



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



官方網站



澳門特區體育局微信

澳門體育
 2024 Macao Sport Desporto de Macau
 第一期 N.º1

N.º1 第一期



探射燈

- ◆體育界獲授勳章獎狀
- ◆特區政府頒發獎金獎狀表彰體育團隊

互聯互通

- ◆粵澳盃籃球賽澳男籃主場取歷史首勝

體壇報道

- ◆葉聖陶陳建華齊破澳室內紀錄
- ◆亞洲分齡泳賽澳奪兩金一銀一銅

2024

澳門體育

Desporto de Macau
 Macao Sport



國際十公里賽 跑手刷新紀錄

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



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!



體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

4 比迪施姬破紀錄稱王封后 王坤許朗澳門區最快
Campeões Bett e Sigei bateram recorde
Wang Kun e Hoi Long foram os mais rápidos de Macau
David Bett and Betty Sigei crown king and queen with new race records
Macao's fastest runners go to Wang Kun and Hoi Long

14 國際帆船賽圓滿結束 市民旅客同享帆船樂
Regata Internacional de Macau realizou-se com sucesso, uma ocasião de diversão para residentes e turistas
Macao International Regatta concludes with success, residents and visitors enjoy the fun of sailing

人物誌 / História de Personagem / The Personage

20 陳澤武：推動澳門體育發展
Chan Chak Mo: Promover o desenvolvimento desportivo de Macau
Chan Chak Mo: Promoting sports development in Macao

24 馬志成：為澳體壇貢獻力量
Ma Chi Seng: contributo para o desporto de Macau
Ma Chi Seng: Contribute to Macao Sports

探射燈 / Em Foco / Spotlight

26 體奧會選新內閣陳澤武馬志成當選主席秘書長
Eleições de novos membros do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, Chan Chak Mo e Ma Chi Seng foram eleitos Presidente e Secretário-Geral, respectivamente
New Cabinet election for CODM: Chan Chak Mo was elected as Chairman and Ma Chi Seng as Secretary General

28 體育界獲授勳章獎狀
Sector desportivo galardoado com medalhas e títulos honoríficos
Decorations and certificates awarded to elites in sports sector

32 新一屆體育委員誕生
Eleitos e designados os vogais do Conselho do Desporto para o novo mandato
New Sports Committee Members Designated

36 特區政府頒發獎金獎狀表彰體育團隊
Governo da RAEM atribui prémios e certificados às equipas desportivas
Macao SAR government bestows prizes and certificates to honour sports teams

40 亞洲群眾體育協會探討體育促進親子關係
Promoção da relação entre pais e filhos através do desporto em debate na Associação Asiática de Desporto para Todos
The Asian Sport for All Association explores the way sports strengthen family relationships

44 國際群眾體育協會會議順利舉行
Reunião da Associação Internacional de Desporto para Todos realizada com sucesso
Association for International Sport for All Board Meeting Held Successfully

體育健康

Desporto e saúde de postode atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

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

☎ : 28236363

www.sport.gov.mo



目錄 Índice Index

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 48 粵澳盃籃球賽澳男籃主場取歷史首勝
Torneio de Basquetebol da "Taça de Guangdong e Macau": Equipa masculina de Macau conquista a primeira vitória histórica em casa
Macao men's team clinches historic first home victory at "Guangdong-Macao Cup" Basketball Competition

- 52 粵港澳青少年籃球賽澳隊李翔齊振鈞膺“三分王”及“助攻王”
Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong, Hong Kong e Macau Lei Cheong and Chai Chan Kuan from Macao team were named "the best 3-point shooter" and "the best assist" in the Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Basketball Match

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 54 葉聖陶陳建華齊破澳室內紀錄
Ip Seng Tou e Chan Kin Wa quebram recordes de recinto coberto de Macau
Ip Seng Tou and Chan Kin Wa both break Macao indoor record

- 56 亞洲城市保齡賽澳奪一金一銀兩銅
Campeonato Inter-Cidades da Ásia de Bowling: Macau conquistou 1 medalha de ouro, 1 de prata e 2 de bronze
Macao wins 1 gold, 1 silver and 2 bronze medals in the Asian Intercity Bowling Championship

- 58 亞洲分齡泳賽澳奪兩金一銀一銅
Campeonato Asiático de Natação Sincronizada por Escalões Etários: Macau conquistou 2 medalhas de ouro, 1 de prata e 1 de bronze
Macao wins 2 gold, 1 silver and 1 bronze medals at Asian Age Group Swimming Championships

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

- 60 專訪方文浩、葉氏兄弟
Entrevistas Fong Man Hou, Irmãos Ip
Interviews Fong Man Hou, Ip brothers

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 64 新春賀歲康體活動喜迎龍年
Actividades recreativas e desportivas para celebrar a entrada no Ano do Dragão
Chinese New Year recreational and sports activities for celebration of the Year of the Dragon

- 68 體校選材超2,500人次參加
Mais de 2.500 pessoas participaram na selecção de talentos das Escolas de Desporto Juvenil
Over 2,500 participants joined the selection of talents of Youth Sports Academies

- 70 婦女體育嘉年華吸引近千人參加
Festival Desportivo das Mulheres de Macau atraiu cerca de 1000 participantes
Women's Sports Carnival attracts almost 1,000 participants

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

- 74 及早預防退化性關節炎
Prevenção precoce da artrose
Prevent degenerative joint disease at an early life

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88期
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路
818號
發行機構地址：www.sport.gov.mo
發行機構電郵：info@sport.gov.mo
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Design e impressão: Happymacao
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 88
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: 88
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



比迪施姬 破紀錄稱王封后

由體育局、金沙中國有限公司及澳門田徑總會共同主辦的“2024 金沙中國澳門國際十公里長跑賽”於3月17日舉行，1萬個參賽名額早早滿額，一對來自肯尼亞的夫妻比迪及施姬分別奪得十公里賽男、女子全場總冠軍，並雙雙打破大會紀錄。首度來澳參賽的比迪與施姬賽後表示：“賽事很有挑戰性，氣氛非常好，希望日後再次來澳。”夫妻二人共獲得五萬美元獎金，他們表示：“獎金將會用到孩子的教育及生活儲備。”

“2024 金沙中國澳門國際十公里長跑賽”早上七時在西灣湖廣場起步，比賽設有歡樂跑及十公里賽，兩項目相隔半小時出發。十公里賽途經觀音蓮花苑、西灣大橋後跑向終點氹仔奧林匹克運動場，肯尼亞的比迪以打破大會紀錄的29分02秒衝線，奪得男子全場總冠軍；其妻子施姬以破大會紀錄的33分53秒成為女子全場總冠軍。肯尼亞跑手包辦男、女子全場前三名，男子亞軍森比路、季軍高文；女子亞軍安達美貝琪、季軍瓊歌莉。



比迪打破大會紀錄獲得十公里賽男子全場冠軍

施姬刷新大會紀錄奪十公里賽女子全場冠軍

王坤許朗 澳門區最快

男女子全場前十有澳門跑手的名字，王坤位列男子全場第九，許朗排女子全場第七名。王坤及許朗分別以33分05秒及38分12秒奪得澳門區冠軍並刷新澳門區男女子大會紀錄。澳門區男子亞軍廖鳳源、季軍黃展華；女子亞軍程韻瑜、季軍楊美娜。

澳門區組別稱王封后的王坤及許朗直言天氣令賽事

變得艱難：“今日濕度很高，而且好熱，跑起來較辛苦，在這天氣下能夠跑到破紀錄成績已經好開心。”

為增添賽事元素，大會設有“金沙10K 續fun 活力造型大獎”活動，今年以“魔幻跑”為主題，吸引了眾多參賽者悉心打扮，主辦單位賽後選出得獎者及頒發獎項。



王坤（右）、許朗刷新澳門區大會紀錄奪冠



跑手經西灣大橋跑向終點

Campeões Bett e Sigei bateram recorde

A “2024 Sands China Macau Internacional 10K”, co-organizada pelo Instituto do Desporto, pela Sands China Ltd. e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, foi realizada no dia 17 de Março. As 10.000 inscrições do evento esgotaram muito cedo. Um casal do Quênia, David Bett e Betty Sigei, sagraram-se campeões da classificação na categoria geral masculina e feminina dos 10K, respectivamente, batendo os recordes do evento. Bett e Sigei, que participaram no evento pela primeira vez em Macau, afirmaram, “A corrida foi muito desafiadora e o ambiente foi óptimo. Esperamos voltar a Macau no futuro.” O casal ganhou um total de 50.000 dólares dos Estados Unidos em prémios monetários, que, segundo eles, “serão utilizados para a educação dos filhos e as poupanças de vida”.

Com partida da Praça do Lago Sai Van às 07h00 da manhã, a “2024 Sands China Macau Internacional 10K” consistiu em duas provas, designadamente, de Fun Run e de 10K, com as partidas separadas por meia hora de intervalo. A prova de 10K passou pelo Centro Ecuménico Kun Iam e pela Ponte de Sai Van, com a chegada ao Estádio do Centro Desportivo Olímpico, na Taipa. David Bett, do Quênia, cruzou a meta com o tempo recorde de 29 minutos e 02 segundos, vencendo a categoria geral masculina, enquanto a sua mulher, Betty Sigei, foi campeã da classificação na categoria geral feminina com o tempo recorde de 33 minutos e 53 segundos. Os atletas quenianos ocuparam os três primeiros lugares na categoria geral masculina e feminina, a saber, masculina: 2.º classificado, Mathew Samperu, e 3.º classificado, Donikati Oliva Komon; feminina: 2.º classificado, Lucy Ndambuki, e 3.º classificado, Ziporah Wanjiru Kingori.



“2024 金沙中國澳門國際十公里長跑賽” 在西灣湖廣場起跑

Wang Kun e Hoi Long foram os mais rápidos de Macau

Entre os 10 melhores da classificação na categoria geral masculina e feminina, houve também atletas de Macau, com Wang Kun em nono lugar na categoria geral masculino e Hoi Long em sétimo lugar na categoria geral feminina. Wang Kun e Hoi Long são os campeões de Macau com 33 minutos e 05 segundos e 38 minutos e 12 segundos, respectivamente, ambos batendo os recordes oficiais de Macau. Em Macau, o 2.º classificado na categoria de masculinos foi Victor Liu Fung Yuen e o 3.º classificado foi Wong Chin Wa; enquanto o 2.º classificada na categoria de femininos foi Cheng Wan U e o 3.º classificada foi Jeong Mei Na.

Wang Kun e Hoi Long, campeões na categoria de Macau, afirmaram que o tempo dificultou a corrida: “Hoje estava muito húmido e muito quente, por isso foi difícil correr, mas já estou muito contente por ter conseguido um resultado recorde com este tempo” .

A fim de acrescentar mais componentes ao evento, realizou-se o concurso “The FUNkiest Costume Award” . Este ano trata-se do tema de “Corrida Mágica” para incentivar participantes a vestirem-se de forma criativa. As entidades organizadoras seleccionaram os vencedores e atribuíram-lhes os prémios.



賽事吸引眾多海外選手參加

十公里賽女子全場前十名



David Bett and Betty Sigei crown king and queen with new race records

Organised by the Sports Bureau, Sands China Ltd., and the General Association of Athletics of Macau (AAMC), the 2024 Sands China Macao International 10K was held on 17 March. All 10,000 runner quotas were taken in a swift manner. David Bett and Betty Sigei, a couple from Kenya, were crowned king and queen for the 10K run with new race records. Coming to Macao for the race for the first time, David and Betty stated after the event, "The race was very challenging, and the atmosphere was superb. We hope to visit Macao again in the future." The couple received a prize of US\$50,000. They said, "The prize would be saved for children's education and daily needs."

The 2024 Sands China Macao International 10K started at 7 a.m. at Sai Van Lake Square. There were two categories of races, the 10K race and the Fun Run. Each category set off with a 30-minute gap. The 10K race passed through the Kun Iam Ecumenical Centre, Sai Van Bridge and finished at the Olympic Sports Centre Stadium. Kenya runner David Bett created a new race record of 29:02 and was crowned champion in the men's category. His wife Betty Sigei was the champion of the women's category, creating a new race record of 33:53. The top 3 runners of both the male and female groups belonged to Kenyans, including the 1st male runner-up Mathew Samperu, 2nd male runner-up Donikati Oliva Komon, 1st female runner-up Lucy Ndambuki and 2nd female runner-up Ziporah Wanjiru Kingori.

Macao's fastest runners go to Wang Kun and Hoi Long

The names of Macao runners were among the top ten for both male and female groups. Wang Kun was ranked ninth in the men's category and Hoi Long seventh in women's category. They were crowned the champions of the Macao region, with new race records of 33:05 and 38:12 respectively. The 1st and 2nd Macao male and female runners-up were Victor Liu Fung Yuen, Wong Chin Wa, Cheng Wan U and Ieong Mei Na respectively.

Local champs Wang Kun and Hoi Long said bluntly that the weather made the race difficult, "The humidity is very high today, and it is very hot, so it is difficult to run. I am very happy to be able to break the record in this weather."

To add flavours to the event, the organiser held the "Sands 10K Presents: The FUNkiest Costume Award" with the theme "Magic Run" this year. It has attracted many participants to dress up distinctively. The organiser selected the winners and presented the awards after the race.



“金沙10K繽紛活力造型大獎”得獎者

萬博魚航海隊越戰越勇奪大灣區盃亞軍



國際帆船賽圓滿結束 市民旅客同享帆船樂

由澳門特別行政區政府體育局、美高梅及北斗星航海賽事管理主辦，澳門特別行政區政府海事及水務局、澳門帆船總會協辦，珠海市文化廣電旅遊體育局支持的“2024美高梅澳門國際帆船賽”在1月11至14日在澳門黑沙海灘以南水域及澳門科學館對開澳門水道以南水域上演，經過一連4天的角逐，最終由德國的 Canados Sailing Team、內地的木屋燒烤隊及泰國的 Team Yacht Racing of Thailand 分別奪得3個組別的冠軍。

賽事設有3個比賽項目，在競爭激烈的“澳門盃國際帆船賽”，德國的 Canados Sailing Team 保持穩定發揮奪冠，亞軍為愛沙尼亞的 Team Windy，季軍為加拿大 Vivat Sailing；“粵港澳大灣區盃帆船賽”方面，澳門船隊萬博魚航海隊雖在首兩輪失利未能排進前

三，但其後越戰越勇，特別在第6及第7輪均以首名衝線，最終總成績奪得亞軍，冠軍及季軍分別由來自內地的木屋燒烤隊及 SailingIn 船隊奪得；至於“雙體帆船國際邀請賽”，泰國 Team Yacht Racing of Thailand 從首日起保持優勢，未受考驗，終繼2020年後再奪總冠軍，泰國的 Team Fenix 隊及韓國 Team Jeonbuk 隊分別取得亞軍及季軍。

為進一步推動賽事氣氛，及讓市民及旅客近距離觀賞賽事，主辦單位賽事期間安排了帆船巡遊活動，同時在澳門觀音像海濱休憩區-海角星岸舉行“親子 FUN DAY”活動，全力推動“體育+”，為現場人士提供帆船體驗、親子工作坊、搖控帆船賽、賽事直播等活動，藉此加深市民及青少年對帆船運動的認識，培養運動習慣。

Regata Internacional de Macau realizou-se com sucesso, uma ocasião de diversão para residentes e turistas

Organizada pelo Instituto do Desporto, pela MGM e pela Gestão de Eventos em Navegação dos Ursa Maior e co-organizada pela Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água e a Associação de Vela de Macau, com o apoio dos Serviços de Cultura, Rádio, Televisão, Turismo e Desporto de Zhuhai, a “MGM Regata Internacional de Macau 2024” decorreu entre os dias 11 e 14 de Janeiro de 2024, nas áreas marítimas a sul da Praia de Hac Sá e nas áreas marítimas em frente ao Centro de Ciência de Macau, a sul do canal de acesso ao Porto Interior. Após quatro dias de competição, a Canados Sailing Team, da Alemanha, a Muwu BBQ, do Interior da China e a Team Yacht Racing of Thailand, da Tailândia, sagraram-se campeãs em três Regatas respectivamente.

