖CUBA一級聯賽  
Equipa de basquetebol masculino da Universidade da Cidade de Macau entre pela primeira vez nos jogos de primeira divisão CUBA  
Men's Basketball Team of City University of Macau Makes Debut in the CUBA First Division League

- 20 珠澳網賽澳取6勝  
Seleção de ténis de Macau consegue 6 vitórias no Torneio Zhuhai-Macau  
Macao Wins 6 Matches in 23<sup>rd</sup> Macao and Zhuhai Interport Tennis Tournament

- 22 全運會資格賽澳籃手球隊各錄一勝  
Equipas de basquetebol e de andebol de Macau registaram uma vitória nas provas de qualificação dos Jogos Nacionais  
Macao Basketball and Handball Teams Each Recorded a Win in the Qualifying Round of the National Games of the PRC

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

- 24 太極賽青武賽小將大放異彩  
Jovens jogadores brilham na competição de Tai Chi  
Spectacular Performance of Young Tai Chi Stars

- 26 崔慶華許朗公路單車聯賽拔頭籌  
Choi Heng Wa e Hoi Long assumem a liderança na corrida de ciclismo de estrada  
Choi Heng Wa and Hoi Long as Winners of Macau Cycling Road Race

- 30 梁安迪展實力奪冠  
Leong On Tek mostra o que vale e vence o Torneio de Karate-do  
Leong On Tek Wins the Karate Championship

- 32 王坤吳楊楊長跑聯賽摘冠  
Wang Kun e Wu Yangyang vencem Corrida de Longa Distância  
Wang Kun and Wu Yangyang Wins the Long-Distance Running League

# 體育健康

Desporto e saúde de postode atendimento e informação

## 諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，  
詳情請留意有關公佈。

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

☎ : 28236363      www.sport.gov.mo



# 目錄

Índice  
Index

澳門體育  
Desporto de Macau  
Macao Sport

**36 廖浚汶力克歐文道衛冕**  
Liu Tsun Man defende o título contra Armando Amante  
Liu Tsun Man Defends His Title Against Armando Amante

**38 陳建華破100米男青紀錄**  
Chan Kin Wa bate recorde dos 100m na categoria juvenil masculina  
Chan Kin Wa Broke the 100-meter Male Youth Record

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

**42 專訪黃宏樂、甘展博**  
Entrevistas a Wong Wang Lok, Kam Chin Pok  
Interviews Wong Wang Lok, Kam Chin Pok

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

**46 400小童參與草根足球**  
400 crianças participam no "Macao grass roots Football 1 Day 2021"  
400 Children Participate in Grassroots Football

**50 1,300人展活力迎夏日**  
1300 pessoas participam nas "Actividades Recreativas do 1º de Maio"  
1,300 People Welcome the May Day Recreational Activities at Hac Sa Beach

**52 傷健共融同享運動樂趣**  
Pessoas portadoras de deficiência partilham a alegria do desporto  
Promoting Inclusion while Enjoying Sports with the Disabled

**54 大眾康體嘉年華氣氛熱鬧**  
Grande animação no Festival do Desporto para Todos 2021  
Lively Atmosphere at the Sport for All Festival

**58 胡振威程韻瑜青鐵摘金**  
Wu Chan Wai e Cheng Wan U conquistam medalhas de ouro  
Youth Aquathlon Group A Gold Medalists went to Wu Chan Wai and Cheng Wan U

**60 公機競技大會圓滿結束**  
Festival Desportivo das Entidades Públicas realizado com sucesso  
Sports Festival for Public Entities 2021 Came to a Fruitful Completion

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

**62 飲食減肥的兩大陷阱**  
Dois mitos relativos à dieta como forma de perder peso  
Two Fallacies of Losing Weight in Dieting

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77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: 77  
ISSN 1728-113X  
Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º818 Macau  
Website da entidade editor: www.sport.gov.mo  
Email da entidade editor: info@sport.gov.mo  
Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo, fotocópia ou outros, sem previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government  
Design and Printing: Happymacao  
Circulation: 500 copies  
Period of publication: 3 months  
Total no. of edition: 77  
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

# 澳門國際十公里賽

## 王紅偉殷曉雨稱王封后

體育局及田徑總會合辦、金沙中國有限公司冠名贊助的“2021金沙中國澳門國際十公里長跑賽”於4月11日舉行，歡樂跑(約五公里)及重頭戲的十公里賽共吸引約9,000名跑手參加，中國的王紅偉及殷曉雨分別奪得十公里賽男、女子全場總冠軍，葉聖陶及許朗在十公里賽澳門區稱王封后。

本年度首項大型體育盛事“2021金沙中國澳門國際十公里長跑賽”在西灣湖廣場起跑。十公里賽途經孫逸仙大馬路、觀音蓮花苑、跑過西灣大橋後轉入終點奧林匹克體育中心運動場，中國王紅偉以31分35秒率先返回終點，奪得男子全場總冠軍，獲得一萬美元獎金；另一中國跑手邊岐慢10秒得亞軍，中國蔡怡青獲季軍。女子組賽事，中國殷曉雨以37分24秒奪冠，慢3秒的陳麗琴得亞軍，王

文田得季軍。

澳門跑手葉聖陶在十公里賽跑出34分28秒，在男子組全場跑第六名，奪得澳門區冠軍，黃展華、陳楷元、陳振傑及陶永強緊隨其後，奪得全場的七至十名，順利拿下澳門區第二至第五名。女子方面，許朗跑出38分55秒，排女子組全場第五名，並贏得澳門區女子冠軍，全場前十的吳楊楊、王珊珊及梁嘉雯分別在澳門區排二至四名。

歡樂跑各組冠軍：男子A組郭文灝、男子B組岑顯揚、男子C組黃君堯、女子A組 Kristina Vallesteros、女子B組 Anastasiya Gomes、女子C組高依莉。

為增添賽事元素，主辦單位舉辦“金沙10K繽紛活動造型大獎”活動，吸引眾多參賽者悉心打扮，獲選的參賽者於賽後在現場獲頒發獎項。



中國跑手王紅偉奪得男子組全場總冠軍

中國跑手殷曉雨率先衝線



首度在澳舉行十公里跑賽事於西灣湖起步



男子全場得獎者與頒獎嘉賓合照

### Corrida Sands China Macau Internacional 10K

## Wang Hongwei e Yin Xiaoyu venceram nas categorias masculina e feminina

A 2021 Sands China Macau Internacional 10K, organizada pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, e com o título do patrocinador Sands China Limited, teve lugar no dia 11 de Abril. O evento, dividido em Fun Run (5km) e em 10km, contou com a participação de cerca de 9.000 atletas. Wang Hongwei e Yin Xiaoyu venceram, respectivamente, as categorias masculina e feminina da prova de 10K, com Ip Seng Tou e Hoi Long a obter os melhores resultados entre os participantes de Macau.

A corrida 2021 Sands China Macau Internacional 10K foi o primeiro evento desportivo de grande escala deste ano, sendo o ponto da partida na Praça do Lago de Sai Van. O percurso de 10K estendeu-se pela Avenida Dr. Sun Yat-Sen, Centro Ecuménico Kun Iam e Ponte de Sai Van, com chegada ao Estádio do Centro Desportivo Olímpico. Wang Hongwei, do Interior da China, atravessou a linha da meta aos 31 minutos e 35 segundos, ficando em primeiro lugar na categoria geral masculina e ganhou um prémio de 10.000 dólares; em segundo lugar, com mais 10 segundos, ficou

outro atleta do Interior da China, Bian Qi, e Cai Yiqing ficou em terceiro lugar. Na categoria feminina, Yin Xiaoyu ficou em primeiro lugar com 37 minutos e 24 segundos, Chen Liqin, com mais 3 segundos, ficou em segundo lugar e Wang Wentian em terceiro.

O atleta de Macau Ip Seng Tou terminou a prova da categoria masculina em 34 minutos e 28 segundos, ficando em sexto lugar em toda a categoria e sagrando-se campeão regional de Macau. Wong Chin Wa, Chan Kai Un, Chan Chan Kit e Tou Weng Keong terminaram a prova logo a seguir a Ip, alcançando a sétima à décima posições no ranking global e a segunda à quinta posições no ranking regional de Macau. Na categoria feminina, Hoi Long terminou com 38 minutos e 55 segundos, ficando em quinto lugar no ranking global do grupo feminino e em primeiro no ranking regional de Macau. Wu Yangyang, Wong San San e Leong Ka Man ficaram entre as melhores atletas da competição e terminaram em segundo, terceiro e quarto lugares, respectivamente.

Vencedores dos diferentes grupos da Fun Run: Categoria Masculina - Grupo A: Kuok Man Hou; Grupo B: Sam Hin Ieong; Grupo C: Huang Junyao. Categoria Feminina - Grupo A: Kristina Vallesteros; Grupo B: Anastasiya Gomes; Grupo C: Kou Natália.

A fim de acrescentar mais componentes ao evento, organizou-se uma actividade de trajes “Funkiest Costume Award” para atrair os participantes a vestir-se de modo mais criativo. Os participantes foram premiados depois das provas no local.

## Macao International 10K

### Wang Hongwei and Yin Xiaoyu Crowned Champions

Organized by Sports Bureau of the Macao SAR Government and the General Association of Athletics of Macau, and title-sponsored by Sands China Ltd., the 2021 Sands China Macao International 10K kicked off on 11 April (Sunday), attracting about 9,000 runners for the two races, namely the Fun Run (about 5km) and 10K. Chinese athletes Wang Hongwei and Yin Xiaoyu are the overall 10K men's and women's winners respectively, while Ip Seng Tou and Hoi Long were the winners of the Macao men's and women's athlete categories respectively.

The first major sports event of the year, the 2021 Sands China Macao International 10K, started at Sai Van Lake Square. The 10K race route ran through Avenida Dr. Sun Yat Sen, passed the Kun Iam Ecumenical Center, and crossed the Sai Van Bridge to reach the finishing line in the Olympic Sports Centre Stadium where Wang Hongwei from China was the first to return to the finish line in 31:35, winning the men's overall championship and a USD10,000 prize; another Chinese runner, Bian Qi, was 10 seconds slower and came in the Second, while Cai Yiqing from China was the Third.

In the women's race, Yin Xiaoyu from China won the race with 37:24, while Chen Liqin, who was 3 seconds slower, won Second place and Wang Wentian won Third place.

參賽者享受過程



Macao runner Ip Seng Tou finished the 10K race in 34 minutes and 28 seconds, ranking Sixth in the overall men's category. He was followed by Wong Chin Wa, Chan Kai Un, Chan Chan Kit, and Tou Weng Keong, who finished in Seventh to Tenth place in the race and placed Second to Fifth place in Macao respectively. For women's, Hoi Long finished in 38:55, ranking Fifth in the overall women's category and winning the Macao women's champion, while Wu Yangyang, Wong San San, and Leong Ka Man, who were among the top 10 in the race, came in Second to Fourth place in Macao.

The winners in each category of the Fun Run were Kuok Man Hou in Men's Group A, Sam Hin Ieong in Men's Group B, Huang Junyao in Men's Group C, Kristina Vallesteros in Women's Group A, Anastasiya Gomes in Women's Group B, and Kou Natália in Women's Group C.

To add the component of diversity to the event, the "Sands 10K Presents: The FUNKiest Costume Award" was held, attracting many participants to dress up creatively. The winners were awarded prizes at the conclusion of the races.

殷曉雨一直守在女子組領先位置

# 消防局 青發會 揚威國際龍舟賽

體育局及中國澳門龍舟總會主辦，市政署及行政公職局協辦的“2021澳門國際龍舟賽”於6月13日及14日在南灣湖水上活動中心舉行。首日進行多組小龍賽的賽事，消

防局在澳門公開組小龍200米力壓多隊奪冠。端午節正日上演標準龍公開組及女子組賽事。消防局在連奪公共機構及小龍賽公開組冠軍後，再奪標準龍公開組500米冠軍，澳門青少年發展協會則同時奪得小龍賽及標準龍的女子組冠軍。

13日賽事於早上9時開始，分別進行了澳門大學

生小龍賽公開組200米、澳門公共機構小龍賽200米、澳門小龍賽女子組200米及澳門小龍賽公開組200米的賽事。經過一輪的角逐後，澳門大學—A以53秒867取得冠軍、澳門科技大學—A及澳門理工學院分別獲得亞軍及季軍獎項。澳門公共機構小龍賽由消防局以50秒091奪冠、亞軍為海事及水務局、季軍為治安警察局。



澳門國際龍舟賽在南灣湖敲響鑼鼓

女子組方面，澳門青少年發展協會以56秒912力壓亞軍美高梅—A及季軍海灣獨木舟會—友情。最後進行全日的壓軸賽，澳門小龍賽公開組200米賽事，消防局以接近2秒的優勢率先衝線，以47秒561奪得這項賽事的冠軍，亞軍由澳門中旅以些微優勢力壓澳博金禧—B，季軍為澳博金禧—B。

端午節正日的“2021澳門國際

龍舟賽”，標準龍公開組共有35支隊伍角逐，6支進入總決賽隊伍包括新濠、永利、消防局、澳博金禧、卓科數碼系統通訊有限公司及澳門漁民互助會—漁農販同心；最終氣勢如虹的消防局以1分53秒480力壓爭取衛冕的澳博金禧贏得冠軍，澳博金禧及永利則分別獲得亞軍及季軍獎項。

女子組方面，澳門青少年發展協會以2分11秒865衝線順利衛冕標準龍女子組冠軍，亞軍及季軍分別是美高梅及永利；賽事最佳鼓手獎及最佳舵手獎項分別由澳門自由龍龍舟會陳少萍及消防局徐志偉奪得。



澳門青少年發展協會贏得女子組雙料冠軍

## Corpo de Bombeiros e Association of Macao Youth Development dominam as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão

As "Regatas Internacionais de Barcos-Dragão 2021 de Macau", organizadas pelo Instituto do Desporto e pela Associação de Barcos de Dragão de Macau - China, e co-organizadas pelo Instituto para os Assuntos Municipais e pela Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública, tiveram lugar nos dias 13 e 14 de Junho no Centro Náutico da Praia Grande. O primeiro dia da competição realizaram-se as provas das pequenas embarcações, na qual o Corpo de Bombeiros obteve diversas vitórias e ganhou o primeiro lugar do Grupo Aberto de Macau de 200 metros. Já no próprio dia do Festival de Barcos-Dragão, tiveram lugar as provas das grandes embarcações e de categoria senhoras da competição. Após conquistar o primeiro lugar nas categorias de 500m para Entidades Públicas e para pequenas embarcações, a equipa do Corpo de Bombeiros venceu também a prova dos 500m Open. Por sua vez, a Association of Macao Youth Development venceu ambas as provas de pequenas e grandes embarcações.

