



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

# 澳門體育

## DESPORTO DE MACAU

### MACAO SPORT

# 2024



2823 6363  
[www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)



官方網站



澳門特區體育局微信

澳門體育  
 Macao Sport Desporto de Macau  
 2024  
 第二期  
 N.º 2

N.º 2 第二期



### 體壇焦點

◆ 世界女排聯賽澳門站

### 互聯互通

◆ 葡萄牙傳奇足球五人賽

◆ 呂艷蘭國際田徑賽奪銅

### 體壇報道

◆ 全澳三項鐵人賽

◆ 第十一屆東亞空手道賽

# 2024 澳門體育

Desporto de Macau  
 Macao Sport



# 精彩紛呈

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)

# 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!



# 目錄

Índice  
Index

澳門體育  
Desporto de Macau  
Macao Sport

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

- 4 男女子世界盃乒乓球賽 馬龍三度稱霸孫穎莎首次封后**  
Taças Mundiais Masculina e Feminina de Ténis de Mesa  
Ma Long sagrou-se, pela terceira vez, campeão e Sun Yingsha sagrou-se- pela primeira vez, campeã  
ITTF Men's and Women's World Cup: Ma Long secures third title, Sun Yingsha captures first victory
- 10 世界女排聯賽澳門站 中國兩勝兩負巴西全勝**  
Liga das Nações de Voleibol Feminino em Macau China com duas vitórias e duas derrotas, Brasil invicto  
China Scores Two Wins and Two Losses, Brazil Goes Undefeated in Women's Volleyball Nations League in Macao
- 16 中國南海九江衛冕國際龍舟賽雙冠**  
China Nanhai Jiujiang defendeu os títulos de campeões nas Regatas Internacionais de Barcos-Dragão  
China Nanhai Jiujiang Defends Titles at International Dragon Boat Race

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

- 24 陳建華保持狀態 力爭跑進10秒50**  
Chan Kin Wa mantém-se em forma e luta para chegar aos 10,50 segundos  
Chan Kin Wa strikes to achieve records of less than 10.50 seconds

### 互聯互通 / Intercâmbio / Exchange

- 26 葡萄牙傳奇訪澳星光熠熠 費高：比賽精彩氣氛熾熱**  
Lendas de futebol de Portugal visitam Macau num evento recheado de estrelas  
Luís Figo: A competição foi emocionante e a atmosfera esteve ao rubro  
Star-Studded Portugal Icons Visit Macao Luís Figo: Great Game with Electric Atmosphere
- 30 國際田徑公開賽2024 呂艷蘭百米奪銅**  
Torneio Aberto Internacional de Atletismo 2024  
Loi Im Lan conquistou a medalha de bronze nos 100 metros  
Loi Im Lan Wins Bronze Medal in 100 Metres in Athletics Open 2024

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

- 32 周汶傑李楚盈首場三鐵奪標**  
Chao Man Kit e Lei Cho Ieng vitoriosos no triatlo  
Chao Man Kit and Lei Cho Ieng win championships in the first triathlon
- 36 東亞空手道賽澳將發揮出色**  
Seleccção de Macau com desempenho de destaque no Campeonato de Karaté da Ásia Oriental  
Macao athletes excels in EKAF Karate Championships
- 40 黑熊挫福建首奪高級組銀牌**  
Black Bears derrotou Fukien e conquistou pela primeira vez a vitória no Torneio de Medalha de Prata na categoria sénior  
Black Bears Defeats FuKien to Claim First Victory in Senior Category of Silver Medal
- 44 亞洲鐵人三項盃賽 胡振威吳婉欣分組奪冠**  
Taça Asiática de Triatlo Wu Chan Wai e Ng Un Ian vencem o campeonato nas respectivas categorias  
Wu Chan Wai and Ng Un Ian Win Championships in Respective Groups in Asian Triathlon Cup

# 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



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

- 48 全澳武術賽黃俊華蘇楚雯展實力**  
Huang Junhua e Sou Cho Man demonstram a sua força no Campeonato de Wushu de Macau  
Huang Junhua and Sou Cho Man Show Strength at Macao Wushu Championships
- 52 紅藍包辦排甲聯賽4冠**  
Hong Nam conquistou 4 títulos de campeão das Divisões A nos Campeonatos de Voleibol  
Hong Nam Crowns Four Division A Champions at Volleyball Championships
- 56 亞大武術賽澳收穫2金3銀2銅**  
Macau conquista 2 medalhas de ouro, 3 de prata e 2 de bronze no Campeonato Universitário de Ásia de Wushu  
Macau wins 2 Golds, 3 Silvers and 2 Bronzes at Asia University Wushu Championships
- 60 藝術游泳匯演暨公開賽打造交流平台**  
Espectáculo de Natação Artística e Torneio Aberto cria uma Plataforma de Intercâmbio  
Artistic Swimming Extravaganza & Open Competition Creates a Platform for Exchanges

- 66 澳門保齡球公開賽 李學軒成首位本地男冠軍**  
Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau  
Lei Hok Hin tornou-se o primeiro campeão masculino local  
Lei Hok Hin Wins First Local Men's Title at Macao China International Open

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

- 70 陳雋曄——燃起信心、易碧真——繼續突破**  
Chan Chon Ip - A chama da confiança, Iec Pek Chan continua a superar-se  
Chan Chon Ip - Ignites the Flame of Confidence, Iec Pek Chan continues to break new ground

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

- 74 殘疾人士運動日助建健康生活**  
"Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência" ajudam a criar vidas saudáveis  
Sports Day for the Disabled promotes healthy lifestyle
- 76 親子運動日促和諧家庭關係**  
Family Sports Day promotes family harmony  
Dia de Desporto em Família promove harmonia familiar
- 78 3500人次投入「全城狂熱運動嘉年華」**  
3.500 participantes presentes na "Gala do Desporto Urbano"  
3,500 Participants in "Macao Sports Carnival"

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

- 80 外傷手術後復康介入的重要性**  
Importância da reabilitação após cirurgia devido a lesão traumática  
The Importance of Rehabilitation Interventions after Trauma Surgery

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89期  
國際標準刊號: ISSN 1728-113X  
發行機構: 澳門特別行政區政府體育局  
發行機構地址: 澳門羅理基博士大馬路 818號  
發行機構地址: 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: 89  
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: 89  
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



馬龍稱王、孫穎莎封后。



中國乒乓球隊包攬男子及女子世界杯冠亞季軍

## 男女子世界盃乒乓球賽 馬龍三度稱霸孫穎莎首次封后

國際乒乓球聯合會（ITTF）授權，體育局、銀河娛樂集團及世界乒乓球管理集團有限公司主辦、澳門乒乓球總會協辦的“2024年澳門國際乒聯男子及女子世界盃——由銀河娛樂集團呈獻”於4月15日至21日假銀河綜藝館舉行。最終，國家隊包辦男女子冠亞軍，馬龍相隔九年後第三度捧起“埃文斯杯”；孫穎莎則首奪“哈馬隆德杯”。

作為世界乒壇三大賽事之一的“國際乒聯男子及女子世界盃”一連七天在澳門銀河綜藝館進行，一眾世界級好手匯聚澳門，門票開售一刻已掀起搶票熱潮，觀眾再次見證一項大賽在澳門圓滿舉行。

經過連場激戰，馬龍在男子組四強以直落四局擊敗國家隊隊友兼世界排名第一的王楚欽；林高遠面對日本的張本智和，同樣輕取四局晉級決賽。21日晚冠軍戰，迅速入局的林高遠以11比9、11比9、11比5連勝三局。沒有退路的馬龍在第四局作出調整，一口氣連勝11比8、11比6、11比4，將總比分扳平3比3。決勝局，馬龍乘勝追擊再贏11比8，以總局數4比3上演大逆轉，繼2012及2015年後，第三度獲得男子世界盃冠軍。

女子四強賽，孫穎莎以4比2淘汰衛冕的陳夢；王曼昱同樣以4比2氣走日本的張本美和。決賽夜率先上演女子終極一戰，孫穎莎一度以8比11、5比11、11比4、5比11落後1比3。關鍵時刻，世界排名第一的孫穎莎改變打法，並以11比8和11比5連追兩局，總局數扳平3比3。決勝局，孫穎莎以11比9再下一城，總局數贏4比3，個人首奪女子世界盃冠軍。

## Taças Mundiais Masculina e Feminina de Ténis de Mesa

Ma Long sagrou-se, pela terceira vez, campeão e Sun Yingsha sagrou-se- pela primeira vez, campeã

As ITTF Taças Mundiais Masculina e Feminina de Macau 2024 - apresentadas pelo Galaxy Entertainment Group, autorizadas pela Federação Internacional de Ténis de Mesa (ITTF, a partir da sigla inglesa), organizadas pelo Instituto do Desporto, pelo Galaxy Entertainment Group e pelo World Table Tennis Management Group Limited (WTMG), e co-organizadas pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau, tiveram lugar de 15 a 21 de Abril, na Arena do Galaxy. Os primeiros dois classificados das Taças Masculina e Feminina foram atletas da selecção nacional, Ma Long conquistou, pela terceira vez, a "Taça Evans" após nove anos de se ter sagrado campeão pela última vez, e Sun Yingsha venceu, pela primeira vez, a "Taça Hammarlund".

Sendo uma das três maiores competições mundiais de ténis de mesa, as "ITTF Taças Mundiais Masculina e Feminina" realizaram-se ao longo de sete dias na Arena do Galaxy, em Macau. Um grupo de jogadores de classe mundial reuniu-se em Macau, tendo-se assistido a uma disputa por bilhetes logo que estes foram colocados à venda. O público testemunhou, novamente, o sucesso da realização de um grande torneio em Macau.

Depois de uma série de confrontos intensos, Ma Long derrotou o seu colega da selecção nacional Wang Chuqin, jogador do 1.º lugar do ranking mundial, nas provas consecutivas de semifinal masculina. Lin Gaoyuan enfrentou Tomokazu Harimoto do Japão e também venceu os quatro sets e passou à final. Na final, realizada na noite do dia 21, Lin Gaoyuan venceu rapidamente os três primeiros sets consecutivos por 11:9, 11:9 e 11:5. Sem saída, Ma Long ajustou-se na quarta prova e venceu três sets seguidos por 11:8, 11:6, 11:4, chegaram a empatar por 3:3. No set decisivo, Ma Long agarrou a vantagem e venceu por 11:8, e deu uma grande reviravolta chegando ao resultado final de 4:3, Ma Long sagrou-se, pela terceira vez, campeão da Taça Mundial Masculina depois de já ter arrecadado o título em 2012 e 2015.

Nas semifinais femininas, Sun Yingsha eliminou a campeã da última edição, Chen Meng por 4:2; Wang Manyu também venceu Miwa Harimoto do Japão por 4:2. Na noite da final, decorreu a primeira competição da final feminina. Sun Yingsha esteve em desvantagem, perdendo os primeiros quatro sets por 1:3 por 8:11, 5:11, 11:4 e 5:11. No momento crucial, Sun Yingsha, jogadora do 1.º lugar do ranking mundial, mudou a sua tática e perseguiu os dois sets consecutivos com 11:8 e 11:5, conseguindo empatar o jogo por 3:3. No set decisivo, Sun Yingsha conquistou mais um set por 11:9, venceu com o resultado final de 4:3 e sagrou-se, pela primeira vez, campeã da Taça Mundial Feminina.

馬龍決賽上演超級逆轉好戲



## ITTF Men's and Women's World Cup: Ma Long secures third title, Sun Yingsha captures first victory

The ITTF Men's and Women's World Cup Macao 2024 presented by Galaxy Entertainment Group, sanctioned by the International Table Tennis Federation (ITTF), organised by the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group (GEG) and World Table Tennis Management Group Limited (WTMG), and co-organised by the Macau Table Tennis General Association, took place from 15 to 21 April at the Galaxy Arena. The national team won both the Men's and Women's championships, with Ma Long winning the Evan's Cup for the third time after nine years, and Sun Yingsha clinching the Hammarlund Cup for the first time.

The ITTF Men's and Women's World Cup, one of the world's top three table tennis competitions, was held for seven consecutive days in Macao at the Galaxy Arena, bringing world-class players to the city. There was a scramble for tickets the moment they went on sale, and once again, the spectators witnessed a major tournament being successfully held in Macao.

After a series of intense matches, Ma Long defeated his national teammate Wang Chuqin, the world's number one ranked player, in four straight sets in the men's semi-finals. Lin Gaoyuan faced Tomokazu Harimoto from Japan and also took all four sets to proceed to the finals. In the championship match, held on the evening of the 21st, Lin Gaoyuan quickly won three straight sets by 11-9, 11-9 and 11-5. With no way out, Ma Long adjusted himself in the fourth set and won three sets in a row by 11-8, 11-6, 11-4, even levelling the score at 3-3. Later, Ma Long seized the lead in the decider and won 11-8, and, with a dramatic comeback, made the final score 4-3. Ma Long became the Men's World Cup champion for the third time after winning the title in 2012 and 2015.

In the women's semi-finals, Sun Yingsha eliminated defending champion Chen Meng by 4-2, while Wang Manyu also beat Miwa Harimoto from Japan by 4-2. The night of the finals saw the ultimate battle of the women's match. Sun Yingsha went down 1-3, after losing 8-11, 5-11, 11-4 and 5-11 respectively. At the crucial moment, Sun Yingsha, the world's top-ranked player, changed her tactics to chase down two consecutive sets with 11-8 and 11-5, and managed to level the total set score at 3-3. In the deciding set, Sun Yingsha won 11-9, with a final score of 4-3, winning her maiden Women's World Cup title.



女乒前四名自拍留念

孫穎莎沉着應戰

李盈瑩為國家隊保持穩定火力



中國女排相隔四年重臨澳門“主場”作戰



## 世界女排聯賽澳門站 中國兩勝兩負巴西全勝

國際排球總會授權、體育局、銀河娛樂集團及中國澳門排球總會主辦的“銀河娛樂集團FIVB世界女排聯賽澳門2024”於5月28日至6月2日在銀河綜藝館舉行。

一連六天的世界女排聯賽澳門站共有八支球隊參與，包括中國、巴西、意大利、多明尼加共和國、日本、荷蘭、泰國及法國。主場出擊的中國女排首戰面對荷蘭以21比25先輸一局，頂住壓力的國家隊接著連取兩局25比23反先，最終再贏一局25比21，以總局數3比1勝出。

第四天賽事，國家隊迎來爭奪巴黎奧運資格的關鍵一戰，儘管先勝一局25比22，但餘下局數受制日本隊靈活多變的戰術，被對手以25比19及以25比18連下兩城。第四局，日本再贏25比17，總局數以3比1勝出。重整旗鼓的中國女排第三仗面對泰國，在澳門站首次正選登場並幾乎打足全場的朱婷獨取17分，加上李盈瑩繼續拿下全場最高的23分，以及隊長袁心玥貢獻13分，合力助國家隊贏25比23、25比17和25比18，直落三局擊敗泰國。

壓軸一戰，中國女排碰上歐洲勁旅意大利再次落入下風，結果以23比25、19比25及16比25落敗。輸0比3的中國隊世界排名積分被扣9.3分，目前積327.57分，澳門站錄得三勝一負的日本隊有329.62分。

藉“銀河娛樂集團世界女排聯賽澳門2024”圓滿舉行，Volleyball World透過賽事主辦單位向本澳不同社群捐贈專業排球，讓排球運動能繼續融入澳門社區不同層面，推廣排球運動的發展。

## Liga das Nações de Voleibol Feminino em Macau

### China com duas vitórias e duas derrotas, Brasil invicto

Autorizada pela Federação Internacional de Voleibol e co-organizada pelo Instituto do Desporto, Galaxy Entertainment Group e Associação Geral de Voleibol de Macau-China, a “Liga das Nações de Voleibol Feminino da FIVB Macau 2024 apresentada pelo Galaxy Entertainment Group” teve lugar na Galaxy Arena, de 28 de Maio a 2 de Junho.