Foram realizadas três provas de regatas, na “Regata Internacional Taça de Macau”, a Canados Sailing Team da Alemanha manteve o seu desempenho estável e sagrou-se campeã, o Team Windy da Estónia e o Vivat Sailing do Canadá ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na “Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau”, a equipa de Macau, Wanboofish Sailing Team, não conseguiu entrar nas três primeiras posições, nas duas primeiras rondas, não obstante, após estas rondas, tornou-se cada vez mais corajosa, principalmente nas 6ª e 7ª rondas, ficando em primeiro lugar, e terminou em segundo lugar na classificação geral. Por seu turno, a Muwu BBQ e a Sailingin, do Interior da China, terminaram em primeiro e terceiro lugares, respectivamente. Quanto à “Regata Internacional de Catamarã por Convites Hobie 16”, a equipa tailandesa Team Yacht Racing of Thailand manteve a vantagem desde o primeiro dia e não foi ultrapassada, voltando a ser a vencedora da regata após a edição de 2020, outra equipa tailandesa, Team Fenix, e a equidada Coreia do Sul, Team Jeonbuk, terminaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

De forma a dinamizar ainda mais a atmosfera do evento e a possibilitar que residentes e turistas possam assistir ao evento de perto, a organização introduziu, no programa do evento, um desfile de veleiros. Para além disso, paralelamente, foi realizado o evento “Dia de Diversão em Família”, na Zona de Lazer da Marginal da Estátua de Kun Iam — Cabo da Estrela, a fim de promover plenamente o “Desporto +”, realizando actividades no local, como tendas com réplicas de veleiros, workshops, competições de vela com controlo remoto, transmissões ao vivo das regatas, etc., aprofundando assim a compreensão dos residentes e dos jovens sobre o desporto de vela e cultivando o hábito da prática desportiva dos mesmos.



德國 Canados Sailing Team 奪澳門盃總冠軍



市民體驗帆船樂



澳門船隊萬博魚航海隊上台領獎

Macao International Regatta concludes with success, residents and visitors enjoy the fun of sailing

The 2024 MGM Macao International Regatta, organised by the Sports Bureau of the Macao SAR Government, MGM and the Ursa Major Sailing Management, co-organised by the Marine and Water Bureau of the Macao SAR Government and the Macao Sailing Association, and supported by the Zhuhai Culture, Radio, Television, Tourism and Sports Bureau, was held from 11 to 14 January at the waters off south of Hac Sa Beach and at the waters south of the Macao Channel off the Macao Science Centre. After four days of competition, Canados Sailing Team from Germany, Muwu BBQ from mainland China and Team Yacht Racing of Thailand from Thailand were crowned champions in three divisions respectively.

The event includes three competition categories, where Canados Sailing Team from Germany maintained its stable performance to win the title, while Team Windy from Estonia and Vivat Sailing from Canada came second and third respectively. In the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Cup Regatta, the Macao team, Wanboofish Sailing Team, did not manage to get into top three in the first two rounds. However, they became increasingly courageous and strong later on, especially in the 6th and 7th rounds where they were the first to cross the finish line, and finished second in the overall standings, while the first and third places went to Muwu BBQ and SailingIn from mainland China respectively. As for the International Catamaran Invitational, the Thai team, Team Yacht Racing of Thailand, maintained its edge from day one and remained unchallenged, sealing another championship after the 2020 edition, while another Thai team, Team Fenix, and the South Korean team, Team Jeonbuk, finished in second and third place respectively.

To further boost the atmosphere of the event and allow residents and visitors to watch the races up close, the organising entity introduced a sailboat parade into the event programme. In addition, the “Family Fun Day” event also took place at the Leisure Area of Kun Iam Statue Waterfront — Star on Coast, in order to fully promote “Sport+” by holding activities on site, such as providing sailing experiences, family workshops, radio-controlled sailboat races, live broadcasts of the races, etc., thus deepening the understanding of sailing among the public and young people and trying to pick up a sports habit.



泰國 Team Yacht Racing of Thailand 再奪雙體帆船冠軍



小朋友進行帆船體驗

陳澤武：推動澳門體育發展

中國澳門體育暨奧林匹克委員會（下稱體奧會）於1月初進行會員大會以及機關成員選舉，最終陳澤武及馬志成當選成為新任體奧會理事長及秘書長，陳澤武對此感到榮幸及激動，期望能在新的崗位上推動澳門體育發展，積極為2025年粵港澳合辦的全國運動會發揮體奧會的橋樑作用，並為培育體育人才及發展體育產業等領域作出貢獻。

體奧會堅守使命

陳澤武表示體奧會的使命和目標是促進澳門體育發展，弘揚奧林匹克精神，為澳門運動員提供更好的培訓及競技機會，近年，澳門體育發展在特區政府支持下取得顯著成就，在去年第19屆亞洲運動會上，中國澳門體育代表團取得歷來最佳的1金3銀2銅佳績，充分體現特區政府投放資源在運動員培訓、集訓及體育醫學上的成果，隨著政府逐步優化精英及集訓運動員的津貼及退休保障，為全職運動員營造可持續性發展及完善的環境。

人才培育見成效

澳門體育教育和培訓是培養體育人才的重要環節，陳澤武認為目前社會已有可持續發展機制，包括體育高等教育、青少年體育學校等都為培育苗子不遺餘力，在打穩運動員根基的同時提供梯隊發展的條件。在澳門相對小的人口規模下，陳澤武指未來應重質不重量，加強特



陳澤武出任體奧會理事長

定項目和領域的專業認證及培育，如鼓勵體育人員獲得國際認證、深化及進修運動心理學、營養學等不同體育領域知識。

配合全運會籌辦

對於2025年粵港澳合辦全國運動會，陳澤武強調這將是澳門展示體育實力和組織力的重大機會，體奧會將在特區政府和相關籌辦單位間發揮橋樑作用，並利用全國運動會的平台，推廣奧林匹克運動和體育精神，提升澳門居民對體育的參與度和興趣。

產業發展具潛力

近年，澳門在“1+4”適度多元發展策略下，舉辦了更多國際體壇盛事，大增澳門國際體育形象，吸引了更多旅客訪澳，助力了澳門經濟發展和旅遊業增長。陳澤武相信，在社會氣氛帶動下，人們對健康和體育的關注將日益增加，也為澳門體育市場帶來更大潛力，通過澳門豐富的會展、論壇、展覽經驗，可將體育產業領域進一步擴展到更多體育品牌、健身俱樂部、體育營銷、贊助等，並透過粵港澳建設的大趨勢，為澳門帶來更多商機。

Chan Chak Mo: Promover o desenvolvimento desportivo de Macau

No início de Janeiro, realizou-se a assembleia geral e eleição dos membros para o Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, doravante designado por CODM, resultando na eleição de Chan Chak Mo e Ma Chi Seng como Presidente e Secretário Geral do CODM, respectivamente. O Sr. Chan Chak Mo expressou sentir-se honrado e entusiasmado com a sua eleição para este cargo, no exercício do qual deseja promover o desenvolvimento desportivo de Macau, estabelecer a ligação com os Jogos Nacionais que serão organizados conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau em 2025, contribuir para o cultivo de talentos desportivos bem como para o desenvolvimento do sector desportivo.

Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China mantém-se fiel à sua missão

O Sr. Chan Chak Mo enfatizou que a missão e os objectivos do CODM são promover o desenvolvimento desportivo de Macau, difundir o espírito olímpico, e proporcionar melhores oportunidades de treino e competição para os atletas de Macau. Ao longo dos últimos anos, o desenvolvimento desportivo de Macau atingiu marcos de destaque com o apoio do Governo da RAEM, e nos 19.ºs Jogos Asiáticos do ano passado a Delegação Desportiva de Macau, China conquistou os seus melhores resultados de sempre, com 1 medalha de ouro, 3 de prata e 2 de bronze, reflectindo em pleno os resultados do investimento do Governo da RAEM em treinos, estágios e medicina desportiva. Com a gradual melhoria dos planos de apoio financeiro e de reformas para atletas de elite e atletas em estágio, têm sido criadas as condições para o desenvolvimento sustentável e o aperfeiçoamento dos atletas profissionais.

Resultados do cultivo de talentos

A educação e formação desportiva em Macau constituem uma parte importante do cultivo de talentos desportivos. Chan Chak Mo considera que, actualmente, existem mecanismos sustentáveis de desenvolvimento, incluindo programas de desporto a nível do ensino superior, escolas de desporto juvenil, entre outros, onde se envidam todos os esforços não só para cultivar jovens talentos, mas também para criar as condições para a progressão dos quadros atletas, consolidando as suas bases. Dada a dimensão relativamente reduzida da população de Macau, Chan Chak Mo apontou que, no futuro, se deve colocar o ênfase na qualidade ao invés de quantidade. Para isso propõe o reforço da acreditação profissional e formação especializada em áreas e projectos específicos, como por exemplo incentivar os agentes desportivos a obterem acreditação internacional, aprofundando os seus conhecimentos em variadas áreas relacionadas com o desporto, tais como psicologia do desporto e nutrição.

Apoiar a organização dos Jogos Nacionais

Relativamente aos Jogos Nacionais de 2025, organizados conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau, o Sr. Chan Chak Mo destacou que se trata de uma grande oportunidade para Macau demonstrar o seu poder e capacidade organizativa na área desportiva. O CODM irá desempenhar um papel de ligação entre o Governo da RAEM e as entidades envolvidas na organização, aproveitando a plataforma dos Jogos Nacionais para promover o espírito olímpico e os valores desportivos, assim como para aprofundar o envolvimento e interesse dos residentes de Macau pelo desporto.

Potencial de desenvolvimento da indústria

Ao longo dos últimos anos, ao abrigo da estratégia de desenvolvimento da diversificação adequada da economia “1+4”, Macau acolheu mais eventos desportivos internacionais que contribuíram para uma melhoria significativa da sua imagem desportiva internacional. Estes atraíram a Macau um maior número de turistas e contribuíram para o desenvolvimento económico e o crescimento do sector turístico da região. Chan Chak Mo acredita que o ambiente social em redor destes eventos irá contribuir para aumentar o interesse das pessoas por saúde e desporto, assim como irá impulsionar o potencial da indústria desportiva de Macau. Graças à vasta experiência de Macau na organização de eventos de convenções, fóruns e exposições, a indústria desportiva poderá expandir-se de forma a incluir mais marcas desportivas, clubes de fitness, marketing desportivo, patrocínios, entre outros. Além disso, a tendência crescente de construção conjunta entre Guangdong, Hong Kong e Macau trará mais oportunidades de negócios para Macau.



陳澤武(右)將於新崗位履行體奧會使命

Chan Chak Mo: Promoting sports development in Macao

The general assembly and election of new officials of the Sports and Olympic Committee of Macau, China (hereinafter referred to as the CODM) were held in early January, where Mr Chan Chak Mo and Mr Ma Chi Seng were elected as the Chairperson and Secretary General of CODM respectively. Mr Chan stated that he felt honoured and excited to take up his new position, in which he aimed to promote the sports development in Macao, play a bridge role for the National Games of the People's Republic of China to be co-hosted by Guangdong, Hong Kong and Macao in 2025, and contribute to the cultivation of sports talents and the development of the sports industry.

CODM upholds its mission

Chan Chak Mo expressed that the CODM's mission and objectives are to promote the development of sports in Macao, spread the Olympic spirit, and provide better training and competition opportunities for Macao athletes. Over the past few years, Macao sports development has achieved remarkable accomplishments with the support of the Macao SAR Government. In the 19th Asian Games last year, the Macao China sports delegation obtained its best results ever, with 1 gold, 3 silver and 2 bronze medals, fully reflecting the results of the resources invested by the SAR Government in athlete training, team training and sports medicine. With the gradual enhancement of financial support and retirement protection for elite athletes and training teams, it has created an optimal environment for the sustainable development of full-time athletes.

Talent cultivation bears fruit

Sports education and training in Macao are important parts of cultivating sports talent. Chan believes that there are sustainable development mechanisms currently in place, including sports programmes at higher education level, youth sports academies and more, where every effort is made not only to nurture the rookies, but also to strengthen athletes' fundamental skills and provide a gateway for continued sports development. Given the relatively small population size of Macao, Chan pointed out that, in the future, the emphasis should be placed on quality rather than on quantity. To this end, he proposed to strengthen professional accreditation and specialised training in specific items and areas, such as encouraging sports professionals to obtain international accreditation, deepening their knowledge in various areas related to sports including sports psychology and nutrition.

Supporting the organisation of the National Games of the People's Republic of China

Regarding the 2025 National Games of the People's Republic of China, jointly organised by Guangdong, Hong Kong and Macao, Chan stressed that this is a great opportunity for Macao to demonstrate its power and organisational capacity in the area of sports. The CODM will play a liaison role between the Macao SAR Government and the relevant organising entities, leveraging National Games as a platform to promote the Olympic spirit and sports values, as well as to raise Macao residents' involvement and interest in sports.

Industry development potential

In the recent years, under the "1+4" development strategy for adequate diversification, Macao has hosted more international sports events which have contributed to a significant improvement in its international sports image. These have attracted more tourists to Macao and assisted in economic development and growth of tourism industry of the city. Chan is confident that the social atmosphere surrounding these events will arouse people's interest in health and sports, while boost the potential of Macao sports industry. Through the abundant experiences in organising convention events, forums and exhibitions in Macao, the sports sector will be able to expand to include more sports brands, fitness clubs, sports marketing, sponsorships and more. In addition, the growing trend of joint construction between Guangdong, Hong Kong and Macao will bring more business opportunities to Macao.

第十五屆全國運動會 澳門賽區

志願者 招募計劃

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

志願者
VOLUNTÁRIOS

招募時間：

Data de
recrutamento:

2023年2月10日起

A partir de 10 de Fevereiro de 2023

對象：

Destinatários

2007年或之前出生人士

Indivíduos nascidos até 2007 (inclusive)

查詢電話 / Linha aberta:

2828 2025

網站 / Página electrónica:

www.sport.gov.mo

電郵 / Email:

info@15ngoc-mo.org

網上報名:

Inscrição online:



馬志成：為澳體壇貢獻力量

早年出任過體奧會青委會主任的馬志成在新屆體奧會當選秘書長，他表示將會以推動澳門體育事業發展為己任，發揮好體奧會在各方面的重要角色：“非常高興在新崗位上繼續向前輩們學習，一起為澳門的體育事業貢獻力量。”

馬志成表示，體奧會未來將會繼續加強與特區政府及各總會的溝通，並與亞奧理事會及世界各地奧林匹克委員會建立良好互信的關係，充分發揮體奧會的橋樑作用，促進澳門與國際體壇的交流，積極宣導奧林匹克運動精神。他認為，隨著通關復常，澳門與內地、香港的體育交流亦越趨密切，近年已舉辦過多項大灣區體育賽事；加上特區政府正積極推動體育旅遊品牌盛事，打造體育之城，相信未來將會開展更多運動員交流、體育比賽等區域合作，正好讓體奧會充分發揮溝通和橋樑作用。

體奧會全力配合2025全運會

另一方面，馬志成特別提到省港澳三地共同舉辦的2025年全運會，體奧會將發揮自身責任，積極配合特區政府、總會、運動員所需，加強官民合作，期望澳門運動員能夠盡情展現訓練成果，為澳爭光；亦期望賽事能吸引更多市民一起關注體育運動，藉此拉近澳門與內地和香港的聯繫，更好地融入國家發展大局，攜手推動體育事



馬志成當選體奧會秘書長

業發展，這亦正是體奧會的使命和目標。

對於近年大勢所趨的“體育旅遊”及“體育產業”發展方向，馬志成相信全運會將會為澳門帶來經濟和社會效益：“澳門具備良好的旅遊業基礎，也具有舉辦東亞運、葡語運、亞室運等大型賽事、以及格蘭披治大賽車、國際馬拉松、WTT等體育品牌賽事的經驗，兩者將發揮協同效應，做到以體育促進旅遊，以旅遊帶動經濟，這些都是澳門體育產業的潛力和優勢。”

Ma Chi Seng: Contribute to Macao Sports

Mr. Ma Chi Seng, who used to serve as the Director of the Youth Committee of the Sports and Olympic Committee of Macau, China (CODM), was elected as the Secretary General of CODM for the new term of office. He stated that he would take on the responsibility of promoting the development of sports in Macao, while fulfill the key roles of CODM in all aspects, “I am glad to be able to continue learning from my seniors in my new position, and together we will contribute our strength to the development of sports in Macao.”