As provas começaram no primeiro dia (13) às 9:00 horas e foram, respectivamente, a Regata Universitária de Barcos- Dragão de Macau para Pequenas Embarcações — Categoria Open — 200m, Regata de Barcos- Dragão para Pequenas Embarcações das Entidades Públicas de Macau — 200m e Regata de Barcos-Dragão para Pequenas Embarcações — Categorias Open e Senhoras — 200m. Após as provas competitivas, a Universidade de Macau — A sagrou-se campeã na prova da Regata Universitária de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações — Categoria Open — 200m, que terminou em 53.867 segundos. A Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau - A ficou em 2.º lugar e o Instituto Politécnico de Macau ficou em 3.º lugar. Quanto à prova da Regata de Barcos-Dragão para Pequenas Embarcações das Entidades Públicas de Macau, o Corpo de Bombeiros obteve o primeiro lugar com 50.091 segundos, enquanto a Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água e o Corpo de Polícia de Segurança Pública ficaram nos 2.º e 3.º lugares, respectivamente.

Quanto à categoria feminina, a Association of Macao Youth Development foi a primeira a chegar à meta, com 56.912 segundos, enquanto a do MGM — A ficou no 2.º lugar e o Clube de Canoagem Baía do Mar — Amizade ficou no 3.º lugar. Por último, a prova mais espectacular do dia foi a Regata de Barcos-Dragão para Pequenas Embarcações — Open — 200m. O Corpo de Bombeiros cruzou primeiro à meta, com uma vantagem de 2 segundos, sagrou-se campeão com o resultado de 47.561 segundos. A equipa China Travel Service (Macao) Ltd. ficou no 2.º lugar e a SJM Golden Jubilee — B ficou no 3.º lugar.

As "Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2021" tiveram lugar no próprio dia do Festival de Barcos-Dragão. Trinta e cinco equipas participaram na categoria Open e seis delas entraram na grande final após uma série de provas, nomeadamente, Melco, Wynn, Corpo de Bombeiros, SJM Golden Jubilee, DC Systems Digital Communications Ltd. e Associação de Auxílio Mútuo de Pescadores de Macau — Yunongfan Tongsum. O Corpo de Bombeiros revelou-se imparável e venceu a SJM Golden Jubilee, que a era campeã do ano passado, com um resultado de 1 minutos e 53.480 segundos, o que lhe valeu o título de campeão. O 2º e 3º lugares couberam à SJM Golden Jubilee e ao Wynn, respectivamente.

Quanto à categoria feminina, a Association of Macao Youth Development cruzou a meta da Grande Final com 2 minutos e 11.865 segundos. O MGM ficou em 2.º lugar e o Wynn em 3.º lugar. A melhor tamborileira e o melhor timoneiro foram, respectivamente, Chan Sio Peng do Dragão em Liberdade de Macau e Choi Chi Wai do Corpo de Bombeiros.

## Fire Services Bureau & Association of Macao Youth Development triumphed over the International Dragon Boat Races

The "2021 Macao International Dragon Boat Races", organized by the Sports Bureau of Macao SAR Government and the Dragon Boat Association of Macao, China and co-organized by the Municipal Affairs Bureau (IAM) of Macao SAR and Public Administration and Civil Services Bureau (SAFP), was held on 13 and 14 June at Nam Van Lake Nautical Centre. On the first day, multiple groups of small dragons took part in the races. The Fire Services Bureau beat other teams and won the championship in the Macao open's 200-meter category. On Dragon Boat Festival Day, the standard open and women's competitions took place. The Fire Services Bureau won the champion of the open standard 500-meter category after successively winning the championships of Macao Public Entities Small Dragon Boat Race and the Small Dragon Open race. The Association of Macao Youth Development won both the small dragon's and standard women's champions.

The race on the 13<sup>th</sup> began at 9 am, and the 200-meter Macao University Student Small Dragon Boat Race, 200-meter Macao Public Entities Small Dragon Boat Race, 200-meter Macao Small Dragon Boat Race — Women's Category and 200-meter Macao Small Dragon Boat Race — Open Category took place. After several rounds of matches, University of Macau - A won the championship with a record of 53.867 seconds in the 200-meter Macao University Student Small Dragon Boat Race. Macau University of Science and Technology - A and Macau Polytechnic Institute won the second and third prizes respectively. For Macao Public Entities Small Dragon Boat Race, the Fire Services Bureau won the championship with a record of 50.091 seconds. Marine and Water Bureau and Public Security Police Force won the second and third prizes respectively.

In the women's category, the Association of Macao Youth Development beat the first runner-up MGM - A and the second runner-up Clube de Canoagem Baía do Mar — Amizade, with a record of 56.912 seconds.

The events followed with a finale race for the 200-meter Macao Small Dragon Boat Race — Open Category. The Fire Services Bureau took the lead in crossing the line with an advantage of nearly 2 seconds, and won the championship with a record of 47.561 seconds. With a slight advantage, the first runner-up, China Travel Services (Macao) Limited, succumbed the second runner up SJM Golden Jubilee - B.

On the second day of the "2021 Macao International Dragon Boat Race", 35 teams competed in the Standard Dragon Open Category. Six teams entered the finals, including Melco, Wynn, Fire Services Bureau, SJM Golden Jubilee, DC Systems Digital Communications Ltd., and the Fishermen's Mutual Help Association, Macau — Yunongfan Tongsum. In the end, the imposing Fire Services Bureau team defeated the defending champion SJM Golden Jubilee team in 1:53.480 and won the championship. SJM Golden Jubilee and Wynn won the second and third prizes respectively.

In the women's category, the Association of Macao Youth Development successfully defended the standard dragon women's championship with 2:11.865. The second and third place belonged to MGM and Wynn respectively; the best drummer award and the best helmsman award were awarded to Chan Sio Peng of Dragão em Liberdade de Macau and Choi Chi Wai of Fire Services Bureau respectively.



澳門大學A勇奪大學生組小龍二百米冠軍





大灣區各城市體育範疇領導討論未來工作計劃

## 大灣區體育座談會 探討資源互補

體育局於4月10日假澳門東亞運動會體育館會議室舉行“2021大灣區體育座談會”，邀請了大灣區各城市體育範疇領導來澳交流討論，藉此推動大灣區的體育合作。

“2021大灣區體育座談會”是繼2018年後第二次在本澳舉行，目的是延續過去與粵澳兩地體育的合作，利用長期開展體育交往優勢，進一步加深彼此不同層面的交流與合作，

實現區域之間體育資源的優勢互補，共同提高體育運動水平，並借助大灣區的豐富資源和發達的交通網絡，攜手推動大灣區的體育發展。

會上，與會者先後就未來工作計劃作出分享，提出包括輪值或舉辦大灣區活動、體育產業協同發展及青少年交流活動等建議方案，共同探討合作的空間，貫徹「共享、共建、共贏」的中心思想。



體育局舉行大灣區體育座談會

### “Conferência Desporto da Grande Baía 2021” estuda a complementaridade de recursos

O Instituto do Desporto do Governo da RAEM organizou no dia 10 de Abril, na sala de reuniões da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, a “Conferência - Desporto da Grande Baía 2021”, com a presença de dirigentes do âmbito do desporto de diferentes cidades da Grande Baía, a fim de divulgar a cooperação e intercâmbio a nível de desporto das cidades da Grande Baía.

Esta é a segunda vez que a conferência é realizada em Macau, desde 2018. Por meio desta conferência, pretende-se dar continuidade à cooperação do desporto entre Guangdong e Macau, aproveitar as vantagens do intercâmbio desportivo a longo prazo, intensificar o intercâmbio desportivo entre as cidades da Grande Baía, mediante partilha dos recursos das diferentes cidades, e contribuir para a elevação do nível do desporto. Ademais, ao utilizar os grandes recursos e redes de transportes desenvolvidas na Grande Baía, pretende-se desenvolver, em conjunto, o desporto.

Durante a Conferência, os participantes apresentaram os futuros projectos do trabalho, discutindo as oportunidades de cooperação a nível da organização, directa ou rotativa, de eventos desportivos da Grande Baía, de desenvolvimento conjunto da indústria desportiva, de intercâmbio desportivo de jovens, concretizando o espírito de “partilha, construção e sucesso em conjunto”.

### Greater Bay Area Sports Conference to Explore Complementary Resources

The Sports Bureau held the Greater Bay Area Sports Conference 2021 on 10 April at the conference room of the Macao East Asian Games Dome. Leading figures of sports from different cities in the Greater Bay Area were invited to Macao for exchange and discussion to promote sports cooperation.

The Greater Bay Area Sports Conference 2021 was held in Macao for the second time since 2018. It was held with the aim of continuing past cooperation with Guangdong in sports, taking advantage of our long-standing sports exchanges and furthering the cooperation. The participants hope to realize the complementary advantages of sports resources between the regions, and jointly improve the standard of sports. In addition, they seek to take advantage of the rich resources and sophisticated transportation network of the Greater Bay Area to jointly promote our development of sports.

During the meeting, participants shared their future plans and put forward proposals on rotating or organizing activities in the Greater Bay Area, collaborative development of the sports industry, youth exchange activities and etc. Participants also jointly explored the scope of cooperation and implementation of the central idea of “Shared Benefits, Construction and Mutual Profitability”.



## 城大男籃

城大在全澳大學生籃球錦標賽奪冠，獲得出戰CUBA資格

# 首闖CUBA 一級聯賽

城市大學男子籃球隊在本學年翻開隊史新一頁，在全澳大學生籃球錦標賽先後擊敗澳門大學、理工學院及科技大學奪冠，取得夢寐以求的CUBA中國大學生籃球賽一級聯賽參賽資格，首度躋身全國最高級別的高校籃球競賽舞台，並於4月上旬赴湖南工業大學參戰西南賽區賽事。

CUBA西南賽區賽事於4月1日至9日舉行，賽區前6名將直接晉級全國大賽，澳門城市大學由吳啟峰、李嘉翔、歐智雄、孫耀澤領軍，與同處B組的湖北工業大學、華中科技大學、貴州大學及湖南工業大學展開角逐，賽前赴中山集訓的城大在CUBA盡展拼勁，特別是對陣湖北工大的比賽，在身型差距劣勢下打出一浪接一浪的攻勢，半場一直追近至兩分差距，最終雖以57比76告負，仍獲得對手及球迷認可。



城大首度亮相CUBA，球員享受過程

澳門城大最後未能在小組賽獲勝，無緣晉級十六強賽事，但此行為球隊帶來寶貴的比賽經驗，教練梁偉業期望通過更多對外賽事擴闊球員的眼界，進一步提升澳門球員水平。

## Equipa de basquetebol masculino da Universidade da Cidade de Macau entre pela primeira vez nos jogos de primeira divisão CUBA

No presente ano lectivo, a equipa de basquetebol masculino da Universidade da Cidade de Macau entrou numa nova era da história da equipa. Após ter derrotado a Universidade de Macau, o Instituto Politécnico de Macau e a Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau ter vencido o Campeonato Universitário de Basquetebol de Macau, a Universidade da Cidade de Macau qualificou-se para os jogos de primeira divisão do Campeonato Nacional Universitário de Basquetebol (CUBA na sigla inglesa), entrando, pela primeira vez na sua história, no palco de um campeonato a nível nacional, tendo deslocando-se à Universidade de Tecnologia de Hunan para participar nas provas regionais do sudoeste que decorreu no início de Abril.