Durante seis dias consecutivos, a etapa de Macau da Liga das Nações de Voleibol Feminino contou com a participação de oito equipas: China, Brasil, Itália, República Dominicana, Japão, Holanda, Tailândia e França. A Seleção Nacional da China, que jogou em casa, enfrentou a Holanda no primeiro jogo, no entanto, perdeu o primeiro set por 21:25. Sob pressão, a Seleção Nacional da China recuperou e venceu os dois sets seguintes por 25:23, virando o resultado. Finalmente, venceram o quarto set por 25:21, ganharam o jogo com um total de 3:1 em sets.

No quarto dia de competição, a Seleção Nacional da China enfrentou um jogo crucial de qualificação para os Jogos Olímpicos de Paris. Apesar de vencer o primeiro set por 25:22, a equipa foi superada pela tática ágil e versátil da equipa japonesa, que ganhou os sets seguintes por 25:19 e 25:18. No quarto set, o Japão venceu novamente por 25:17, e encerrou o jogo com um total de 3:1 em sets. A Seleção Nacional da China, reorganizada, enfrentou a Tailândia no seu terceiro jogo. Zhu Ting, que jogou como titular pela primeira vez na etapa de Macau, esteve em campo quase todo o jogo e marcou 17 pontos. Li Yingying continuou a se destacar, marcando 23 pontos, o maior número do jogo, e a capitã Yuan Xinyue contribuiu com 13 pontos. Juntas, ajudaram a equipa a vencer a Tailândia em três sets consecutivos por 25:23, 25:17 e 25:18.

No último jogo, a Seleção Nacional da China enfrentou a forte equipa europeia, a equipa da Itália, e foi novamente superada, perdendo por 23:25, 19:25 e 16:25. Com a derrota por 0:3, foram descontados 9,3 pontos no ranking mundial, a Seleção da China fica actualmente com 327,57 pontos. A equipa do Japão, que registou três vitórias e uma derrota na etapa de Macau, detém actualmente 329,62 pontos.

Com a realização bem-sucedida da “Liga das Nações de Voleibol Feminino Macau 2024 apresentada pelo Galaxy Entertainment Group”, a Volleyball World, através dos organizadores do evento, doou bolas de voleibol profissionais a diversas comunidades locais. Este gesto visa integrar ainda mais o voleibol em diferentes níveis da comunidade de Macau e promover o desenvolvimento de voleibol.

巴西隊取得澳門站四戰全勝





## China Scores Two Wins and Two Losses, Brazil Goes Undefeated in Women's Volleyball Nations League in Macao

The Women's Volleyball Nations League 2024 Macao presented by Galaxy Entertainment Group, sanctioned by the Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) and co-organised by the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group and the Volleyball Association of Macao, China, was held at the Galaxy Arena from 28 May to 2 June.

For six consecutive days, the Women's Volleyball Nations League Macao leg featured eight teams in total, namely, China, Brazil, Italy, Dominican Republic, Japan, Netherlands, Thailand and France. As the host, China faced the Netherlands in the first match, but lost the first set 21:25. Withstanding the pressure, China won the next two sets 25:23 to turn the tide. Finally, they won the fourth set 25:21, winning the match with a total set score of 3:1.

On the fourth day of competition, China faced a crucial match in their bid to qualify for the Paris Olympics. Despite winning the first set 25:22, the team had a hard time coping with Japan's agile and versatile tactics, who won two consecutive sets, 25:19 and 25:18. In the fourth set, Japan won again 25:17, and ended the match with a total of 3:1. In the third match, China staged an incredible comeback when facing Thailand. Zhu Ting, who was selected as a key player for the first time at the Macao leg, was on court for almost the entire match and scored 17 points. Li Yingying continued to stand out and scored 23 points, the most points scored in the game, and captain Yuan Xinyue contributed 13 points. Together, they helped the team beat Thailand in three straight sets by 25:23, 25:17 and 25:18.

In their final match, China faced the strong European team, Italy, and were once again outclassed, losing 23:25, 19:25 and 16:25. With the 0:3 defeat, 9.3 points were deducted from China's world ranking points, resulting in a current total of 327.57 points. While for Japan, who recorded three wins and one loss in the Macao leg, currently has 329.62 points.

With the successful conclusion of the Women's Volleyball Nations League 2024 Macao presented by Galaxy Entertainment Group, Volleyball World, through the event organisers, donated professional volleyballs to various local associations. This gesture aims to further integrate volleyball at different levels of the Macao community and promote the development of volleyball.



世界女排聯賽在全新的銀河綜藝館舉行

中國南海九江保持一貫實力



# 中國南海九江 衛冕國際龍舟賽雙冠

體育局、澳娛綜合度假股份有限公司及中國澳門龍舟總會合辦，市政署及行政公職局協辦的“慶祝澳門特區成立25周年—2024澳娛綜合澳門國際龍舟賽”於6月8至10日在南灣湖水上活動中心舉行，先後進行200米小龍、500米標準龍兩項本地賽事，並於端午節正日上演國際龍舟邀請賽。經過連場激烈比拼，中國南海九江包辦邀請賽標準龍500米公開組及女子組冠軍，中國澳門代表隊收穫公開組季軍及女子組殿軍。

澳娛綜合澳門國際龍舟賽成績			
<b>澳門小龍賽</b>	<b>冠軍</b>	<b>亞軍</b>	<b>季軍</b>
公開組	消防局	澳娛綜合金禧B	澳娛綜合金禧A
女子組	澳門青少年發展協會A	澳娛綜合蓮花A	通利建築
大學生組	澳門大學A	澳門理工大學A	澳門科技大學A
政府部門組	消防局	海事及水務局	市政署A
<b>澳門標準龍</b>	<b>冠軍</b>	<b>亞軍</b>	<b>季軍</b>
公開組	消防局	澳娛綜合金禧	永利
女子組	澳門青少年發展協會	金沙中國	澳娛綜合蓮花
<b>國際邀請賽標準龍</b>	<b>冠軍</b>	<b>亞軍</b>	<b>季軍</b>
公開組	中國南海九江	泰國隊	中國澳門代表隊
女子組	中國南海九江	印尼賽艇及皮划艇協會	泰國隊
大學生組	聊城大學	新加坡南洋理工大學	泰國卡西特大學

## 吸引多支內地外國勁旅競逐

國際龍舟邀請賽壓軸上演，適逢端午節假期，吸引不少市民及遊客到場觀看賽事及參與周邊的嘉年華活動，感受佳節氣氛。今年國際龍舟邀請賽有不少實力的隊伍來澳，包括內地多支傳統勁旅、以及泰國、印尼、菲律賓、新加坡、柬埔寨等外隊參與，經過初賽及複賽爭奪後，標準龍500米公開組、女子組、大學生組各有6支隊伍躋身總決賽。

## 澳隊公開組季軍女子組殿軍

公開組總決賽，衛冕的中國南海九江全程保持領先優勢下造出1分53秒735率先衝線，力壓以不足1秒之差緊隨的亞軍泰國隊，贏得公開組冠軍。中國澳門代表隊亦拼出佳績，以1分55秒639獲得季軍。此外，大學生邀請賽冠軍由聊城大學奪得，新加坡南洋理工大學及泰國卡西特大學分別獲得亞、季軍；本澳三支大學龍舟隊澳門理工大學、澳門科技大學及澳門大學分別位列第四、五、六名。

女子組總決賽同樣是中國南海九江的天下，開賽早段已搶佔先機，近200米逐步拉開優勢，結果以2分02秒160奪得女子組冠軍，亞軍印尼賽艇及皮划艇協會，泰國隊得季軍。中國澳門代表隊雖然未能躋身三甲，卻擊敗同場的菲律賓龍舟協會及中國香港代表隊，獲得第四名。

## 消防局本地賽“三料”王者

首兩天賽事進行本地賽，消防局成為最大贏家，囊括200米小龍賽公開組、500米標準龍公開組及200米小龍賽澳門政府部門組共三項冠軍。

## 澳青發協小龍標準龍六連冠

女子組方面，澳門青少年發展協會保持壟斷之勢，奪得200米小龍賽及500米標準龍“雙料”后冠，並且兩項賽事均衛冕六連冠。

## 周邊設嘉年華活動增添氣氛

今年邀請了文化藝術團體於賽事舉行期間進行巡遊表演，而比賽場地南灣湖水上活動中心以及毗鄰的南灣·雅文湖畔亦舉行了“2024澳娛綜合澳門國際龍舟嘉年華”，現場設有多個本地文創產品、特色小食餐飲、主題拍照區、趣味遊戲和工作坊等攤位，以及互動魔術、扭氣球、街頭音樂表演等活動，吸引大批市民及旅客到場觀賞龍舟競渡，感受節日氣氛，共同打造澳門獨有的體育品牌活動。



消防局本地賽囊括三項冠軍



國際邀請賽公開組三甲

## China Nanhai Jiujiang defendeu os títulos de campeões nas Regatas Internacionais de Barcos-Dragão

Co-organizada pelo Instituto do Desporto, pela SJM Resorts, S.A. e pela Associação de Barcos-Dragão de Macau, China, em colaboração com o Instituto para os Assuntos Municipais e a Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública, a “Celebração do 25.º Aniversário do Estabelecimento da Região Administrativa Especial de Macau - SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2024” decorreu, nos dias 8 a 10 de Junho, no Centro Náutico da Praia Grande. Realizaram-se duas provas locais, a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) e a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações (500m), bem como, no Dia de Tung Ng (Barco Dragão), as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau por Convite. Após as provas competitivas, a China Nanhai Jiujiang defendeu os títulos de campeão tanto na Categoria Open como na Categoria Senhoras da Regata Internacional de Barcos-Dragão de Macau por Convite para Grandes Embarcações – 500m, e a Macao, China Selection Team ficou no 3.º lugar na Categoria Open e no 4.º lugar Categoria Senhoras.

### Atraíram várias equipas do Interior da China e do estrangeiro para competição

As Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau por Convite, as últimas provas a serem realizadas e que coincidiram com o feriado do Dia de Tung Ng (Barco Dragão), atraíram a atenção de vários residentes e turistas que assistiram às provas e participaram nas actividades do Festival, que decorreram na área circundante, para sentir a atmosfera festiva. Este ano, as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau por Convite contaram com a participação de várias equipas de alto nível, incluindo as equipas tradicionais oriundas do Interior da China, e as equipas estrangeiras da Tailândia, da Indonésia,

das Filipinas, de Singapura e do Camboja, entre outras. Após as provas eliminatórias e semi-finais, houve respectivamente seis equipas que entraram na grande final da Regata para Grandes Embarcações (500m) - Categoria Open, Categoria Senhoras e na Regata Universitária.

### Macao, China Selection Team conquistou o 3.º lugar na Categoria Open e o 4.º lugar na Categoria Senhoras

Na grande final da Categoria Open, a China Nanhai Jiujiang, a defender o seu título, liderou a prova inteira e foi o primeiro a cortar a meta, sagrou-se campeão com 1 minuto e 53,735 segundos, superando a equipa da Tailândia, que ficou em 2.º lugar com menos de 1 segundo de diferença. A Macao, China Selection Team também conseguiu um bom resultado, ficou em 3.º lugar com o tempo de 1 minuto e 55,639 segundos. Além disso, na Regata Universitária por Convite, a Liaocheng University sagrou-se campeã, ficando a Nanyang Technological University, Singapore e a Kasetsart University Thailand em 2.º e 3.º lugares, respectivamente. As três equipas universitárias de Macau, Universidade Politécnica de Macau, Universidade de Ciência e Tecnologia e Universidade de Macau ocuparam os 4.º, 5.º e 6.º lugares, respectivamente.

Na grande final da Categoria Senhoras, registou-se também a hegemonia da China Nanhai Jiujiang, assumiu a liderança desde o início da prova e, nos últimos 200 metros, conseguiu alargar a vantagem, terminando em 2 minutos e 2,160 segundos e sagrou-se campeã. A Indonesia Rowing And Canoeing Association ficou no 2.º lugar e a Thailand National Team no 3.º lugar. Apesar de a Macao, China Selection Team não ter entrado nos três primeiros lugares, derrotou a Phillipines Dragon Boat Federation e a Hong Kong, China Team, ficando no 4.º lugar.

Resultados			
	1.º lugar	2.º lugar	3.º lugar
Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações – 200m			
Open	Corpo de Bombeiros	SJM Golden Jubilee – B	SJM Golden Jubilee – A
Senhoras	Association of Macao Youth Development – A	SJM Golden Lotus - A	Tong Lei Engineering & Construction Company Ltd
Universitária	Universidade de Macau – A	Universidade Politécnica de Macau - A	MUST - A
Serviços Públicos de Macau	Corpo de Bombeiros	Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos	IAM-A
Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações – 500m			
Open	Corpo de Bombeiros	SJM Golden Jubilee	Wynn
Senhoras	Association of Macao Youth Development	Sands China	SJM Lotus
Regata Internacional de Barcos-Dragão de Macau por Convite em Grandes Embarcações – 500m			
Open	China Nanhai Jiujiang	Thailand National Team	Macao, China Selection Team
Senhoras	China Nanhai Jiujiang	Indonesia Rowing And Canoeing Association	Thailand National Team
Universitária	Liaocheng University	Nanyang Technological University, Singapore	Kasetsart University, Thailand

賽會安排巡遊表演



#### Corpo de Bombeiros sagrou-se tricampeão nas provas locais

Nos dois primeiros dias de competição, realizaram-se as provas locais, sendo o Corpo de Bombeiros o grande vencedor, sagrando-se tricampeão, na Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) – Categoria Open, na Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações (500m) – Categoria Open e na Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) dos Serviços Públicos.

#### Association of Macao Youth Development obteve a sexta vitória nas Regatas de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas e Grandes Embarcações

Na Categoria Senhoras, a Association of Macao Youth Development manteve a sua hegemonia, conquistando o título de duplo campeão na Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) – Categoria Open, na Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações (500m) – Categoria Open, defendendo o seu sexto título de campeão consecutivo em ambas as provas.

#### Actividades do Festival na área circundante para potenciar a atmosfera festiva

Este ano foram convidadas organizações de cultura e de arte que apresentaram actuações durante as provas, e realizou-se o “Festival das SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2024” no Centro Náutico da Praia Grande e Anim’Arte NAM VAN, havendo ainda uma série de tendas com produtos culturais e criativos locais, petiscos e bebidas, zona com cenário para fotografia, jogos e workshops divertidos, e também se realizaram actividades como magia interactiva, modelagem de balões e música de rua para potenciar a atmosfera festiva do evento. Todos estes eventos levaram os residentes e turistas para apreciar as provas de barcos-dragão e desfrutar de um emocionante festival, bem como para criar, em conjunto, uma actividade desportiva exclusiva de Macau.

## China Nanhai Jiujiang Defends Titles at International Dragon Boat Race

Organised by the Sports Bureau, SJM Resorts, S.A. and the Dragon Boat Association of Macao, China, and co-organised by the Municipal Affairs Bureau and the Public Administration and Civil Service Bureau, the “Celebration of the 25<sup>th</sup> Anniversary of the Establishment of the Macao SAR – 2024 SJM Macao International Dragon Boat Races” was held from 8 to 10 June at Nam Van Lake Nautical Centre. Two local races, namely, the Small Dragon Boat Race (200m) and the Standard Dragon Boat Race (500m), were held, and the International Invitation Dragon Boat Race was staged on the day of the Dragon Boat Festival. After rounds of intense races, China Nanhai Jiujiang defended championships in both the Open and Women’s category of the Invitation Standard Dragon Boat Race (500m), while Macao China Selection Team won the 3<sup>rd</sup> place in the Open and the 4<sup>th</sup> place in the Women’s category.

#### Various Strong Teams from Mainland and Overseas Attracted to Race for Titles

As the grand final race, the International Invitation Dragon Boat Race took place on the Dragon Boat Festival holiday, attracting many residents and tourists to watch the races on-site and participate in the nearby carnival activities to experience the festive atmosphere. This year’s International Dragon Boat Races saw many powerful teams coming to Macao, including some traditional powerhouses from the Mainland, as well as overseas teams from Thailand, Indonesia, the Philippines, Singapore and Cambodia, etc. After fierce competitions in the preliminary and repechage rounds, six teams from the Open, Women’s and University Student categories of the Standard Dragon Boat Race (500m) made it to the final round.