Mr. Ma expressed that CODM will continue to strengthen its communication with the SAR Government and the sport associations, as well as to seek to establish a positive relationship of mutual trust with the Olympic Council of Asia and the Olympic Committees of other countries around the world, so as to fully realise the bridge role of CODM to boost exchanges between Macao and the international sports circle, and to proactively advocate the Olympic spirit. He believes that with the border-crossing activities resuming normal, sports exchanges between Macao, Mainland China and Hong Kong have become closer, and various sports events have been co-hosted in the Greater Bay Area in recent years. In addition, the SAR Government has been proactively promoting the sports tourism brand events to build Macao as a sports city, it is thus believed that in the future more regional cooperations, including athlete exchanges and sports competitions, will be launched, so as to enable CODM to fully play its role as a bridge of communication.

CODM is committed to coordinating the 2025 National Games

On the other hand, Mr. Ma highlighted the 2025 National Games of the People's Republic of China to be jointly organised by Guangdong, Hong Kong and Macao. CODM will assume its responsibility by actively supporting the needs of the SAR Government, sport associations and athletes, and strengthening cooperation between the public and private sectors, in the hope that Macao's athletes can demonstrate their training results to the best and bring honour to Macao. It is also hoped that the event will attract more attention from residents to sports, hence bringing Macao closer to the Mainland China and Hong Kong, for better integration into the national development framework, and for collaboration in promoting the development of sports. This is, in fact, the missions and objectives of the Sports and Olympic Committee of Macau, China.

Regarding the development direction of “sports tourism” and “sports industry”, which has been the trend in recent years, Mr. Ma believes that the National Games will bring economic and social benefits to Macao, “Macao has a good foundation for tourism industry and has experience in organising large-scale events, including the East Asian Games, the Lusophonia Games and the Asian Indoor Games, as well as branded sports events such as the Grand Prix, the International Marathon and the WTT. These events will create synergy effects to promote tourism through sports and boost the economy through tourism, which are the potentials and strengths of Macao's sports industry.”

Ma Chi Seng: contributo para o desporto de Macau

Ma Chi Seng, exerceu a função de director da Comissão de Juventude do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, doravante designado por CODM, foi eleito secretário-geral do CODM. Afirmou que ia assumir a responsabilidade da promoção do desenvolvimento do desporto de Macau e desempenhar o importante papel do CODM em todos os aspectos, dizendo: “Estou feliz por poder continuar a aprender com os meus antecessores e, em conjunto, contribuir para o sector desportivo de Macau.”

Ma Chi Seng expressou que o CODM continuará a fortalecer a comunicação com o Governo da Região Administrativa Especial de Macau, doravante designada por RAEM, e com as diversas associações desportivas, bem como, buscará estabelecer relações de confiança mútua com o Conselho Olímpico da Ásia e com os comités olímpicos de todo o mundo, aproveitando plenamente o papel de ponte desempenhado pelo CODM, para impulsionar o intercâmbio entre Macau e a comunidade desportiva internacional e para promover proactivamente o espírito olímpico. Ele acredita que, com a normalização das fronteiras, o intercâmbio desportivo entre Macau, o Interior da China e Hong Kong está a tornar-se cada vez mais próximo. Nos últimos anos, realizaram, em conjunto, vários eventos desportivos da Zona da Grande Baía. Além disso, o Governo da RAEM tem proactivamente promovido eventos turístico-desportivos, construindo Macau como uma Cidade do Desporto, pelo que, acredita que no futuro haverá mais cooperações regionais nas áreas como intercâmbio de atletas, competições desportivas, entre outras, permitindo que o CODM desempenhe plenamente o seu papel de comunicação e ponte.

CODM empenhado em coordenar os Jogos Nacionais de 2025

Por outro lado, Ma Chi Seng mencionou especificamente os Jogos Nacionais de 2025, que serão organizados em conjunto por Guangdong, Hong Kong e Macau. O CODM assumirá a sua responsabilidade e colaborará proactivamente com as necessidades por parte do Governo da RAEM, das associações desportivas e dos atletas, fortalecendo a cooperação entre o sector público e o sector privado, esperando que os atletas de Macau possam mostrar totalmente os resultados do treino e trazer honra a Macau. Espera ainda que os Jogos Nacionais possam atrair mais atenção dos residentes para o desporto, aproximando assim os contactos entre Macau, o Interior da China e Hong Kong, para uma melhor integração na conjuntura do crescimento nacional, e para a cooperação na promoção do desenvolvimento do desporto. Essa é, de facto, a missão e o objectivo do CODM.

Relativamente ao rumo do desenvolvimento do “turismo desportivo” e da “indústria desportiva” que tem sido uma tendência nos últimos anos, Ma Chi Seng acredita que os Jogos Nacionais trarão benefícios económicos e sociais para Macau: “Macao possui uma boa base na indústria do turismo, tendo também experiência de organização de grandes eventos desportivos, tais como os Jogos da Ásia Oriental, os Jogos da Lusofonia e os Jogos Asiáticos em Recinto Coberto, entre outros, bem como a experiência de organização de eventos desportivos específicos como o Grande Prémio de Macau, a Maratona Internacional e o WTT, entre outros. Desenvolverão os dois para promover o turismo através do desporto e impulsionar a economia através do turismo, que desempenham uma função de sinergia. Estes são o potencial e as vantagens da indústria desportiva de Macau.”

社會文化司司長歐陽瑜為體奧會機關成員監誓



體奧會選新內閣

陳澤武馬志成當選主席秘書長

中國澳門體育暨奧林匹克委員會於1月3日下午六時三十分假塔石體育館二樓會議室舉行“2024年度會員大會”，陳澤武獲選為理事會主席，馬志成出任秘書長。會上，會長馬有恆寄望新一屆機關成員及青年委員會成員繼續推動澳門體育的發展。

會員大會期間，匯報了會務報告、財務報告及監事會報告，獲出席代表一致通過。是次會員大會亦選出了2024年至2028年度的機關成員及青年委員會成員。馬有

恆表示，體奧會在特區政府及各總會的支持下，充分發揮溝通與橋樑作用，並與亞奧理事會及世界各地奧林匹克委員會建立良好互信的關係，未來將繼續加強與國際體壇的溝通，促進澳門特區與國際體壇的關係，為澳門的體育事業作出更大的努力。

此外，於3月13日晚上7時，中國澳門體育暨奧林匹克委員會假旅遊塔三樓宴會廳舉行了“2024-2028年度機關成員就職典禮暨聯歡晚宴”。



體奧會機關成員及會員合影

Eleições de novos membros do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, Chan Chak Mo e Ma Chi Seng foram eleitos Presidente e Secretário-Geral, respectivamente

O Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, realizou a "Assembleia Geral Anual de 2024" no dia 3 de Janeiro, pelas 18h30, na Sala de Reuniões do 2.º andar do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Chan Chak Mo foi eleito Presidente e Ma Chi Seng Secretário-Geral. Durante a reunião, o Presidente Ma Iao Hang expressou esperança de que os novos membros do órgão e os membros da Comissão de Juventude continuem a promover o desenvolvimento do desporto de Macau.

Durante a Assembleia Geral, foram apresentados relatórios das actividades, relatórios financeiros e relatórios do Conselho Fiscal, que foram aprovados por unanimidade pelos representantes presentes. Durante esta assembleia, também foram eleitos os membros do órgão e da Comissão de Juventude para o período de 2024 a 2028. Ma Iao Hang afirmou que, com o apoio do governo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM) e das diversas associações desportivas, o Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China desempenhará plenamente o seu papel de comunicação e ponte, buscará estabelecer relações de confiança mútua com o Conselho Olímpico da Ásia e com os comités olímpicos de todo o mundo. No futuro, continuará a impulsionar o intercâmbio entre Macau e a comunidade desportiva internacional, promovendo as relações entre Macau e a comunidade desportiva internacional e envidando esforços ainda maiores para o desenvolvimento do desporto em Macau.

O Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China realizou ainda a "Cerimónia de Tomada de Posse dos Membros dos Órgãos Sociais para o Mandato de 2024-2028 e Jantar de Confraternização", às 19h00 do dia 13 de Março, no salão de eventos do 3.º piso da Torre de Macau.

New Cabinet election for CODM: Chan Chak Mo was elected as Chairman and Ma Chi Seng as Secretary General

The Sports and Olympic Committee of Macau, China (CODM) held its 2024 annual general assembly on 3 January at 6:30 p.m. at the 2nd floor conference room of Tap Seac Multisport Pavilion, where Mr Chan Chak Mo was elected as the Chairperson of the Committee and Mr Ma Chi Seng was appointed Secretary General. During the meeting, President Ma Iao Hang expressed his hope that the new officials of the Committee and the members of the Youth Committee will continue to promote the development of sports in Macao.

In the general assembly, the reports on committee affairs, finance and the board of supervisors were presented and unanimously approved by the delegates present. In addition, the assembly elected new officials of the Committee and the members of the Youth Committee for the 2024-2028 term. President Ma remarked that with the support of the SAR Government and the sport associations, the CODM has been able to play its role as a bridge of communication and established a positive relationship of mutual trust with the Olympic Council of Asia and the Olympic Committees of other countries around the world. In the future, the Committee will seek to reinforce liaison with the international sports circle, with an attempt to strengthen its ties with the Macao SAR, and devote greater efforts to develop sports in Macao.

In addition, the Sports and Olympic Committee of Macao, China held the "Inauguration Ceremony and Gala Dinner of the 2024-2028 Management Members of the Committee" at the third-floor Banquet Hall of Macau Tower on 13 March at 7 pm.

體育界 獲授勳章獎狀

澳門特別行政區政府於1月19日在文化中心綜合劇院舉行“2023年度勳章、獎章和獎狀頒授儀式”，表揚對澳門社會貢獻或服務有傑出表現的人士。澳門體育界共有7名個人或實體獲頒勳章和獎狀，當中在第19屆杭州亞運會勇奪金牌的武術運動員李禕獲授銀蓮花榮譽勳章，是首位獲得這項殊榮的女子運動員。

澳門運動員去年在第19屆杭州亞運會共奪得1金3銀2銅，以及第4屆杭州亞殘運收穫1銅佳績，特區政府根據勳章、獎章和獎狀提名委員會建議，向武術運動員李禕頒授銀蓮花榮譽勳章；武術的散打運動員蔡飛龍、空手道郭建恆、以及在男子團體型項目獲得銀牌的鄭泚珞和方文浩，則獲授體育功績勳章。武術運動員黃俊華及宋子君、乒乓球運動員余彩紅獲頒發功績獎狀。

在亞運會勇奪武術女子長拳金牌的李禕首次獲授銀蓮花榮譽勳章，也是首位獲得這項殊榮的女子運動員，她表示：“感謝特區政府、體育局一直以來的支持。這是個人運動員生涯中的極大鼓勵和肯定，未來將會肩負起更大責任，做好傳承澳門武術運動的工作。”

空手道大師兄郭建恆在杭州亞運會贏得個人型銀牌、並聯手兩位師弟方文浩及鄭泚珞再奪團體型銀牌，成為澳門體壇歷史上首位在亞運會獲得兩面獎牌的運動員。2022年曾獲授體育功績勳章的郭建恆再度授勳，他坦言：“每次獲獎、每項榮譽的感受都是不同的，而今次最特別的意義是與師弟們一起獲得，希望藉著這些殊榮去鼓勵他們繼續努力訓練，日後再次為澳爭光。”兩位師弟方文浩及鄭泚珞表示：“多謝特區政府、體育局對空手道發展的支持，讓我們能夠專注訓練和比賽。”



澳門特區政府舉行年度授勳典禮

Sector desportivo galardoado com medalhas e títulos honoríficos

No dia 19 de Janeiro, o Governo da Região Administrativa Especial de Macau realizou no Grande Auditório do Centro Cultural a “Cerimónia de Imposição das Medalhas e Títulos Honoríficos do ano 2023”, os quais foram entregues a individualidades e entidades que se notabilizaram por feitos pessoais, contributos para a sociedade ou serviços prestados à RAEM. Sete indivíduos ou entidades do sector desportivo de Macau foram agradecidos com medalhas e títulos honoríficos, entre eles, destaca-se a atleta de Wushu Li Yi, que conquistou a medalha de ouro na 19.ª edição dos Jogos Asiáticos de Hangzhou, tendo-lhe sido concedido a Medalha de Honra Lótus de Prata, tendo sido a primeira atleta feminina a receber essa distinção.

No ano passado, os atletas de Macau conquistaram uma medalha de ouro, três de prata e duas de bronze na 19.ª edição dos Jogos Asiáticos de Hangzhou, bem como uma de bronze nos 4.ºs Jogos Parasiáticos de Hangzhou. Por sugestão da Comissão de Designação de Medalhas e Títulos Honoríficos, o Governo da RAEM concedeu a Li Yi, atleta de Wushu, a Medalha de Honra Lótus de Prata; por sua vez, o atleta de Wushu (sanda), Cai Feilong, o atleta de karaté, Kuok Kin Hang, e os atletas que conquistaram a prata na modalidade de karaté kata por equipas, Cheang Pei Lok e Fong Man Hou, receberam a Medalha de Mérito Desportivo. Já os atletas de wushu, Huang Junhua e Song Chi Kuan, e a atleta de ténis de mesa, U Choi Hong, foram distinguidos com o Título Honorífico de Valor.

Li Yi, a vencedora da medalha de ouro na prova feminina da modalidade de Changquan dos Jogos Asiáticos, foi agraciada, pela primeira vez, com a Medalha de Honra Lótus de Prata, sendo também a primeira atleta feminina a receber esta distinção. Li Yi confidenciou: “Agradeço ao Governo da RAEM e ao Instituto do Desporto pelo contínuo apoio que me foi concedido ao longo dos anos. Isso representa um grande estímulo e reconhecimento para a minha carreira enquanto atleta. No futuro, assumirei uma maior responsabilidade e irei construir um bom trabalho no legado de wushu em Macau.”

O veterano em karaté, Kuok Kin Hang, conquistou a medalha de prata na competição individual de karaté kata nos Jogos Asiáticos em Hangzhou, e junto com os seus dois colegas, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok, arrecadou a medalha de prata na competição por equipas, tornando-se o primeiro atleta na história desportiva de Macau a conquistar duas medalhas nos Jogos Asiáticos. Kuok Kin Hang, que já havia recebido a Medalha de Mérito Desportivo em 2022, foi novamente homenageado. Ele confessou: “Cada prémio, cada honra traz uma sensação diferente, mas o significado mais especial desta vez é ter partilhado essa distinção com os meus colegas. Espero que estas honras sirvam de estímulo para que eles continuem a treinar arduamente e, no futuro, tragam mais glórias para Macau.”. Os dois colegas, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok, salientaram: “Agradecemos ao Governo da RAEM e ao Instituto do Desporto pelo apoio que deram ao desenvolvimento do karaté, para que nós possamos focar-nos nos treinos e nas competições.”



李裯獲頒授銀蓮花榮譽勳章

郭建恆獲授體育功績勳章

蔡飛龍獲授體育功績勳章

余彩紅獲頒功績獎狀

Decorations and certificates awarded to elites in sports sector

The Macao Special Administrative Region Government held the “2023 Decorations, Medals, and Certificates of Merit Awards Ceremony” at the Grand Auditorium of the Macao Cultural Centre on 19 January to commend those who have made outstanding contributions or services to Macao society. A total of seven individuals or entities in the Macao sports sector have been awarded decorations and certificates of merit. Among them, Wushu athlete Li Yi, who won a gold medal at the 19th Hangzhou Asian Games, was awarded a Decoration of Honour — Silver Lotus and made herself the first female athlete to receive this honour.

At the 19th Hangzhou Asian Games that was held last year, Macao athletes won a total of 1 gold, 3 silver and 2 bronze medals, as well as 1 bronze medal at the 4th Hangzhou Asian Para Games. Based on the recommendations from the Committee of Nomination of Medals and Honorary Titles, the SAR Government awarded Wushu athlete Li Yi the Decoration of Honour — Silver Lotus; Wushu (Sanda) athlete Cai Feilong, Karate athlete Kuok Kin Hang, as well as Cheang Pei Lok and Fong Man Hou, who won silver medal in the men's team kata, were awarded the Medal of Merit — Sports. Wushu athletes Huang Junhua and Song Chi Kuan and Table Tennis athlete U Choi Hong were awarded Honorary Title — Merit.