As provas regionais sudoeste do campeonato de CUBA decorreram de 1 a 9 de Abril, podendo as 6 melhores equipas qualificar-se directamente para a prova nacional. A Universidade da Cidade de Macau foi liderada por Ng Kai Fong, Li Jia Xiang, Ou Zhi Xiong e Sun Yao Ze. A equipa que se encontrava no Grupo B, jogou contra a Universidade de Tecnologia de Hubei, a Universidade de Ciência e Tecnologia de Huazhong, a Universidade de Guizhou e a Universidade de Tecnologia de Hunan. A equipa, que viajou para Zhongshan para treinar antes das partidas, deu o seu melhor no CUBA, especialmente no jogo contra a Universidade de Tecnologia de Hubei. Apesar da desvantagem em relação à compleição física dos jogadores da outra equipa, foram várias tentativas seguidas de ataques, na primeira metade do jogo a equipa conseguiu chegar a uma ligeira diferença de dois pontos, porém acabou perdendo por 57 a 76, ainda assim conseguiu ganhar o reconhecimento dos adversários e dos adeptos.

A Universidade da Cidade de Macau não conseguiu vencer a fase de grupos, falhando nos oitavos-de-final. No entanto, esta aventura trouxe uma experiência valiosa à equipa. O treinador Leong Wai Ip espera alargar os horizontes dos jogadores através de mais eventos externos e elevar o nível dos jogadores de Macau para um novo patamar.



吳啟峰(右)無懼對手嚴防

城大決鬥湖北工大



## Men's Basketball Team of City University of Macau Makes Debut in the CUBA First Division League

The men's basketball team of the City University of Macau turned a new page in the history of the team this academic year, defeating the University of Macau, Macao Polytechnic Institute and Macau University of Science and Technology and won the championship in the Macau University Basketball Championship. The team was qualified to participate in the first division of the Chinese University Basketball Association (CUBA) league. It debuted into the highest level of college basketball competition in China and went to the Hunan University of Technology in early April to play in the Southwest Division League.

CUBA Southwest Division League was held from 1 to 9 April, and the top 6 teams will be directly qualified for the national tournament. CityU, led by Ng Kai Fong, Li Jia Xiang, Ou Zhi Xiong and Sun Yao Ze, competed with the Hubei University of Technology, Huazhong University of Science and Technology, Guizhou University and the Hunan University of Technology in Group B. CityU went to Zhongshan for training before the league and showed its hard work in CUBA, especially against Hubei University of Technology. In the game against the Hubei University of Technology, the team played wave after wave of offense despite the disadvantage in physical stature. It kept closing the gap to two points at half-time. Although CityU lost the game resulting in 57-76, the team was still getting recognized by the opponents and fans.

Despite CityU failed to win the group stage and did not qualify for the round of 16, the trip brought valuable experience to the team, and the coach Leong Wai Ip hopes to broaden the players' horizons and further improve the standard of Macau basketball players through more engaging matches outside of Macao.

# 公共體育設施網絡 Rede das Instalações Desportivas Públicas



公共體育設施網絡  
大眾同享運動歡樂

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

珠澳兩地球員合影



# 珠澳網賽澳取6勝

澳門網球代表隊4月中旬參戰珠海舉行的“第23屆珠澳網球埠際賽”，結果取得佳績，在青少年組、男子公開組及女子公開組共11場對賽中，共贏得6場勝利。

賽事分青少年組、男子公開組、女子公開組及元老組，澳門共派出14名集訓隊球員：林展樂、關

嘉誠、方子林、吳朗熙、山衛渡、陳俊譯、趙君峻、施峙名、方子曦、姚思儂、梁穎詩、鄺嘉穎、佐思慧、何思諾參賽。

今次賽事雙方球員實力接近，有5場賽事都打到決勝局搶七，合計所有賽事，珠海最終勝澳門7比6。



## Seleção de ténis de Macau consegue 6 vitórias no Torneio Zhuhai-Macau

A selecção de ténis de Macau participou no "23º Torneio Interport de Ténis Zhuhai-Macau", que decorreu em meados de Abril na cidade de Zhuhai. A selecção alcançou excelentes resultados na competição, conquistando 6 vitórias, num total de 11 jogos, nas categorias juvenil, open masculino e open feminino.

A competição foi dividida em categoria juvenil, open masculino, open feminino e sénior, sendo a selecção de Macau constituída por 14 jogadores, nomeadamente Lam Chin Lok, Kuan Eugene Brian, Fong Chi Lam, Ng Long Hei, Alberto Santos, Chan Chon Iek, Chio Kuan Leng, Sales da Silva, Cristiano, Fong Chi Hei, Iu Si Nong, Leong Weng Si, Kuong Ka Weng, Nicole Jorge e Ho Si Nok.

Neste torneio, ambas equipas pareceram equiparadas em termos de capacidade, com 5 jogos a exigir rondas de compensação para desempatar o marcador. No final, Zhuhai acabou por vencer Macau com um total de 7 vitórias contra 6.

## Macau Wins 6 Matches in 23<sup>rd</sup> Macao and Zhuhai Interport Tennis Tournament

The Macao Tennis Team participated in the "23<sup>rd</sup> Macao and Zhuhai Interport Tennis Tournament" held in Zhuhai in mid-April and won 6 out of 11 matches in the Junior, Men's Open and Women's Open divisions.

The competition has been categorized into Youth Division, Men's Open Division, Women's Open Division and Senior Division. Macao sent 14 players from its training team to participate in the tournament, they are: Lam Chin Lok, Kuan Eugene Brian, Fong Chi Lam, Ng Long Hei, Alberto Santos, Chan Chon Iek, Chio Kuan Leng, Sales da Silva, Cristiano, Fong Chi Hei, Iu Si Nong, Leong Weng Si, Kuong Ka Weng, Nicole Jorge, and Ho Si Nok.

Both teams were very close in strength and there were five matches that went on to a tiebreaker, with Zhuhai ultimately winning by 7-6 in all matches.

# 全運會資格賽

## 澳籃手球隊各錄一勝

第十四屆全國運動會將於本年9月15日至27日在陝西舉行，各項目的資格賽及測試賽於3月起陸續展開，澳門籃球及手球代表隊分別於資格賽取得勝場，籃球代表隊在分組賽擊敗湖南隊，連續兩屆在資格賽取下一勝，手球代表隊則在排名賽戰勝四川，以第9名完成賽事。

參戰U22組別的澳門籃球代表隊由黎家棟、林霆朗、羅協銘、陳偉誠四名超齡球員領軍，帶領一眾年青球員挑戰同屬A組的遼寧、山東、吉林、天津及湖南隊，賽事於5月上旬在山東烟台舉行，儘管首戰就對陣擁多名國家隊球員坐鎮的遼寧並落敗，但澳門隊未有氣餒，在其後對戰實力相若的湖南隊打出鬥心，最後以84比71獲勝，分組賽1勝4負未能晉級。



男子手球隊在全運會預賽取得一勝

澳門手球隊同樣於5月赴重慶萬州參戰全運會資格賽，與A組北京、山東、廣東及上海較勁，分組賽未能獲勝的澳門進入了排名賽，與B組的四川爭奪賽事9至10名，澳門手球隊最後以52比47迎來勝仗，以第9名結束全運會征途。



澳門男籃收穫寶貴勝仗



男籃出戰全運會預賽

### Equipas de basquetebol e de andebol de Macau registaram uma vitória nas provas de qualificação dos Jogos Nacionais

Os 14.º Jogos Nacionais decorrerão em Shaanxi de 15 a 27 de Setembro do corrente ano. As provas de qualificação e testes de cada modalidade estão em curso desde em Março, tendo as selecções de basquetebol e de andebol de Macau vencido nas provas de qualificação. A equipa de basquetebol bateu a de Hunan na fase de grupos, vencendo nesta fase em duas edições consecutivas, enquanto a equipa de andebol derrotou a equipa de Sichuan e terminou a prova na 9.ª posição do ranking.

A equipa de basquetebol de Macau, que participou no grupo U22, integrou quatro jogadores acima da idade, Lai Ka Tong, Lam Teng Long, Lo Hip Meng e Chan Wai Seng, os quais lideraram um grupo de jovens jogadores nos desafios contra o Grupo A, nomeadamente as equipas de Liaoning, Shandong, Jilin, Tianjin e Hunan. A competição teve lugar em inícios de Maio, na cidade de Yantai, em Shandong. Embora a equipa de Macau tivesse sido derrotada na primeira partida contra a de Liaoning, onde joga diversos jogadores da selecção nacional, Macau não baixou os braços, mediu forças de igual para igual com a equipa de Hunan e acabou por vencer por 84 a 71. Infelizmente, na fase de grupos, Macau registou 1 vitória e 4 derrotas, não conseguindo avançar na competição.

Por sua vez, a equipa de andebol de Macau deslocou-se a Wanzhou, em Chongqing para participar nas provas de qualificação dos Jogos Nacionais que decorreram em Maio. Competiu com as equipas de Pequim, Shandong, Guangdong e Xangai no Grupo A. No entanto, Macau, que não conseguiu vencer a fase de grupos, entrou no Torneio de Classificação para competir por 9-10 lugares com Sichuan no Grupo B. A equipa de andebol de Macau conseguiu finalmente uma vitória por 52-47 e terminou os Jogos Nacionais na 9.ª posição.

### Macao Basketball and Handball Teams Each Recorded a Win in the Qualifying Round of the National Games of the PRC

The 14<sup>th</sup> National Games of the People's Republic of China will be held in Shaanxi from 15 to 27 September this year, and the qualifying and testing matches for each event started in March. The Macao basketball and handball teams won their respective qualifying matches, with the Macao basketball team defeated Hunan in the group stage to win their second consecutive qualifying match. On the other hand, the Macao handball team defeated Sichuan in the ranking match and finished the Game in 9<sup>th</sup> place.

The Macao basketball team participated in U22 group and was led by four overage players, namely Lai Ka Tong, Lam Teng Long, Lo Hip Meng and Chan Wai Seng. They lead young players to compete with Liaoning, Shandong, Jilin, Tianjin and Hunan in Group A. The Game was held in Yantai, Shandong Province in early May. Despite losing their first match against Liaoning, who had many national team players, the Macao team was not discouraged and later fought against a similar matchup, the Hunan team. In spite of all, the team won 84-71, and failing to qualify in the group stage with one win and four losses.

The Macao handball team also went to Wanzhou, Chongqing in May to compete in the qualifying rounds of the Game, battling with Beijing, Shandong, Guangdong and Shanghai in Group A. The Macao team, which failed to win the group stage, entered the ranking round and fought with Sichuan in Group B for 9<sup>th</sup> to 10<sup>th</sup> place in the match. The Macao handball team ended the Game in 9<sup>th</sup> place with a 52-47 victory.

# 太極賽 青武賽 小將大放異彩

澳門武術總會主辦的“第25屆澳門太極拳、械錦標賽”及“第27屆澳門青少年武術錦標賽”於4月20至25日在塔石體育館舉行，兩賽事共超過800名運動員參加。太極拳、械錦標賽進行了陳式、楊式、吳式、孫式等競賽及傳統太極拳械項目，忠靈體育會的運動員在比賽中大放異彩，包括張博睿在男子青少年組四十二式太極拳賽擊敗勁敵韓瑞華，同會張高睿、馬司洋、歐陽鳳貞、龔美芬、張柳玲、高錦洪、陳淑嫻也在不同項目摘金，合共奪得13枚金牌為忠靈體育會創下榜首佳績。

章玥翎獨攬三金



賽事上演多項太極項目

青少年武術錦標賽成為小將們發光發熱的舞台，在南派武術套路備受關注的章玥翎再有理想發揮，在女子自選南拳、南棍、南刀三項悉數奪金，當中以南刀表現尤為出色，奪得8.78分。另一名3金得主為

男子組的李卓洋，這名集訓隊好手在男子自選長拳項目以9.08分力壓鄺子軒及陳星輝兩人奪冠，在刀術及棍術再摘兩金，此外，散打擂台賽於今屆賽事復辦，進行了多場幼兒、少兒及青年組的對決。

三金得主李卓洋在長拳項目表演出色



## Jovens jogadores brilham na competição de Tai Chi

O "25.º Campeonato de Taijiquan e Taijixie de Macau" e o "27.º Campeonato Junior de Wushu de Macau", organizado pela Associação Geral de Wushu de Macau, decorreram no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, de 20 a 25 de Abril. Os dois eventos contaram com a participação de mais de 800 atletas. Os campeonatos de Tai Chi e Taijixie foram realizados nos estilos Chan, Yang, Wu, Sun e foram ainda disputadas modalidades tradicionais com armas de Tai Chi. Os atletas da Associação Desportiva Chong Leng mostraram grande sucesso na competição, incluindo Zhang Pok Yui que derrotou o seu rival Han Soi Wa na competição de Tai Chi estilo 42 do Grupo Juvenil Masculino, atletas da mesma Associação, a saber Zhang Kou Ioi, Maricic Nikola, Ao Ieong Fong Cheng, Kong Mei Fan, Cheong Lao Leng, Kou Kam Hong e Chan Sok Han, venceram em diferentes categorias, conquistando um total de 13 medalhas de ouro, o que permitiu a Associação Desportiva Chong Leng ficar no topo do ranking.