#### Macao Takes Third in Open and Fourth in Women’s

In the grand final of the Open category, defending champion China Nanhai Jiujiang crossed the line first with a time of 1:53.735, edging out the runner-up Thailand by less than a second to win the Open title. Macao China Selection Team also managed to beat the odds and secured the 3<sup>rd</sup> place with a time of 1:55.639. The Macao University Student Invitation Race championship went to Liaocheng University, while Nanyang Technological University of Singapore and Kasetsart University of Thailand won the 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> places respectively. The three local university dragon boat teams, namely, the Macao Polytechnic University, Macao University of Science and Technology and the University of Macao, ranked the 4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup> places respectively.

The grand final of the Women’s race proved to be another great success for China Nanhai Jiujiang, which took an early lead at the beginning of the race, and gradually pulled ahead of the competitors over the next 200 metres to capture the Women’s championship with a time of 2:02.160, placing 2<sup>nd</sup> to Indonesia Rowing and Canoeing Association, and 3<sup>rd</sup> to Thailand Team. Although Macao China Selection Team failed to make it to the top three, they beat their competitors, Philippine Dragon Boat Federation and Hong Kong China Team, to take the 4<sup>th</sup> place.

#### Fire Services Bureau Becomes Triple Champion in Local Races

In the first two days of local races, Fire Services Bureau became the biggest winner, claiming the titles of the Small Dragon Boat Race Open (200m), Standard Dragon Boat Race Open (500m) and Macao Government Departments Small Dragon Boat Race (200m).



澳門青少年發展協會實現女子組小龍及標準龍六連冠



觀眾席非常熱鬧

來自內地的聊城大學(3)勇奪國際邀請賽大學生組冠軍

**Association of Macao Youth Development Defends Six Straight Titles in Standard Dragon**

In the Women's category, Association of Macao Youth Development continues championship dominance with double victory in the Small Dragon Boat Race (200m) and Standard Dragon Boat Race (500m), defending its sixth consecutive titles in both races.

**Carnival Activities in the Vicinity to Enhance Atmosphere**

This year, arts and cultural groups were invited to perform in the parade during the event, and the 2024 SJM Macao International Dragon Boat Races Carnival was also held at the event venue, Nam Van Lake Nautical Centre, and the adjacent area, Anim'Arte Nam Van. A variety of booths featuring local cultural and creative products, light meals and beverages, themed photo-taking area, fun games and workshops were set up at the venue. There were also interactive magic, balloon twisting and street music performances available, attracting massive crowds of residents and tourists to watch the dragon boat races and experience the festive atmosphere, jointly creating a unique brand of sports tourism in Macao.



看完龍舟繼續玩攤位遊戲

Result			
	Champion	1 <sup>st</sup> Runner up	2 <sup>nd</sup> Runner up
Macao Small Dragon Boat Race – 200m			
Open	Fire Services Bureau	SJM Golden Jubilee – B	SJM Golden Jubilee – A
Women's	Association of Macao Youth Development – A	SJM Golden Lotus – A	Tong Lei Engineering & Construction Company Ltd.
Macao University Student	University of Macau – A	Macao Polytechnic University – A	MUST – A
Macao Government Departments	Fire Services Bureau	Marine and Water Bureau	Municipal Affairs Bureau A
Macao Standard Dragon Boat Race – 500m			
Open	Fire Services Bureau	SJM Golden Jubilee	Wynn
Women's	Association of Macao Youth Development	Sands China	SJM Lotus
Macao International Invitation Standard Dragon Boat Race – 500m			
Open	China Nanhai Jiujiang	Thailand National Team	Macao China Selection Team
Women's	China Nanhai Jiujiang	Indonesia Rowing and Canoeing Association	Thailand National Team
University Student	Liaocheng University	Nanyang Technological University of Singapore	Kasetsart University of Thailand

陳建華(左)去年代表澳門出戰亞運會



## 陳建華保持狀態 力爭跑進10秒50



陳建華是澳門男子100米紀錄保持者

澳門百米飛人陳建華去年打破塵封超過20年的澳門100米紀錄後延續火熱狀態，今年兩度打破、一度打平100米紀錄，把紀錄進一步推進至10秒53，同時在亞洲室內田徑錦標賽以6秒81刷新室內男子60米的紀錄。技術正穩步提升的陳建華期望能在今年餘下的田徑公開賽衝進10秒50之內，提高澳門田徑水平及對外競爭力。

對於今年接連刷新短跑成績，陳建華認為去年的冬訓是實力提升的主因，經歷系統化的訓練及累積，順利加強了跑步基礎能力及穩固了技術，在今年跑出更佳狀態，4月中旬，陳建華在香港田徑系列賽100米初賽打造10秒53全新紀錄，他坦言這場賽事配合了天時地利，也更明確了之後的訓練方向：「這一場的風速是2.0（米/秒），條件非常理想，既然我未能跑進10秒50，也就代表著平風速或負風速的話，會更難發揮出中國田徑運動健將的水平（10秒50），所以我還須在穩定性方面再努力。」

目前正就讀大學的陳建華保持在課餘時間訓練，期望能保持上佳水準，衝擊更高目標。他在下半年還將參與香港、中國臺灣及重慶的田徑公開賽，全力爭取把澳門100米紀錄帶進10秒50之內。

## Chan Kin Wa mant é m-se em forma e luta para chegar aos 10,50 segundos

O voador dos 100m Chan Kin Wa continua em forma após ter batido, no ano passado, um recorde de mais de 20 anos nos 100m de Macau. Este ano, Chan quebrou duas vezes o recorde e registou um empate nos 100m: reduziu uma vez mais o melhor tempo nos 100m para os 10,53 segundos, e estabeleceu, durante o Campeonato Asiático de Atletismo em Recinto Coberto, um novo recorde de 6,81 segundos nos 60m masculinos em recinto coberto. Chan Kin Wa, cujo desempenho tem vindo continuamente a melhorar, espera atingir os 10,50 segundos durante as restantes competições abertas de atletismo deste ano, melhorando assim o nível e a competitividade internacional do atletismo de Macau.

Em relação aos resultados que tem obtido consecutivamente este ano nas provas de corrida de curta distância, Chan Kin Wa acredita que o treino de Inverno que realizou no ano passado contribuiu para a melhoria das suas capacidades. Um processo de treino sistemático e de aprendizagem acumulada permitiu a Chan melhorar a sua capacidade básica de corrida e consolidar a sua técnica, tendo também contribuído para melhorar a sua forma física. No corrente ano alcançou uma melhor forma física e, em meados de Abril, Chan Kin Wa estabeleceu um novo recorde de 10,53 segundos na fase preliminar dos 100m do Torneio de Série de Atletismo de Hong Kong. O atleta admitiu ter beneficiado das condições climáticas e do local da competição e esclareceu o seu objectivo de treino no futuro: "A velocidade do vento durante o evento foi de 2,0 (m/s) e as condições eram as ideais. Uma vez que nem assim consegui bater os 10,50 segundos, isso significa que se a direcção do vento fosse neutra ou contrária, mais dificilmente eu teria uma prestação ao nível dos atletas profissionais chineses (10,50 segundos). Está claro que preciso de trabalhar mais na estabilidade de corrida."

Chan Kin Wa, que estuda actualmente na universidade, continua a treinar nos seus tempos livre na esperança de manter um bom desempenho e atingir metas mais altas. No segundo semestre do ano, irá estar presente em competições abertas de atletismo em Hong Kong, Taiwan, China e Chongqing, e tentará ao máximo baixar o recorde dos 100m de Macau para os 10,50 segundos.

## Chan Kin Wa strikes to achieve records of less than 10.50 seconds

After breaking the over 20-year-long 100-meter record of Macao, Chan Kin Wa extended his top-notch performance, putting the 100-meter record on par once and breaking it twice, pushing the latest record further to 10.53 seconds. He also made a new record of 6.81 seconds in men's 60-meter indoors in the Asian Indoor Athletics Championships. With steady and continuous skill enhancement, Chan hopes to achieve records of less than 10.50 seconds in the remaining athletic matches this year to raise the athletic level and competitiveness of Macao.

Chan attributed his achievements in setting new records to last year's winter training, which significantly improved his level. After undergoing systematic training and accumulating experiences, he successfully reinforced his essential capability of running and consolidated his technique, allowing him to reach an even higher performance level. In mid-April, Chan made a new record of 10.53 seconds in a 100-meter race in the preliminary of the Hong Kong Athletics Series. He candidly said that it was the result of opportune timing and geographical advantage, which also made the training direction of the future clear. He said, "The condition of this event was ideal as the wind is a tailwind of 2.0 m/s. However, as I failed to finish it at 10.50 seconds or less, it implies it will be more difficult for me to reach the standard level of a Chinese track and field athlete (10.50 seconds) if the wind is a headwind, so I still have to work harder on my stability."

Despite his academic commitments, Chan Kin Wa remains unwavering in pursuing athletic excellence. He diligently trains during his free time, striving to maintain peak performance. In the second half of the year, he has set his sights on competitions in Hong Kong, Taiwan, and Chongqing, aiming to create the 100-meter record of Macao to less than 10.50 seconds.

# 葡萄牙傳奇訪澳星光熠熠



葡萄牙傳奇隊在社文司司長歐陽瑜、澳娛綜合常務董事何超鳳手上接過獎盃

## 費高：比賽精彩氣氛熾熱

澳娛綜合度假股份有限公司主辦、體育局協辦、旅遊局支持、澳門足球總會技術支援的“慶祝澳門特別行政區成立二十五周年—澳娛綜合呈獻五人足球友誼賽：葡萄牙傳奇對大灣區飛龍”於5月19日假澳門東亞運動會體育館舉行，共吸引超過4,000名球迷入場，氣氛熱烈，最終葡萄牙傳奇隊以11比4擊敗大灣區飛龍隊。

葡萄牙傳奇隊陣容星光熠熠，除了前皇家馬德里及巴塞羅那球星費高領銜外，還有卡華路、泰阿高、哥里斯馬、紐奴·高美斯、保辛華、保斯迪加、文尼治、保連達、域陀·拜亞、迪馬斯共十一位葡萄牙傳奇球星；大灣區飛龍隊則由粵港澳大灣區的足球名宿及香港明星足球隊組成，由影視名人“叻哥”陳百祥領軍，聯同前澳門隊門將陳達樂，前國腳吳群立、胡志軍以及前港隊山度士等粵港澳三地名將出戰。賽事分上、下半場，每節20分鐘進行，以五人足球方式作賽，兩隊合共製造15個入球，最終葡萄牙傳奇以11比4取勝。

賽後，葡萄牙傳奇隊隊長費高表示，澳門與葡萄牙淵源深厚，有著莫名的親切感，從抵達澳門一刻已深深感受到熾熱氣氛，由環澳開篷巴士巡遊以至青少年足球訓練營，熱情友善的球迷和工作人員成了這趟澳門之旅的一大亮點。為讓更多本澳及來自世界各地的球迷一睹球壇名宿風采，澳娛綜合特別邀請近300名澳門學生及弱勢群體免費進場，更於Facebook及YouTube全程直播球賽。



費高表演細膩腳法

## Lendas de futebol de Portugal visitam Macau num evento recheado de estrelas Luís Figo: A competição foi emocionante e a atmosfera esteve ao rubro

O evento "Celebração do 25º Aniversário da Região Administrativa Especial de Macau: Amigável de Futebol de Cinco SJM: Ícones de Portugal vs. GBA Flying Dragon", organizado pela SJM Resorts em parceria com o Instituto do Desporto e apoiado pela Direcção dos Serviços de Turismo e a Associação de Futebol de Macau realizou-se no dia 19 de Maio, na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Este evento atraiu mais de 4.000 fãs, enchendo o estádio com uma atmosfera emocionante, numa partida muito disputada em que os Ícones de Portugal derrotaram a equipa GBA Flying Dragon por 11-4.

A equipa dos Ícones de Portugal contou com uma formação recheada de estrelas. Além da antiga estrela do Real Madrid e Barcelona, Luís Figo, o onze português contou também com outras lendas do futebol de Portugal, incluindo Ricardo Carvalho, Tiago, Ricardo Quaresma, Nuno Gomes, Bosingwa, Hélder Postiga, Maniche, Pauleta, Vítor Baía, Dimas. A GBA Flying Dragon é uma equipa constituída por jogadores de futebol da Área da Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau e da Hong Kong All Stars Sports Association, liderada pela estrela de cinema Natalis Chan, juntamente com o antigo guarda-redes de Macau Domingos Chan, os antigos internacionais Wu Qunli e Hu Zhijun, assim como o ex-membro da equipa de Hong Kong Leslie George Santos, entre outros jogadores famosos de Guangdong, Hong Kong e Macau. O encontro dividiu-se em duas partes de 20 minutos cada, disputadas em estilo 5x5. Foram concretizados 15 golos no total pelas duas equipas, com os Ícones de Portugal a vencerem por 11-4.

Após o encontro, o capitão da equipa Ícones de Portugal, Luís Figo, afirmou que Macau e Portugal contam com uma ligação profunda e uma sensação inexplicável de afinidade, e que assim que chegou a Macau sentiu uma atmosfera calorosa. Visitou Macau no andar de cima de um autocarro aberto que o levou até à Escola de Futebol Juvenil de Macau, e destacou a atitude amigável e acolhedora dos fãs e funcionários, o que se tornou num dos destaques da sua visita. Com o objectivo de dar a oportunidade a mais fãs de Macau e de outras partes do mundo de testemunharem os famosos futebolistas em acção, a SJM convidou cerca de 300 estudantes de Macau e pessoas de grupos desfavorecidos para assistirem gratuitamente à partida, que foi transmitida, em directo e na íntegra, no Facebook e Youtube.



保辛華踢表演賽亦相當認真



兩隊球員賽後惺惺相惜

## Star-Studded Portugal Icons Visit Macao Luís Figo: Great Game with Electric Atmosphere

Organised by SJM Resorts, S.A., co-organised by the Sports Bureau, supported by the Macao Government Tourist Office, with technical support by the Macao Football Association, the "Celebrating the 25th Anniversary of the establishment of Macao Special Administrative Region: SJM Five-a-side Football Friendly: Portugal Icons vs. GBA Flying Dragon" was held at the Macao East Asian Games Dome on 19 May. This event attracted more than 4,000 football fans, filling the stadium with an exciting atmosphere, in a very tight match in which the Portugal Icons defeated the GBA Flying Dragon by 11-4.

The Portugal Icons had a star-studded line-up: in addition to former Real Madrid and Barcelona star, Luís Figo, the eleven legendary Portuguese football players also include Ricardo Carvalho, Tiago, Ricardo Quaresma, Nuno Gomes, Bosingwa, Hélder Postiga, Maniche, Pauleta, Vítor Baía and Dimas. The GBA Flying Dragon is a team comprising big names from the Guangdong-Hong Kong-Macau Greater Bay Area and the Hong Kong All Stars Sports Association, led by film and television star Natalis Chan, with former goalkeeper of Macao team, Domingos Chan, former national players, Wu Qunli and Hu Zhijun, as well as former Hong Kong team member, Leslie George Santos, and other famous players from Guangdong, Hong Kong and Macao. The match was divided into two parts of 20 minutes each, and played in five-a-side format. A total of 15 goals were scored by both teams, with the Portugal Icons winning 11-4.

After the match, the captain of the Portugal Icon team, Luís Figo, said that Macao and Portugal share a deep connection and an inexplicable feeling of affinity, and that as soon as he arrived in Macao, he felt a warm atmosphere. He toured Macao on an open-top bus that took him to the youth football training camp, where the friendly and welcoming attitude of the fans and staff became one of the highlights of this visit. With the aim of giving more fans from Macao and other parts of the world a chance to witness the famous football players in action, SJM invited around 300 Macao students and underprivileged groups to watch the match for free, along with live streaming of the whole game on Facebook and YouTube.