Li Yi, who won the women's Wushu Changquan gold medal at the Asian Games, was awarded the Decoration of Honour — Silver Lotus for the first time and was also the first female athlete to receive this honour. She said, “I am grateful for the ongoing support provided by the SAR Government and the Sports Bureau. This is a great encouragement and a recognition to my athletic career. I will take up greater responsibilities in the future and pass on the Martial Arts to the next generation in Macao.”

Kuok Kin Hang, the Karate veteran, won a silver medal in individual kata at the Hangzhou Asian Games, and teamed up with his two junior fellows Fong Man Hou and Cheang Pei Lok to win a silver medal in the group kata as well, making himself the first athlete in the Macao's sports history who earns two medals at the Asian Games. Kuok, who was awarded the Medal of Merit — Sports in 2022, was awarded the Medal again. He admitted, “There is no same feeling in terms of getting each award and honour. This time is exceptionally special as I earned this glory with my junior fellows. I hope this honour could motivate them to keep on training hard and win glory for Macao again in the future.” The two junior fellows, Fong Man Hou and Cheang Pei Lok, said, “We are thankful to the SAR government and the Sports Bureau for their support in the development of Karate, as it enables us to stay focused on training and competition.”

新一屆體育委員誕生

2024至2026年度體育委員會經體育總會間推選及行政長官委任下順利誕生，1月7日在奧林匹克體育中心運動場3樓多功能室先完成了體育總會間10名委員推選工作，當選的10名體育委員包括周曉彤、鄭國恆、趙文杜、馬兆祥、何偉權、賴百齡、李柱坤、老傑龍、何比道、黃家豪。

此外，澳門特區政府公告行政長官批示，委任張貴洪、歐陽善盈、陳紹平、何敬麟、許樂敏、嚴耀庭、鄺

鍵濠、林錦雄、李家賢、陸南德、潘敬文共11人為體育委員，任期兩年。

2024年體育委員會全體會議於2月27日假塔石體育館5樓會議室舉行，會議由體委會副主席、體育局局長潘永權主持，會上討論精英運動員及體育總會資助的情況、大型體育盛事的籌辦、以及第15屆全國運動會的籌備工作等。潘永權表示，全運會目前已招募近一萬名志願者，並開展各項培訓工作。

推選 2024-2026 年度體育委員會委員

Eleição para os vogais do Conselho do Desporto para o mandato 2024-2026

01/2024



新一屆推選體育委員誕生

體育委員會全體會議



Eleitos e designados os vogais do Conselho do Desporto para o novo mandato

O mandato 2024-2026 do Conselho do Desporto foi constituído, com sucesso, através da eleição entre as associações desportivas e por designação do Chefe do Executivo. A eleição entre as associações desportivas de 10 vogais do Conselho do Desporto, realizou-se, no dia 7 de Janeiro, na sala multifunções do 3.º andar do Estádio do Centro Desportivo Olímpico, sendo os 10 vogais do Conselho do Desporto respectivamente Chao Hio Tong, Cheang Kuok Hang, Chio Man Tou, Eurico de Jesus, Ho Wai Kun, Lai Pak Leng, Li Chu Kwan, Lou Kit Long, Roberto Carlos Osório e Vong Ka Hou.

Além disso, o Governo da Região Administrativa Especial de Macau publicou o Despacho do Chefe do Executivo o qual designa, para um mandato de dois anos, 11 individualidades para membros do Conselho de Desporto, sendo estas respectivamente, Cheong Kuai Hong, Au Ieong Sin Ieng, Chan Sio Peng, Ho Kevin King Lun, Hoi Lok Man, Im Io Teng, Kong Kin Hou Eurico, Lam Kam Hung, Lei Ka In, Lok Nam Tak e Pun Keng Man, como membros do Conselho do Desporto.

A reunião do Conselho do Desporto do ano de 2024 presidida pelo Vice-Presidente do Conselho do Desporto e Presidente do Instituto do Desporto Pun Weng Kun, teve lugar no dia 27 de Fevereiro, na Sala de Reuniões do 5.º andar do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Na reunião, foram discutidos temas sobre a situação de apoio financeiro para atletas de elite e associações desportivas, a organização dos eventos desportivos de grande escala e os trabalhos de organização da 15.ª edição dos Jogos Nacionais, entre outros. Pun Weng Kun referiu que já foram recrutados quase dez mil voluntários para os Jogos Nacionais, e iniciadas as relevantes acções de formação.

總會代表出席投票



New Sports Committee Members Designated

The 2024-2026 Sports Committee was successfully established through the election among sports associations and the appointment of the Chief Executive. On 7 January, the election of 10 committee members among the sports associations was completed in the multifunctional room on the 3rd floor of the Olympic Sports Centre Stadium. The 10-elected members include Chao Hio Tong, Cheang Kuok Hang, Chio Man Tou, Eurico de Jesus, Ho Wai Kun, Lai Pak Leng, Li Chu Kwan, Lou Kit Long, Roberto Carlos Osório and Vong Ka Hou.

In addition, the Government of the Macao Special Administrative Region published an Order of the Chief Executive to appoint 11 candidates, including Cheong Kuai Hong, Au Ieong Sin Ieng, Chan Sio Peng, Ho Kevin King Lun, Hoi Lok Man, Im Io Teng, Kong Kin Hou Eurico, Lam Kam Hung, Lei Ka In, Lok Nam Tak and Pun Keng Man, as sports committee members for a two-year term.

The Sports Committee held its 2024 plenary meeting on 27 February in the 5th floor conference room of the Tap Seac Multisport Pavilion. The meeting was chaired by Mr. Pun Weng Kun, Vice-President of the Sports Committee and President of Sports Bureau, which discussed the situation regarding financial support for elite athletes and sports associations, as well as the preparations of large-scale sports events and the 15th National Games. Mr. Pun said that nearly 10,000 volunteers have been recruited for the National Games and the relevant trainings are underway.

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

特區政府頒發獎金獎狀予體育團隊



特區政府 頒發獎金獎狀 表彰體育團隊

澳門特區政府2月5日晚舉辦“2023澳門優秀運動員及教練員獎金/獎狀頒發儀式”，表揚過去一年在各項體育賽事有傑出表現的運動員和教練。澳門特別行政區政府社會文化司司長代表、社會文化司司長辦公室主任何鈺珊等出席了頒發儀式，向獲獎者表示祝賀和鼓勵。

澳門體育隊伍在2023年第19屆亞運動會締造了歷史最佳1金3銀2銅成績，並於各項國際賽事中展現了澳門體育實力及風采，創下了多項澳門紀錄及佳績。共有111名運動員、28名教練員及青訓教練員/技術輔助人員，在10個體育項目共12個賽事中憑傑出表現獲得獎金；另有223名運動員及75名教練員/技術輔助人員在19個體育項目中表現優異，獲頒獎狀。

體育局局長潘永權在致辭中讚揚了獲獎者的努力和成就，並感謝了體育界的領導及教練的指導和培

優秀運動員及教練員獎金/獎狀
de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores
05/02/2024



李禕(左)與師妹蘇楚雯合影

養。他表示，特區政府將堅定支持各體育總會的發展，並與總會共同努力，為運動員提供更多支援，推動澳門競技體育的進步。

李禕在去年亞運會上憑藉女子長拳項目勇奪澳門代表團首面女子金

牌，這次重回獎金獎狀頒獎台，她深感榮耀：“能在亞運會上摘金，榮耀感更加強，特別在頒獎禮上播放的影片看到運動員的拼搏精神，深受感動，未來會繼續傳承武術運動，帶領更多年輕人追尋夢想。”



潘永權頒發獎狀予各體育項目代表



潘永權頒發獎予龍舟隊



潘永權頒發予泰拳隊

何鈺珊頒發予游泳隊

Governo da RAEM atribui prémios e certificados às equipas desportivas

O Governo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM) realizou a "Cerimónia de Distribuição de Prémios e Certificados aos Atletas e Treinadores de Mérito de Macau 2023" na noite de 5 de Fevereiro, para homenagear os atletas e treinadores que tiveram um desempenho notável em vários eventos desportivos durante o ano transacto. A Chefe do Gabinete da Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura Ho Ioc San, em representação da Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura do Governo da RAEM, participou na cerimónia e apresentou felicitações e endereçou palavras de encorajamento aos vencedores.

A equipa desportiva de Macau conquistou os melhores resultados da história na 19.^a edição dos Jogos Asiáticos em 2023, tendo arrecadado uma medalha de ouro, três de prata e duas de bronze, e mostrou a competência e elegância desportivas de Macau em vários jogos internacionais, estabelecendo uma série de recordes de Macau e alcançando bons resultados nas provas. Entre estes, um total de 111 atletas e 28 treinadores, treinadores de formação jovem e elementos da equipa técnica de apoio foram distinguidos, por terem tido um desempenho excelente, obtendo prémios pecuniários em 12 competições de 10 modalidades desportivas; a outros 223 atletas e 75 treinadores e elementos das equipas técnicas de apoio de 19 modalidades desportivas foram atribuídos certificados de mérito desportivo pelo seu desempenho excelente.

No seu discurso, o Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, elogiou os esforços e conquistas dos vencedores e agradeceu aos dirigentes e treinadores das associações desportivas pela sua orientação e empenho. afirmou que o governo da RAEM apoiará firmemente o desenvolvimento das associações desportivas das modalidades e trabalhará em conjunto com as associações, dando aos atletas apoio em vários aspectos, promovendo o desenvolvimento do desporto de alto rendimento de Macau.

Li Yi conquistou a primeira medalha de ouro da selecção de Macau, na prova feminina da modalidade de Changquan nos Jogos Asiáticos do ano passado. Desta vez regressou ao tablado de prémios e certificados, sentindo-se profundamente gloriosa: "Conseguir a medalha de ouro nos Jogos Asiáticos faz-me sentir ainda mais gloriosa. Especialmente no vídeo exibido na Cerimónia, fiquei profundamente inspirada com o espírito lutador dos atletas. No futuro, continuarei a promover a modalidade desportiva de Changquan e a incentivar mais jovens a perseguirem os seus sonhos."

Macao SAR government bestows prizes and certificates to honour sports teams

The Macao SAR government held the "Award Ceremony of Bonuses and Certificates of Merit in Sports to Outstanding Athletes and Coaches for year 2023" on the evening of 5 February to commend athletes and coaches who have performed outstandingly in various sports events over the past year. Representative of the Secretary for Social Affairs and Culture and Chief of Office of the Secretary for Social Affairs and Culture of the Macao SAR Government, Ms. Ho Ioc San, attended the award ceremony to congratulate and encourage the awardees.

The Macao sports team achieved the historic best results at the 19th Asian Games in 2023 with 1 gold, 3 silver and 2 bronze medals, and demonstrated Macao's strength and demeanour in various international sports events, setting a number of Macao records and achievements. A total of 111 athletes, 28 coaches and youth training coaches/technical assistants received bonuses for their excellent performance in 12 events in 10 sports; another 223 athletes and 75 coaches / technical assistants were awarded certificates for their exceptional performance in 19 events.

In his speech, Mr. Pun Weng Kun, the President of the Sports Bureau, praised the efforts and achievements of the awardees and thanked the leaders and coaches in the sports world for their guidance and training. He said that the SAR government would firmly support the development of sports associations and work with the associations to provide more support to athletes and promote the progress of high-performance sport in Macao.

Li Yi won the first gold medal for the Macao delegation in the women's Changquan event at the Asian Games last year. Returning to the awards podium with a gold medal and feeling deeply honoured, she expressed, "Being able to earn the gold medal at the Asian Games makes me feel even more honoured. Especially, I was deeply moved by the athletes' fighting spirit while watching the video played at the awards ceremony. In the future, I will continue to pass on martial arts and lead more young people to pursue their dreams."



國際群眾體育協會主席鮑曼致開幕辭



研討會圓滿舉行

亞洲群眾體育協會 探討體育促進親子關係



Jean-François Laurent
發表主題演講



潘永權向國際群眾體育協會主席鮑曼致送感謝狀

由亞洲群眾體育協會授權，體育局主辦的“第17屆亞洲群眾體育協會研討會”於3月15及16日假澳門皇都酒店圓滿舉行，研討會邀請了10多名來自世界各地的大眾體育專家、學者共同就“通過大眾體育促進親子關係”為題進行討論，並與本澳從事體育工作的人員交流，分享

經驗。亞洲群眾體育協會主席、體育局局長潘永權，國際群眾體育協會主席鮑曼分別致開幕辭，其他出席嘉賓還包括國際群眾體育協會與亞洲群眾體育協會執委會成員、體育委員會委員等，研討會共吸引120多名內地、國外及本澳與會者出席。

第17屆亞洲群眾體育協會研討會

演講者	主題
國際群眾體育協會秘書長 Jean-François Laurent	構建跨代橋樑：發揮大眾體育的潛能
國際群眾體育協會副主席 亞洲群眾體育協會秘書長 Herzel Hagay	如何通過大眾體育增進親子關係
亞洲群眾體育協會(ASFAA)副主席山口泰雄	參與親子運動，造福下一代
北京詠懷體育發展研究院聯席院長李曉林	關於大眾體育活動改善親子關係的思考
廣州體育學院體育商學院執行院長周結友	推行全民健身計畫 建設和諧美好家庭關係
澳門體育暨運動科學學會理事長陳惟蒨	“重·運動 注·健康”-親子運動體驗



潘永權與演講者合照

亞洲群眾體育協會主席、體育局局長潘永權希望利用澳門作為平台，在亞洲推廣各式各樣的大眾體育活動，同時透過是次研討會，加強國際群眾體育協會主要成員與亞洲群眾體育協會、澳門體育界人士的交流和溝通，共同推廣大眾體育，讓更多人重視及認識體育運動對身心健康的正面影響，並透過體育活動，把世界變得更健康，更緊密。國際群眾體育協會主席鮑曼認同澳門是個

注重傳統及新興運動發展的城市，對發展群眾體育有一定優勢。談及大眾體育促進親子關係的主題，鮑曼期待通過運動，把社會大眾凝聚在一起。

“第17屆亞洲群眾體育協會研討會”更獲田耕閣手信、澳門星娛樂製作有限公司、賈立賢體育會、超卓體育會與賈立賢體育及娛樂活動策劃有限公司成為支持單位，共同推動本澳體育發展。

Promoção da relação entre pais e filhos através do desporto em debate na Associação Asiática de Desporto para Todos

Foi realizado com sucesso, no Hotel Royal Macau, nos dias 15 e 16 de Março, o “17.º Congresso da Associação Asiática de Desporto para Todos (ASFAA)”, autorizado pela ASFAA e organizado pelo Instituto do Desporto (ID). Convidaram-se mais de 10 especialistas e académicos da área do desporto para todos, provenientes de todo o mundo, tendo em vista a realização do debate sobre o tema “Promoção da relação entre pais e filhos através do desporto para todos”, e do intercâmbio e partilha de experiências com o pessoal dedicado ao desporto de Macau.

O presidente da ASFAA e presidente do ID, Dr. Pun Weng Kun, e o presidente da Associação Internacional de Desporto para Todos (TAFISA), Dr. Baumann, proferiram os discursos de abertura, respectivamente. Entre os outros convidados presentes, contam-se os membros dos Conselhos Executivos da TAFISA e da ASFAA e os membros do Conselho do Desporto, entre outros. O Congresso atraiu mais de 120 participantes do Interior da China, do estrangeiro e de Macau.