O Campeonato Juvenil de Wushu foi palco para os jovens atletas brilharem. Cheung Ut Leng, estrela nas rotinas de artes marciais de Nanpai, conseguiu fazer um bom jogo e arrecadou as medalhas de ouro nas provas femininas de Nanquan (punho), Nangun (bastão) e Nandao (sabre). Entre elas, destacou-se o seu desempenho de Nandao, atingindo uma pontuação de 8,78 pontos. O outro vencedor de 3 medalhas de ouro foi Lei Cheok Ieong, no grupo masculino. Este atleta da equipa de treino derrotou Kuong Chi Hin e Chan Seng Fai com 9,08 pontos nas provas masculinas de Changquan (punho) à sua escolha. Conquistou duas medalhas de ouro em sabre e bastão. Além disso, este ano, retomaram os jogos de Sanshou (boxe chinês), tendo sido realizadas várias provas nos grupos infantis, juniores e juvenis.

## Spectacular Performance of Young Tai Chi Stars

The "25<sup>th</sup> Tai Chi Chuan and Weapon Tournament" and "27<sup>th</sup> Macao Teenage Wushu Tournament" were held between 20 and 25 April at Tap Seac Multisport Pavilion, drawing over 800 athletes to participate. The Tai Chi Chuan and Weapon Tournament showcased the matches of Tai Chi in Chan, Yang, Wu and Sun Styles and exhibited martial arts with weapons in Tai Chi. The performance of athletes from Chong Leng Athletic Association was refreshing and magnificent. Among them, Zhang Pok Yui defeated his strong adversary Han Soi Wa in Forty-Two Style Tai Chi Chuan in the teenage group. Coming from the same association, Zhang Kou Ioi, Maricic Nikola, Ao Ieong Fong Cheng, Kong Mei Fan, Cheong Lao Leng, Kou Kam Hong, and Chan Sok Han also took the gold medals in different matches. All in all, they put their association on top of the chart by seizing 13 gold medals.

The teenage Wushu Tournament became the stage for youngsters to showcase their fabulous skills. Cheung Ut Leng, the focal point of Wushu skill in Southern Style, once again demonstrated well and got all three medals in the self-selected Nanquan, Nangun (stick) and Nandao (saber). Of which, her performance in Southern-style saber was exceptionally brilliant and was awarded a score of 8.78. Another three-gold-medal winner, Lei Cheok Ieong, an elite athlete from the training team, won the championship by defeating Kuong Chi Hin and Chan Seng Fai in his self-selected Changquan section by getting a score of 9.08. Additionally, he won another two gold medals in saber and stick routines. Moreover, some rounds of infant, junior and youth Shansou (Chinese boxing) matches since its resumption this year.

# 崔慶華許朗 公路單車聯賽拔頭籌

中國澳門單車總會於4月25日在東亞運動會體育館外舉行2021澳門公路單車聯賽（第一場），崔慶華與許朗分別贏得男女子組冠軍。

第一場公路單車聯賽以繞圈賽形式進行，以東亞運動會體育館大馬路作為起點及終點，途經蓮花路、溜冰路及射擊路，每圈全長約兩公里，吸引超過150人參與，精英組鬥35圈，公開組鬥33圈，全程設有五次衝刺圈。今場比賽非常激烈，一眾前列車手鬥到最後一圈全力衝刺，結果崔慶華以1小時47分56秒奪得冠軍，郭滿華、彭岳峰、廖勇盛、張志雄、何啟鋒等車手錄得相同時間衝線，分別以第二至六名完成。廖勇盛在五個衝刺圈取得三次第一名，以九分高居累積衝刺圈總成績。

女子組與先進組、元老組及壯年組合組出發，同樣鬥15圈約30公里，許朗以46分45秒率先衝過終點奪冠，陳芷恩及趙美婷獲得亞季軍。壯年組的李國雄以46分44秒奪得冠軍。

其餘組別冠軍如下：元老組李志輝，公開組郭志璋，先進組Otek Mario Cabanlit，初級組麥藝強，體驗組禡浩銘及體驗組初級鍾承軒。

崔慶華（綠衫）先拔頭籌

許朗一直守在大車群中



崔慶華穿起代表總成績領先的黃色戰衣

許朗贏得女子組冠軍

## Choi Heng Wa e Hoi Long assumem a liderança na corrida de ciclismo de estrada

Associação Geral de Ciclismo de Macau, China organizou no dia 25 de Abril a primeira ronda da corrida de ciclismo de estrada 2021 no exterior da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Choi Heng Wa e Hoi Long venceram, respectivamente, nos grupos masculino e feminino.

A primeira ronda da corrida de ciclismo de estrada foi realizada no formato de voltas, com a estrada principal da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental como ponto de partida e de chegada, passando pela Estrada Flor de Lótus, Rua da Patinagem e Rua do Tiro. Cada volta era de cerca de dois quilómetros e o evento atraiu a participação de mais de 150 pessoas. No total foram realizadas 35 voltas no grupo de elite e 33 voltas no grupo aberto, ao longo do percurso, haviam cinco voltas sprint. Esta competição foi extremamente intensa, os ciclistas mais destacados mantiveram sprint na última volta. Como resultado, Choi Heng Wa venceu o campeonato em 1 hora, 47 minutos e 56 segundos. Kok Mun Wa, Kelvin Pang, Lio Iong Seng, Cheung Chi Hong, Ho Kai Fong e outros atletas registaram o mesmo tempo no cruzamento da meta, terminando em segundo e sexto lugares respectivamente. Nas cinco voltas de sprint, Lio Iong Seng conquistou três vezes o primeiro lugar, terminando em primeiro lugar nas voltas de sprint cumulativas, com nove pontos.

O grupo feminino começou com o grupo avançado, o grupo sénior e o grupo de meia-idade. Eles também correram 15 voltas, cerca de 30 quilómetros. Hoi Long assumiu a liderança cruzando a meta em 46 minutos e 45 segundos, conquistando o campeonato. Chan Chi Ian e Chio Mei Teng arrecadaram o segundo e o terceiro lugares respectivamente. Alex Lei Kwok Hung, do grupo de meia-idade, venceu o campeonato em 46 minutos e 44 segundos.

Venceram as demais categorias: Lei Chi Fai do Grupo sénior, Kuok Chi Wai do grupo aberto, Otek Mario Cabanlit do grupo avançado, Mak Ngai Keong do grupo júnior, Hun Hou Meng do grupo de experiência e Cheong Seng Hin do grupo de experiência júnior.

## Choi Heng Wa and Hoi Long as Winners of Macau Cycling Road Race

Organized by the Cycling General Association of Macau, China, the Macau Cycling Road Race 2021 - 1<sup>st</sup> round was held on 25 April around Macao East Asian Games Dome. Choi Heng Wa and Hoi Long won the championship of men's and women's groups respectively.

The first round of the Macau Cycling Road Race was a criterium race. The competition started and ended at Avenida da Nave Desportiva via Estrada Flor de Lótus, Rua da Patinagem and Rua do Tiro. Each lap was about 2-km long, drawing over 150 cyclists. Cyclists in Elite Group and Open Group needed to finish 35 and 33 laps respectively, both with 5 dash circuits throughout the course. The competition was very intense and the group of foremost cyclists competed against each other and sprinted for the tape on the last lap. Choi Heng Wa won the championship with 1 hour 47 minutes and 56 seconds. On the other hand, cyclists including Kok Mun Wa, Kelvin Pang, Lio Iong Seng, Cheung Chi Hong and Ho Kai Fong sprinted the tape with the same time record, finishing the race with ranking ranging from second to sixth. By getting the first position three times in the five dash circuits and earning 9 points on aggregate, Lio Iong Seng was on top of the total score.

Blending the Groups of Women, Elder-aged, Master-aged, and Middle-aged for the same start, they all needed to complete 15 laps, which was around 30km. Hoi Long sprinted for the line among all cyclists and won the championship with 46 minutes and 45 seconds. On the other hand, the second and third runner-ups went to Chan Chi Ian and Chio Mei Teng respectively. In the Middle-aged Group, Alex Lei Kwok Hung took the championship with a record of 46 minutes and 44 seconds.

Champions of the remaining groups are as follows: Master-aged Group: Lei Chi Fai, Men's Open Group: Kuok Chi Wai, Elder-aged Group: Otek Mario Cabanlit, Junior Group: Mak Ngai Keong, Youth Group: Hun Hou Meng, Youth Junior Group: Chong Seng Hin.



# 梁安迪展實力奪冠



梁安迪(左)淘汰多位強敵奪冠

由澳門空手道聯盟主辦的“14至17歲及成年組空手道公開賽”4月25日假奧林匹克體育中心運動場-室內體育館舉行，去年投身精英運動員計劃的梁安迪在負75公斤男子組手發揮出色，最終奪得冠軍。

是次空手道公開賽為本年度空手道聯盟舉辦的首場賽事，在盧偉傑、黃淑怡兩名代表隊好手缺席下，男子負75公斤個人組手賽事成為焦點，梁安迪在四強戰先擊敗彭逸龍，

決賽遇上去年冠軍梁展濤。兩人在決賽激烈交鋒，最後一分鐘連搶兩分的梁展濤最後一刻犯規，累積四個犯規落敗，梁安迪奪得該組別冠軍。

個人型項目，去屆亞運銀牌得主的蘇瑞林以全新套路出戰，最終取得23.68分，以超過2分優勢力壓李嘉寶，奪得了女子成年高級組個人型冠軍；男子成年高級組，招振文在決賽擊敗方文浩摘下金牌。



蘇瑞林演出全新套路



招振文奪得男子高級組個人型冠軍

## Leong On Tek mostra o que vale e vence o Torneio de Karate-do

O Torneio Aberto Sub14-17 e Senior de Karate-do de Macau 2021, organizado pela Federação de Karate-do de Macau, decorreu no dia 25 de Abril no pavilhão polidesportivo do Estádio do Centro Desportivo Olímpico. Leong On Tek, que participou no Programa de Atletas de Elite no ano passado, revelou uma boa prestação na categoria masculina de 75kg e venceu o campeonato.

Este Torneio Aberto é o primeiro evento realizado pela Federação de Karate-do este ano. Na ausência de dois excelentes jogadores da equipa, Lou Wai Kit e Wong Sok I, o foco voltou-se para a competição individual de 75kg. Leong On Tek derrotou Pang Iat Long, nas semifinais e defrontou-se, na final, com o campeão do ano passado, Leong Chin Iao. Os dois protagonizaram uma final muito disputada. Leong Chin Iao, que somou dois pontos no último minuto, cometeu a última de quatro faltas que lhe custaram o título, levando a que Leong On Tek vencesse o campeonato.

Na categoria individual, Sou Soi Lam, medalhista de prata nos Jogos Asiáticos da última edição, participou em mais uma prova e terminou com 23,68 pontos, derrotando Lei Ka Pou com uma vantagem de 2 pontos e conquistando o título individual da categoria sénior feminina. Já na categoria sénior masculina, Chio Chan Man chegou à final e derrotou Fong Man Hou, conquistando a medalha de ouro.

## Leong On Tek Wins the Karate Championship

The "Macau 14-17 & Senior Karate Championship 2021" organized by the Macau Karate-do Association was held on 25 April in the Indoor Pavilion of the Stadium of the Olympic Sports Centre. Leong On Tek, who devoted himself into the Training Subsidy Program for Elite Athletes since last year, performed exceptionally in the Men's Below 75kg Individual division and won the event.

This was the first event organized by the Macau Karate-do Association this year. In the absence of the two able athletes Lou Wai Kit and Wong Sok I, the Men's Below -75kg Individual was the highlight of the event. Leong On Tek defeated Pang Iat Long in the Semi-finals and continued to compete with last year's champion Leong Chin Iao in the Final. The two fought fiercely, with Leong Chin Iao fouling at the last minute after scoring two points in a row, accumulating four fouls and losing the game, Leong On Tek won the championship in the category.

In the individual event, Sou Soi Lam, the Silver Medalist of the previous Asian Games, won the Champion of Women's Senior Adult category with a new routine and finally scored 23.68 points, overpowering Lei Ka Pou by more than 2 points. In Men's Senior Adult Category, Chio Chan Man beat Fong Man Hou to win the gold medal in the Finals.



## 王坤吳楊楊

# 長跑聯賽摘冠

中國澳門田徑總會主辦的「全澳公開長跑聯賽第二回合」賽事於5月9日舉行，王坤及吳楊楊在男、女子公開組奪冠。

第二回合賽事吸引約1,100名運動員參加，比賽當日溫度為三十度及濕度百分之七十五，悶熱天氣對每位跑手都是考驗。賽事於氹仔海濱廣場起跑，經海洋花園大馬路、宋玉生博士圓形地前地、東亞運圓形地、氹仔海濱單車徑等路段，全長約7.3

公里，少年組全長約3.8公里）。

男子公開組，王坤由頭帶到尾，以22分22秒時間成為全場首名衝線的跑手，勇奪男子公開組冠軍，陳楷元及郭志璋分別以24分12秒及24分34秒摘亞、季軍。

女子公開組，吳楊楊以27分40秒成績，反超梁嘉雯及王珊珊奪冠，梁嘉雯及王珊珊分別以28分11秒及29分12秒排女子公開組第二、三名。

王坤(右)早段已取得領先優勢

王坤以全場最快時間衝線



吳楊揚奪得女子組冠軍

## Wang Kun e Wu Yangyang vencem Corrida de Longa Distância

A “Segunda Etapa do Torneio Aberto de Corrida de Longa Distância de Macau”, organizada pela Associação Geral de Atletismo de Macau, decorreu no dia 9 de Maio. Os atletas Wang Kun e Wu Yangyang venceram as categorias masculina e feminina, respectivamente.