呂艷蘭為澳門田徑隊爭取一枚銅牌



## 國際田徑公開賽2024

# 呂艷蘭百米奪銅

澳門田徑總會於6月1及2日派出兩名運動員，參加在台北運動場舉行的“國際田徑公開賽2024”，結果呂艷蘭在女子一百米勇奪銅牌，為澳爭光。

本次賽事獲世界田徑總會升格至洲際銅章級別的巡迴賽賽站，澳門是次派出澳門男女子百米紀錄保持者陳建華及呂艷蘭參賽。呂艷蘭在初賽跑出11秒72，以第三名成績進入決賽，陳建華初賽跑出10秒65排名第十四位，無緣決賽。

女子一百米決賽，排第九線道的呂艷蘭以11秒80的成績第三名衝線，最終獲得一面銅牌，泰國選手普爾克德以及代表亞仕生醫出賽的胡家蕓分別以11秒72和11秒79的獲得冠、亞軍。

## Torneio Aberto Internacional de Atletismo 2024 Loi Im Lan conquistou a medalha de bronze nos 100 metros

A Associação Geral de Atletismo de Macau participou com dois atletas no “Torneio Aberto Internacional de Atletismo 2024”, realizado no Estádio Municipal de Taipé, nos dias 1 e 2 de Junho, tendo Loi Im Lan conquistado a medalha de bronze nos 100 metros femininos, o que significa uma grande honra para Macau.

A World Athletics elevou este evento para a etapa do Circuito Continental, na categoria “Bronze Labels” e Macau enviou os seus recordistas de 100 metros masculinos e femininos, Chan Kin Wa e Loi Im Lan, para competir neste evento. Na fase preliminar, Loi Im Lan fez 11,72 segundos e entrou na final em terceiro lugar, enquanto Chan Kin Wa fez 10,65 segundos e terminou em 14.º lugar, não se qualificando para a final.

Na final dos 100 metros femininos, Loi Im Lan, que partiu da nona linha, chegou em terceiro lugar, com o tempo de 11,80 segundos, e conquistou a medalha de bronze, enquanto Poolkerd Supanich, da Tailândia e Hu Chia-Chen, que representava a ATH Biomedical Technology, conquistaram o primeiro e segundo lugares com 11,72 segundos e 11,79 segundos, respectivamente.



呂艷蘭(右)站上領獎台

## Loi Im Lan Wins Bronze Medal in 100 Metres in Athletics Open 2024

The General Association of Athletics of Macau participated with two athletes in the Athletics Open 2024, held at the Taipei Municipal Stadium on 1 and 2 June, with Loi Im Lan winning the bronze medal in the women’s 100 metres, bringing honour to Macao.

The World Athletics upgraded this event to the Continental Tour - Bronze Level and Macao sent the men’s and women’s 100 metres record holders, Chan Kin Wa and Loi Im Lan, to compete in this event. In the preliminary round, Loi Im Lan clocked 11.72 seconds and entered the final in third place, while Chan Kin Wa clocked 10.65 seconds and finished in 14th place, failing to qualify for the final.

In the final of the women’s 100 metres, Loi Im Lan, who started from the ninth row, came third with a time of 11.80 seconds and won the bronze medal, while Poolkerd Supanich from Thailand and Chia-Chen Hu, who was representing ATH Biomedical Technology, took first and second place with 11.72 seconds and 11.79 seconds respectively.

# 周汶傑李楚盈 首場三鐵奪標

今年首場三項鐵人賽在澳大舉行



男子菁英公開組冠亞季軍

中國澳門鐵人三項總會於4月7日在澳門大學綜合體育館及運動場舉行首場全澳鐵人三項公開賽，比賽共設13個組別，近100人參賽，周汶傑、李楚盈分別奪得男、女子菁英公開組冠軍。

男、女子菁英公開組與青年組及混合接力組同場出發，周汶傑率先完成5圈游泳，儘管在換項區時發生小意外倒地，但餘下8圈單車及3圈跑步均在未受到太大威脅下以47分22秒157首名衝線，奪得男子菁英公開組冠軍，亞軍劉卓晞，季軍陳雋曄。女子菁英公開組，李楚盈以55分50秒102率先返回終點得冠軍，吳婉欣慢約1分半鐘獲得亞軍，陳桂香獲季軍。

三項鐵人賽事近年吸引不少青少年參加



## Chao Man Kit e Lei Cho Ieng vitoriosos no triatlo

A Associação Geral de Triatlo de Macau China realizou, no dia 7 de Abril, a 1.ª Prova do Torneio Aberto de Triatlo de Macau, no Estádio e Complexo Desportivo da Universidade de Macau. A prova contou com 13 categorias, nas quais competiram quase 100 participantes. Chao Man Kit e Lei Cho Ieng foram os vencedores nas categorias abertas de elite masculina e feminina, respectivamente.

As categorias abertas de elite masculina e feminina partiram ao mesmo tempo que a categoria de juniores e a categoria da estafeta mista. Chao Man Kit foi o primeiro a completar cinco voltas de natação, e apesar de um pequeno acidente em que caiu durante a troca de modalidade, as restantes oito voltas de ciclismo e três voltas de corrida foram concluídas, sem grandes ameaças dos restantes atletas, em 47 minutos e 22,157 segundos, valendo-lhe o título de campeão na categoria aberta de elite masculina. O segundo lugar foi conquistado por Lao Cheuk Hei e o terceiro por Chan Chon Ip. Na categoria aberta de elite feminina, Lei Cho Ieng sagrou-se campeã com o tempo de 55 minutos e 50,102 segundos. Ng Un Ian ficou em segundo lugar com um tempo 1 minuto e meio mais lento do que o vencedor, e Chan Kuai Heong conquistou a terceira posição.

## Chao Man Kit and Lei Cho Ieng win championships in the first triathlo

On 7 April, the China Macao Triathlon General Association held its first edition of the Triathlon Open – Macau Triathlon & Multi-Sport Series at the Sports Complex and Stadium of the University of Macau. The race featured 13 categories and nearly 100 participants, among which Chao Man Kit and Lei Cho Ieng won the championships of Men's and Women's Elite Open groups respectively.

The Men's and Women's Elite Open groups set off at the same time as the Junior group and the Fun Mixed Relay group. Chao Man Kit was the first to complete five laps of the swim, despite a minor accident that he fell to the ground in the transition area, yet the remaining eight laps of the bike and three laps of the run were completed in 47 minutes and 22.157 seconds without any major threats, earning him the title of champion in the Men's Elite Open group. The second place went to Lao Cheuk Hei and third to Chan Chon Ip. In the Women's Elite Open group, Lei Cho Ieng won the title with a time of 55 minutes and 50.102 seconds. Ng Un Ian came second with a time 1.5 minutes slower than the winner, and Chan Kuai Heong took the third place.



女子菁英公開組三甲

# 澳將發揮出色 東亞空手道賽

何緯妍（右）在女子少年組-47公斤級組別應戰

澳門空手道代表隊於5月10至11日在河南省漯河市參加由東亞空手道聯合會主辦的“第11屆東亞空手道錦標賽”，表現出色，最終獲得1金5銀5銅佳績，再次為澳爭光。

本次賽事共有來自中、日、韓等七個國家及地區共179名運動員參賽，其中，澳門隊共有18名運動員參與角逐。期間，林嘉雯在女子少年組個人組手-54公斤級賽事奪冠。成年組別比賽，亞運銀牌組合郭建恆、方文浩及鄭泚珞在男子團體型奪得亞軍，方文浩在男子個人型拿下銅牌。

此外，女子少年組組手項目，何緯妍在女子-47公斤級獲得亞軍；女子個人型李詠喬及李康喬奪亞軍及季軍。男子青年組組手，-61公斤級的何浩賢及-76公斤級的葉韋謙雙雙摘銀，-55公斤級林冠璘及-68公斤級許家源奪得銅牌；男子個人型有鄭河珞奪季。

## Seleção de Macau com desempenho de destaque no Campeonato de Karaté da Ásia Oriental

A Seleção de Karaté de Macau participou no "11.º Campeonato de Karaté da Ásia Oriental", um evento organizado pela Federação de Karaté da Ásia Oriental (EAKF) e que teve lugar a 10 e 11 de Maio na cidade de Luohe, Província de Henan. A equipa teve um desempenho notável, conseguindo no final conquistar uma medalha de ouro, cinco de prata e cinco de bronze, trazendo honra para Macau.

Participaram neste evento um total de 179 atletas oriundos de sete países e regiões, incluindo China, Japão e Coreia do Sul. Estiveram presentes 18 atletas da seleção de Macau, entre os quais Lam Ka Man venceu a prova feminina de Kumite individual -54kg. Na categoria adulta de grupos, ficou em segundo lugar a equipa vencedora da medalha de prata nos Jogos Asiáticos, composta por Kuok Kin Hang, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok. Fong Man Hou conquistou também a medalha de bronze na prova masculina individual.

Além disso, Ho Cheok In conquistou a medalha de prata na prova feminina de Kumite Júnior -47kg, e Lei Weng Kio e Lei Hong Kio conquistaram o segundo e terceiro lugares na prova feminina individual. Ho Hou In e Ip Wai Him arrecadaram medalhas de prata nas categorias masculinas de Kumite Juvenil -61kg e -76kg respectivamente, enquanto Lam Kun Lon e Hoi Ka Un conquistaram medalhas de bronze nas categorias -55kg e -68kg respectivamente. Cheang Si Lok ficou em terceiro lugar na prova masculina individual.

承办单位：  
中国空手道协会 河南省体育局 漯河市人民政府

Organized by:  
Chinese Karate Association Sport Bureau of Henan Province  
Luohe Municipal People's Government

协办单位：  
河南省武术体操冰雪运动中心

Co-organized by:  
Wushu, Gymnastics, Ice and Snow Sports Center  
Sport Bureau of Luohe City



林嘉雯（右）在女少-54公斤級奪冠

澳門空手道隊在東亞錦標賽奪1金5銀5銅



## Macao athletes excels in EAKF Karate Championships

The Macao karate team participated in the 11th EAKF Karate Championships, an event organised by the East Asian Karate Federation (EAKF) and held on 10 and 11 May in Luohe, Henan Province. The team performed remarkably well and won 1 gold, 5 silver and 5 bronze medals, once again bringing honour to Macao.

A total of 179 athletes from seven countries and regions, including China, Japan and South Korea, took part in the competition, among which 18 athletes came from the Macao team, including Lam Ka Man, who won the title in the Cadet Kumite Female -54kg. In the senior events, the Asian Games silver medal winning team of Kuok Kin Hang, Fong Man Hou and Cheang Pei Lok came second in the Male Team Kata, while Fong Man Hou won the bronze medal in the Kata Male.

In addition, Ho Cheok In won the silver medal in the Cadet Kumite Female -47kg, and Lei Weng Kio and Lei Hong Kio took second and third place in the Cadet Kata Female event respectively. In the Junior Kumite Male, both Ho Hou In and Ip Wai Him won silver medals in the -61kg and -76kg categories respectively, while Lam Kun Lon and Hoi Ka Un won bronze medals in the -55kg and -68kg respectively. Cheang Si Lok came third in the Kata Male event.

# 黑熊挫福建 首奪高級組銀牌

高級組籃球銀牌賽於5月20日晚在塔石體育館上演決賽，黑熊與福建合演一場高水平對決，最終黑熊以87比78擊敗福建，奪得自2019年成軍以來首項高級組冠軍。

黑熊2019年由初級組逐步升上高級組，今年正式向班霸福建作出挑戰，兩隊首度在決賽相遇吸引大批球迷入場，兩隊上半場互有攻守下，黑熊以44比36領先。落後的福建在第三節在黎家棟及羅協銘帶領下，打出25比17的追分潮，兩隊以61比61進入第四節。最後一節，兩隊互有領先，直至完場前三分鐘，黑熊把握機會接連搶分，結果贏87比78。

2024年度全澳籃球銀牌賽5月26日上演男女子公開組決賽，女子公開組，江門以56比46擊敗赤兔，成功衛冕銀牌賽冠軍。男子公開組，吳青以78比68擊敗博圖協力奪冠。



黑熊奪得首項高級組錦標



福建黎家棟(右)力阻黑熊干尼上籃

## Black Bears derrotou Fukien e conquistou pela primeira vez a vitória no Torneio de Medalha de Prata na categoria sénior

A final do Torneio da Medalha de Prata de Basquetebol na categoria sénior foi realizada à noite em 20 de Maio, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. A equipa Black Bears e a equipa Fukien enfrentaram-se num confronto de alto nível que trouxe uma vitória para Black Bears por 87:78, conquistando o seu primeiro campeonato na categoria sénior, desde a sua criação em 2019.

A equipa Black Bears, na categoria júnior em 2019, subiu gradualmente à categoria sénior. Este ano, desafiou oficialmente o líder do escalão, a equipa Fukien. O primeiro encontro entre as duas equipas foi na final, atraiu um grande número de fãs, Black Bears estava em vantagem na primeira parte com 44-36, após uma troca de ataques e defesas entre as duas equipas. No terceiro quarto, a equipa de Fukien que estava atrasada, liderada por Lai Ka Tong e Lo Hip Meng, ganhou uma vantagem por 25-17, as equipas entraram na quarta parte com 61-61. No último quarto, as duas equipas lutaram pela liderança, até três minutos antes do fim, Black Bears aproveitou a oportunidade para obter pontos um após outro, resultando numa vitória por 87-78.

Em 26 de Maio, realizaram-se as finais na categoria aberta masculina e feminina do Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol de Macau 2024. Na categoria aberta feminina, a equipa Jiangmen derrotou a equipa Vermelho Coelho por 56-46, defendendo com sucesso o título do Torneio de Medalha de Prata. Na categoria aberta masculina, a equipa de Hao Qing derrotou a equipa de Pok Tou Hip Lek por 78-68 e conquistou o título.

## Black Bears Defeats FuKien to Claim First Victory in Senior Category of Silver Medal

The final of the Senior Category of the Silver Medal Basketball Tournament was held on the evening of 20 May at the Tap Seac Multisport Pavilion. The Macau Black Bears team and the FuKien team faced off in a high-level match-up, with the Black Bears defeating FuKien by 87:78 to win their first championship in the senior category since its creation in 2019.

The Macau Black Bears, promoted from the junior category to the senior category in 2019, officially challenged the top-class Fukien team this year. The two teams met for the first time in the final, and attracted a large number of fans to the event. The Black Bears took a 44-36 lead in the first half of the match, after an exchange of attacks and defences between the teams. In the third quarter, the lagging Fukien team, led by Lai Ka Tong and Lo Hip Meng, gained a 25-17 lead, and the teams entered the fourth quarter at 61-61. In the final quarter, the two teams fought for the lead, until three minutes before the end, Black Bears seized the opportunity to get points one after another, resulting in an 87-78 victory.

The men's and women's open category finals of the Macao Silver Medal Basketball Tournament 2024 took place on 26 May. In the women's open category, the Jiangmen team beat the Red Rabbit team 56-46 to defend its Silver Medal Tournament title. In the men's open category, the Hao Qing team beat the Pok Tou Hip Lek team 78-68 to win the title.



福建與黑熊合演激烈一戰



# 亞洲鐵人三項盃賽 胡振威吳婉欣分組奪冠

中國澳門鐵人三項總會在體育局的支持下，於5月26日前往日本大阪參加“2024年大阪亞洲鐵人三項盃賽”，結果胡振威和吳婉欣分別以1小時06分04秒及1小時13分51秒奪得男子U19及女子30-34歲組冠軍。

賽事共吸引來自10個國家及地區共759名選手參加，加上為巴黎奧運會前的賽事，不少選手都特意參賽爭取積分。中國澳門鐵人三項代表隊參加了男子精英組、U19組及女子30-34分齡組的賽事。

結果，胡振威在男子U19分齡組(半程距離)取得冠軍，並在男子總排名中獲得亞軍。吳婉欣在女子30-34分齡組取得冠軍，並在女子總排名中取得第4名。在男子精英組出賽的劉卓晞發揮平平，未能完賽。

胡振威比盡全力衝線





吳婉欣成功突破自己

## Ta a Asi á tica de Triatlo Wu Chan Wai e Ng Un Ian vencem o campeonato nas respectivas categorias

Com o apoio do Instituto do Desporto, a Associação Geral de Triatlo Macau China, deslocou-se a Osaka, Japão, no dia 26 de Maio para participar na “Taça Asiática de Triatlo de Osaka 2024”. Nessa competição, Wu Chan Wai e Ng Un Ian, conquistaram o título de campeão nas categorias Masculino de sub 19 e femininos de 30-34, com tempos de 1 hora e 6 minutos e 4 segundos e 1 hora 13 minutos e 51 segundos, respectivamente.