O presidente da ASFAA e presidente do ID, Dr. Pun Weng Kun, deseja utilizar Macau como plataforma para promover uma variedade de actividades de desporto para todos na Ásia e, ao mesmo tempo, pretende, através deste Congresso, fortalecer o intercâmbio e a comunicação entre os principais membros da ASFAA e o pessoal da ASFAA bem como os profissionais da área do desporto de Macau, a fim de promover conjuntamente o desporto para todos, permitindo que mais pessoas prestem atenção e compreendam o impacto positivo do desporto na saúde física e mental, procurando tornar o mundo mais saudável e mais próximo por meio de actividades desportivas. O presidente da TAFISA, Dr. Baumann, reconhece que Macau é uma cidade que valoriza o desenvolvimento dos desportos tradicionais e emergentes, o que lhe confere certas vantagens no desenvolvimento do desporto para todos. Ao abordar o tema da promoção da relação entre pais e filhos através do desporto para todos, o Dr. Baumann espera que os diversos sectores da sociedade fiquem interligados por meio do desporto.

O “17.º Congresso da ASFAA” também contou com a colaboração da Vegetarian Farm, da Starmac Entertainment & Production Ltd., da MR. J Sports Association of Macao, do Clube Desportivo de Proeminente e da Mr.J Sports and Entertainment Events Planning Company Limited, como entidades de apoio, para promover conjuntamente o desenvolvimento do desporto em Macau.

17.º Congresso da Associação Asiática de Desporto para Todos (ASFAA)

Orador	Tema
Jean-François Laurent, Secretário-Geral da Associação Internacional de Desporto para Todos (TAFISA)	Construção de pontes entre gerações: Desenvolvimento da potencialidade do desporto para todos
Herzel Hagay, Vice-presidente da TAFISA, Secretária-Geral da ASFAA	Como melhorar a relação entre pais e filhos através do desporto para todos
Yasuo Yamaguchi, Vice-Presidente da ASFAA	Participação do desporto entre pais e filhos para benefício da geração futura
Li Xiaolin, Co-director do Instituto de Investigação para o Desenvolvimento Desportivo Yonghuai de Pequim	Reflexões sobre o melhoramento da relação entre pais e filhos através das actividades desportivas para todos
Zhou Jieyou, Director Executivo da Faculdade de Negócios Desportivos do Instituto de Educação Física e Desporto de Cantão	Promoção do programa nacional do exercício físico para construir relações familiares harmoniosas e maravilhosas
Chan Wai Sin, Presidente da Direcção da Associação de Ciências de Desporto e Educação Física de Macau	“Concentre-se no desporto e preocupe-se com a saúde” experiência desportiva para pais e filhos

The Asian Sport for All Association explores the way sports strengthen family relationships

The 17th ASFAA Congress, authorised by the Asian Sport for All Association (ASFAA) and hosted by the Sports Bureau, was successfully held on 15 and 16 March at the Hotel Royal Macau. More than 10 experts and scholars in the field of sport for all from all over the world were invited to discuss the topic of “Strengthening Family Relationships through Sport for All”, and to exchange and share their experiences with locals engaged in the sports sector.

Mr Pun Weng Kun, President of the ASFAA and President of the Sports Bureau, and Mr Wolfgang Baumann, President of the Association for International Sport for All (TAFISA) delivered opening speeches respectively. Among other guests were members of the TAFISA and the ASFAA Board and Sports Committee, and the Congress attracted over 120 attendees from Mainland China, overseas countries and Macao.

Mr Pun Weng Kun, President of the ASFAA and President of the Sports Bureau, hoped to leverage Macao as a platform to promote a variety of sport for all activities across Asia, and at the same time, make this seminar an opportunity to strengthen the exchanges and communication between key members of the TAFISA, ASFAA, and members of the sports community of Macao, so as to jointly promote sports for all and to bring more attention to, and raise awareness of, the positive impacts of sports on mental and physical health, making the world a healthier and closely connected place through sports activities. Mr Wolfgang Baumann, President of the TAFISA, agreed that Macao is a city which attaches significance to the development of both traditional and new sports, and that it has an edge on the development of sport for all. In reference to the theme of “Strengthening Family Relationships through Sport for All”, Baumann expressed his wish to bring the general public together through sports.

The 17th ASFAA Congress was supported by Vegetarian Farm Souvenirs, StarMac Entertainment & Production Limited, MR.J Sports Association, Outstanding Sport Club and MR.J Sports & Entertainment Events Planning Company Limited, in a joint endeavour to promote the development of sports in Macao.

The 17th ASFAA Congress

Speaker	Theme Address / Topic
Jean-François Laurent (France), Secretary General of TAFISA	Bridging Generations: Unlocking the Potential of Sports for All
Herzel Hagay (Israel), Vice President of Herzel Hagay (Israel), Vice President of TAFISA Secretary General of ASFAA	How to strengthen family relationship How to strengthen family relationship through Sport for All
Yasuo Yamaguchi (Japan), Vice President of ASFAA	Invite Family to Sport for the Next Generation
LI Xiaolin (China), Vice Chairman and Co Dean of Beijing Yonghuai Sports Institute	Reflection on Improving Family Relationships Through Sport for All
ZHOU Jieyou (China), Executive Dean of Sports Business School of Guangzhou Sport University	Implementing the National Fitness Program, Building Harmonious and Beautiful Family Relationships
Chan Wan Sin (Macao, China), Macao Society of Sport Science and Physical Education (MSSSPE)	Enhance health through focusing on Sport: Experience of Family Sports

國際群眾體育協會座談會後合照



國際群眾體育協會 會議順利舉行



亞洲群眾體育協會召開會議

國際群眾體育協會於本年3月14日至15日在中國澳門召開了2024年的第一次實體會議，會議取得良好成果。隨後，全員亦參加了“第17屆亞洲群眾體育協會研討會”，在開幕式上，國際群眾體育協會秘書長Jean-François Laurent發表主題演講，以深入洞察跨代方法的轉化力量，啟發與會者。緊接亦邀請了多名國際群眾體育協會執委成員進行座談會，引領多項討論，並分享經驗及成果。



亞洲群眾體育協會會議後合照



亞洲群眾體育協會召開會議

同期，亞洲群眾體育協會於3月15日在中國澳門召開了執委會會議及會員大會會議，聽取及通過了多項會務及財政報告，並就會務及活動推行計劃進行討論。

國際群眾體育協會、亞洲群眾體育協會執委會成員還於3月17日（星期日）參加了本澳體育盛事“2024金沙中國澳門國際十公里長跑賽”，讓各地與會者在進行體育鍛煉時，亦可欣賞本澳沿海風光，享受與別不同的運動體驗。同日下午，與會者亦遊覽澳門世遺景點，為本次澳門之行畫上圓滿句號。

國際群眾體育協會、亞洲群眾體育協會執委會成員參加本澳體育盛事



Reunião da Associação Internacional de Desporto para Todos realizada com sucesso

Realizou-se, nos dias 14 e 15 de Março do corrente ano, a 1.ª Reunião de 2024 da Associação Internacional de Desporto para Todos (TAFISA), tendo sido alcançados resultados positivos durante a reunião. De seguida, todos os membros participaram no 17.º Congresso da Associação Asiática de Desporto para Todos (ASFAA). Na cerimónia de inauguração, o secretário-geral da TAFISA, Jean-François Laurent, proferiu um discurso temático, inspirando os participantes a observar profundamente o poder transformador da abordagem intergeracional. Imediatamente a seguir, convidaram-se vários membros do Conselho Executivo da TAFISA para a realização de palestra, conduzindo uma série de discussões e partilhando experiências e resultados.

Paralelamente, realizaram-se, no dia 15 de Março, em Macau, China, as reuniões do Conselho Executivo e da Assembleia Geral da ASFAA, onde foi apresentada e aprovada uma série de trabalhos e o relatório financeiro da ASFAA, tendo ainda sido discutidos os trabalhos e os planos de implementação de actividades.

Os membros dos Conselhos Executivos da TAFISA e da ASFAA também participaram no evento desportivo de Macau "2024 Sands China Macao International 10K" no dia 17 de Março (Domingo), proporcionando uma oportunidade aos participantes de todo o mundo de desfrutar da paisagem costeira de Macau enquanto faziam exercício, desfrutando de uma experiência desportiva única. Na tarde do mesmo dia, os participantes visitaram também os sítios do Património Mundial de Macau, encerrando com sucesso a visita a Macau.

各地與會者享受運動體驗



Association for International Sport for All Board Meeting Held Successfully

The Association for International Sport for All (TAFISA) held its first physical meeting of 2024 in Macao, China on 14 and 15 March this year, and the meeting achieved positive results. Later, all members attended the 17th ASFAA Congress, where Jean-François Laurent, Secretary General of TAFISA, delivered a keynote speech at the Opening Ceremony, to give insights into the impactful transformative power of intergenerational approaches, for the inspiration of the audience. This was immediately followed by a panel discussion with the TAFISA Board members, who led a series of discussions, sharing their experiences and achievements.

Concurrently, the Asian Sport for All Association (ASFAA) held its Board Meeting and General Assembly on 15 March in Macao, China, where various association affairs and financial reports were received and approved, and the implementation plans for association affairs and activities were discussed.

On 17 March (Sunday), the TAFISA and the ASFAA Board members took part in the Macao major sporting event "2024 Sands China Macao International 10K", which provided participants from all over the world with the opportunity to appreciate the coastal scenery of Macao and to enjoy a unique sporting experience during their physical training. In the afternoon of the same day, the participants also visited the Macao World Heritage sites, marking a successful conclusion to their trip to Macao.



攻入致勝一擊的劉晉邦(左)拿下全場最高18分



廣東隊與澳門激烈周旋

粵澳盃籃球賽

澳男籃主場取歷史首勝

第8屆粵澳盃男子籃球賽於1月11及13日進行兩回合主客制賽事，澳門籃球隊首回合在主場憑藉劉晉邦的絕殺三分球，以79比78反勝廣東，取得歷屆以來首場勝利，第二回合澳門隊作客力戰下以71比85不敵廣東，廣東隊兩回合總計以13分優勢奪粵澳盃冠軍。

首回合主場戰在塔石體育館舉行，澳門隊排出林霆朗、劉晉邦、羅協銘、黎家棟、陳偉誠等主力正選上陣，整場與廣東激烈周旋，其中，劉晉邦、陳偉誠及後備上陣的楊奇龍都有搶眼表現，合位數分差下全力搶攻，在完場前2.4秒由劉晉邦攻入反勝的三分球，最終以79比78反勝廣東，拿下8屆以來首個勝場。

第二回合，澳門隊赴東莞大朗體育館作客出戰，在陳偉誠交出20分13籃板及羅協銘攻入21分帶領下，首兩節一度領先，惜球隊未能控制失誤數，以及籃板數字失利，最後以71比85落敗，兩回合總計由廣東隊奪冠。

澳門女子籃球隊在第二回合同日與東莞女籃作賽，澳門隊有吳曉彤貢獻12分9籃板及何嘉宜繳出12分8籃板，劣勢之下澳門隊在下半場全力收窄分差，惜最終以57比68告負。



澳門及廣東隊賽前合影

Torneio de Basquetebol da “Taça de Guangdong e Macau” : Equipa masculina de Macau conquista a primeira vitória histórica em casa

Nos dias 11 e 13 de Janeiro, teve lugar a oitava edição do Torneio de Basquetebol da “Taça de Guangdong e Macau”, realizando-se dois jogos conforme o sistema visitado e visitante. O primeiro jogo da equipa de basquetebol de Macau, em casa, foi marcado com um lançamento de três pontos de Lao Chon Pong no contra-ataque, garantindo a vitória sobre a equipa de Guangdong por 79-78, sendo esta a primeira vitória na história do Torneio. No segundo jogo, a equipa de Macau, enquanto visitante, não conseguiu vencer Guangdong, perdendo por 71-85. A equipa de Guangdong conquistou a “Taça de Guangdong e Macau” com uma vantagem total de 13 pontos em ambas as partidas.

O primeiro jogo em casa teve lugar no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, a equipa de Macau enviou para o campo jogadores efectivos como Lam Teng Long, Lao Chon Pong, Lo Hip Meng, Lai Ka Tong e Chan Wai Seng, que disputaram intensamente com a equipa de Guangdong durante todo o jogo. De entre os membros da equipa, Lao Chon Pong, Chan Wai Seng e o suplente Ieong Kei Long destacaram-se pelo notável desempenho em campo, arrecadando em conjunto 51 pontos. Na última secção, a equipa de Macau, que estava com uma desvantagem de dois dígitos, realizou um grande esforço para atacar, e a 2,4 segundos do final, Lao Chon Pong marcou um lançamento de três pontos, resultando na vitória por 79-78 sobre Guangdong, e a equipa conquistou a primeira vitória em oito edições.

No segundo jogo, a equipa de Macau deslocou-se ao Pavilhão Desportivo de Dalang, na cidade de Dongguan, para jogar como visitante. A equipa estava a liderar nas duas primeiras secções graças aos 20 pontos e 13 rebotes de Chan Wai Seng e aos 21 pontos de Lo Hip Meng. Infelizmente, a equipa de Macau não conseguiu conter o número de erros e a desvantagem no número de rebotes, tendo sido vencida por 71-85. Com o resultado combinado das duas partidas, Guangdong conquistou o título da “Taça de Guangdong e Macau”.

No mesmo dia, a equipa feminina de basquetebol de Macau enfrentou a equipa feminina de Dongguan no seu segundo jogo. A equipa de Macau contou com Ng Hio Tong, que contribuiu com 12 pontos e 9 rebotes, enquanto Ho Ka I marcou 12 pontos e 8 rebotes. Estando em desvantagem, a equipa de Macau tentou o seu melhor para reduzir a diferença na segunda metade, contudo acabou por ser derrotada por 57-68.

Macao men's team clinches historic first home victory at “Guangdong-Macao Cup” Basketball Competition

The 8th edition of the “Guangdong - Macau Cup” Basketball Competition was held on 11 and 13 January in two matches under the home-and-away system. The Macao basketball team's first home game was marked by the buzzer-beater three-pointer hit by Lao Chon Pong, securing a 79-78 victory over the Guangdong team as well as the first win in the competition's history. In the second game, Macao team, as the visiting team, was defeated by Guangdong 71-85 after an intensive fight. The Guangdong team won the “Guangdong-Macao Cup” with a total advantage of 13 points in two rounds.

The first home game took place at the Tap Seac Multisport Pavilion. The Macao team sent out key players such as Lam Teng Long, Lao Chon Pong, Lo Hip Meng, Lai Ka Tong and Chan Wai Seng, who competed fiercely with the Guangdong team throughout the game. Among the team members, Lao Chon Pong, Chan Wai Seng and Ieong Kei Long, competing as a reserve, had eye-catching performances on the court, collecting a combined 51 points. In the final section, the Macao team, which was trailing by double digits, made a great effort to attack, and Lao Chon Pong scored a three-pointer in the last 2.4 seconds before the

end, resulting in a 79-78 victory over Guangdong and the team's first win in eight editions.

In the second game, the Macao team travelled to the Dalang Sports Pavilion in Dongguan to play as visiting team. The team was leading in the first two sections thanks to Chan Wai Seng's 20 points and 13 rebounds and Lo Hip Meng's 21 points. Unfortunately, as the team failed to control the number of turnovers and was disadvantaged at the number of rebounds, it was beaten 71-85. With the combined result of the two matches, Guangdong won the “Guangdong-Macao Cup” title.

On the same day, the Macao women's basketball team faced the Dongguan women's team in their second game. The Macao team relied on Ng Hio Tong, who contributed 12 points and 9 rebounds, while Ho Ka I scored 12 points and 8 rebounds. Despite playing at a disadvantage, the Macao team tried their utmost to bridge the score difference in the second half, however, it ended up being defeated 57-68.



澳門男籃取粵澳盃歷史首勝

粵港澳青少年籃球賽

澳隊李翔齊振鈞 膺“三分王”及“助攻王”

由香港特別行政區政府康樂及文化事務署主辦，廣東省體育局、澳門特別行政區政府體育局協辦的“第15屆粵港澳青少年籃球交流活動”於本年1月13及14日假香港荃灣體育館進行。最終，廣東隊包辦男女子組冠軍。

經過一連兩日比賽，男、女子組冠亞季依次為：廣東隊、香港隊、澳門隊。當中，澳門男子集訓隊運動員李翔和齊振鈞分別獲得“三分王”和“助攻王”的個人獎項。



女子隊突破防守得分



澳門男子運動員開球取先機

Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong, Hong Kong e Macau

Os jogadores da equipa de Macau, Lei Cheong e Chai Chan Kuan, foram os vencedores de “melhor marcador de 3 pontos” e de “melhor assistente”.