A segunda etapa do evento atraiu cerca de 1.100 atletas, num dia em que a temperatura se situava nos 30 graus e em que a humidade atingia os 75%. O clima húmido foi uma verdadeira prova para todos os atletas participantes. A corrida teve o seu ponto de partida na Praça Marginal da Taipa, atravessou a Avenida dos Jardins do Oceano, a Rotunda Dr. Carlos A. Correa Paes D'Assumpção, a Rotunda dos Jogos da Ásia Oriental e a pista de bicicletas da zona de lazer da Marginal da Taipa, um percurso com uma extensão total de cerca de 7,3 quilómetros para a categoria aberta e de 3,8 quilómetros para a categoria júnior.

A categoria aberta masculina foi totalmente dominada por Wang Kun, que cruzou a linha da meta em primeiro lugar e com um tempo de 22 minutos e 22 segundos. Chan Kai Un e Kuok Chi Wai terminaram com 24 minutos, 12 segundos e 24 minutos e 34 segundos, respectivamente, conseguindo o segundo e o terceiro.

Na categoria aberta feminina, Wu Yangyang bateu Leong Ka Man e Wong San San, ganhando a prova com 27 minutos e 40 segundos. Leong e Wong ficaram em segundo e terceiro lugares na categoria, com tempos de 28 minutos e 11 segundos e 29 minutos e 12 segundos, respectivamente.

## Wang Kun and Wu Yangyang Wins the Long-Distance Running League

The second round of the Macau Open Long Distance Running League organized by the General Association of Athletics of Macau was held on 9 May. Wang Kun and Wu Yangyang won the championships in the Men's and Women's Open categories respectively.

The second round attracted about 1,100 athletes to participate. On the day of the competition, the temperature was 30°C and the humidity was at 75%, posing a huge challenge for the participants. The race started at Praça Marginal Da Taipa, and passed through Avenida Dos Jardins Do Oceano, the Rotunda Dr. Carlos A. C. P. D'Assumpção, then on to the Rotunda Dos Jogos Da Ásia Oriental, and then the Taipa Waterfront Cycle Track, with a total length of about 7.3 kilometers (3.8 kilometers for the Junior group).

In the Men's Open category, Wang Kun led the race from start to finish and was the first runner to cross the line with a time of 22:22, winning the championship in the Men's Open category, while Chan Kai Un and Kuok Chi Wai took the second and third places with 24:12 and 24:34 respectively.

In the Women's Open category, Wu Yangyang won the title with a time of 27:40, overtaking Leong Ka Man and Wong San San, who ranked second and third in the Women's Open category with 28:11 and 29:12 respectively.



長跑聯賽進行第二回合

# 廖浚汶力克歐文道衛冕

澳門壁球總會主辦的“2021澳門壁球錦標賽”於5月5日至9日舉行，廖浚汶在男子組決賽力戰下以3比2反勝一號種子歐文道，成功衛冕冠軍；楊咏芝在女子組決賽以直落三局擊敗廖桂芝封后。

男子組決賽，衛冕冠軍的廖浚汶先失一局8比11後，以12比10取回一局。歐文道在第三局再度掌握主導權贏17比15，局數領先2比1。關鍵第四局，廖浚汶發揮出色贏11比4，將局數追至2比2平手。決勝局，歐文道與對手碰撞受傷，比賽一度暫停。最終廖浚汶再勝11比8，以局數3比2禪聯男子組冠軍。

女子組決賽，楊咏芝對廖桂芝，首局先取11比9，並於第二及第三局繼續有穩定的發揮，最終楊咏芝再勝11比3及11比3，局數贏3比0，繼2016年後再度奪得女子組錦標賽。



廖浚汶逆轉稱王

歐文道奮戰屈居亞軍

## Liu Tsun Man defende o título contra Armando Amante

O "2021 Macau Squash Championship", organizado pela Associação de Squash de Macau, teve lugar entre os dias 5 e 9 de Maio. Liu Tsun Man derrotou Armando Amante por 3-2 na final da categoria masculina, defendendo o seu título de campeão. Na categoria feminina, Yeong Weng Chi derrotou Liu Kwai Chi em três rondas consecutivas.

Na final masculina, o actual campeão Liu Tsun Man começou por perder uma ronda por 8-11, vencendo depois a seguinte por 12-10. Na terceira ronda, o seu adversário Armando Amante assumiu, mais uma vez, a liderança, vencendo por 17-15 e obtendo uma ronda de vantagem. A decisiva quarta ronda viu uma magnífica prestação por parte de Liu Tsun Man, que venceu por 11 a 4 e avançou para a ronda seguinte em situação de empate. Nesta quinta ronda decisiva, Armando Amante lesionou-se devido a uma colisão com o seu oponente, levando a que a partida fosse temporariamente suspensa. No final, Liu Tsun Man acabou por vencer, por 11-8, a taça da categoria masculina com uma vitória de 3 rondas contra 2.

Na final da categoria feminina, Yeong Weng Chi venceu a primeira ronda contra Liu Kwai Chi por 11-9, manteve um desempenho estável durante as duas rondas seguintes. Yeong venceu a segunda e terceira rondas por 11-3 e 11-3, conquistando o campeonato feminino, pela primeira vez desde 2016, com uma clara vitória de 3 rondas contra 0.



鄭應龍奪得男子U19冠軍

楊咏芝在女子組決賽火併廖桂芝

## Liu Tsun Man Defends His Title Against Armando Amante

The "2021 Macau Squash Championship" organized by the Macao Squash Association was held from 5 to 9 May. Liu Tsun Man defended his title in the Men's Final with a 3-2 victory over Armando Amante, while Yeong Weng Chi defeated Liu Kwai Chi in the Women's Final by winning three sets in a row to seal the title.

In the Men's Final, defending champion Liu Tsun Man lost a set by 8-11 before making a comeback with 12-10 in the second set. In the third set, Armando Amante took the lead again, winning 17-15 to take a 2-1 lead, and in the fourth set, Liu won 11-4 to tie the match at 2-2. In the deciding set, Armando Amante was injured in a collision with his opponent and the match was suspended temporarily. In the end, Liu won 11-8 and won the Men's championship with 3-2.

In the Women's Final, Yeong Weng Chi won 11-9 in the first set against Liu Kwai Chi, and continued to play steadily in the second and third sets. In the end, Yeong Weng Chi won by scoring 11-3 in two consecutive sets and took the prize with an overwhelming 3-0. This is the second time she won the women's championship after 2016.

# 陳建華破100米男青紀錄

“2021 澳門春季田徑公開賽”於5月15及16日在奧林匹克體育中心運動場展開競逐，男子公開組100米決賽成為賽事焦點，在預賽跑出平男子青年紀錄的陳建華在決賽再下一城，以10秒75奪得冠軍並打破澳門男子青年組百米紀錄。

去年冬季賽跑出10秒95的陳建華在今年經歷沉寂的第一季度後，終於在5月春季賽迎來爆發，不單在男子100米預賽跑出不平男子青年紀錄的10秒77成績，在決賽更以10秒75力壓林楚祺及李漢榮，勇奪賽事冠軍並刷新由楊子賢保持的澳門男青紀錄，在全運會前打下強心針，接下來將全力挑戰由男子公開組梁榮昌保持的10秒67澳門紀錄。女子100米賽事由青年組周善茵



陳建華滿意時間

跑出全場最快時間12秒69奪冠，女子公開組由張嘉欣以12秒99摘金。

中長跑好手葉聖陶同樣瞄準男子1500米澳門紀錄而戰，這名澳門國際十公里長跑賽澳門區冠

軍跑手今次帶傷上陣，完成首兩圈賽事後超越領跑的王坤，全力衝擊紀錄，無奈最終未能改寫由邱鈞源保持的4分07秒18紀錄，以4分10秒39寫下個人最佳時間奪冠。



陳建華打破男子青年百米澳績

蘇綺文嘗試衝擊自己保持的女子跳遠澳門紀錄



## Chan Kin Wa bate recorde dos 100m na categoria juvenil masculina

O Torneio Aberto de Atletismo de Primavera de Macau 2021 foi disputado nos dias 15 e 16 de Maio no Estádio do Centro Desportivo Olímpico e teve como destaque os 100 metros abertos masculinos. Chan Kin Wa, que havia estabelecido o recorde juvenil na corrida de aquecimento, agarrou a vitória final com um tempo de 10,75 segundos, batendo assim o recorde masculino.

Chan Kin Wa, que no Inverno passado havia terminado a prova com 10,95 segundos mas que, este ano, tinha passado uma temporada sem grandes novidades, e afinal em Maio teve lugar o campeonato de Primavera. Não apenas criou o recorde de 10,77 segundos da prova de aquecimento da categoria masculina juvenil, como ultrapassou o Lam Cho Kei e Lei Hon Weng na prova final com 10,75 segundos. O resultado permitiu-lhe vencer o campeonato e bater o recorde juvenil de Macau que havia sido estabelecido por Yang Zixian, constituindo um grande factor de motivação na véspera dos Jogos Nacionais. Chan irá agora focar-se em bater o recorde de Macau de 10,67 segundos do grupo aberto masculino, feito por Leong Weng Cheong. O melhor tempo nos 100 metros femininos pertenceu ao grupo juvenil: Chao Sin Ian terminou com 12,69 segundos. No grupo aberto feminino, Cheong Ka Ian conquistou a medalha de ouro com 12,99 segundos.

O atleta de média e longa distância Ip Seng Tou tinha o olhar posto no recorde masculino de 1500m em Macau. O vencedor da categoria local de Macau do Sands China Macau International 10k participou na prova lesionado. Depois de completar as duas primeiras voltas, ultrapassou o líder Wang Kun mas, apesar de todos os seus esforços, acabou por não conseguir reescrever o recorde de 4 minutos e 7,18 segundos estabelecido por Iao Kuan Un. Conseguiu, ainda assim, vencer a prova com um novo recorde pessoal de 4 minutos e 10,39 segundos.

## Chan Kin Wa Broke the 100-meter Male Youth Record

The "Macau Athletics Open 2021 (Spring Season)" took place on 15 and 16 May at Olympic Sports Centre Stadium and all eyes were on the men's open 100-meter final. Chan Kin Wa, who tied the men's youth record in the pre-race, took another victory in the final, winning the championship with 10.75 seconds and breaking the Macao men's youth record of 100 meters.

Chan, who raced at 10.95 seconds last winter, finally ushered in a new chapter in the spring race in May after being unheard for the first quarter of this year. Not only did he tie the men's youth record of 10.77 seconds in the men's 100-meter pre-race, but also in the finals, he beat Lam Cho Kei and Lei Hon Weng with a record of 10.75 seconds, winning the championship and broke the Macao men's youth record being kept by Yang Zixian. This gave Chan a shot in the arm in preparing for the National Games and his next target is to challenge the 10.67-second record of the men's open team made by Leong Weng Cheong. In the women's 100-meter race, Chao Sin Ian in the women's youth group won the championship with the fastest time of 12.69 seconds. In the women's open group, Cheong Ka Ian won the gold medal with a record of 12.99 seconds.

Elite medium-long distance runner Ip Seng Tou is also aiming for the men's 1500m Macao record. The Macao regional champion of Sands China Macao International 10K competed with others with an injury. After completing the first two laps, he surpassed the leader Wang Kun and hit the record with all his strength. In the end, regrettably, he failed to renew the record of 4:07.18 held by Iao Kuan Un, but wrote his personal best and won the championship with 4:10.39.



周善茵跑出女子一百米全場最快時間，收穫青年組金牌

2021 澳門體育

Desporto de Macau  
Macao Sport

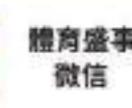
澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
Sports Bureau of Macao SAR Government

Pratica Desportiva, Reforça a Tua Saúde  
齊運動 健體魄



2823 6363

www.sport.gov.mo



# 不斷提升 黃宏樂

今年17歲的黃宏樂是澳門田徑場上一顆閃爍的新星，兼項短跑及跳高，今年學界田徑賽以1米65的成績打破澳門女子跳高紀錄，成為新的紀錄保持者。

就讀鏡平學校的黃宏樂接觸田徑已有11年，由於姐姐是跳高運動員的關係，黃宏樂小學一年級就被體育老師拉進學校田徑隊，開始時嘗試過不同項目，跳高以及短跑的成績都不差，難以抉擇的黃宏樂最後決定堅持自己的專長，跳高與短跑均不放棄。黃宏樂加入集訓隊有四年時間，期間代表澳門參加過葡國青少年學界賽、粵港澳大灣區鄧振先杯等賽事，均取得相當亮眼的成績。

黃宏樂覺得田徑最吸引的是注重細節，田徑每個動作都有很多細節位，需要消化後再作出調整，而且需要堅持做很多次才可以令到肌肉形成記憶。田徑讓黃宏樂學會獨立，因為田徑很多時候都需要獨處，這樣才能聽見自己內心的真實想法，與教練以及隊友的相處與交流亦



讓黃宏樂學會為人處事。“所以田徑不只是令我學會如何跑步和跳高的技術，更讓我收穫正確的人生態度以及為人處事。”

以短跑為主項、跳高為副項的黃宏樂跳高成績更為突出，但是一直遵循內心，更加專注短跑方面，現時黃宏樂的目標是希望100米短跑可以突破自己，每一次比賽都可以比上一次好，跳高方面則希望可以嘗試挑戰1米70，繼續把技術改善得更好。



## Ascensão contínua - Wong Wang Lok

Wong Wang Lok, de 17 anos, é uma estrela em ascensão no atletismo de Macau, tanto na corrida de curta distância como no salto em altura. Wong bateu o recorde feminino do salto em altura de Macau durante o Campeonato Escolar de Atletismo do corrente ano lectivo, tornando-se a nova recordista com um resultado de 1,65 metros.