A competição atraiu um total de 759 atletas provenientes de 10 regiões e países. Por se tratar de uma competição prévia aos Jogos Olímpicos de Paris, muitos atletas participaram na competição especialmente para obter pontos. A selecção de triatlo de Macau China participou na categoria de elites masculina de sub 19 e na categoria feminino 30-34 anos.

Wu Chan Wai venceu na categoria Masculina de sub19 (meia maratona) e conquistou o segundo lugar no ranking geral masculino. Ng Un Ian venceu na categoria feminina de 30-34 anos e garantiu o quarto lugar no ranking geral feminino. Lao Cheok Hei, que competiu na categoria de elites masculina, teve um desempenho médio e não terminou a corrida.

## Wu Chan Wai and Ng Un Ian Win Championships in Respective Groups in Asian Triathlon Cup

With the support of the Sports Bureau, the China Macao Triathlon General Association travelled to Osaka, Japan, on 26 May to take part in the 2024 Asia Triathlon Cup Osaka. In this competition, Wu Chan Wai and Ng Un Ian won the titles in the men’s U19 and women’s 30-34 age group, with the times of 1:06:04 and 1:13:51 respectively.

The event attracted a total of 759 athletes from 10 regions and countries. As the event prior to the Olympic Games Paris, many athletes participated especially for the purpose of gaining points. The Macao China triathlon team took part in the elite men, men’s U19 and women’s 30-34 age group.

As a result, Wu Chan Wai won the men’s U19 age group (half distance) and clinched second place in the overall men’s ranking. Ng Un Ian won the women’s 30-34 age group and secured fourth place in the overall women’s ranking. Lao Cheok Hei, who competed in the elite men category, had an average performance and did not finish the race.

黃俊華發揮穩定拿下南拳冠軍



蘇楚雯棍術以9.7分封后

## 全澳武術賽 黃俊華蘇楚雯展實力

第三十七屆澳門武術錦標賽於6月8及9日在綜藝館上演，一眾武術隊成員展現訓練成果，黃俊華以9.75分拿下南拳冠軍，蘇楚雯分別拿下長拳、刀術以及棍術冠軍。

今次賽事共吸引四百多名運動員參與，所有集訓隊成員均有參加賽事。最終，澳門青少年武術學校在獎牌榜以19金15銀13銅成績成為大贏家，澳門南北武術學會獲10金6銀3銅，澳門福建體育總會獲6金7銀8銅，分別排二、三位。

除黃俊華及蘇楚雯展現實力外，宋子君在男子劍術項目打出9.56分摘金、王泳欣則在女子劍術以及槍術摘下雙冠。黃膾先在太極拳以及太極劍分別以9.69以及9.65分拿下兩面金牌。女子太極拳洪司帆以9.61封后，女子太極劍郭慧銘以9.64摘得金牌。

散打方面共有68名男女子運動員參加廿九個公斤級別賽事，施嘉濠以及郭墩鴻分別於男子60公斤以及70公斤級擊敗對手奪金，75公斤決賽，方智軒擊敗蔡尚鵬收穫金牌。

## Huang Junhua e Sou Cho Man demonstram a sua força no Campeonato de Wushu de Macau

O 37.º Campeonato de Wushu de Macau teve lugar nos dias 8 e 9 de Junho no Fórum de Macau. Os membros da selecção de Wushu demonstraram os resultados do seu treino. Huang Junhua conquistou o título de campeão na modalidade de nanquan com 9,75 pontos, enquanto Sou Cho Man conquistou os títulos de campeã na modalidade de changquan, daoshu e gunshu.

Este evento atraiu a participação de mais de 400 atletas, e todos os membros da equipa em estágio participaram neste evento. No final, a Escola de Wushu Juvenil de Macau tornou-se a grande vencedora com 19 medalhas de ouro, 15 de prata e 13 de bronze no quadro de medalhas. A Associação de Artes Marciais de Norte e Sul de Macau obteve 10 medalhas de ouro, 6 de prata e 3 de bronze e a Associação Geral Desportiva dos Naturais Fukien de Macau obteve 6 medalhas de ouro, 7 de prata e 8 de bronze, ficando em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Para além de Huang Junhua e Sou Cho Man, Song Chi Kuan conquistou a medalha de ouro em espada masculina por 9,56 pontos, e Wong Weng Ian conquistou os títulos de campeã em espada feminina e lança feminina. Wong Kui Sin conquistou duas medalhas de ouro, uma em taijiquan e outra em Taijijian, por 9,69 e 9,65 pontos respectivamente. Na Taijiquan feminina, Hong Si Fan conquistou a medalha de ouro por 9,61 pontos, enquanto Kuok Wai Meng conquistou a medalha de ouro na Taijijian feminina por 9,64 pontos.

Na modalidade de sanda, 68 atletas masculinos e femininos participaram em 29 categorias de peso. Andy Shi e Guo Tun Hung derrotaram os seus adversários e conquistaram medalhas de ouro nas categorias de 60kg e 70kg masculinos, respectivamente, e já na final da categoria de 75kg Fong Chi Hin derrotou Choi Seong Pang e conquistou a medalha de ouro.



郭慧銘太極劍摘金



小朋友的集體拳術功架十足

## Huang Junhua and Sou Cho Man Show Strength at Macao Wushu Championships

The 37<sup>th</sup> Macao Wushu Championships was held on 8 and 9 June at the Macao Forum. The training results of the Wushu team members were well demonstrated, with Huang Junhua capturing the Nanquan title (9.75 points), and Sou Cho Man claiming the Changquan, Daoshu and Gunshu titles.

This event attracted the participation of more than 400 athletes, and all the members of the training team took part in this event. In the end, the Martial Arts Youth Academy became the big winners with 19 gold, 15 silver and 13 bronze medals on the medal table. The North-South Martial Arts Training Center of Macau won 10 gold, 6 silver and 3 bronze medals, and the Macao Fujian Sports General Association won 6 gold, 7 silver and 8 bronze medals, coming second and third respectively.

Not only Huang Junhua and Sou Cho Man showed their strengths, Song Chi Kuan also clinched a gold medal in Men's Sword with 9.56 points, and Wong Weng Ian won the champion titles in Women's Sword and Spear respectively. Wong Kui Sin took two gold medals, one in Taijiquan and the other in Taijijian, with 9.69 and 9.65 points respectively. In the Women's Taijiquan, Hong Si Fan crowned queen with 9.61 points, while Kuok Wai Meng won the gold medal in the Women's Taijijian with 9.64 points.

In the Sanda event, 68 male and female athletes participated in 29 weight categories. Andy Shi and Guo Tun Hung defeated their opponents to win gold medals in the Men's 60kg and 70kg categories respectively, while in the final of the 75kg category, Fong Chi Hin defeated Choi Seong Pang to win the gold medal.

# 紅藍包辦排甲聯賽4冠

中國澳門排球總會主辦的兩項聯賽同步於六月結束，紅藍體育會成為大贏家，囊括「2023年度全澳排球聯賽」的男子甲組及女子甲組錦標，以及「2024全澳沙灘排球聯賽」的男子甲組及女子甲組冠軍。

## 五局逆轉慈青

「2023年度全澳排球聯賽」經過九個月的漫長賽季爭奪後，於6月15日在澳門大學體育館進行兩場終極戰。男子甲組決賽，紅藍2以初賽首名身份等待梯級賽闖關慈青的最後挑戰，前兩局各贏一局25比22，慈青第三局以25比18再下一城反超大分，紅藍2則在第四局處於劣勢下沉著應戰，尾段連追4分以25比22扭轉敗局。後追的紅藍2把握決勝局機會再贏15比12，激鬥五局下逆襲慈青，以總局數3比2成功衛冕。



紅藍A梁安盈（左）／羅詠心沙排聯賽七連霸



紅藍2與慈青爆發五局激戰

## 女甲11連霸

女子甲組決賽再度由紅藍火併培正A，已連贏十年的紅藍今仗雖有主力李京勵中途傷出，但仍有梁安盈、羅詠心、梁子睿等擔起得分重責，最終直落三局25比12、25比18和25比19擊敗培正A，實現11連冠。賽事「最有價值球員」獎項，男甲的紅藍2戴坤鉞連續兩屆當選，女甲的紅藍梁安盈則近六屆第5次獲得個人殊榮。

## 沙排稱王封后

「2024全澳沙灘排球聯賽」於6月9日在黑沙海灘率先進行女子甲組決賽，紅藍A梁安盈/羅詠心直落兩局擊敗凌鋒HN王芷雯/李倩君，完成沙排聯賽7連霸。男甲決賽於6月16日上演，紅藍A張皓泓伙拍戴坤鉞以局數2比0擊敗紅藍華陳嘉倫/林皓輝，首次在沙排聯賽稱王。男甲的紅藍A戴坤鉞、女甲的紅藍A羅詠心分別當選賽事「最有價值球員」獎項。

紅藍佔盡網前優勢



## Hong Nam conquistou 4 títulos de campeão das Divisões A nos Campeonatos de Voleibol

As duas competições organizadas pela Associação Geral de Voleibol de Macau terminaram em Junho. O Clube Desportivo Hong Nam saiu vitorioso, conquistando os títulos de campeões da Divisão A masculina e da Divisão A feminina do “Campeonato Aberto de Voleibol de Macau 2023”, bem como de campeões da Divisão A masculina e da Divisão A feminina do “Campeonato de Voleibol de Praia de Macau 2024”.

### Revertido a situação em cinco sets contra o Salesian

Após nove meses de competição, o “Campeonato Aberto de Voleibol de Macau 2023” culminou nos dois jogos finais realizados a 15 de Junho no Complexo Desportivo da Universidade de Macau. Na final da Divisão A masculino, o Hong Nam 2, que estava em primeiro lugar na fase preliminar, a aguardar o último desafio do Salesian, que tinha sido promovido à Divisão A. Nos primeiros dois sets em que cada equipa venceu um set por 25-22, o Salesian venceu mais uma vez o terceiro set por 25-18, ficando em vantagem. O Hong Nam 2 estava em desvantagem no quarto set, não obstante, respondeu com calma, marcando 4 pontos consecutivos no final e reverteu a derrota por 25-22. Estando em desvantagem, o Hong Nam 2 empatou o jogo, e aproveitando a sua oportunidade no set decisivo venceu por 15-12, contra-atacou o Salesian e defendeu com sucesso o título com o resultado total de 3-2.

### Décima primeira vitória consecutiva na Divisão A feminina

A final da Divisão A feminina voltou a ser um confronto entre a Hong Nam e a Pui Ching A. A Hong Nam, com 10 anos de vitórias consecutivas, embora tenha perdido a sua jogadora-chave Lei Keng Lai devido a lesão durante o jogo, Leong On Ieng, Law Weng Sam e Leong Chi Ioi, entre outras, assumiram a grande responsabilidade de marcar mais pontos, derrotando a Pui Ching A em três sets consecutivos por 25-12, 25-18 e 25-19, concretizando a décima primeira vitória consecutiva. O prémio de Melhor Jogador da Partida foi atribuído a Tai Kuan Seng do Hong Nam 2 pela segunda edição consecutiva na Divisão A masculina, e Leong On Ieng da Hong Nam pela 5.<sup>a</sup> vez nas últimas seis edições na Divisão A feminina.

### Rei e rainha no voleibol de praia

Realizou-se primeiro a final da Divisão A feminina do “Campeonato de Voleibol de Praia de Macau 2024” a 9 de Junho na Praia de Hác-Sá. Leong On Ieng e Law Weng Sam, da Hong Nam A, venceram Wong Chi Man e Lei Sin Kuan, da Ling Fung HN, em dois sets consecutivos, conquistando a sua sétima vitória consecutiva no voleibol de praia. A final da Divisão A masculina, realizada a 16 de Junho, viu o par do Hong Nam A, Cheong Hou Wang e Tai Kuan Seng, derrotar o par do Hong Nam Hua, Chan Ka Lon e Lam Cuerva Rafael Francisco, por 2-0, conquistando o primeiro título do Campeonato de Voleibol de Praia. Tai Kuan Seng do Hong Nam A na Divisão A masculina e Law Weng Sam do Hong Nam A na Divisão A feminina foram classificados como Melhores Jogadores das respectivas partidas.

## Hong Nam Crowns Four Division A Champions at Volleyball Championships

The two competitions organised by the Volleyball Association of Macao, China ended in June. The Hong Nam Sports Club emerged victorious, winning the Men’s Division A and Women’s Division A titles in the Macao Open Volleyball Championship 2023, as well as the Men’s Division A and Women’s Division A titles in the Macao Beach Volleyball Championship 2024.

### Reversed Situation in Five Sets against Youth Salesian

After competing for a long season of 9 months, the Macao Open Volleyball Championship 2023 held two final matches on 15 June at the UM Sports Complex. In the final of the Men’s Division A, Hong Nam 2, placed first in the preliminary round, awaited the final challenge from Youth Salesian, who had been promoted to the Division A. In the first two sets, each team won a set by 25-22, Youth Salesian won the third set once again by 25-18 to overtake the lead. Hong Nam 2 was at a disadvantage in the fourth set, but they responded calmly, scoring four consecutive points in the end to overturn the 25-22 defeat. Hong Nam 2 levelled the match, and taking their chance in the deciding set, won 15-12, counter-attacked Youth Salesian and successfully defended their title with a total score of 3-2.

### Eleventh Win in a Row in Women’s Division A

The final of the Women’s Division A was once again a nail-biting match between Hong Nam and Pui Ching A. Although the 10-year winning streak of Hong Nam was marred by the injury of their key player Lei Keng Lai during the match, Leong On Ieng, Law Weng Sam and Leong Chi Ioi and other players took on the big responsibility of scoring points, and eventually defeated Pui Ching A in three consecutive sets by 25-12, 25-18 and 25-19, realising their eleventh consecutive victory. The MVP went to Tai Kuan Seng of Hong Nam 2 for the second consecutive edition in the Men’s Division A, and Leong On Ieng of Hong Nam for the 5<sup>th</sup> time in the recent six editions in the Women’s Division A.

### King and Queen in Beach Volleyball

The final of the Women’s Division A of the Macao Beach Volleyball Championship 2024 was held first on 9 June at the Beach Court of University of Macau. Leong On Ieng and Law Weng Sam of Hong Nam A beat Wong Chi Man and Lei Sin Kuan of Ling Fung HN in two straight sets to win their seventh consecutive beach volleyball title. The final of the Men’s Division A, held on 16 June, saw the Hong Nam A pair of Cheong Hou Wang and Tai Kuan Seng beat the Hong Nam Wa pair of Chan Ka Lon and Lam Cuerva Rafael Francisco 2-0 to win their first Beach Volleyball Championship title. Tai Kuan Seng of Hong Nam A in the Men’s Division A and Law Weng Sam of Hong Nam A in the Women’s Division A were named MVP of their respective matches.