A 15ª Actividade Intercambial Juvenil de Basquetebol Guangdong- HongKong- Macau organizada pelo Instituto para Assuntos de Lazer e Cultura da RAEHK, e co-organizada pelo Instituto do Desporto da Província de Guangdong e Instituto do Desporto da RAEM, foi realizada nos dias 13 e 14 de Janeiro de 2024 no Centro de Desporto de Tsuen Wan de Hong Kong. Os jogadores de Guangdong venceram em ambas as categorias, masculina e feminina.

Após 2 dias de competições, os resultados de ambas as categorias foram: 1.º Classificado Guangdong, 2.º Classificado Hong Kong e 3.º Classificado Macau. Os atletas masculinos de Macau Lei Cheong e Chai Chan Kuan obtiveram o prémio de melhor marcador de 3 pontos e de melhor assistente.



三地球隊合照

Lei Cheong and Chai Chan Kuan from Macao team were named “the best 3-point shooter” and “the best assist” in the Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Basketball Match

The 15th Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Basketball Exchange Programme, organised by the Leisure and Cultural Services Department of the Hong Kong SAR Government and co-organised by the Sport Bureau of Guangdong Province and the Sports Bureau of the Macao SAR Government, was held on 13 and 14 January this year at the Tsuen Wan Sports Centre in Hong Kong. The Guangdong team won the championship in both the men's and women's groups.

After competing for two consecutive days, the results for the men's and women's groups are as follows, Guangdong team was crowned champion, while the first and second runners-up went to Hong Kong and Macao respectively. Lei Cheong and Chai Chan Kuan, athletes in the Macao men's team, won the individual prizes for “the best 3-point shooter” and “the best assist” respectively.

葉聖陶 陳建華 齊破澳室內紀錄

澳門田徑運動員葉聖陶在1月初在葡萄牙舉行的2024年科英布拉省田徑錦標賽中，以4分12秒73成績奪得1,500米亞軍，並打破塵封17年的室內田徑澳門紀錄。接著，2月17至19日在伊朗德黑蘭舉行的第11屆室內田徑錦標賽，葉聖陶以4分12秒53再次刷新1,500米澳門室內紀錄，總成績排第13名。

而澳門100及200米紀錄保持者陳建華在第11屆室內田徑錦標賽表現出色，在60米預賽以打破澳門室內紀錄的6秒81排預賽第3名晉級，在準決賽再跑出6秒84時間，最終鎖定第15位完賽。

Ip Seng Tou e Chan Kin Wa quebram recordes de recinto coberto de Macau

No Campeonato de Atletismo em Recinto Coberto de Coimbra, que realizou no início de Janeiro de 2024 em Portugal, Ip Seng Tou, atleta de Macau, terminou a corrida dos 1.500 metros com um tempo de 4 minutos e 12,73 segundos. Este resultado valeu-lhe o segundo lugar na corrida e veio a quebrar o recorde de atletismo em recinto coberto de Macau que permaneceu imbatível durante 17 anos. Em seguida, no 11.º Campeonato de Atletismo em Recinto Coberto, realizado de 17 a 19 de Fevereiro, em Teerão, Irão, Ip Seng Tou terminou a corrida dos 1.500 metros com um tempo de 4 minutos e 12,53 segundos, bateu mais uma vez o recorde de recinto coberto de Macau, com uma classificação final que lhe valeu o décimo terceiro lugar.

E Chan Kin Wa, detentor do recorde de Macau dos 100 e 200 metros, teve um bom desempenho no 11.º Campeonato de Atletismo em Recinto Coberto, ficou em terceiro lugar na corrida preliminar dos 60 metros, com um tempo de 6,81 segundos, e quebrou o recorde de recinto coberto de Macau e passou para a semi-final. Este atleta terminou a semi-final com o tempo de 6,84 segundos, o que lhe valeu o décimo quinto lugar, não conseguindo chegar à final.

Ip Seng Tou and Chan Kin Wa both break Macao indoor record

Macao track-and-field athlete Ip Seng Tou won the second place in the 1,500m event at the 2024 Coimbra Provincial Track and Field Championships held in Portugal in early January, with a time of 4'12"73, breaking the 17-year-old Macao indoor track-and-field record. Following that, at the 11th Indoor Athletics Championships held in Tehran, Iran from 17 to 19 February, Ip Seng Tou once again set a new Macao indoor record in the 1,500 metres with a time of 4'12"53, and ranked 13th in the overall results.

Macao 100m and 200m record holder Chan Kin Wa performed well at the 11th Indoor Athletics Championships, finishing 3rd in the 60 metres preliminary round with a time of 6"81, breaking Macao indoor record and gaining advancement. Chan then ran 6"84 in the semifinals and eventually finish in 15th place.



澳門田徑隊出戰亞室田徑賽，葉聖陶(右一)、陳建華(左三)齊破紀錄

亞洲城市保齡賽

澳奪一金一銀兩銅

李得文方鴻諭“師徒配”報喜

第35屆亞洲城市保齡球錦標賽1月8日至12日在台中市舉行，澳門代表隊合計奪得1金1銀2銅佳績。李得文在男子雙人項目夥拍方鴻諭勇奪金牌，新年伊始即為澳門體壇帶來喜訊。李得文奪冠後表示：方鴻諭是我學生，一起訓練超過十年，好開心終於奪得冠軍。

上屆在男子雙人項目屈居亞軍的李得文與方鴻諭再度合作，憑著穩定發揮，最終在決賽以總分205比202擊敗馬來西亞組合，勇奪金牌。此外，李得文分別在男子優秀賽摘銀，以及在男子隊際賽夥拍隊友方鴻諭、譚偉聰、勞家泳奪銅。盧思行則在女子優秀賽收穫銅牌。

今屆賽事共有18個亞洲地區及城市、超過170位球手參與，澳門保齡球總會派出李得文、勞家泳、方鴻諭、譚偉聰、屈明曦、盧思行、鄭紫晴及杜芷瑩4男4女運動員出戰。



李得文(左)與徒弟方鴻諭並肩作戰，為澳爭光



Campeonato Inter-Cidades da Ásia de Bowling: Macau conquistou 1 medalha de ouro, 1 de prata e 2 de bronze

“Colaboração entre treinador e aluno” Lee Tak Man e Fong Hong U deram boas notícias

O 35.º Campeonato Inter-Cidades da Ásia de Bowling decorreu na cidade de Taichung, de 8 a 12 de Janeiro, tendo a selecção de Macau conquistado um total de 1 medalha de ouro, 1 de prata e 2 de bronze. Lee Tak Man conquistou a medalha de ouro na prova pares masculina com Fong Hong U, o que trouxe boas notícias à comunidade desportiva de Macau no início do novo ano. Depois de vencer o campeonato, Lee Tak Man disse: sou treinador de Fong Hong U e temos treinado juntos mais de dez anos. Estou muito feliz por finalmente vencer o campeonato.

Lee Tak Man e Fong Hong U, que terminaram em segundo lugar na prova pares masculina na última edição do Campeonato, colaboraram novamente e, com o seu desempenho estável, finalmente derrotaram, na final, os pares malaios com uma pontuação total de 205-202 e conquistaram a medalha de ouro. Além disso, Lee Tak Man conquistou a medalha de prata na categoria masculina do Torneio de All-Stars, e a medalha de bronze na prova por equipas masculina com os colegas da equipa Fong Hong U, Tam Wai Chong e Lou Ka Weng. E Lou Si Hang conquistou a medalha de bronze na categoria feminina do Torneio de All-Stars.

O Campeonato deste ano contou com uma participação de mais de 170 jogadores de 18 regiões e cidades asiáticas. A Associação Geral de Bowling de Macau enviou quatro atletas masculinos e quatro femininos que foram Lee Tak Man, Lou Ka Weng, Fong Hong U, Tam Wai Chong, Vat Ming Hei, Lou Si Hang, Cheang Chi Cheng e Gracinda Guedes Pinto.

Macao wins 1 gold, 1 silver and 2 bronze medals in the Asian Intercity Bowling Championship

“Mentor-mentee collaboration” Lee Tak Man and Fong Hong U deliver good news

The 35th Asian Intercity Bowling Championship was held from 8 to 12 January at Taichung, Taiwan, and the Macao team achieved an outstanding result of 1 gold, 1 silver and 2 bronze medals in total. Lee Tak Man and his partner Fong Hong U won the gold medal in the Men's Doubles event, bringing good news to the Macao Sports at the beginning of the New Year. After winning the gold medal, Lee said, “Fong Hong U is my student and we have been training together for more than 10 years. I am absolutely thrilled to finally win the championship.

Lee Tak Man and Fong Hong U, who finished second in the Men's Doubles event in the last edition of the Championship, teamed up again and, with their solid performance in the final, beat the Malaysian team by a total score of 205-202 to win the gold medal. In addition, Lee won silver in the Men's Masters Final and bronze in the Men's Team Final with teammates Fong Hong U, Tam Wai Chong and Lou Ka Weng. Lou Si Hang won the bronze medal in the Women's Masters event.

Over 170 players from 18 Asian regions and cities participated in this year's Championship. The Macao China Bowling Association sent four male and four female athletes, namely Lee Tak Man, Lou Ka Weng, Fong Hong U, Tam Wai Chong, Vat Ming Hei, Lou Si Hang, Cheang Chi Cheng and Gracinda Guedes Pinto to compete in the events.

澳門泳隊出戰亞洲分齡泳賽



Campeonato Asiático de Natação Sincronizada por Escalões Etários: Macau conquistou 2 medalhas de ouro, 1 de prata e 1 de bronze

O “11.º Campeonato Asiático de Natação Sincronizada por Escalões Etários”, organizado pela Federação de Natação da Ásia (Asia Aquatics) e realizado pela Associação de Natação das Filipinas, teve lugar nos dias 26 a 29 de Fevereiro, na New Clark City, nas Filipinas. A selecção de natação de Macau teve um bom desempenho neste Campeonato, Chen Pui Lam conquistou duas medalhas de ouro nos 50m e 100m bruços do escalão B feminino, quebrou o recorde oficial do Campeonato nos 50m bruços; e Chao Man Hou conquistou a medalha de prata e de bronze nos 50m e 100m bruços do escalão A masculino, respectivamente.

A selecção de natação de Macau acabou de participar no Campeonato Mundial de Natação em Doha, tendo sido apurado para o Campeonato Asiático de Natação Sincronizada por Escalões Etários no qual manteve um excelente desempenho. Chen Pui Lam mostrou a sua força no escalão B, terminou a prova dos 50m bruços em 32,09 segundos, quebrando o recorde oficial do Campeonato e conquistando a medalha de ouro, e na prova dos 100m bruços também conquistou a medalha de ouro, com o tempo de 1 minuto e 11,08 segundos. Chao Man Hou teve igualmente um fantástico desempenho no escalão A da categoria masculina, conquistou a medalha de prata com 28,37 nos 50m bruços e a medalha de bronze com 1 minuto e 02,88 segundos nos 100m bruços.

Os outros atletas também tiveram bom desempenho: Wong Un Iao terminou em 2 minutos e 29,41 segundos nos 200m costas do escalão C feminino e Lam Chi Chong terminou em 29,07 nos 50m bruços do escalão B masculino, ambos ficaram em quarto lugar. Cheang Weng Chi ficou em sétimo lugar nos 50 metros mariposa do escalão B feminino, com o tempo de 29,45 segundos.

Macao wins 2 gold, 1 silver and 1 bronze medals at Asian Age Group Swimming Championships

The 11th Asian Age Group Swimming Championships, organised by Asia Aquatics and hosted by the Philippine Swimming Federation, was held in New Clark City, Philippines from 26 to 29 February. The Macao swimming team had an outstanding performance at the Championships, as Chen Pui Lam won two gold medals in the 50m and 100m Breaststroke of Women's Group B, with the former breaking the Championship's official record, and Chao Man Hou won silver and bronze medals in the 50m and 100m Breaststroke of Men's Group A respectively.

The Macao swimming team, fresh from the World Aquatics Championships in Doha, was in great form to compete in the Asian Age Group Swimming Championships. Chen Pui Lam showed her strength in the Women's Group B, winning the 50m Breaststroke in 32.09 seconds, breaking the Championships' record, as well as clinching gold medal in the 100m Breaststroke with a time of 1 minute and 11.08 seconds. Chao Man Hou also had an excellent performance in the Men's Group A, winning the silver medal in the 50m Breaststroke with a time of 28.37 seconds and the bronze medal in 100m Breaststroke with a time of 1 minute 2.88 seconds.

Other swimmers also performed well. Wong Un Iao finished with a time of 2 minutes 29.41 seconds in the 200m Backstroke of Women's Group C, while Lam Chi Chong swam 29.07 seconds in the 50m Breaststroke of Men's Group B, both swimmers placing 4th. Cheang Weng Chi swam 29.45 seconds in 50m Butterfly of Women's Group B and ranked 7th.

亞洲分齡泳賽

澳奪兩金一銀一銅

由亞洲游泳聯會（Asia Aquatics）主辦，菲律賓游泳總會承辦的“第11屆亞洲分齡游泳錦標賽”於2月26至29日在菲律賓新克拉克城舉行，澳門泳隊在今屆賽事表現出色，陳珮琳在女子B組50米蛙泳及100米蛙泳勇奪兩金，前者打破賽會紀錄；周文顯則在男子A組50米蛙泳及100米蛙泳分奪銀、銅獎項。

剛完成多哈世界游泳錦標賽不久的澳門泳隊此行轉戰亞洲分齡泳賽狀態大勇，陳珮琳在女子B組盡展實力，在50米蛙泳游出32秒09打破賽會紀錄的成績奪冠，在100米蛙泳同樣以1分11秒08摘金；周文顯在男子A組亦有優秀表現，在50米蛙泳以28秒37勇奪銀牌，100米蛙泳則以1分02秒88摘銅。

其他泳將亦有不俗發揮，黃婉柔在女子C組200米仰泳游出2分29秒41，林志聰在男子B組50米蛙泳游出29秒07，兩人雙雙排第4名。鄭穎芝在女子B組50米蝶泳游出29秒45排第7名。



陳珮琳站上亞洲分齡泳賽冠軍台階

方文浩——突破界限

今年22歲的方文浩，是一位熱愛空手道的年輕運動員，曾代表澳門出戰過多項國際性賽事，在杭州亞運上與兩位隊友合力奪得一面男子團體型項目銀牌。

方文浩第一次接觸空手道是親戚推薦下參加的暑期班，那時方文浩就對空手道產生了濃厚的興趣，之後報名加入了道館，正式開始訓練之路。在道館裡，師兄師姐們都嚴格要求每一個會員，同時也給予了無微不至的關心，在訓練和比賽中給予方文浩鼓勵和信心，使他每次成功奪得獎牌都感到滿足和快樂，這也是方文浩堅持下來的動力。

在空手道的世界，方文浩主項是“型”，其中分為個人型和團體型。因為套路對節奏、穩定性、速度和力量要求很高，所以需要高強度的體能。方文浩表示，雖然辛苦，但每當取得進步及成績時，一切都值得了。方文浩參賽經驗豐富，曾參加過東亞空手道錦標賽、亞洲青年錦標賽、世界青年錦標賽、世界聯賽以及亞運會，曾獲2019年亞洲青少年空手道錦標賽青年組男子個人型銅牌，以及在杭州亞運會上獲得團體型銀牌。

談及目標，方文浩表示，是今年的亞洲錦標賽、明年的全國運動會以及兩年後的名古屋亞洲運動會上能夠取得優異成績，為澳門爭光。希望能繼續帶著這份熱情，與師兄姐妹一起突破界限，再創佳績！



方文浩希望能突破界限再創佳績



方文浩(中)與師兄弟在杭州亞運奪得團體型銀牌



方文浩刻苦訓練

Fong Man Hou — ultrapassa os limites

Fong Man Hou, de 22 anos, é um jovem atleta entusiasta de karate-do, que já representou Macau em várias competições internacionais, entre estas, conquistou a medalha de prata na prova por equipas masculina com dois colegas nos Jogos Asiáticos de Hangzhou.