Estudante na Escola Keang Peng, Wong Wang Lok está no atletismo há 11 anos. A sua irmã é praticante de salto em altura e Wong foi levada pelo seu professor de educação física a entrar para a equipa de atletismo no primeiro ano da escola primária. No início, experimentou diferentes modalidades e constatou que a sua prestação era bastante boa nas modalidades de salto em altura e corrida de curta distância. Indecisa na sua escolha, Wong acabou por decidir dar ouvidos às suas aptidões e dedicar-se tanto à corrida de curta distância como ao salto em altura. Wong Wang Lok juntou-se à selecção de estágio de Macau há quatro anos, período durante o qual representou Macau nas competições juvenis em Portugal, na Taça Zou Zhenxian da Grande Baía de Guangdong-Hong Kong-Macau e noutras competições nas quais obteve resultados fantásticos.

Wong considera que o aspecto mais interessante do atletismo é a atenção que este exige aos detalhes. Cada movimento no atletismo engloba muitos pormenores e é necessário aperfeiçoá-los após absorver o dito movimento. É ainda necessária muita repetição no sentido de formar memória muscular. O atletismo permitiu a Wong desenvolver a sua autonomia, uma vez que exige que esteja frequentemente sozinha de modo a ouvir os seus verdadeiros pensamentos íntimos. Por outro lado, conviver e comunicar com os treinadores e colegas da equipa também lhe permite aprender como conviver com os outros. “Portanto, o atletismo não só me ensinou a correr e a saltar, como também me ajudou a adquirir atitudes correctas em relação à vida e às relações interpessoais.”

Apesar de o salto em altura não ser a principal modalidade praticada por Wong Wang Lok, o seu desempenho é mais notável nesta modalidade do que em corrida de curta distância. No entanto, a atleta continua a seguir o seu coração e a concentrar-se mais na corrida. Actualmente, o seu objectivo é tentar superar-se a si mesma na corrida dos 100 metros, de modo a que cada resultado seja melhor que o anterior. Relativamente ao salto em altura, Wong espera atingir um resultado de 1,70 metro e continuar a melhorar a sua técnica.

## Endless Advancement — Wong Wang Lok

17-year-old Wong Wang Lok is a shimmering star in Macao athletics with involvement in dash and high jump. With a result of 1.65 meters in high jump at all-school athletics competition, Wong broke the female's record and became a new record holder.

Studying at Keang Peng School, Wong has been in athletics for 11 years. As her elder sister is an athlete in high jump, Wong has been selected for the school's athletics team when she was in Primary One, trying different events. With good performance both at high jump and dash, it made Wong in a dilemma to make a decision. As a result, she decided to hang on with her fortes, keeping both high jump and dash. Having joined the training team for four years, Wong has achieved dazzling achievements in several competitions,

including a school youth athletics competition in Portugal and the Greater Bay Area Zou Zhenxian Cup.

Attention to detail is what makes athletics attractive, according to Wong. Every move in athletics has many subtle but critical points. It needs to be fully understood before any adjustment can be made. Yet one needs to persist in doing the same move over and over again to build up muscle memory. Athletics makes Wong independent as it needs a substantial time to be in solitude. By only doing so, one could hear the authentic voice from the bottom of the heart. Moreover, through getting along and interacting with the coach and teammates, she also understands what the conduct of life is. “All in all, athletics not only teaches me the running and jumping skills but also enables me to learn the right attitude and conduct of life.”

Wong's performance is more remarkable by taking dash as the main event and high jump as the second. However, she adheres to the call of her heart and dedicates more effort on dash. Currently, her goal is to make a breakthrough in the 100-meter dash, getting a better result than the previous match every time. In high jump, she hopes to challenge 1.70 meters and continuing to sharpen her skill.

## 努力追夢——甘展博

澳門公路單車運動員甘展博現年18歲，接觸公路單車三年時間已經嶄露頭角，今年6月在澳門公路單車聯賽精英組首次奪標。

甘展博自小喜愛運動，一直接觸不同類型的運動，2018年暑假在朋友介紹下開始接觸公路單車，之後加入車隊開始正式訓練。甘展博參加的第一場比賽是在正式訓練的兩個月後的一場澳門公路單車聯賽。憑過往的運動經驗打下良好基礎的甘展博，首次參賽就拿下初級組第二名，更被挑選進入集訓隊，堅定了甘展博在公路單車發展的決心。

公路單車的的速度感以及沿途的風景是吸引甘展博的原因之一，雖然去年受疫情影響沒有外出參賽，但甘展博的訓練從未懈怠，6月份在澳門公路單車聯賽精英組首次奪標，讓甘展博感受到努力沒有白費，這份付出後得到收穫的成就感，讓甘展博從開始抱著嘗試的心態，到逐漸堅定自己的心，更加專注訓練爭取更好的成績。

逐漸愛上公路單車的甘展博有著遠大的夢想，希望有一日可以與世界頂尖車手同場競技，以及參加環法單車賽這類頂級賽事，為了夢想甘展博正不斷在努力裝備，為夢想不斷進步。



甘展博覺得自己耐力方面需要加強訓練



單車的速度感與沿途的風光是吸引甘展博的原因

### Esforçar-se para alcançar o sonho - Kam Chin Pok

Kam Chin Pok, ciclista de estrada de Macau, tem 18 anos e ganhou destaque após três anos de prática desta modalidade. Em Junho do corrente ano, conquistou, pela primeira vez, o primeiro prémio do grupo de elite do Campeonato de Ciclismo de Estrada de Macau.

Kam gosta de desporto desde criança e tem praticado diferentes modalidades desportivas. No Verão de 2018, iniciou-se no ciclismo de estrada pela mão de um amigo e, mais tarde, começou a treinar oficialmente na equipa. A primeira prova em que Kam participou foi o Campeonato de Ciclismo de Estrada de Macau, dois meses após o seu treino oficial. Kam Chin Pok adquiriu uma boa base com a sua experiência desportiva anterior, o que lhe valeu o segundo lugar no grupo de juniores logo na primeira vez em que participou no Campeonato. Posteriormente, foi convocado para a selecção de Macau, a partir desse momento ficou determinado em dedicar-se ao ciclismo de estrada.

A sensação de velocidade do ciclismo de estrada e a paisagem ao longo do trajecto são alguns dos motivos que atraem Kam. Embora no ano passado, não tenha participado em competições no exterior devido à epidemia, nunca baixou o ritmo de treinos. Em Junho, conquistou a medalha de ouro no grupo de elite do Campeonato de Ciclismo de Estrada de Macau, o que fez Kam Chin Pok sentir que os seus esforços não são em vão. A sensação de concretização adquirida após o esforço mudou a sua ideia inicial de encarar a prova como mera participação, o seu coração ficou firme para se concentrar mais no treino, de forma a obter melhores resultados.

Kam apaixonou-se gradualmente por ciclismo de estrada e tem um grande sonho. Ele espera que um dia possa competir com os melhores ciclistas do mundo e participar em eventos de topo, como a Volta a França. Kam Chin Pok trabalha constantemente para se preparar e progredir de forma a concretizar o seu sonho.

### Dream Chaser - Kam Chin Pok

18-year-old Kam Chin Pok is a road cyclist. Having started road cycling for three years, he has already made himself conspicuous after winning his first champion in the elite group of the Macau Cycling Road Race.

Kam has been a sports enthusiast since he was little and has taken part in various sports. In the summer of 2018, a friend of Kam's introduced him to road cycling, and he started his road cycling training with a cycling team since then. After having formal training for two months, the first game that Kam participated in was a Macau Cycling Road Race. Due to a good foundation based on past sports experiences, he won second place in the junior group for the first time in the competition. He was then selected to enter the training team, strengthening Kam's determination to move further in road cycling.

The speed of the road bikes and the scenery along the way are some of the reasons that attract Kam. Although he did not travel overseas to participate in the competition last year due to the COVID-19 pandemics, Kam's training has never slackened. In June, he won the first prize in the elite group of the Macau Cycling Road Race, which made Kam feel that his efforts were not in vain. The sense of accomplishment gained after such complex works have made Kam change his mindset from simply trying to become determined and therefore decided to focus more on training for better results.

Kam has gradually fallen in love with road cycling and carries a big dream. He hopes to compete with the world's top cyclists one day and participate in top events such as the Tour de France. Kam is and will constantly be working hard and harder to make his dreams come true.



甘展博不斷向著夢想前進



活動吸引近400名兒童參加

# 400小童 參與草根足球



澳門足球總會主辦的2021草根足球日於5月16日假鮑思高足球場舉行，活動吸引近400名兒童參加。今次草根足球日活動形式較以往有所突破，全部以5對5自由組隊形式進行，每場10分鐘，不計成績，賽事分為男子兒童組、少年組以及女子組進行，參加對象為2007年至2014年出生的小朋友。主辦單位期望透過草根足球活動的推廣，加強足球苗子的培養，今次活動約有400名小朋友參加，其中女子組約80至100人。

今次活動以5對5自由組隊形式進行

參加活動的小朋友享受比賽過程



賽事分為男子兒童組、少年組以及女子組進行

## 400 crianças participam no “Macao grass roots Football1 Day 2021”

“Macao grass roots Football1 Day 2021”, organizado pela Associação de Futebol de Macau, decorreu no passado dia 16 de Maio. O evento, realizado no campo de futebol do Colégio D. Bosco, contou com a participação de cerca de 400 crianças.

O evento deste ano contém algumas em relação aos anos passados: todas as actividades foram realizadas em formato de equipas de 5 contra 5. Cada jogo teve a duração de 10 minutos, independentemente do resultado. O evento foi dividido em categorias infantis e juvenis, masculinas e femininas, compostas por crianças nascidas entre 2007 e 2014. A organização espera promover a formação de jovens talentos do futebol de bases por meio de actividades de futebol. A edição deste ano contou com a participação de cerca de 400 crianças, entre as quais 80 a 100 meninas.

## 400 Children Participate in Grassroots Football

Macau Football Association held the “2021 Grassroots Football Day” at D. Bosco Stadium on 16 March, attracting around 400 children to participate.

This year's Grassroots Football Day was a breakthrough from the previous ones, as all the matches were played in a 5-on-5 free team format, with 10 minutes per match, and no scores were counted. The competition is divided into Male children and youth categories and Female category, and target participants are children born between 2007 to 2014. The organizers hope to promote grassroots football activities to enhance the cultivation of potential football athletes. About 400 children participated in this event, with around 80 to 100 participants in the girls' division.

# 1,300人 展活力迎夏日

由體育局主辦，市政署、海事及水務局、澳門足球總會、中國澳門排球總會、中國澳門手球總會、中國澳門籃球總會及澳門帆船總會合辦的“五一黑沙海灘迎夏日康體活動”，於5月1日假路環黑沙海灘公園舉行，吸引約1,300人次參與。

活動現場設有堆沙比賽、球類體驗區、沙灘遊戲、康體遊戲及大型充氣玩具和水上活動，多種類型項目供市民遊玩，吸引眾多市民參與，當中更不乏親子家庭，藉著參與康體活動增進親子關係，氣氛熱鬧。活動現場設有5月份大眾康體日，供市民體驗不同類型體育項目的樂趣。

現場設有多項沙灘運動體驗區



夏日嘉年華活動深受大眾歡迎

## 1300 pessoas participam nas “Actividades Recreativas do 1º de Maio”

As “Actividades Recreativas do 1º de Maio na Praia de Hac Sá 2021”, organizadas pelo Instituto do Desporto e co-organizadas pelo Instituto para os Assuntos Municipais, Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água, Associação de Futebol de Macau, Associação Geral de Voleibol de Macau-China, Associação Geral de Andebol de Macau-China, Associação Geral de Basquetebol de Macau-China, China e Associação de Vela de Macau, tiveram lugar no dia 1 de Maio, no Parque da Praia de Hac Sá. Cerca de 1.300 pessoas participaram nas actividades.

O evento foi constituído por diversas actividades recreativas e desportivas, como concursos de esculturas em areia, actividades aquáticas, jogos de sensibilização de modalidades com bola e jogos recreativos e desportivos de praia. A diversidade de actividades disponibilizadas levou à participação de muitos residentes, tendo muitas famílias com crianças aproveitado a ocasião para estreitar os seus laços afectivos numa atmosfera de grande animação. Durante o evento, foi também organizada uma sessão de experimentação desportiva, dando uma oportunidade aos residentes para experienciarem a diversão de diferentes modalidades desportivas.



大型充氣玩具讓小朋友玩得開心

玩水槍為炎炎夏日消暑

## 1,300 People Welcome the May Day Recreational Activities at Hac Sa Beach

Organized by the Sports Bureau and co-organized by the Municipal Affairs Bureau, Marine and Water Bureau, Macau Football Association, Volleyball Association of Macao (China), Macao China Hand-Ball Association General, Macau-China Basketball Association and Macau Sailing Association, the "May Day Recreational Activities at Hac Sa Beach" was held on 1 May at Hac Sa Beach Park in Coloane. The event attracted about 1,300 participants.