全澳排球聯賽結束賽季

# 亞大武術賽 澳收穫2金3銀2銅

第一屆亞洲大學生武術錦標賽於6月19日至22日在中國黑龍江省哈爾濱市舉行，澳門專上學生體育聯合會組織、澳門武術總會派出8名大學生運動員前往參賽。鄺子軒在男子劍術、王泳欣在女子槍術，先後為澳門代表隊收穫2枚金牌，總結今屆成績共獲得2金3銀2銅佳績。

澳門武術代表隊共派出4男4女運動員出戰，包括套路項目的鄺子軒、李卓洋、韓瑞華、劉婉琦、王泳欣、黃心妍；散打項目的古曉嵐及梁雪楨。首日賽事已成功衝擊獎牌，李卓洋在男子長拳獲得9.476分獲得亞軍，鄺子軒則以9.45分得季軍。

第二天賽事，澳門隊再接再厲，憑著鄺子軒在男子劍術的9.48分高水平發揮，擊敗印尼及中國香港選手，勇奪代表隊在今屆賽事的第一金。女子槍術，王泳欣同樣有出色表現，以9.346分力壓中國選手，為澳門隊贏得第二金。

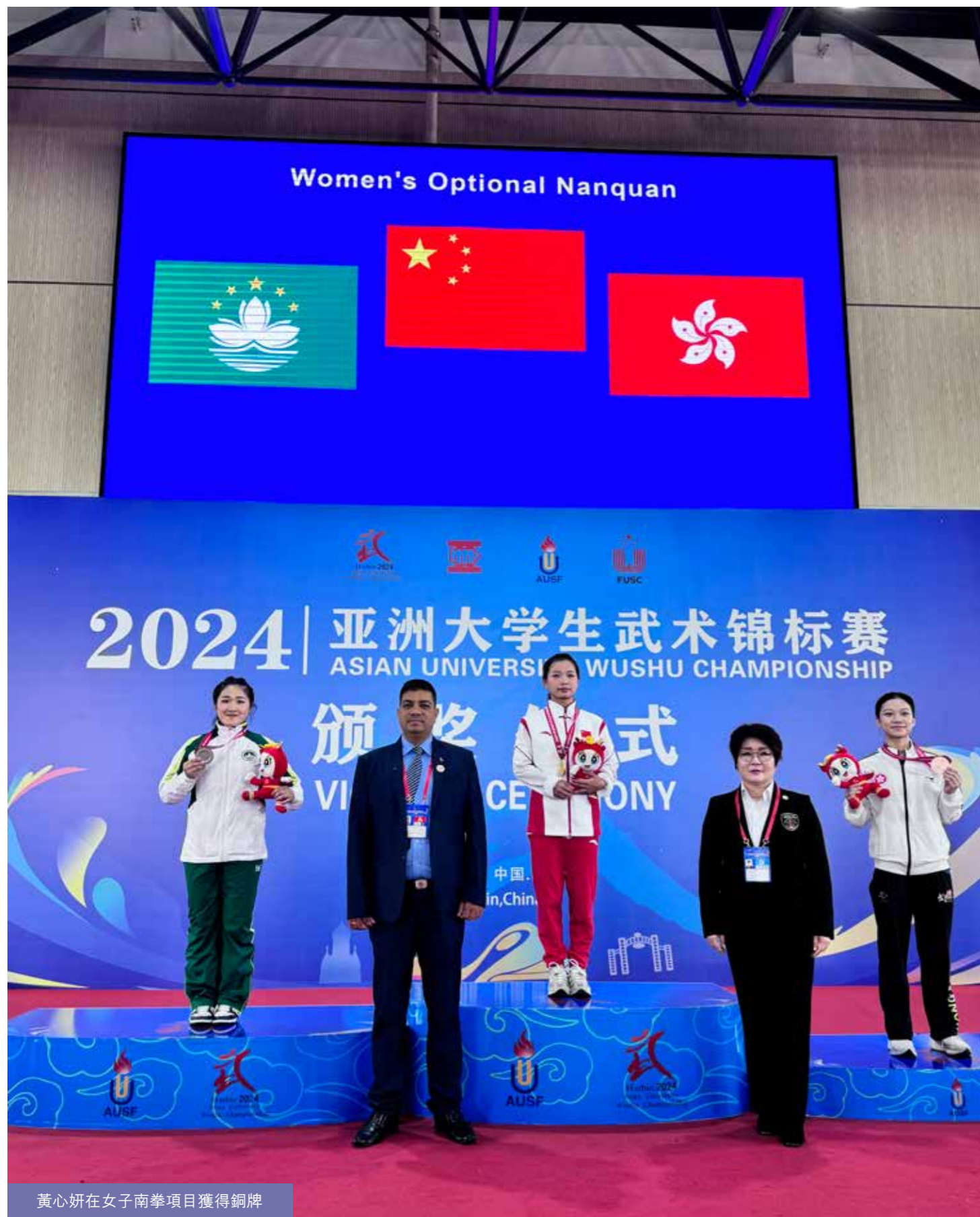
此外，黃心妍在女子南拳獲得9.46分，僅輸給中國隊選手得銀牌。散打方面，古曉嵐在男子56公斤級決賽0比2不敵中國選手，獲得銀牌；梁雪楨在女子52公斤級單循環賽中不敵中國隊及中華台北隊選手，增添一枚銅牌。總結首屆亞大武術賽，澳門隊錄得2金3銀2銅佳績。



王泳欣為澳門添金



鄺子軒在男子劍術及長拳分獲得1金1銅



黃心妍在女子南拳項目獲得銅牌

## Macau conquista 2 medalhas de ouro, 3 de prata e 2 de bronze no Campeonato Universitário de Wushu do Ásia

O 1.º Campeonato Universitário de Ásia de Wushu foi realizado de 19 a 22 de Junho em Harbin, na província de Heilongjiang, China. Foi organizado pela Associação do Desporto Universitário de Macau e a Associação Geral de Wushu de Macau enviou 8 atletas universitários para participar na competição. Kuong Chi Hin e Wong Weng Ian conquistaram duas medalhas de ouro em Jianshu masculina, e na competição de Qiangshu feminina, respectivamente. Resumindo, neste campeonato a equipa de Macau obteve 2 medalhas de ouro, 3 de prata e 2 de bronze, alcançando um excelente desempenho.

A equipa de Wushu de Macau enviou para a competição um total de 8 atletas, sendo 4 homens e 4 mulheres, entre os quais constam: Kuong Chi Hin, Lei Cheok Ieong, Han Soi Wa, Lao Un Kei, Wong Weng Ian and Wong Sam In para as categorias de Taolu; e para as categorias de Sanda, Ku Hio Lam e Liang Xuezhen. A equipa conseguiu conquistar medalhas logo no primeiro dia da competição, nomeadamente, Lei Cheok Ieong obteve 9,476 pontos no Changquan masculino e conquistou a medalha de prata, enquanto Kuong Chi Hin ficou com 9,45 pontos e levou a medalha de bronze.

No segundo dia da competição, a equipa de Macau manteve o seu bom desempenho. Kuong Chi Hin brilhou na modalidade de Jianshu masculina, marcando uma pontuação alta de 9,48, e derrotou os competidores da Indonésia e de Hong Kong, China, conquistando a primeira medalha de ouro para a equipa de Macau neste campeonato. Na prova de Qiangshu feminina, Wong Weng Ian também teve um desempenho excelente, em que conseguiu uma pontuação de 9,346, superando as atletas da China, garantindo a segunda medalha de ouro para a equipa de Macau.

Além disso, Wong Sam In conquistou a medalha de prata na categoria de Nanquan feminino, marcando uma pontuação de 9,46, ficando atrás apenas da atleta da equipa da China. Na categoria de Sanda, Ku Hio Lam perdeu para um competidor da China com um placar de 0 a 2 na final masculina de 56kg, conquistando a medalha de prata. Liang Xuezhen, na competição de 52 kg feminina, não conseguiu vencer as atletas da China e do Taipei Chinês, e ganhou a medalha de bronze. Resumindo, no primeiro Campeonato Universitário de Ásia de Wushu, a equipa de Macau obteve os seguintes excelentes resultados: 2 medalhas de ouro, 3 medalhas de prata e 2 medalhas de bronze.

## Macau wins 2 Golds, 3 Silvers and 2 Bronzes at Asia University Wushu Championships

The 1<sup>st</sup> Asia University Wushu Championships was held from 19 to 22 June in Harbin, Heilongjiang Province, China. Organised by the Macau Universitarian Sports' Association, 8 university student athletes were sent by the Wushu General Association of Macau to participate in the Championships. Kuong Chi Hin and Wong Weng Ian won 2 gold medals for Macao in the Men's Swords and Women's Spear respectively, totally achieving 2 gold, 3 silver and 2 bronze medals in this edition.

The Macao Wushu team sent four male and four female athletes to compete in the events, with Kuong Chi Hin, Lei Cheok Ieong, Han Soi Wa, Lao Un Kei, Wong Weng Ian and Wong Sam In competing in the Taolu event, and Ku Hio Lam and Liang Xuezhen in Sanda event. Some of them have managed to clinch medals on the first day of the competition, namely, Lei Cheok Ieong, scoring 9.476 points in Men's Changquan event to win the second place, followed by Kuong Chi Hin, scoring 9.45 points to place third.

The Macao team continued their momentum on the second day, with Kuong Chi Hin scoring 9.48 points in Men's Swords event, defeating Indonesia and Hong Kong China to win the first gold medal in this edition. In the Women's Spear event, Wong Weng Ian also showed remarkable performance with a score of 9.346, topping the Chinese athletes and securing the second gold for the Macao team.

In addition, Wong Sam In scored 9.46 points in the Women's Southern Boxing, losing only to China for the silver medal. In the Sanda event, Ku Hio Lam failed against China 0-2 in the Men's 56-kg final and took the silver medal, while Liang Xuezhen lost to both China and Chinese Taipei in the Women's 52-kg single round robin match, thus adding a bronze medal to the list. In conclusion, the Macao team captured 2 gold, 3 silver and 2 bronze medals in the 1<sup>st</sup> Asia University Wushu Championships.

# 藝術游泳匯演暨 公開賽打造交流平台

由美高梅呈獻、中國澳門游泳總會主辦，體育局支持的「慶祝澳門特別行政區成立25周年—2024美高梅藝術游泳精英匯演暨澳門藝術游泳公開賽」於6月21至23日在奧林匹克游泳館舉行，來自內地的多支隊伍及運動員透過匯演及比賽，與澳門藝術游泳運動員深入交流。

「2024美高梅藝術游泳精英匯演暨澳門藝術游泳公開賽」吸引來自兩岸四地共17支隊伍近200名青少年運動員參與，在開幕和閉幕式上，三支實力頂尖的北京、江蘇及四川藝術游泳隊為觀眾帶來觀賞性極高的「水上芭蕾」秀。主辦單位更於賽事結束後安排「藝術游泳大師班」技術交流環節，讓參賽的運動員能直接向國家級健將學習，提升自身的技藝水平。

參與匯演的北京隊成員尚菲及胡玥琪表示：「非常高興能夠來澳演出，觀眾十分熱情。我們因應場地情況，特別編排多一些推舉動作，讓觀眾感受藝術游泳的觀賞性，並希望透過今次演出吸引更多青少年喜歡這項運動，在澳門這個富有藝術氣息的城市裡，非常適合發展。」

一連三天的藝術游泳公開賽決出五個組別共10項錦標，澳門代表隊包攬其中6項冠軍，包括李雨潔的“12歲以下組單人規定及自由自選”、梁凱澄的“13-15歲組單人規定及自由自選”、邵安瀾的“15-18歲組單人自由自選”，以及“13-15歲組雙人自由自選”、“13-15歲組集體自由自選”、“15歲以下組自由組合”冠軍。



內地頂尖藝術游泳隊伍來澳獻技



## Espectáculo de Natao Artística e Torneio Aberto cria uma Plataforma de Intercmbio

Apresentado pela MGM e organizado pela Associação Geral de Natação de Macau, China, com o apoio do Instituto do Desporto, a “Celebração do 25.º Aniversário do Estabelecimento da Região Administrativa Especial de Macau - Espetáculo de Elite de Natação Artística MGM e Torneio Aberto de Natação Artística de Macau 2024” decorreu entre 21 e 23 de Junho na Piscina Olímpica. Várias equipas e atletas, provenientes do Interior da China, participaram num intenso intercâmbio com os atletas de natação artística de Macau através de apresentações e competições.

O “Espetáculo de Elite de Natação Artística MGM e Torneio Aberto de Natação Artística de Macau 2024” atraiu cerca de 200 jovens atletas de 17 equipas provenientes de quatro regiões dos dois lados do estreito. Durante as cerimónias de abertura e encerramento, três das principais equipas de natação artística de Pequim, Jiangsu e Sichuan apresentaram ao público um espectáculo altamente cativante de “ballet aquático”. Além disso, após o término do evento, os organizadores proporcionaram uma sessão de “Masterclass de Natação Artística” para intercâmbio técnico, oferecendo aos atletas participantes a oportunidade de aprender directamente com atletas nacionais e aprimorar as suas habilidades artísticas.

Os membros da equipa de Pequim, Shang Fei e Hu Yueqi, que participaram no Espectáculo, expressaram: “Estamos muito felizes por termos a oportunidade de nos apresentar em Macau. O público está extremamente animado. Tendo em conta as condições do local, organizámos especialmente a nossa apresentação, incluindo mais movimentos de levantamento para realçar a beleza da natação artística e esperamos que, através desta apresentação, possamos inspirar mais jovens a se interessarem por esta modalidade. Macau, com a sua rica atmosfera artística, é uma cidade adequada para o desenvolvimento da natação artística.”

Durante três dias consecutivos, o Torneio Aberto de Natação Artística apurou os campeões em 10 eventos de cinco categorias. A selecção de Macau conquistou seis títulos, nomeadamente os títulos de Lee Yu Jie Samantha nas categorias de “Figuras e Rotina Livre Solo do Escalão de Idade Inferior a 12 Anos”, Leong Hoi Cheng nas categorias de “Figuras e Rotina Livre Solo do Escalão de Idade de 13-15 Anos”, Shao Anlan na categoria de “Rotina Livre Solo do Escalão de Idade de 15-18 Anos”, bem como das categorias de “Rotina Livre Duetto do Escalão de Idade de 13-15 Anos”, “Rotina Livre de Equipa do Escalão de Idade de 13-15 Anos” e “Combinação Livre de Idade Inferior a 15 Anos”.



梁凱澄為澳門隊增添一金



澳門隊邵安瀾奪得“15-18歲組單人自由自選”冠軍



嘉賓主持開幕式



## Artistic Swimming Extravaganza & Open Competition Creates a Platform for Exchanges

Presented by MGM, organised by the Swimming Association of Macao, with the support from the Sports Bureau, the “Celebration of the 25<sup>th</sup> Anniversary of the Establishment of the Macao SAR: MGM Artistic Swimming Elite Extravaganza & Macao Open Artistic Swimming Competition 2024” was held from 21 to 23 June at the Olympic Sports Centre. Through the performances and the competitions, a line-up of teams and athletes from mainland China had profound exchanges with Macao’s artistic swimming athletes.

The “MGM Artistic Swimming Elite Extravaganza & Macao Open Artistic Swimming Competition 2024” attracted nearly 200 young athletes from 17 teams from cross-strait four regions to participate in the event. During the opening and closing ceremonies, the three top artistic swimming teams from Beijing, Jiangsu and Sichuan presented the audience with an exhilarating “water ballet” performance. The organisers also arranged the “Artistic Swimming Master Class” after the event, allowing the participating athletes to learn directly from the national athletes and improve their skills.

Shang Fei and Hu Yueqi, members of the Beijing team performing in the Extravaganza, remarked, “We are so glad to be able to perform in Macao, and the audience is very enthusiastic. Taking into account the conditions of the venue, we have specially arranged extra lifts in order to let the audience feel the charm of artistic swimming. We hope that this performance will bring more young people’s interest in this sport, which is an ideal sport to develop in Macao, a city filled with artistic atmosphere.”

The Open Artistic Swimming Competition took place three days in a row, awarding a total of 10 championships in five categories, of which the Macao team captured six titles, namely, the “Solo Figure and Free Routine for Under 12 Age Group” by Lee Yu Jie Samantha, “Solo Figure and Free Routine for 13-15 Age Group” by Leong Hoi Cheng, “Solo Free Routine for 15-18 Age Group” by Shao Anlan, “Duet Free Routine for 13-15 Age Group”, “Team Free Routine for 13-15 Age Group” and “Free Combination for Under 15 Age Group”.