O primeiro contacto de Fong Man Hou com o karate-do foi durante um curso de Verão que frequentou por recomendação de um familiar. Nessa altura, Fong Man Hou desenvolveu um grande interesse pelo karate-do. Depois do curso, fez a sua inscrição na associação de karate-do, iniciando, então, oficialmente o treino de karate-do. Na associação, os colegas mais velhos exigem com rigor a cada um dos membros e, ao mesmo tempo, também lhes prestam um cuidado meticuloso, tendo Fong Man Hou recebido incentivo e confiança tanto nos treinos como nas competições, fazendo-o sentir-se satisfeito e feliz cada vez que tem sucesso e conquista uma medalha, sendo esta a motivação para Fong Man Hou perseverar.

No mundo do karate-do, a modalidade principal de Fong Man Hou é a “Kata”, que se divide em kata individual e kata por equipas. Sendo que o kata exige alto ritmo, estabilidade, velocidade e força, os atletas precisam de ter uma aptidão física de alta intensidade. Fong Man Hou afirma que embora seja um desporto árduo, sente que vale a pena sempre que ele consegue progressos e conquistas. Fong Man Hou tem vasta experiência em competição, participou nos Campeonato de Karate da Ásia Oriental, Campeonato Asiático Júnior e Cadete, Campeonato Mundial de Karate-do para Júnior, Campeonato Mundial K1 de Karate-do e nos Jogos Asiáticos. Nestes, conquistou, em 2019, a medalha de bronze na modalidade de kata individual masculina, da categoria jovem, no Campeonato Asiático de Karaté para Júnior e Cadete e, a medalha de prata na modalidade de kata por equipas nos Jogos Asiáticos de Hangzhou.

Ao referir-se aos seus objectivos, Fong Man Hou afirma que espera que possa alcançar resultados excelentes no Campeonato Asiático do corrente ano, nos Jogos Nacionais do próximo ano e nos Jogos Asiáticos em Nagoya, e dois anos depois, alcançando glória para Macau. Com todo este entusiasmo, espera poder, juntamente com os colegas, ultrapassar os limites e alcançar maior sucesso.

Fong Man Hou - pushing the boundaries

Fong Man Hou, aged 22, is a young karate enthusiast who has represented Macao in multiple international competitions and won a silver medal in the Men's Team Kata with two teammates at the Hangzhou Asian Games.

Fong Man Hou's first contact with karate was during a summer class that he attended on the recommendation of a relative. At that time, Fong developed a keen interest in karate and decided to enrol himself in a dojo, officially beginning his training journey. In the dojo, the seniors were strict with each member, but at the same time they also gave meticulous care. During training and competition, Fong has received encouragement and confidence from them, making him proud and content every time he succeeded in winning medals, which is also the motivation for Fong to persevere along the way.

In the world of karate, Fong Man Hou's main category is “kata”, which is divided into solo kata and team kata. Due to the high demands on rhythm, stability, speed and power, karate athletes are required to have high-intensity physical fitness. Fong said that although it was an arduous sport, it was all worth it when he made progress and gained achievements. Fong has a wealth of experience, having competed in the East Asian Karate Championships, Asian Youth Championships, World Youth Championships, Karate1 Premier League and Asian Games, winning a bronze medal in the Male Junior Individual Kata at the Asian Cadet, Junior & U21 Karate Championship 2019 as well as a silver medal in the Team Kata at the Hangzhou Asian Games.

Speaking of his goals, Fong said he hopes to excel in the Asian Championships this year, the National Games next year and the Asian Games in Nagoya two years later, so as to bring glory to Macao. With such enthusiasm, he hopes to push the boundaries with his seniors and juniors, and achieve greater success!

葉氏兄弟——攜手向前

近年澳門田徑場上有兩兄弟十分活躍，並接連打破澳門紀錄，他們就是23歲的哥哥葉聖陶以及18歲的弟弟葉穎陶，兄弟倆現在分別是澳門1,500米以及澳門5,000米青年及少年紀錄保持者。除了長跑，兄弟兩人還是澳門國際象棋代表隊成員，而且均取得過不俗成績。

哥哥葉聖陶小學四年級首次接觸長跑，之後嘗試了各種運動，例如乒乓球及足球等等，最終選擇了長跑項目。弟弟葉穎陶是在哥哥的推薦下接觸長跑，因為葉穎陶小時候就喜歡到處跑，而且比較能吃苦，於是哥哥就讓弟弟參加長跑，跟別人比拼一下。葉氏兄弟均希望繼續堅持跑步，目標是把澳門長跑的水平推到一個更高的層次，同時希望證明澳門中長跑運動員不是只能夠在比賽中以打破紀錄為目標，而是有能力在亞洲級別的比賽與其他國家運動員競爭、一較高下。



葉穎陶表示哥哥是自己跑步的啟蒙者

兄弟二人一同參加全國學生(青年)運動會

第一届全国学生(青年)运动会
THE 1ST NATIONAL STUDENT (YOUTH) SPORTS GAMES
运动员村运动员餐厅
ATHLETES' VILLAGE ATHLETES' RESTAURANT



Irmãos Ip — Seguem em frente de mãos dadas

Nos últimos anos, dois irmãos têm estado muito activos no atletismo de Macau e têm quebrado recordes de Macau um após o outro. São o irmão mais velho Ip Seng Tou, de 23 anos, e o irmão mais novo Ip Weng Tou, de 18 anos. Os irmãos detêm actualmente os recordes de júnior e cadete nos 1.500m de Macau e nos 5.000m de Macau, respectivamente. Além das corridas de longa distância, os dois irmãos também fazem parte da selecção de xadrez de Macau e ambos têm alcançado resultados notáveis.

O irmão mais velho, Ip Seng Tou, entrou em contacto com a corrida de longa distância pela primeira vez quando frequentava o quarto ano do ensino primário, depois de ter experimentado diversas modalidades desportivas, como ténis de mesa e futebol, e finalmente optou pela modalidade da corrida de longa distância. O irmão mais novo, Ip Weng Tou, começou a correr a longa distância por recomendação do seu irmão mais velho. Como Ip Weng Tou gostava de correr quando era criança e era relativamente diligente, pelo que, o seu irmão mais velho incentivou-o a participar em corridas de longa distância, para competir com os outros. Os irmãos Ip, ambos desejam continuar a praticar a corrida, com o objectivo de elevar o nível da corrida de longa distância de Macau para um patamar mais alto e, paralelamente, pretendem provar que os corredores de média e longa distância de Macau não apenas têm como objectivo quebrar recordes em competições, mas também são capazes de concorrer, com os atletas de outros países, em competições a nível asiático.

Ip brothers - moving forward hand in hand

In recent years, two brothers have been particularly active on the Macao athletics scene, who have broken local records one after another. They are Ip Seng Tou, the elder brother, aged 23, and Ip Weng Tou, the younger brother, aged 18. The brothers currently hold the youth and junior record in the Macao 1,500 metres and Macao 5,000 metres respectively. Apart from running, the two brothers are also members of the Macao Chess (Xiangqi) Team and have both achieved remarkable results.

The elder brother, Ip Seng Tou, first came into contact with long-distance running in Primary Four, and later tried various sports such as table tennis and football, before finally choosing long-distance running. His younger brother, Ip Weng Tou, took up long-distance running on the recommendation of his elder brother. As Ip Weng Tou loved running around when he was small, and could endure hardship, his elder brother thus encouraged him to participate in long-distance running to compete with others. The Ip brothers hope to continue running, with the aim of pushing the level of long-distance running in Macao to a higher level, and at the same time seek to prove that the goal of Macao's middle and long-distance runners does not limit to breaking records in competitions, what is more, they are capable of competing with athletes from other countries in Asian-level competitions.

新春賀歲康體活動

喜迎龍年



市民通過單車運動“行大運”

為增添節日氣氛，體育局於農曆新年期間與不同團體合作舉辦多項新春活動，包括年初三(2月12日)舉行的“新春單車行大運”及“新春康體嘉年華”，以及年初九(2月18日)舉行的“新春電單車大巡遊”，讓市民大眾參與其中喜迎龍年。

壓軸於年初九進行的“新春電單車大巡遊”，體育局連續第二年與中國澳門汽車總會合辦活動，約50輛以哈利為主的重型電單車組成車隊於下午2時在科學館前地廣場出發，體育局副局長林蓮嬌、中國澳門汽車總會主席鍾國榮及理事長何比道主持巡遊起步儀式。車隊途經澳門及路氹區，沿途吸引市民及遊客駐目；近一小時的巡遊最後返回科學館前地廣場，並停泊在終點供大眾拍照“打卡”。

駕駛哈利電單車才兩個月的Emily首次參與大巡遊活

動，她坦言當初接觸重型電單車全因為感覺“有型”：“太喜歡了，我覺得女仔能夠控制到這麼大部電單車，真的很型格，其實一直想加入，最近才知道原來澳門有一班志同道合的電單車愛好者，經他們介紹後首次參與這個活動，沿途有交警開路，非常爽快！明年再有機會一定繼續參加。”

除以上活動外，體育局已於年初三舉辦了兩場活動，首先是在早上與中國澳門單車總會合辦“新春單車行大運”，逾百名參與者由氹仔奧林匹克體育中心籃球場側空地出發，全程20公里途經金光大道及蓮花單車徑等。而“新春康體嘉年華”緊接在下午於祐漢街市公園舉行，現場設有特色攤位遊戲、龍獅文化介紹及表演、殘疾人士體育表演等，為市民送上新春祝福，為節日增添歡樂氣氛。



新春電單車大巡遊車隊途經大賽車跑道



體育局辦賀歲活動迎新春

“新春電單車大巡遊”活動合影



Actividades recreativas e desportivas para celebrar a entrada no Ano do Dragão

Com o intuito de aumentar o ambiente festivo, o Instituto do Desporto, em cooperação com diversos grupos, organizou, durante o Ano Novo Lunar, uma série de actividades, nomeadamente “Cicloturismo” e “Festival Desportivo do Ano Novo Lunar” realizados no terceiro dia (12 de Fevereiro) e “Desfile de Motociclos do Ano Novo Lunar” no nono dia do Ano Novo Lunar (18 de Fevereiro), possibilitando a participação dos cidadãos nos eventos de boas-vindas ao Ano do Dragão.

O programa das actividades festivas encerrou com o “Desfile de Motociclos do Ano Novo Lunar”, realizado no nono dia do Ano Novo Lunar. Pelo segundo ano consecutivo, o Instituto do Desporto e a Associação Geral de Automóvel de Macau-China co-organizaram o evento. Pelas 14h00, cerca de 50 motociclos pesados, maioritariamente do modelo Harley-Davidson, formaram uma frota no Museu da Ciência. A Vice-Presidente do Instituto do Desporto Lam Lin Kio, o Presidente da Associação de Automóvel de Macau-China, Chong Coc Veng e o Vice-Presidente da Associação Geral de Automóvel de Macau-China, Roberto Carlos Osório, presidiram à partida do desfile. O mesmo percorreu algumas zonas de Macau e das Ilhas da Taipa e Coloane, atraindo a atenção dos residentes e turistas. O desfile, com duração de aproximadamente uma hora, terminou com o regresso ao ponto de partida, no largo do Centro de Ciência, onde os motociclos ficaram em exposição para o público tirar fotografias.

Emily, que anda de motociclo Harley há apenas dois meses, participou no desfile pela primeira vez e confidenciou que teve o seu primeiro contacto com motociclos pesados porque estes lhe pareciam “estilosos”: “Gosto muito. Acho muito estiloso as jovens conseguirem controlar um motociclo de grande dimensão. Na verdade, sempre quis participar num evento destes. Recentemente, descobri que existia um grupo de entusiastas de motociclos em Macau. Depois de me terem apresentado este evento, decidi participar pela primeira vez. Ao longo do percurso havia agentes policiais de trânsito a abrir o caminho, o que foi uma sensação incrível! Se tiver oportunidade, irei de certeza voltar a participar no evento do próximo ano.”

Além da actividade acima referida, o Instituto do Desporto organizou ainda duas actividades no terceiro dia do Ano Novo Lunar. O “Cicloturismo”, co-organizado com a Associação Geral de Ciclismo da China - Macau, que teve lugar durante a manhã. Nesta actividade mais de uma centena de participantes partiram do campo de basquetebol do Estádio do Centro Desportivo Olímpico da Taipa, para um percurso de 20 quilómetros, passando pelo Cotai Strip e pela pista de bicicletas “Flor de Lotus”. De seguida, na parte da tarde, decorreu o “Festival Desportivo do Ano Novo Lunar” no Mercado Municipal do Bairro de Iao Hon, onde foram instaladas tendas de jogos e exibidas apresentações culturais de Danças do Dragão e do Leão, apresentações desportivas para pessoas com deficiência, etc., para endereçar votos de um bom Ano Novo aos residentes e criar uma atmosfera alegre ao festival.

Chinese New Year recreational and sports activities for celebration of the Year of the Dragon

In order to increase the festive atmosphere, the Sports Bureau has collaborated with different associations to hold activities during Lunar New Year, including the “New Year's Fortune Bike Ride” and “New Year's Sport for All Carnival” on the 3rd day (12 February) and the “New Year's Motorcycle Parade” on the 9th day of the Lunar New Year (18 February), engaging the residents to join in celebrating the Year of the Dragon.

The series of festivities concluded with the “New Year's Motorcycle Parade”, held on the 9th day of the Lunar New Year, which marked the second consecutive year of co-organisation between the Sports Bureau and the Automobile General Association Macao-China (AAMC). A motorcade of about 50 heavy-duty motorcycles, mostly Harley-Davidson, set off at the Macao Science Centre Square at 2 pm. The Vice President of Sports Bureau, Ms. Lam Lin Kio, the President of AAMC, Mr. Chong Coc Veng, and the Director of AAMC, Mr. Roberto Carlos Osório, officiated the kick-off ceremony of the parade. The motorcade travelled through Macao and Cotai areas, attracting the attention of residents and tourists along the way. At the end of the hour-long parade, the motorcade returned to the Macao Science Centre Square and was parked for the public to take photos.

Emily, who has been riding Harley-Davidson motorbike for only two months, participated in the parade for the first time. She admitted that the reason why she started to ride a heavy-duty motorcycle was because it looked “stylish” to her, “I like it so much. I think it is very stylish for young girls to be able to control such a big motorcycle. In fact, I have always wanted to take part in an event like this, but not until recently did I learn that there is a group of like-minded motorcycle enthusiasts in Macao. After their introduction, I decided to take part in this activity for the first time. It was an incredible experience as there were traffic police officers clearing the way for us! If I get a chance next year, I will definitely do it again.”

In addition to the above activities, the Sports Bureau also organised two other activities on the 3rd day of Lunar New Year. Firstly, the “Lunar New Year Bike Ride” held in the morning, co-organised with the Cycling General Association of Macau. More than a hundred participants departed from the open area next to the basketball court of the Olympic Sports Centre for a 20-kilometre ride, passing through the Cotai Strip and the Lotus Cycle Track. Then, in the afternoon, the “New Year's Sport for All Carnival” was held at Iao Hon Market Garden, featuring game booths, dragon and lion performances and culture introduction, and sports performances by people with disabilities, to extend New Year wishes to residents and add a joyful atmosphere to the festive season.



新春單車行吸引一家大小參與

習武須從小打好基礎



體校選材 超 2,500 人次參加

為了讓更多有興趣參與體育運動的青少年了解不同的體育項目，體育局與相關單項總會合辦的澳門青少年體育學校於1月28日舉行體驗及選材日，當日報名參加人數超過2,500人次，項目包括足球、網球、乒乓球、武術、保齡球、空手道及壁球，錄取名單已於2月5日上載體育局網頁。主辦單位希望透過選材日，選拔本澳5至13歲具有潛質的青少年進入相應項目的青少年學校進行系統的訓練，培育本澳體育人材，推動體育事業的發展。



網球學校檢視參與者對擊球的反應



保齡球學校挑選有潛質苗子

Mais de 2.500 pessoas participaram na selecção de talentos das Escolas de Desporto Juvenil

Com o objectivo de dar a conhecer as diferentes modalidades desportivas a mais adolescentes interessados em praticar desporto, as Escolas de Desporto Juvenil de Macau, co-organizadas pelo Instituto do Desporto (ID) e pelas Associações das modalidades correspondentes, realizaram, no dia 28 de Janeiro, o Dia de Sensibilização e Selecção de Talentos. Mais de 2.500 pessoas inscreveram-se nas modalidades de futebol, ténis, ténis de mesa, wushu, bowling, karaté e squash, tendo a lista dos admitidos sido carregada na página electrónica do ID no dia 5 de Fevereiro.