There were sand piling competitions, ball games, beach games, recreation and sports games, large inflatable toys and water activities for the public to play, attracting many people to participate in the event. Many families took this opportunity with their children to join the recreational and sports activities to strengthen their ties, creating a lively atmosphere for the event. Moreover, the Sport for All Day of May was also organized on-site, giving citizens a chance to experience the fun of different sports.

# 傷健共融 同享運動樂趣



一家人齊心合力完成任務

由體育局主辦，中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會、澳門特殊奧運會及澳門聾人體育會協辦的“2021全澳殘疾人士運動日”，5月23日假奧林匹克體育中心運動場-室內體育館舉行，吸引約1,000人次參與。主辦單位希望透過運動日，支持和鼓勵殘疾人士多作體育鍛煉，保持身心健康。

運動日目的是為殘疾人士與健全人士創造一個良好的交流平台，加強社會大眾對殘疾人士的關注和瞭解，拉近彼此距離，帶動殘疾人士融入社會。活動現場設有乒乓球及羽毛球體驗活動、10項康體活動以及3個體測體驗攤位，讓殘疾人士、其家人以及廣大市民一同分享運動的樂趣，從而提高他們參與體育運動的積極性和健康意識，推動“齊運動 健體魄”的大眾體育理念。



不同活動讓參與者感受運動樂趣



全澳殘疾人士運動日宣揚傷健共融訊息

## Pessoas portadoras de deficiência partilham a alegria do desporto

Os “Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau 2021”, organizados pelo Instituto do Desporto e co-organizados pelo Comité Paralímpico de Macau-China— Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau—China, pela Macau Special Olympics e pela Associação de Desporto de Surdos de Macau, teve lugar no dia 23 de Maio no pavilhão polidesportivo do Estádio do Centro Desportivo Olímpico e contou com a participação de cerca de 1.000 pessoas. Com este evento, as entidades organizadoras esperam apoiar e incentivar as pessoas portadoras de deficiência a praticar mais exercício físico, no sentido de manter a sua saúde física e mental.

O objectivo deste evento dedicado ao desporto é criar uma boa plataforma de comunicação para pessoas com e sem deficiência, aumentando a consciência e compreensão das pessoas com os portadores de deficiências, de modo a diminuir a distância entre estes dois grupos e promover a integração social das pessoas portadoras de deficiência. O evento incluiu actividades de experimentação de ténis de mesa e badminton, 10 actividades desportivas e 3 espaços de experiência de teste físico, permitindo que pessoas portadoras de deficiência, as suas famílias e o público em geral partilhassem a diversão do desporto e aumentando o seu entusiasmo e consciência de um estilo de vida saudável. A ocasião procurou também promover, junto do público, o lema do Desporto “Pratica Desporto, Reforça a tua Saúde”.

## Promoting Inclusion while Enjoying Sports with the Disabled

The “2021 Sports Day for the Disabled”, hosted by the Sports Bureau and co-organized by Macau-China Paralympic Committee & Macau-China Recreation and Sports Association for the Disabled, Macao Special Olympics and Macao Deaf Association, was held on 23 May at the Indoor Pavilion of the Stadium of the Olympic Sports Centre, attracting about 1,000 participants. The organizer hopes to support and encourage people with disabilities to do more physical exercise to maintain their physical and mental health through the Sports Day. The organizer hopes to support and encourage people with disabilities to do more physical exercise to maintain their physical and mental health through this event.

The aim is to create a good platform for the disabled and the able-bodied for communication, to enhance the public's concern and understanding of the disabled, to reduce their differences and to promote their integration into society. There were table tennis and badminton experience activities, 10 sports activities and 3 physical test booths set up for people with disabilities, their family members, and the general public to share the fun of sports. The activities enhanced their enthusiasm and health awareness of sports and promoted the value of “Sports for a Healthy Body”.



參加者投入活動

大眾康體嘉年華在塔石舉行



# 大眾康體嘉年華 氣氛熱鬧

由體育局主辦的“2021 大眾康體嘉年華”於5月29日及30日，一連兩天在塔石廣場舉行，吸引眾多市民參與，氣氛熱鬧。主辦單位希望透過舉辦大眾康體嘉年華活動，推動市民積極參與運動，增加對體育運動的興趣，提升身體素質。

“2021 大眾康體嘉年華”共設有四個主題活動區域，包括舞台表演區、動感闖關區、彩色世界區及運動體驗區，市民踴躍挑戰和體驗各個活動區域，感受嘉年華氣氛和運動的樂趣。

體驗攀岩運動樂趣

小朋友透過遊戲挑戰自我

現場設有不同種類的遊戲

## Grande animação no Festival do Desporto para Todos 2021

O "Festival do Desporto para Todos 2021", organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar nos dias 29 e 30 de Maio na Praça do Tap Seac, atraindo a participação de muitos residentes, num clima de grande animação. A entidade organizadora espera promover a prática activa do desporto por parte do público, aumentar o seu interesse pelo desporto e melhorar a sua aptidão física por meio da organização de festivais em massa e de festivais desportivos.

O "Festival do Desporto para Todos 2021" englobou quatro áreas temáticas, nomeadamente zona de actuações em palco, zona dinâmica, zona dedicada aos diversos países do mundo e zona de prática desportiva. Os residentes exploraram e disfrutaram activamente de cada zona de actividade, mergulhando na atmosfera do festival e na diversão da prática desportiva.

參加者嘗試攀登高峰



## Lively Atmosphere at the Sport for All Festival

The "Sport for All Festival 2021", organized by the Sports Bureau, was held on 29 and 30 May at Tap Seac Square, attracting many people to participate and creating a lively atmosphere. The organizer hoped that through this event, the public can actively participate, increase their interest in sports and improve their physical fitness.

There were four thematic areas set up for the "Sport for All Festival 2021", including the Stage Performance area, the Action Gateway area, the Colorful World area and the Sports Experience area. The public enthusiastically challenged and experienced each area, while also enjoying the carnival and the pleasure of sports.



## 來路環石排灣郊野公園 探望開心家族及動物朋友啦!

Venha ao Parque de Seac Pai Van de Coloane e  
visite a Família Feliz dos Pandas Gigantes e os seus  
amiguinhos animais!



石排灣郊野公園  
Parque de Seac Pai Van

路環石排灣大馬路  
Avenida de Seac Pai Van, Coloane

06:00 - 22:00



nature.iam.gov.mo

2888 0087

# 胡振威 程韻瑜 青鐵摘金

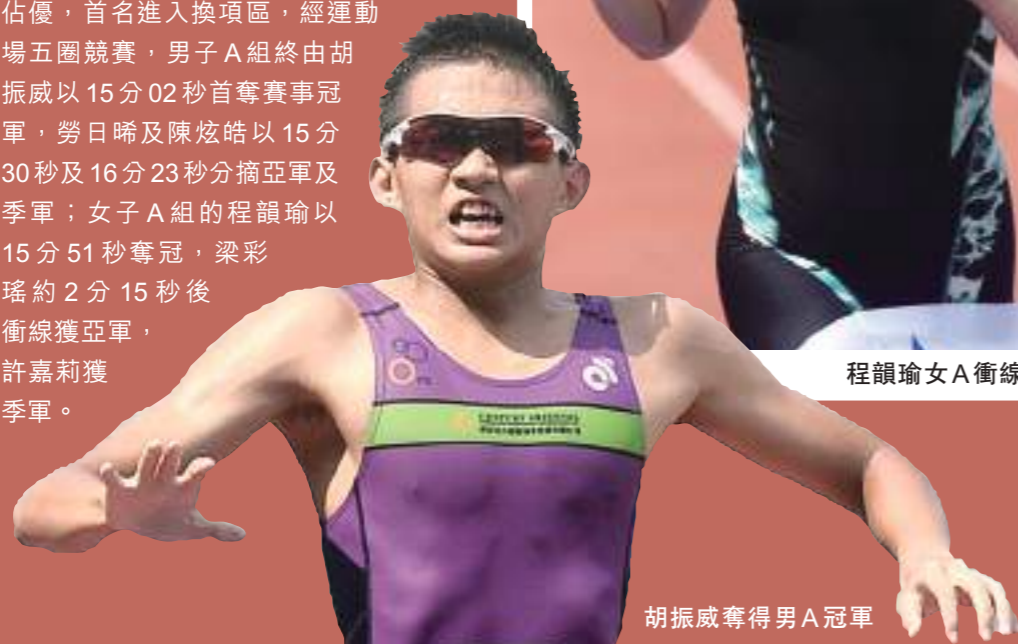
澳門鐵人三項總會主辦的“2021全澳青少年鐵人雙項賽(游泳、跑步)”於5月30日假氹仔奧林匹克游泳館及運動場上演，進行男、女子A至E組共十組賽事，胡振威及程韻瑜勇奪男、女A組冠軍寶座。

賽事按照不同年齡組別進行不同距離的項目，A、B組進行游泳390米及跑步2.3公里競逐；C、D組為游泳260米及跑步1.5公里，E組為游泳130米及跑步700米，十個組別吸引近二百人參戰。

A組賽事競爭激烈，吳駿熙在游泳階段佔優，首名進入換項區，經運動場五圈競賽，男子A組終由胡振威以15分02秒首奪賽事冠軍，勞日晞及陳炫皓以15分30秒及16分23秒分摘亞軍及季軍；女子A組的程韻瑜以15分51秒奪冠，梁彩瑤約2分15秒後衝線獲亞軍，許嘉莉獲季軍。



程韻瑜女A衝線一刻



胡振威奪得男A冠軍



參賽者進入運動場門五圈跑步

## Wu Chan Wai e Cheng Wan U conquistam medalhas de ouro

O "Torneio Júnior de Biatlo de Macau 2021 (natação, corrida)", organizado pela Associação Geral de Triatlo de Macau China teve lugar no dia 30 de Maio na Piscina Olímpica de Macau e Estádio na Taipa. Realizaram-se dez provas de grupos, de A a E, divididos em masculinos e femininos. Wu Chan Wai e Cheng Wan U subiram ao pódio nas competições masculinas e femininas do grupo A.

As corridas foram realizadas em distâncias diferentes de acordo com as faixas etárias. Os grupos A e B nadaram 390 metros e correram 2,3 km; os grupos C e D nadaram 260 metros e correram 1,5 km, e o grupo E nadou 130 metros e correu 700 metros. Os dez grupos atraíram cerca de duzentos participantes que marcaram presença nesta competição.

A competição no Grupo A foi intensa. Ng Chon Hei foi dominante na fase de natação e foi o primeiro a entrar na zona de mudança, porém, após cinco voltas no Estádio, Wu Chan Wai cruzou a meta final e venceu no Grupo A masculino com 15 minutos e 02 segundos. Lou Iat Hei e Chan Un Hou terminaram em segundo e terceiro lugares com 15 minutos e 30 segundos e 16 minutos e 23 segundos, respectivamente; Cheng Wan U, atleta feminina do Grupo A, venceu o campeonato com 15 minutos e 51 segundos, Leong Choi Io cruzou a linha após cerca de 2 minutos e 15 segundos ficando em segundo e Eunice Cordeiro Hoi conquistou o terceiro lugar.

## Youth Aquathlon Group A Gold Medalists went to Wu Chan Wai and Cheng Wan U

Organized by Macao Triathlon General Association, the "Macau Youth Aquathlon 2021" was held on 30 May at the Aquatic Centre of Olympic Sports Centre. With male and female contestants competing in 10 groups, Wu Chan Wai and Cheng Wan U took the men's and women's trophies in Group A respectively.

Matches with different distance were arranged in several age groups. In Group A and Group B, a 390-meter swimming and 2.3-kilometer run were arranged. On the other hand, a 260-meter swimming and 1.5-kilometer run were arranged for Group C and Group D. In Group E, it had a 130-meter swimming and 700-meter run. All ten groups drew almost 200 contestants.

The competition in Group A was intense. Gaining the upper hand in swimming, Ng Chon Hei was the first contestant entering the transition area. After the 5-lap run in the Stadium, Wu Chan Wai was crowned king first time in Men's Group A with a record of 15 minutes and 02 seconds; the second and third prize went to Lou Iat Hei with 15 minutes and 30 seconds and Chan Un Hou with 16 minutes and 23 seconds respectively. In Women's Group A, Cheng Wan U took the championship with a record of 15 minutes and 51 seconds. Sprinting for the tape 2 minutes and 15 seconds after Cheng Wan U, Leong Choi Io became the first runner-up and the second runner-up was Eunice Cordeiro Hoi.

田徑場上較技



# 公共機構體育競技大會 圓滿結束

由行政公職局和體育局聯合舉辦的“2021 公共機構體育競技大會”活動，所有賽事已於6月全部結束，各位競賽健兒透過參與比賽，發揮團隊合作精神，表現員工間的友誼，比賽過程既緊張又熱鬧，現場充滿歡樂氣氛。

本屆的公共機構體育競技大會共有43個公共機構超過830人次參加，賽事包括7人男子足球、5人籃球、乒乓球、羽毛球、壁球、網球、保齡球、游泳賽、田徑賽項目，自5月開始，經過約一個月的激烈比賽，各項比賽的優勝者亦順利產生。本屆勇奪2021公共機構體育競技大會活力大獎的機構為市政署。

## Festival Desportivo das Entidades Públicas realizado com sucesso

O “Festival Desportivo das Entidades Públicas em 2021” foi co-organizado pela Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública e pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM, e todas as provas terminaram em Junho. O Festival permitiu aos concorrentes desenvolverem o espírito de equipa, experienciando o sentimento de amizade entre colegas. A competição foi renhida mas animada, tendo todas as actividades decorrido num ambiente de entusiasmo e alegria.