藝術游泳精英匯演連續兩年舉行

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

李學軒在梯級賽連過3關奪冠



蘇靖嵐越戰越勇奪季

女子公開組，蘇靖嵐以優秀賽第5位成績，成唯一晉級的本地地球手，梯級賽首輪蘇靖嵐打出224分的出色表現，以2分之差擊敗印尼的山杜士晉級。次輪賽事，蘇靖嵐與衛冕冠軍、韓國球手姜惠琳鬥得激烈，最終打出215分，僅1分之差無緣決賽，但仍收穫賽事季軍。中華台北隊周佳溱則以202比191在決賽擊敗姜惠琳奪冠。

鄭蓬生奪澳門盃冠軍

其他組別方面，鄭蓬生力壓蘇靖嵐及趙卓言在澳門盃奪冠；年青球手屈明曦擊敗泰國及新加坡球手獲青年公開組冠軍。中國球手米忠禮及許慶龍分奪男子長青組及男子級別B組桂冠，韓國球手鄭宇鉉及金禮智則奪得男子級別A組及女子級別組冠軍獎項。



澳門球手李學軒勇奪男子公開組冠軍



蘇靖嵐在梯級賽表現出色

# 澳門保齡球公開賽 李學軒成首位本地男冠軍

由中國澳門保齡球總會主辦的“2024澳門國際保齡球公開賽”於6月24至30日期間在保齡球中心上演，首度躋身男子公開組梯級賽的澳門球手李學軒最終連過3關，在決賽以212比199及203比191直落兩局擊敗韓國球手朴邵軟，成為賽事首位澳門男子冠軍，澳門女球手蘇靖嵐在女子公開組收穫季軍獎項。

在優秀賽第2回合以第4名晉級的李學軒在梯級賽首輪先逆轉擊敗隊友李得文及日本球手佐々木智之闖入次輪，其後再擊敗新加坡及韓國球手躋身決賽。李學軒在冠軍戰與韓國球手朴邵軟互相交鋒，澳門球手憑藉更穩定的發揮直落兩局獲勝，勇奪賽事冠軍獎項。朴邵軟及新加坡球手沙謙收穫亞、季獎項。

## Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau Lei Hok Hin tornou-se o primeiro campeão masculino local

O “Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau, China 2024”, organizado pela Associação Geral de Bowling de Macau, China decorreu de 24 a 30 de Junho no Centro de Bowling. O jogador de Macau Lei Hok Hin, que se estreou na categoria aberta de escada masculina, acabou por vencer três rondas e derrotar o jogador coreano Park Taeyeon por 212-199 e 203-191 em dois sets seguidos na final, tornando-se o primeiro campeão masculino de Macau neste evento. A jogadora de Macau So Cheng Lam conquistou o terceiro lugar na categoria aberta feminina.

Após conquistar o 4.º lugar na segunda ronda na categoria de excelência, Lei Hok Hin derrotou o seu colega de equipa Lee Tak Man e o japonês Tomoyuki Sasaki na primeira ronda da categoria de escada, avançando para a segunda ronda. Posteriormente, venceu os jogadores de Singapura e da Coreia do Sul, chegando à final. Na final, Lei Hok Hin defrontou o coreano Park Taeyeon, com um desempenho mais estável, o jogador de Macau venceu em dois sets directos, conquistando o título de campeão. Park Taeyeon e o jogador de Singapura Nu'man Syahmi ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.



### So Cheng Lam tornou-se mais forte a cada jogo e conquistou o 3.º lugar

Na categoria aberta feminina, So Cheng Lam, com o 5.º lugar na categoria de excelência, foi a única jogadora local a apurar-se para a categoria de escada. Na primeira ronda, So Cheng Lam obteve uma excelente pontuação de 224 pontos, vencendo a indonésia Sharon Adelina Liman Santoso por uma diferença de apenas 2 pontos. Na ronda seguinte, So Cheng Lam lutou arduamente contra a actual campeã, a jogadora sul-coreana Kang Hye Rim, terminando com 215 pontos, com uma diferença de apenas 1 ponto, o que a deixou fora da final, mas ainda assim conquistou a medalha de bronze na competição. A jogadora de Taipei Chinês, Chou Chia Chen, derrotou Kang Hye Rim por 202-191 na final, conquistando o título.

### Cheng Peng Seng venceu o campeão da Taça de Macau

Noutras categorias, Cheng Peng Seng venceu o campeão da Taça de Macau, superando So Cheng Lam e Chiu Lucio Marcelino. O jovem jogador Vat Ming Hei venceu os jogadores da Tailândia e de Singapura para conquistar o título na categoria aberta para jovens. Os jogadores chineses Mi Zhong Li e Xu Qing Long conquistaram os títulos da categoria sénior masculina e do grupo B da categoria masculina, respectivamente, enquanto os coreanos Jung Woo Hyun e Kim Ye Ji conquistaram os títulos no grupo A da categoria masculina e na categoria feminina, respectivamente.

## Lei Hok Hin Wins First Local Men's Title at Macao China International Open

Organised by the Macao China Bowling Association, the 2024 Macao-China International Open Tenpin Bowling Championships was held from 24 to 30 June at the Bowling Centre. Macao bowler Lei Hok Hin, who qualified for the Men's Open stepladder finals for the first time, managed to make it through three steps in a row. He defeated Korean bowler Park Taeyeon in two straight sets, 212-199 and 203-191, to win the final match, claiming the first ever Men's Open title for Macao. On the other hand, Macao bowler So Cheng Lam took home third place in the Women's Open.

Finishing in 4th place in block 2 of the Masters final, Lei Hok Hin made it to the second round of the stepladder finals after defeating his fellow teammate Lee Tak Man and Japan's Tomoyuki Sasaki in the first round, before defeating Singapore and Korea bowlers to enter the final match. Lei Hok Hin and Park Taeyeon of Korea battled it out in the championship match, and the Macao bowler demonstrated a solid play, winning two straight games to be crowned champion. Park Taeyeon and Nu'man Syahmi of Singapore were placed second and third respectively.

### So Cheng Lam Gets Stronger with Every Match and Takes Third Place

In the Women's Open division, So Cheng Lam finished 5<sup>th</sup> in the Masters final and was the only local female bowler qualifying for the stepladder finals. Following that, So played an outstanding game in the first round with a score of 224 and beat Sharon Limansantoso of Indonesia by 2 points to advance to the next. In the second round, So had a fierce competition with defending champion Kang Hye Rim of Korea, and slipped out of the finals with a score of 215, falling just one point short, but still claiming the third place overall. Chou Chia Chen of Chinese Taipei defeated Kang Hye Rim 202-191 in the final match to secure her victory.

### Cheng Peng Seng Brings Home Macao Cup Master Champion

As for other divisions, Cheng Peng Seng won the Macao Cup Masters crown against So Cheng Lam and Chiu Lucio Marcelino; young bowler Vat Ming Hei beat Thailand and Singapore players to win the Youth Open Masters title; Mi Zhong Li and Xu Qing Long of China won the Men's Senior Masters and Men's Grade B Masters titles respectively; while Jung Woo Hyun and Kim Ye Ji of Korea won the Men's Grade A Masters and Women's Grade A Masters Championships respectively.

# 澳門 體育盛事 Macao Major Sporting Events



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



澳門體育  
協會公眾號



澳門特區體育局  
微信訂閱號



澳門體育盛事  
刊例價表

www.sport.gov.mo

# 陳雋曄——燃起信心

今年4月21日在日本廣島廿日市舉行的“2024年廿日市亞洲鐵人三項錦標賽”上，18歲的陳雋曄首度挑戰鐵人三項標準距離即以2小時19分10秒勇奪U19組金牌，並成為19歲以下組別總排名第一。這一正成績，對全力備戰2025全運會的陳雋曄，大大增強了信心。

作為中國澳門鐵人三項總會近年最具潛力的青少年運動員，陳雋曄的“鐵人”之路絕對是一步一腳印。小學時期，陳雋曄的專項是游泳，到初中階段轉戰田徑隊短跑項目，之後才踏入考驗耐力的長跑之路。即將高中畢業的陳雋曄在接觸長跑後發現，距離越長對自身越有利，於是認清目標，繼而踏上鐵人三項之路。

充滿活力的陳雋曄一直透過努力彌補條件不足，在集訓隊期間，跑步、游泳和單車等都有不俗成績，在取得成就感的同時，更成了他進步的動力。鐵人三項最吸引他的地方是項目非常充實，在保持高訓練量的同時，也可以有不同的訓練選擇，在三項各自交替訓練時能舒緩不需要用到的肌肉，三倍的運動，三倍的樂趣。

2023年4月，陳雋曄代表澳門參加香港大尾篤舉辦的三項鐵人分齡賽，最終在 junior 1 組別得到第四名，到今年在廣島更進一步拿下冠軍，陳雋曄期待明年的全運會有更好發揮，並為更年輕的運動員作榜樣，繼續傳承鐵人三項的精神。

## Chan Chon Ip – A chama da confiança

O “Campeonato Asiático de Triatlo de Hatsukaichi, Japão 2024” foi realizado em Hatsukaichi, Hiroshima, Japão no dia 21 de Abril deste ano. O jovem de 18 anos Chan Chon Ip conquistou a medalha de ouro na categoria sub-19, com um tempo de 2 horas, 19 minutos e 10 segundos. Foi o seu primeiro desafio de triatlo Ironman, e o seu tempo garantiu-lhe o melhor lugar tanto na geral como na categoria de sub-19. Este resultado positivo aumentou consideravelmente a confiança de Chan Chon Ip, que está em fase de preparação para os Jogos Nacionais 2025.

Sendo a maior promessa jovem entre os atletas da Associação Geral de Triatlo de Macau China ao longo dos últimos anos, o caminho de Chan Chon Ip para “homem de ferro” foi traçado, sem dúvida, dando um passo de cada vez. Na escola primária, Chan Chon Ip especializou-se em natação, e na escola secundária mudou para sprint e integrou-se na equipa de atletismo, antes de se aventurar no percurso desafiante das corridas de resistência. Ao entrar em contacto com a realidade das corridas de resistência, Chan Chon Ip, prestes a terminar a escola secundária, apercebeu-se que quanto maior era a distância, melhor era o seu desempenho. Por esse motivo, encontrou o seu objectivo e enveredou pelo percurso do triatlo.

Chan Chon Ip, através da sua energia, tem compensado a sua falta de formação através de trabalho árduo. Durante o tempo que esteve na equipa, atingiu resultados notáveis em corrida, natação e ciclismo, trouxeram-lhe uma sensação de conquista e tornaram-se a força motriz por detrás do seu progresso. O que mais o atrai para o triatlo é o facto de este contar com um programa bastante cheio, mantendo um regime de treino de alta intensidade. Existem também diversas opções de treino, e ao alternar entre as três modalidades, os músculos que não são requisitados podem repousar. Triplo exercício, tripla diversão.

Em Abril de 2023, Chan Chon Ip representou Macau ao participar na competição de triatlo por faixas etárias em Tai Mei Tuk, Hong Kong, onde conquistou o quarto lugar na categoria júnior 1. Este ano, venceu também o campeonato em Hiroshima. Chan Chon Ip expressou a sua expectativa de conseguir ter ainda melhor desempenho nos Jogos Nacionais do ano que vem, aspirando a servir de exemplo para os atletas mais jovens e transportar consigo o espírito do triatlo.

## Chan Chon Ip - Ignites the Flame of Confidence

The 2024 Asia Triathlon Championships Hatsukaichi was held in Hatsukaichi, Hiroshima, Japan on 21 April this year. The 18-year-old Chan Chon Ip won the gold medal in the U19 category, with a time of 2 hours 19 minutes 10 seconds. It was his first standard distance triathlon challenge, and his time earned him the overall best place in the under-19 category. This positive result has considerably boosted the confidence of Chan Chon Ip, who is currently preparing for the 2025 National Games.

As the most promising young athlete in the China Macao Triathlon General Association in recent years, Chan Chon Ip's road to triathlon has undoubtedly been paved one step at a time. Chan Chon Ip used to specialise in swimming in primary school, and switched to sprinting for the athletics team in junior secondary school, before venturing onto the long-distance running that requires endurance. After coming into contact with long-distance running, Chan Chon Ip, who was about to graduate from high school, realised that the longer the distance, the better his performance, which is why he identified his goal and embarked on the road to triathlon.

Chan Chon Ip is always filled with energy, who has been making up for inadequate skills through hard work. During his time with the team, he has achieved remarkable results in running, swimming and cycling, which have brought him a sense of achievement and become the driving force behind his progress. What attracts him most about triathlon is the abundance of disciplines, which allows for several training options while maintaining a high-intensity training. By switching between the three disciplines, it becomes possible to relieve the muscles that are not in demand. Triple exercises, triple fun.

In April 2023, Chan Chon Ip represented Macao to take part in the age group triathlon competition in Tai Mei Tuk, Hong Kong, where he won fourth place in the junior 1 category. This year, he also won the championship in Hiroshima. Chan Chon Ip expressed his aim of performing even better at the National Games next year, hoping to set an example for younger athletes and, thus, pass on the spirit of triathlon.



陳雋曄覺得鐵人三項訓練十分充實

# 易碧真——繼續突破

澳門劍擊運動員易碧真曾代表澳門參加第19屆杭州亞運會，躋身十六強並最終以第12名完成比賽，團體賽名列第六。對於能夠與來自不同國家和地區的運動員交流和學習，易碧真感到非常高興，同時認為自己還有很多需要改進的地方。亞運會是易碧真劍擊生涯的一個良好開端，讓她能夠在未來的比賽中更好地發揮。

今年20歲的易碧真劍擊之路始於一個暑期活動班，當時在母親的鼓勵下選擇了這項運動並迅速愛上劍擊，尤其是優雅的步伐、動作，以及服裝和面罩的獨特魅力。近11年的劍擊路上，易碧真遇到了許多挑戰，甚至考慮過放棄，但對劍擊的熱愛以及家人、隊友和教練的支持，讓她重新獲得了前進的動力。

在第19屆杭州亞運會上，易碧真不僅個人打進了十六強，最終以第12名的完成比賽，還幫助團隊取得了第六名的佳績。這是她第一次參加大型運動會，超越了自己最初設定的目標，感到開心和興奮。

易碧真坦言，比賽中經常會遇到逆境，需要通過心理調整來慢慢追平比分。體能也是她面臨的一大挑戰，尤其是在與實力相當的對手對抗時。目前，易碧真正在為2025年的全國運動會和2026年的亞運會做準備，她希望能夠繼續突破成績，為澳爭光。



易碧真（右2）表示對劍擊的堅持離不開教練及隊友的支持



易碧真享受在劍擊場上的感覺

## Iec Pek Chan continua a superar-se

A esgrimista Iec Pek Chan representou Macau nos 19.º Jogos Asiáticos de Hangzhou, entrando para o top 16 da competição e conquistando o 12.º lugar na categoria individual, assim como o 6.º lugar na competição por equipas. Iec Pek Chan diz-se muito grata pela oportunidade de contactar e aprender com atletas de diversos países e regiões, mas acredita que ainda há muito espaço para melhoria. Esta edição dos Jogos Asiáticos foi um bom arranque para a sua carreira na esgrima, abrindo caminho para um melhor desempenho em futuras competições.

A jornada de esgrima de Iec Pek Chan, actualmente com 20 anos, teve início com a participação numa aula de Verão. A atleta diz ter sido o incentivo da mãe que a levou, naquela altura, a optar pela esgrima, mas rapidamente se apaixonou pela modalidade, principalmente pelos passos e movimentos elegantes e pelo vestuário e máscara peculiares. Durante os 11 anos em que tem praticado esgrima, Iec Pek Chan deparou-se com inúmeros desafios e chegou mesmo a pensar em desistir. No entanto, o seu amor pela esgrima e o apoio da família, dos companheiros de equipa e dos treinadores levaram a que recuperasse a motivação para seguir em frente.

Nos 19.º Jogos Asiáticos de Hangzhou, Iec Pek Chan não só conseguiu alcançar o top 16 e terminar a competição individual em 12.º lugar, como também ajudou a sua equipa a ficar em 6.º lugar. Nesta que foi a sua primeira participação num evento desportivo de grande escala, a atleta conseguiu superar os seus objectivos iniciais e, por esse motivo, sente-se imensamente feliz e entusiasmada.

Iec Pek Chan admite que se depara frequentemente com dificuldades durante as partidas, e que precisa de se adaptar psicologicamente para reduzir gradualmente a desvantagem no marcador. A preparação física é também um grande desafio para ela, principalmente quando enfrenta adversários de capacidade semelhante. Actualmente, Iec Pek Chan está a preparar-se para os Jogos Nacionais de 2025 e os Jogos Asiáticos de 2026, onde espera continuar a superar-se em termos de resultados, assim como honrar Macau.

## Pek Chan continues to break new ground

Fencer Iec Pek Chan represented Macao at the 19th Asian Games in Hangzhou, making it into the top 16 of the competition and winning 12th place in the individual category, as well as 6th place in the team competition. Iec was thrilled for the opportunity to communicate with and learn from athletes from different countries and regions, and, in the meantime, she also believes that she still has a lot of rooms for improvement. This edition of the Asian Games was a good start to her fencing career, paving the way for a better performance in future competitions.