Através do Dia de Selecção de Talentos, as entidades organizadoras esperam seleccionar adolescentes de Macau com idades entre os 5 e os 13 anos com potencial para ingressar nas respectivas escolas de desporto juvenil para estágio sistemático, de modo a cultivar talentos desportivos locais e a promover o desenvolvimento do desporto em Macau.



乒乓球學校測試參與者的技巧

Over 2,500 participants joined the selection of talents of Youth Sports Academies

To allow more young people who are interested in sports to experience different sports events, the Macau Youth Sports Academies, jointly run by the Sports Bureau and relevant sports associations, held the Experience and Talent Selection Day on 28 January. The activity included various kinds of sports events, including football, tennis, table tennis, martial arts, bowling, karate, and squash, drawing over 2,500 participants. The admission list was uploaded to the Sports Bureau's website on 5 February.

The organiser hopes to use the Talent Selection Day to select potential young people aged 5 to 13 in Macau to enter the youth academies of corresponding sport events for systemic training, so as to cultivate local sports talents and promote the development of sports.

婦女體育嘉年華 吸引近千人參加



今年再度邀請大灣區隊伍參加



參與者投入運動樂趣

由體育局與澳門婦女聯合總會合辦的“澳門婦女體育嘉年華”於3月23及24日一連兩天舉行，活動旨在展示女性的健康與活力，推動她們參與體育鍛煉，關注身心健康，除澳門外，活動吸引了來自廣州、深圳、珠海、佛山、惠州、東莞、中山、江門、肇慶及香港近1,000名大灣區城市的婦女參加。

活動分為兩部分，首日大眾體育健身展示大會由來自大灣區的婦女團體，在議事亭前地向市民大眾進行不同體育健身操的示範表演；次日康體競技活動則以趣味十足的運動遊戲考驗各隊伍的團隊精神。體育局局長潘永權表示，這不僅是一場體育盛典，也是一次良好的交流活動。澳門婦女聯合總會會長劉金玲強調了活動的品牌效應，期望鼓勵更多女性積極參與運動。

經連場激戰，康體競技賽比賽結果如下，本地賽A組三甲依次為新濠博亞娛樂、婦聯學校、珠光（集團）有限公司；B組三甲由澳門僑界婦女協會、交通銀行股份有限公司澳門分行、美高梅奪得；大灣區友誼賽則由廣州、惠州和江門奪冠、亞、季殊榮。

婦女體育嘉年華吸引逾千婦女參與



Festival Desportivo das Mulheres de Macau atraiu cerca de 1000 participantes

Realizou-se nos dias 23 e 24 de Março o “Festival Desportivo das Mulheres de Macau”, organizado conjuntamente pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral das Mulheres de Macau. O evento teve como objectivo demonstrar a saúde e vivacidade das mulheres e incentivar a sua participação na prática desportiva, com destaque para a importância da saúde física e mental. Participaram cerca de 1000 mulheres, não só de Macau mas também de outras cidades da Área da Grande Baía como Guangzhou, Shenzhen, Zhuhai, Foshan, Huizhou, Dongguan, Zhongshan, Jiangmen, Zhaoqing e Hong Kong.

O evento dividiu-se em duas partes. No primeiro dia, realizou-se no Largo do Senado a Exibição dos Exercícios Físicos do Desporto para Todos onde as associações das mulheres vindas das cidades da Grande Baía demonstraram aos residentes várias modalidades desportivas; no segundo dia, foram organizados jogos recreativos e desportivos para testar o espírito das várias equipas através de actividades desportivas divertidas. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, afirmou que não se trata apenas de um festival desportivo, mas também de um óptimo evento para estabelecer ligações. A Presidente da Associação Geral das Mulheres de Macau, Lau Kam Ling, salientou o potencial de promoção de marcas do evento, assim como a sua expectativa de que mais mulheres se sintam motivadas para adoptar práticas desportivas activas.

Após uma série de competições bastante disputadas, os resultados foram os seguintes: no pódio do Grupo A ficaram a Melco Resorts & Entertainment, a Escola da Associação Geral das Mulheres de Macau e o ZhuGuang Group; no pódio do Grupo B, a Associação das Chinesas Ultramarinas de Macau, o Bank of Communication Co., Ltd. Sucursal em Macau e o MGM; na prova amigável da Grande Baía, Guangzhou, Huizhou e Jiangmei conquistaram o primeiro, segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Women's Sports Carnival attracts almost 1,000 participants

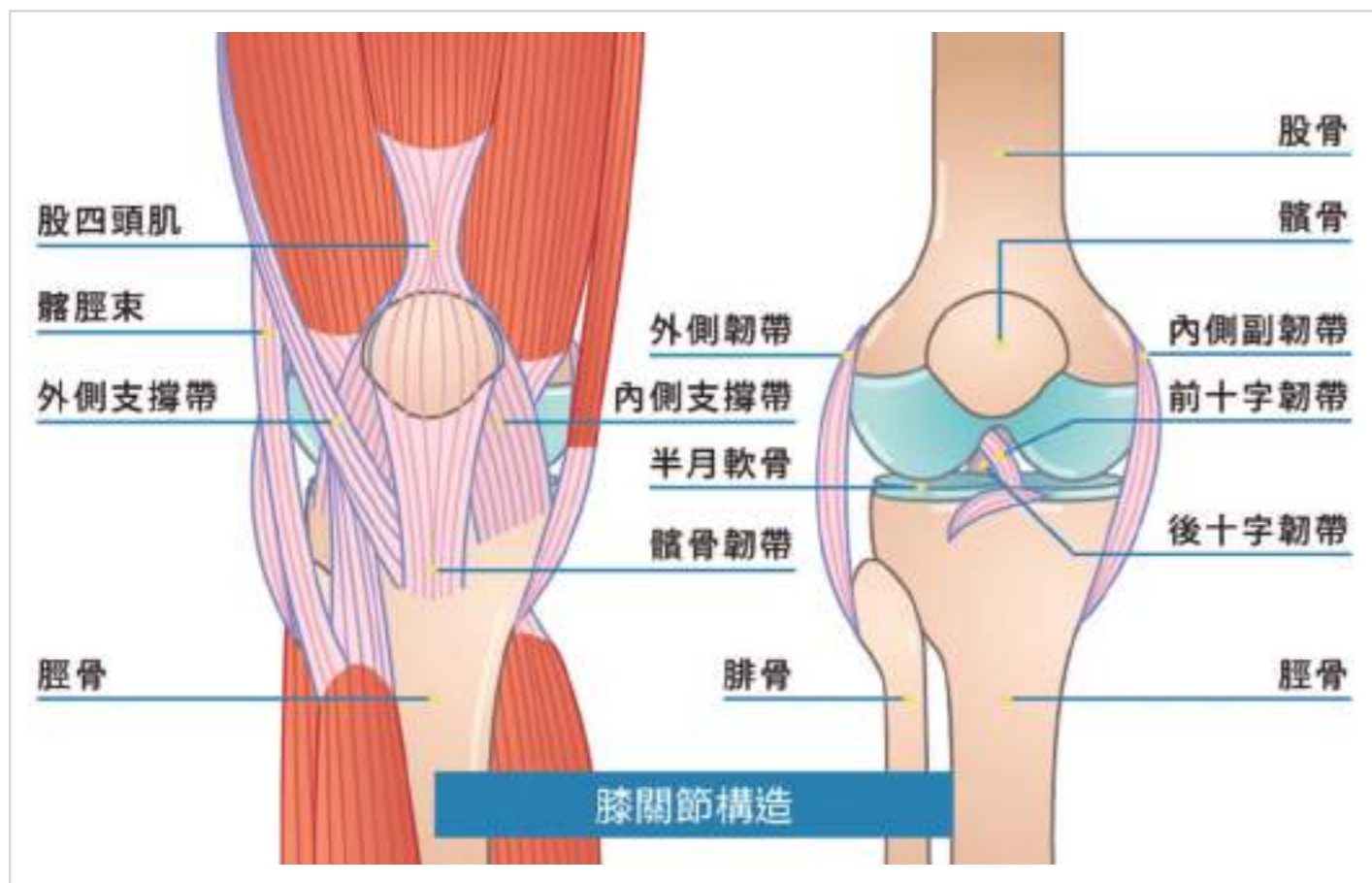
Co-organised by the Sports Bureau and the Women's General Association of Macau, the Macao Women's Sports Carnival was held on March 23 and 24 in two consecutive days. The aim of the event was to showcase women's health and vitality, encourage them to participate in physical training, and pay attention to physical and mental health. The event attracted almost 1,000 women not only from Macau but also from cities in the Greater Bay Area, including Guangzhou, Shenzhen, Zhuhai, Foshan, Huizhou, Dongguan, Zhongshan, Jiangmen, Zhaoqing and Hong Kong, to participate in the event.

The event was divided into two parts. On the first day, women's groups from the Greater Bay Area held the Exhibition of Physical Exercises of Sports for All, demonstrating different physical exercises to the public at Senado Square. On the second day, interesting recreational and sports competition activities were held to test the teamwork of each team. Mr Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, stated that this was not only a sports festival but also a good exchange event. Ms Lau Kam Ling, Chairwoman of the Women's General Association of Macau, highlighted the brand effect of the event and anticipated encouraging more women to proactively participate in sports.

After a string of intense competitions, the results of the recreational and sports competition activities are as follows: The top three teams in Group A of the local competition are Melco Resorts & Entertainment, Fu Luen School, and ZhuGuang Group; the top three teams in Group B are the Women Association of Returned Overseas Chinese Macau, Bank of Communication Macau Branch and MGM. In the Greater Bay Area Friendly Match, Guangzhou, Huizhou and Jiangmen won the championship, second place and third place respectively.

健身展示大會於議事亭前地舉行





Prevenção precoce da artrose

A articulação do joelho é uma importante articulação de sustentação de peso do corpo e também é a grande articulação onde ocorre mais frequentemente a osteoartrose (vulgarmente chamada artrose). Muitos atletas e idosos sofrem de dores prolongadas causadas por artrose, que inclui principalmente dores nas articulações dos joelhos, vermelhidão, inchaço, rigidez, as articulações rangem ao mover-se, limitação dos movimentos e, em casos graves, dificuldade até mesmo para andar em piso plano.

A artrose é uma doença crónico-degenerativa, à medida que a idade aumenta, a secreção de líquido sinovial na cápsula articular diminui gradualmente, o que leva a diminuição da capacidade de protecção e ao amortecimento da superfície da cartilagem articular, resultando em aumento da perda por atrito da cartilagem articular e dos ossos circundantes, e a cartilagem articular torna-se gradualmente mais fina e inflamada, espessando-se as pontas dos ossos e desenvolvendo-se as protuberâncias ósseas chamadas osteófitos, estes também conhecidos pelo nome de "bicos de papagaio".

Como a artrose é uma doença crónica, a degeneração é inevitável à medida que se vai envelhecendo, mas é possível atrasar a ocorrência da artrose através da prevenção proactiva. Os métodos de prevenção são divididos principalmente em duas direcções. A primeira é reduzir a carga na articulação do joelho, isso pode ser feito através de redução do peso, evitando carregar objectos pesados, lesões repetidas nas articulações (como rupturas dos meniscos, lesões nos ligamentos cruzados), caminhadas prolongadas, uso de calçado com saltos altos, subir grandes lances de escadas, bem como evitar exercícios com posturas incorrectas (como agachamentos). Outra direcção é fortalecer os músculos próximos da articulação do joelho, uma força muscular dos glúteos e de coxas e uma resistência muscular suficientes podem efectivamente dispersar a força que as articulações dos idosos devem suportar durante os movimentos.

Logo que seja diagnosticada a artrose, os métodos de tratamento são principalmente o controlo da dor e da inflamação, a mudança dos tipos de exercício para reduzir a carga na articulação do joelho (como natação), a perda de peso, tomar suplementos adequados para a cartilagem articular e o líquido sinovial, as joelheiras de uso externo para reduzir posturas incorrectas, injeção intra-articular, etc., sendo que, na fase inicial, estes métodos fazem com que a maioria das pessoas possa obter vários graus de alívio. Durante o período de alívio, deve observar as medidas de prevenção, não deixar a artrose piorar e tentar evitar o passo para a etapa de substituição da articulação do joelho artificial.

及早預防退行性關節炎

膝關節是身體重要的承重關節，也是最常發生退行性關節炎的大關節。不少運動員和長者長期承受退行性關節炎所引起的痛苦，主要包括膝關節疼痛、紅腫、僵硬、關節活動時有‘卡卡’聲、行動受限的折磨，嚴重時連走平地也有困難。

退行性關節炎是一種慢性退化性疾病，隨着年紀增長，關節囊內的關節液分泌逐漸減少，對關節面的軟骨的保護和緩衝能力下降，導致增加關節軟骨及其周邊的骨骼磨擦損耗，關節軟骨慢慢變薄、發炎，骨骼末端增厚，骨質增生，即所謂“生骨刺”。

由於退行性關節炎是慢性病，年紀大了，退化無可避免，但可以通過積極預防，推遲發生退行性關節炎的時間。預防方法主要分為兩個方向，首要是減少膝關節的負擔，可以通過減輕體重、避免攜帶重物、避免反復關節損傷（例如半月板撕裂、十字韌帶損傷）、避免長時間步行、避免穿高跟鞋、避免長期爬樓梯、避免使用錯誤的姿勢進行鍛練（例如深蹲）。另一個方向是強化膝關節周圍的肌肉，足夠的臀肌及大腿肌力以及肌耐力可以有效分散長者於活動時關節需承受的力量。

一旦確診退行性關節炎，治療方法主要是控制疼痛、控制炎症、改變運動方式來降低膝關節的負重（例如游泳）、減輕體重、適當補充關節軟骨和關節液的保健品、外用護膝減少不良動作、關節內注射等等，早期多數都能夠獲得不同程度的緩解，在緩解期間要注意預防事項，不要讓退行性關節炎惡化下去，盡量不要走到人工置換膝關節這一步。





退化性關節炎是一種慢性退化性疾病



Prevent degenerative joint disease at an early life

The knee joint is an important weight-bearing joint in the body, which is also the major joint where degenerative joint disease most commonly occurs. Many athletes and the elderly suffer from the symptoms of degenerative joint disease for a long time, including pain, redness, swelling and stiffness of the knee joints, as well as the cracking sound during joint movement, the torture caused by limited mobility, and, in severe cases, difficulty in walking even on level ground.

Degenerative joint disease is a chronic degenerative disease. With ageing, the amount of synovial fluid secreted in the joint capsule gradually decreases, which reduces the protection and cushioning ability of the cartilage on the joint surfaces, leading to an increase in the friction and wear of the articular cartilage and its surrounding bones, resulting in a gradually thinner, more inflamed articular cartilage, thickened bone ends, and bone hyperplasia, which is also known as "bone spurs".

Degenerative joint disease is a chronic disease that is inevitable as we grow in age, however, it is possible to delay the occurrence of the disease through proactive prevention. There are two main prevention approaches, firstly, reducing the load on the knee joints by weight loss, avoiding heavy lifting, repeated joint injuries (e.g., meniscus tear, cruciate ligament injury), prolonged walking, high heels, stair climbing for long term, as well as exercises with poor postures (e.g., squat). Another approach is to strengthen the muscles around the knee joint. Adequate strength and endurance of the gluteal and thigh muscles can effectively distribute the force on the joints of the elderly during movements.

When degenerative joint disease is diagnosed, the primary treatments are pain and inflammation control, exercise modification to reduce the load on the knee joints (e.g. swimming), weight loss, appropriate intake of health care products for articular cartilage and synovial fluid, external knee pads to reduce incorrect postures, and intra-articular injections, etc., which are mostly able to achieve varying degrees of relief in the early stages. At this stage, it is important to observe the preventive measures, so as to prevent the disease from worsening and minimise the possibility of artificial knee joint replacement.

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
協會訂閱號



澳門體育盛事
抖音帳號

www.sport.gov.mo