Na presente edição do “Festival Desportivo das Entidades Públicas”, participaram um total de 43 organizações públicas, mais de 830 pessoas, tendo as actividades incluindo futebol masculino de sete, basquetebol de cinco, ténis de mesa, badminton, squash, ténis, bowling, natação e atletismo. Os vencedores de cada modalidade surgiram após intensas rondas de competição que tiveram início de Maio e se prolongaram durante mais de um mês. O “Prémio de Vitalidade” deste ano foi conquistado pelo Instituto para os Assuntos Municipais.



## Sports Festival for Public Entities 2021 Came to a Fruitful Completion

The “Sports Festival for Public Entities 2021” jointly organized by the Public Administration and Civil Service Bureau (SAFP) and Sports Bureau of Macao SAR Government came to a fruitful completion in June this year. Through participating in the competitions, all the athletes demonstrated the spirit of teamwork and showed friendship between employees. The competition processes were both intense and lively, and the scene was full of joy.

Over 830 participants from 43 public institutions participated in the festival this year and took part in different events, including 7-a-side men's football, 5-a-side basketball, table tennis, badminton, squash, tennis, bowling, swimming, and track and field events. The festival started in May, and winners of various events were born after a month of fierce competition. The “Vitality Award” of this year went to Municipal Affairs Bureau (IAM) of Macao SAR.



# 飲食減肥的兩大陷阱

現代人生活繁忙，久坐少動，如果缺乏適當運動，身體的代謝機能必定儲存能量多、消耗能量少，長久而言不單會造成過多能量堆積，更會引起許多慢性疾病，影響健康。近年流行數種減重的飲食方法，本文綜合一些常見的減肥誤區，揭開減肥的各種陷阱。

## 陷阱 1: 減肥一定要節食

傳統減肥方法以限制卡路里為主，然而許多案例的效果並不理想，原因是當能量攝取長期處於最低能量水平以下，會持續消耗體內醣類、蛋白質和脂肪，令基礎代謝下降。身體面對能量的“巨變”，會作出一連串反應抗衡變化，包括改變激素的分泌量，使身體更趨向儲存能量的狀態，因此復胖的機會很高，長遠效果不佳。同時，靠意志力去對抗能量攝取的生理需要和進食的慾望，難度極大，因此節食方法並不持久。除改變食量，有不少改變飲食結構的減肥方法，例如低脂飲食、低碳/生酮飲食。研究證實減肥效果顯著，但不少人同樣會落入節食的陷阱，無論採用任何飲食方法，都會以“少吃”為目標，最終無法達到理想減肥效果。事實上，上述兩種方法的減肥原理分別是：限制脂肪致肥的機會，和利用脂肪的代謝物作為主要能量來源，而非限制卡路里。

## 陷阱 2: 要減掉身上的脂肪就不能吃脂肪

70年代開始全球掀起低脂飲食的風潮，此後脂肪幾乎與“肥”劃上等號。然而近年卻發現，每日脂肪攝取量在10%以下的飲食並沒有令肥胖率下降。原因是低脂飲食容易伴隨高碳攝取。脂肪提供的能量是蛋白質和碳水的2.2倍、飽腹感高，當限制脂肪攝取，就需要更多“低脂高碳類”食物，當攝取大量高碳食物，儲存脂肪的激素就會飆升。因此，吃得少脂肪並不代表身體儲存得少脂肪。同時，高脂食品不一定都是不健康食物，關鍵在於食物的選擇。曾有低碳/生酮飲食的研究，

用老鼠作為研究對象，餵以飽和脂肪，結果發現老鼠的心血管受損。因此，食用不健康脂肪絕對會影響身體的健康。雖然低碳/生酮飲食的機制仍具爭議，但其減肥效果非常顯著。其實脂肪的功能非常重要，包括保護內臟和製造激素，當採用低碳/生酮飲食的時候，脂肪成為主要能量來源，就有必要選擇優質的脂肪。例如富含優質不飽和脂肪的牛油果、三文魚和橄欖油等。

需要改變體重的原因是由於過重或過輕都會為心肺及代謝健康帶來患病風險。許多人減肥是出於符合現代審美眼光，或為了更理想的運動表現，這些情況或多或少會犧牲健康。因此減肥前必須了解自己的身體狀況和減肥目標為何，是否過重或過輕？為了健康或美或競賽目標？無論採用何種方法減肥，都應該以健康為首要考量。



## Dois mitos relativos à dieta como forma de perder peso

Ainda que muito agitada, a vida das populações modernas é sedentária e desprovida de grande exercício físico. Sem exercício adequado, o metabolismo do nosso corpo acabará inevitavelmente por armazenar mais energia e consumir menos, o que, a longo prazo, não apenas leva a uma acumulação excessiva de calorias, como também a diversas doenças crónicas e prejuízos para a saúde. Nos últimos anos temos assistido ao aumento da popularidade de determinados métodos dietéticos para perda de peso. O presente artigo pretende desfazer mal-entendidos e expor alguns mitos relativos à perda de peso.



## Mito 1: Para perder peso, é necessário comer menos

O método tradicional de perda de peso baseia-se na redução da ingestão de calorias. No entanto, em muitos casos, a eficácia deste método não é, de todo, a ideal. Isto porque quando a ingestão calórica se mantém abaixo do nível mínimo durante um longo período de tempo, o organismo continua a consumir açúcares, proteína e gorduras do corpo, o que reduz o metabolismo básico. Perante esta "mudança radical" de energia, o corpo toma uma série de contra-medidas, incluindo a alteração da produção de hormonas, o que aumenta a capacidade do organismo para armazenar calorias. Consequentemente, é muito provável que recupere o peso anterior e não atinja o objectivo de emagrecer a longo prazo. Por outro lado, este método é extremamente difícil de colocar em prática por depender da força de vontade para lutar contra as necessidades físicas de ingestão de calorias e o desejo de comer. Por conseguinte, e de modo geral, uma dieta deste tipo nunca dura muito tempo. Além de cortar na ingestão de alimentos, existem muitas maneiras de perder peso alterando hábitos alimentares, como uma dieta com baixo teor de gorduras ou de hidratos de carbono/cetogénica. Estudos confirmaram que os efeitos de perda de peso destes métodos são significativos, mas muitas pessoas podem também cair na tentação de reduzir a ingestão de alimentos. Um número substancial de pessoas irá, ainda assim, estabelecer como objectivo o de "comer menos", independentemente do método de dieta adoptado, acabando por não conseguir o efeito de perda de peso desejado. Na prática, os princípios de perda de peso dos dois métodos acima consistem em limitar a probabilidade de ingerir gordura em excesso e em fazer uso dos metabólicos da gordura enquanto principal fonte de energia, ao invés de se limitar a ingestão de calorias.

## Mito 2: Quem pretende reduzir a gordura corporal não pode ingerir gordura

Durante a década de 1970, existia uma tendência global de dietas com baixo teor de gorduras. Desde então, a gordura quase se tornou sinónimo de "obesidade". No entanto, nos últimos anos, tem vindo a descobrir-se que uma dieta com ingestão diária de gorduras inferior a 10% não resultava na redução da taxa de gordura. Isto porque uma dieta com baixo teor de gordura facilmente é acompanhada pela ingestão de alto teor de hidratos de carbono. A gordura fornece 2,2 vezes a energia das proteínas e dos hidratos de carbono e transmite uma alta sensação de saciedade. Ao restringir-se a ingestão de gorduras, torna-se necessária uma maior ingestão de alimentos "com baixo teor de gordura e alto teor de hidratos de carbono". Por sua vez, a elevada ingestão de alimentos com alto teor de hidratos de carbono provoca o aumento da produção de hormonas que armazenam gordura. Por conseguinte, ingerir menos gordura não implica que o corpo armazene menos gordura. Ao mesmo tempo, alimentos com alto teor de gordura não são necessariamente prejudiciais à saúde. A chave está na selecção dos ditos alimentos. Foram já realizados estudos sobre dietas com baixo teor de hidratos de carbono/cetogénicas em ratos. As cobaias foram alimentadas com gorduras saturadas e, como resultado, veio a descobrir-se que tal dieta provocou danos no seu sistema cardiovascular. Portanto, a ingestão de gorduras insalubres traz, definitivamente, malefícios para a saúde. Embora o mecanismo da dieta baixa em hidratos de carbono/cetogénica ainda seja controverso, os seus efeitos em termos de perda de peso são muito significativos. Na verdade, as gorduras desempenham um papel muito importante, que inclui a protecção dos órgãos internos e a produção hormonal. Durante uma dieta de baixo teor de hidratos de carbono/cetogénica, as gorduras tornam-se a principal fonte de calorias, pelo que é necessário seleccionarem-se gorduras de elevada qualidade. Este tipo de gorduras insaturadas de alta qualidade inclui, por exemplo, abacate, salmão e azeite.

A razão para o ajustamento do peso deve-se ao seu excesso ou défice que resulta, muitas vezes, em risco de doenças cardíacas, pulmonares ou metabólicas. Muitas pessoas perdem peso para atingir as modernas exigências estéticas ou para obter um melhor desempenho desportivo, mas todas essas situações irão ter um impacto maior ou menor na saúde. Portanto, antes de decidir perder peso, deve-se ter uma clara noção da condição física, assim como, dos objectivos ao fazê-lo. Será por motivos de saúde, por razões estéticas ou por imperativos de prática desportiva? Independentemente do método que escolha para perder peso, a principal preocupação deve ser a saúde.

## Two Fallacies of Losing Weight in Dieting

A busy life is common for modern people. Sitting for long hours with no proper exercise may result in high conservation and low energy consumption in the body's metabolism. In the long run, it not only amasses excessive energy but also gives rise to many chronic diseases. In recent years, there are several dietary advice for losing weight. This article has summarized some misconceptions and disclosing fallacies in this regard.

### Fallacy 1: Diet is a must to lose weight.

It is a conventional way of losing weight by limiting the absorption of calories. Yet many cases are showing that such a way does not produce satisfactory results. The underlying reason is that the basic metabolism will drop if energy is kept below the threshold in the long run as the body will continuously consume the carbohydrate, protein and fat stored in the body. When detecting the "radical change" of energy intake, our body will initiate a chain reaction. It includes the change of hormone secretion so as to turn the body into the mode that inclines to store up energy. Therefore, the chance of becoming stout would become very high, producing disappointing results in the long run. Concurrently, it is a daunting task to overcome the biological need to absorb energy and appetite. In other words, going on a diet will not be long-lasting. Other than changing the meal portion, there are a couple of weight-losing methods by changing food constituents, for instance, the low-fat diet and low-carb / ketogenic diet. Research show that the results of these methods are conspicuous. However, many people are still caught up in the diet fallacy by sticking to the "eat less" approach no matter what kind of dietary advice they resorted to. As a result, they could never reach a satisfactory weight-losing goal. In fact, the weight-losing theories of the abovementioned methods are as follows: Lowering the chance of gaining weight by limiting fat absorption and taking the metabolites of fat as the primary energy source rather than limiting calories.

### Fallacy 2: Avoid absorbing fat to lose body fat

Since the beginning of the 1970s, a low-fat diet has become a global norm. Since then, absorbing fat has become a direct cause of obesity. In recent years, however, it has been found that diets with less than 10% daily fat intake have not led to a decline in obesity rates. The fact is low-fat diet usually associates with high carbohydrate absorption. The energy provided by fat is 2.2 times higher than that of protein and carbohydrates, but it gives a more heightened sense of satiety. If the fat absorption is limited, one needs more "low-fat, high-carb" food in return. When there is a massive absorption of carbohydrates, the hormone of storing fat will skyrocket. Hence, eating less fat does not necessarily mean the body would conserve less fat. Also, high-fat food is not all unhealthy. It depends on the food choice. A study on a low-carb / ketogenic diet on mice found that the cardiovascular function of mice was damaged after feeding them saturated fat. Thus, eating unhealthy fat will definitely be detrimental to health. Though the mechanism of a low-carb/ketogenic diet is still controversial, its weight-losing result is very outstanding. In fact, the function of fat is critical. It not only protects internal organs but also produces hormones. When adopting the low-carb / ketogenic diet, it is necessary to choose quality fat as it has become the main energy source. Foods that are rich in unsaturated fat included avocado, salmon and olive oil.

The reason for weight adjustment is that being overweight or underweight will expose someone to the risk of getting sick. For many people, losing weight is for aligning with the modern aesthetic standard or getting better sports performance. However, all these objectives are at the expense of health to a certain extent. Therefore, one needs to determine whether their health is in good condition and the purpose of going on a diet. Is your weight excessively high or low? Is it for health, beauty or sports performance? No matter what method is adopted for losing weight, health always needs to be the top priority.

# 澳門 體育盛事 Macao Major Sporting Events