The fencing journey of Iec Pek Chan, aged 20 this year, began when she took part in a summer class. Iec said that it was her mother's encouragement at the time that led her to take up fencing, the sport that she fell in love with at once, especially the elegant steps and movements, as well as the unique clothing and mask. During almost 11 years of fencing, Iec Pek Chan has encountered countless challenges, and even considered giving up. However, her love for fencing and the support of her family, teammates and coaches have given her the motivation to keep going.

At the 19<sup>th</sup> Asian Games in Hangzhou, Iec Pek Chan not only made it to the top 16 and finished the individual competition in 12th place, but also helped her team achieve 6th place. It was her first participation in a major sports event, and she was happy and excited to have managed to surpass her initial goal.

Iec Pek Chan admitted that she often encountered adversities during matches, and that she needed to make mental adjustments in order to gradually erase deficit. Physical stamina is also a big challenge for her, especially when playing against comparable opponents. Iec is currently preparing for the 2025 National Games and the 2026 Asian Games, where she hopes to continue to break the record and bring honour to Macao.

活動吸引一眾市民參加



# 殘疾人士運動日 助建健康生活

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“2024全澳殘疾人士運動日”於4月14日在奧林匹克體育中心舉行。主辦單位期望透過活動，創造一個良好的交流平台，提供更多機會予殘疾人士參與體育活動，支持和鼓勵殘疾人士多作體育鍛煉，協助他們開展健康生活模式。

“2024全澳殘疾人士運動日”設有乒乓球及羽毛球體驗活動、康體活動、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。同時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。



參加者攜手戶外跑步活動

## “Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência” ajudam a criar vidas saudáveis

O Instituto do Desporto organizou os “Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau 2024”, com a colaboração do Comité Paralímpico de Macau – China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau - China, da Macau Special Olympics e da Associação Desportiva de Surdos de Macau. O evento teve lugar no Centro Desportivo Olímpico no dia 14 de Abril. Os organizadores esperam criar uma plataforma de comunicação através deste evento, proporcionando mais oportunidades para as pessoas com deficiência participarem em actividades desportivas, apoiando-as e encorajando-as a praticarem mais exercício físico e a desenvolverem um estilo de vida saudável.

Os “Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau 2024” contaram com actividades de sensibilização de ténis de mesa e badminton, actividades desportivas e recreativas e testes físicos, permitindo às pessoas com deficiência, aos seus familiares e ao público em geral partilharem a alegria que a prática desportiva lhes pode proporcionar, e, deste modo, aumentar o entusiasmo pela participação em actividade física e a consciencialização da sua importância para a saúde, promovendo o conceito do Desporto para Todos – “Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde”. Simultaneamente, contribuem para aumentar a atenção e o conhecimento do público relativamente às pessoas com deficiência, aproximando pessoas com e sem deficiência e contribuindo para a sua integração na sociedade.



活動設有乒乓球體驗活動



現場設有多項康體活動

## Sports Day for the Disabled promotes healthy lifestyle

The 2024 Macao Sports Day for the Disabled, organised by the Sports Bureau, co-organised by the Macau-China Paralympic Committee & Macau - China Recreation and Sports Association for the Disabled, Macau Special Olympics and Macau Sports Association of the Deaf, was held at the Olympic Sports Centre on 14 April. The organiser aims to create a positive communication platform through this event, in order to provide more opportunities for people with disabilities to participate in sports activities, support and encourage them to engage in more physical exercise and develop a healthy lifestyle.

The 2024 Macao Sports Day for the Disabled featured table tennis and badminton experience activities, recreational and sports activities and physical fitness test booths, which allows people with disabilities, their family members and the general public to share the fun of sports, thus fostering their proactive participation in sports and raising their health awareness, as well as promoting the value of “Sport for All - Let’s Exercise for a Better Health”. In addition, the event is intended to increase public attention to and awareness of people with disabilities, bringing people closer together and motivating their integration into the community.

嘉賓為親子運動日主持開幕式



# 親子運動日 促和諧家庭關係

體育局主辦，教育及青年發展局、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會及澳門婦女聯合總會協辦的“2024親子運動日”於5月19日在塔石體育館舉行，共吸引800支隊伍約2,400人參與，場面熱鬧。

主辦單位期望透過親子活動日，鼓勵家長帶領孩子一同參與運動鍛鍊，加深家長和子女的感情和溝通，增強子女的自信心和培養團隊合作精神，促進融洽的家庭關係。活動除各組親子賽事外，現場還設有攤位遊戲及攝影攤位，讓參與的家庭在增進親子關係的同時，能享受運動的樂趣。



康體競賽盡展運動樂趣



重在培養親子關係

## Dia de Desporto em Família promove harmonia familiar

Realizou-se no dia 19 de Maio o “Dia de Desporto em Família 2024”, organizado pelo Instituto do Desporto com a colaboração da Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude, a União Geral das Associações dos Moradores de Macau, a Associação Geral dos Operários de Macau e a Associação Geral das Mulheres de Macau. O evento decorreu no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, atraindo um total de 800 equipas, cerca de 2.400 participantes.

A organização do “Dia de Desporto em Família” visa encorajar os pais a participar em práticas desportivas com os seus filhos, contribuindo para aprofundar a comunicação entre pais e filhos, aumentar a confiança e espírito de equipa das crianças, e promover um ambiente familiar harmonioso. Além das actividades desportivas em famílias, o evento contou também com tendas de jogos e quiosques fotográficos, permitindo às famílias participantes desfrutarem da diversão do desporto e simultaneamente aprofundarem as relações entre pais e filhos.



參與者全程投入玩遊戲

## Family Sports Day promotes family harmony

Organised by the Sports Bureau, and co-organised by the Education and Youth Development Bureau, General Union of Neighbourhood Associations of Macao, Macao Federation of Trade Unions, and Women’s General Association of Macao, the 2024 Family Sports Day was held at the Tap Seac Multisport Pavilion on 19 May, attracting around 800 teams with a total of 2,400 participants, and creating a lively atmosphere.

The organiser hoped that the Family Sports Day would encourage parents to take part in sports exercise with their children, thus fostering the bonding and communication between parents and children, enhancing children’s confidence and team spirit, as well as promoting a harmonious family environment. In addition to the family competitions, the event also featured stall games and photography booths, allowing participating families to enjoy the fun of sport while developing a closer relationship between parents and children.



# 3500人次投入 「全城狂熱運動嘉年華」

體育局與澳門賈立賢體育會合辦並由AXA安盛澳門冠名贊助的「AXA安盛澳門35周年呈獻—全城狂熱運動嘉年華」於6月16日在塔石廣場舉行，吸引3500人次參與，讓大眾在體育及親子運動的氛圍中歡度父親節。

活動旨在提升公眾運動意識，鼓勵市民積極參與體育活動，以增強體魄及促進身心健康。活動日適逢父親節，吸引不少家長攜同子女一起參與，現場劃分為三大主題區域，包括：大型充氣道具區遊樂空間、親子障礙體驗區及運動休閒區，匯集了各類運動項目推廣、美食攤位及文創攤位。讓市民在享受運動樂趣的同時，感受到嘉年華式的活動氣氛。



現場進行不同運動展示

## 3.500 participantes presentes na “Gala do Desporto Urbano”

O Instituto do Desporto e a MR.J Sports Association of Macao co-organizaram a “Gala do Desporto Urbano - apresentada por 35.º aniversário de AXA Macau” patrocinado pela AXA Seguros Macau. O evento ocorreu em 16 de Junho na Praça do Tap Seac, atraindo 3.500 participantes, possibilitando que o público celebre o Dia dos Pais numa atmosfera desportiva e de actividades em família.

O objectivo do evento é aumentar a consciência desportiva do público, incentivando os residentes a participarem activamente em actividades desportivas para melhorar a aptidão física e promover a saúde mental e física. Como o evento ocorreu no Dia dos Pais, muitos pais acompanharam os filhos e participaram no evento. O espaço, foi dividido em três zonas temáticas, incluindo Insufláveis Gigantes, Corrida de Obstáculos para famílias e uma zona desportiva de lazer, que reuniram uma variedade de actividades desportivas para divulgação, barracas de gastronomia e de artesanato. Isso permitiu que os residentes desfrutassem da diversão desportiva enquanto experimentavam a atmosfera festiva do evento.

## 3,500 Participants in “Macao Sports Carnival”

Co-organised by the Sports Bureau and MR.J Sports Association of Macao, with title sponsorship from AXA Macau, the “Celebration of the 35th Anniversary of AXA Macau – Macao Sports Carnival” was held at Tap Seac Square on 16 June, attracting 3,500 participants to celebrate Father’s Day amidst the atmosphere of sports and family activities.

The purpose of the event was to raise public awareness of sports and encourage the residents to stay active in sports activities, with an aim to enhance physical fitness and mental health. The activity was held on Father’s Day, attracting many parents to participate with their children. The venue was divided into three themed areas, namely, an amusement space with large inflatable props, a parent-child obstacle experience area, and a sports and leisure areas, featuring a variety of sports promotions, food stalls, and cultural and creative booths, allowing the public to enjoy the fun of sports while experiencing the carnival-style atmosphere.



# 外傷手術後 復康介入的重要性



透過平衡訓練、姿勢調整和協調練習來改善。

運動員都知道愛拼才會贏，一旦不幸受傷，受傷部位經過初步處理或手術，很多人就以為會自然痊癒。事實上，術後復康介入是恢復健康的關鍵步驟，讓他們及早“滿血”回歸賽場。

復康介入最重要一環是讓受影響部位回復正常功能和提升運動表現，通過物理治療中的儀器治療、手法治療及運動治療的介入，可以增加血液循環，促進新陳代謝，加速傷口癒合和組織修復的過程，預防疤痕組織過度形成，減少肌肉纖維的纏結和粘連，並恢復組織的彈性和力量。此外還需要恢復關節的活動範圍，增加關節的穩定性，並提高肌肉的力量和耐力。

無論外傷和手術均對平衡和姿勢控制產生負面影響，復康介入可以通過平衡訓練、姿勢調整和協調練習來改善這些問題。這不僅可以減少再次受傷的風險，還可以提高日常生活的質量。

外傷和手術後常伴隨著疼痛和不適感，復康介入可以通過運動、按摩、熱敷和冷敷等方法減輕這些症狀，提高運動員的舒適度。復康介入還可以教授疼痛管理技巧，使他們能夠更好地應對疼痛，更好地適應和應對受傷的日子。

外傷和手術對運動員的心理健康可能產生負面影響，例如焦慮、憂鬱和壓力。復康介入過程中，運動員可以獲得來自醫療團隊和輔導人員的支持和指導，幫助他們應對這些情緒困難。復康介入的過程本身也可以成為運動員恢復信心和積極心態的機會，逐漸重建對自己身體的信任和掌控感。過程中，運動員往往需要得到社交和情感上的支持。每一位治療師、家人和朋友可以成為他們的支持系統，鼓勵和激勵他們堅持達成復康目標。

外傷手術後復康介入是恢復健康和重返正常生活的重要步驟，千萬不要以為手術後一切就已經結束了，應該積極參與其中。

## Importância da reabilitação após cirurgia devido a lesão traumática

Todos os atletas sabem que é preciso esforçar-se para alcançar a vitória, porém, quando têm o azar de se lesionar, muitos pensam que, após o tratamento inicial ou a cirurgia, a recuperação acontecerá naturalmente. Na verdade, a reabilitação após a cirurgia é um passo crucial para a recuperação da saúde, permitindo-lhes retornarem às competições em plena forma física o mais rapidamente possível.

A parte mais importante da reabilitação é restaurar a função normal da área afectada e melhorar o desempenho atlético. Através da fisioterapia, como terapia com aparelhos, terapia manual e terapia do movimento, é possível aumentar a circulação sanguínea, promover o metabolismo, acelerar o processo de cicatrização e reparação dos tecidos, prevenir a formação excessiva de tecido cicatricial, reduzir os emaranhados e aderências das fibras musculares e restaurar a elasticidade e a força dos tecidos. Além disso, é necessário recuperar a amplitude de movimento das articulações, aumentar a estabilidade das articulações e melhorar a força e a resistência muscular.

Tanto as lesões traumáticas como as cirurgias causam impactos negativos no equilíbrio e no controlo da postura. A intervenção da reabilitação pode melhorar esses problemas através de treinos de equilíbrio, ajustes de postura e exercícios de coordenação. Isso não só reduz o risco de novas lesões, mas também melhora a qualidade de vida no dia-a-dia.

As lesões traumáticas e as cirurgias geralmente são acompanhadas de dor e desconforto. A intervenção da reabilitação pode aliviar esses sintomas por meio de exercícios, massagens, aplicações de calor e frio, aumentando o conforto dos atletas. Além disso, a reabilitação pode ensinar técnicas de gestão da dor, o que permite aos atletas lidar melhor com este problema e adaptar-se mais facilmente ao período de recuperação.

As lesões traumáticas e as cirurgias podem ter um impacto negativo na saúde mental dos atletas, como ansiedade, depressão e stress. Durante o processo de reabilitação, os atletas podem receber apoio e orientação da equipa médica e do pessoal de aconselhamento, ajudando-os a lidar com essas dificuldades emocionais. A própria intervenção da reabilitação pode tornar-se uma oportunidade para os atletas recuperarem a auto-estima e uma atitude positiva e, assim, vão gradualmente reconstruindo a confiança e o controlo sobre o seu corpo. Durante esse processo, os atletas frequentemente necessitam de apoio social e emocional. Os terapeutas, familiares e amigos podem tornar-se parte do sistema de apoio dos atletas, para os encorajar e motivar a persistirem em alcançar os objectivos da reabilitação.

A reabilitação após cirurgia devido a lesão traumática é um passo crucial para a recuperação da saúde e o retorno à vida normal. Não se deve pensar que tudo está resolvido após a cirurgia, é fundamental participar activamente neste processo.



透過平衡訓練、姿勢調整和協調練習來改善。

## The Importance of Rehabilitation Interventions after Trauma Surgery

Athletes are well aware that only through determined efforts can they emerge victorious. Once unfortunate injuries occur, many people believe that the injured area will naturally heal after primary treatment or surgery. In reality, rehabilitation interventions following surgery are pivotal to regaining good health, enabling them to make a “robust comeback” to the competitive arena.

The most vital aspect of rehabilitation interventions is restoring to normal function and improving athletic performance in the affected area. Interventions such as instrument therapy, manual therapy, and exercise therapy available in physical therapy can be beneficial. These can increase blood circulation, promote metabolism, as well as accelerate the healing process of wounds and tissue repair. Furthermore, they can prevent excessive scar tissue formation, reduce muscle fiber adhesion and cohesion, as well as restore tissue elasticity and strength. Additionally, it is crucial to focus on restoring joint range of motion because it improves joint stability, muscle strength and endurance.

Both trauma and surgery can adversely impact an individual’s balance and postural control. Fortunately, rehabilitation interventions that incorporate balance training, posture corrections and coordination exercises can help resolve these problems. This approach not only mitigates the likelihood of future injuries, but also enhances overall quality of life.



透過平衡訓練、姿勢調整和協調練習來改善。



運動療法是復健過程重要一環

Trauma and surgery frequently give rise to pains and physical discomfort. Yet, rehabilitation endeavors can alleviate these symptoms and bolster the comfort of athletes. Techniques such as exercise, massage, heat therapy and cold therapy can provide relief to them. Equally important, rehabilitation interventions can present pain management techniques, equipping individuals with the ability to better adapt to their injured days.

Trauma and surgery can exert negative impacts on athletes’ mental health, such as anxiety, depression, and stress. The rehabilitation intervention process affords sports professionals the opportunity to access guidance and support from their medical professionals and counselors to navigate these emotional difficulties. The rehabilitation process itself can also be an opportunity for sports players to regain confidence and foster a more constructive mindset, gradually rebuilding trust and a sense of control over their bodies. Throughout the process, they often need social and emotional support, with therapists, family members, and peers’ providing the encouragement and motivation needed to stay the course and achieve rehabilitation goals.

Rehabilitation interventions after trauma surgery is an important step in recovering health and returning to normal life. Never assume that the work is done upon the conclusion of the surgery. Instead, active participation is indispensable.