



www.sport.gov.mo



官方網站
Página oficial



體育盛事Facebook
"Grande Eventos Desportivos" do Facebook



澳門體育微信
"Desporto de Macau" do WeChat



澳門特區體育局微信
Conta de assinatura "Instituto do Desporto da RAEM" do WeChat



大眾體育動向Facebook
"TREND ON MACAU SPORT FOR ALL" do Facebook



N.º 4 第四期

體壇焦點

- ◇ 第72屆澳門格蘭披治大賽車 首屆F4魯塞爾稱王
- ◇ 澳門國際馬拉松 杰志釗破紀錄稱王辛妮封后

互通互訪

- ◇ 十五運會勇奪三金兩銅 澳隊創史上最佳成績
- ◇ 全國殘特奧會深圳閉幕 澳創歷史佳績

2025 澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport



澳門體育 Desporto de Macau Macao Sport 2025 第四期 N.º 4

澳門 體育盛事 Macao Major Sporting Events



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



澳門體育
微信公眾號



澳門特區體育局
微信訂閱號



澳門體育盛事
抖音帳號

www.sport.gov.mo

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 04 第72屆澳門格蘭披治大賽車圓滿舉行**
Realização com sucesso do 72.º Grande Prémio de Macau
The 72nd Macau Grand Prix Concludes Successfully

- 10 澳門國際馬拉松 杰志釗破紀錄稱王辛妮封后**
Victor Kipchirchir bate o recorde e conquista o título masculino
enquanto Senay leva a coroa feminina na Maratona Internacional de Macau
Victor Kipchirchir smashes the record to claim the men's title and
Senay takes the women's crown at the Macao International Marathon

人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 16 關嘉杰盼澳門排球後浪更強**
Kuan Ka Kit ambiciona um futuro mais promissor para a próxima geração do voleibol em Macau
Kuan Ka Kit Hopes for a Stronger Future for Macao Volleyball's Next Generation

- 18 陳豪錚直指名古屋亞運種子席位**
Chen Haozheng em busca do estatuto de cabeça de série para os Jogos Asiáticos de Nagoya
Chen Haozheng Sets Sights on Seeding for Nagoya Asian Games

- 20 趙巧莉為目標跳更遠**
Chio Hao Lei visa saltar mais longe
Chio Hao Lei Strives to Jump Further for Her Ambitions

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 22 全運健兒獲授旗 力爭主場創佳績**
Atletas dos Jogos Nacionais recebem bandeira e ambicionam novos eixos êxitos em casa
Flag Presentation Ceremony for National Games Athletes Held, Aiming for Home-Field Success

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 24 大灣區3X3籃球巡迴賽 世遺之下決出冠軍**
Campeões do Circuito de 3x3 da Grande Baía são coroados no Património Mundial
Champions of the 3x3 Greater Bay Area Tour Crowned Beneath a World Heritage Landmark

- 30 十五運會勇奪三金兩銅 澳隊創史上最佳成績**
Seleção de Macau estabelece o melhor resultado da história com três ouros e dois bronzes na 15.ª edição dos Jogos Nacionais
Macao Team Sets All Time Best Record with Three Gold and Two Bronze Medals at 15th National Games

- 44 全國殘特奧會深圳閉幕 澳創歷史佳績**
JNPPD e JOEN concluídos em Shenzhen com resultados históricos para Macau
Macao Sets New Records as NGD and NSOG Conclude in Shenzhen

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 54 高爾夫球公開賽 福斯附加洞險勝奪冠**
Foos vence por pouco no playoff no Torneio Aberto de Golfe
Foos Narrowly Wins Championship in Playoff at Golf Open

體育健康

Desporto e saúde posto de atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，
詳情請留意有關公佈。

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

 :28236363

www.sport.gov.mo



目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

- 56 秋季田徑賽 呂艷蘭百米奪冠**
Loi Im Lan conquista o ouro nos 100 metros no Torneio Aberto de Atletismo de Outono
Loi Im Lan Claims 100m Title at Autumn Track and Field Open
- 62 孫發京苦戰奪冠 尤曉迪榮膺雙冠王**
Sun Fajing luta duro para conquistar o título e You Xiaodi torna-se campeã em duas categorias
Sun Fajing Battles Hard to Claim Title; You Xiaodi Crowned Double Champion
- 64 獅王爭霸國際賽 南海黃飛鴻技壓群雄**
Nanhai Huangfeihong domina a competição no Campeonato Internacional de Dança do Leão
Nanhai Huangfeihong Dominates the Competition at International Lion Dance Championship
- 68 鐵人雙項賽 陳雋曄程韻瑜全場最快**
Chan Chon Ip e Cheng Wan U são os mais rápidos no Torneio Aberto de Biatlo
Chan Chon Ip and Cheng Wan U achieve fastest overall times in aquathlon
- 70 2025長跑聯賽第四回合 黃展華周健儀稱王封后**
Wong Chin Wa e Chao Kin I coroam-se campeões na 4.ª Volta do Campeonato de Corrida de Longa Distância 2025
2025 Long Distance Running League, Round 4
Wong Chin Wa and Chao Kin I crowned king and queen
- 74 公路單車聯賽第五場甘展博勇奪雙冠**
Kam Chin Pok Conquista Duas Medalhas de Ouro na 5.ª Volta do Torneio de Corrida de Ciclismo
Macau Cycling Road Race 5th Round Sees Kam Chin Pok Claim Double Victory
- 78 FIBA 3x3澳門大師賽 盧加諾隊首奪冠軍**
Equipa Lugano Conquista o Primeiro Título no Torneio de Mestres da FIBA 3X3 de Macau
Lugano Claims First Championship at FIBA 3x3 World Tour Macau

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

- 82 少年劍擊新星何昕澤**
Ho Ian Chak, Jovem estrela da esgrima
Young Fencing Star: Ho Ian Chak
- 84 梁啟賢期望再創高峰**
Leong Kai In aspira alcançar novos patamares
Leong Kai In Aspires to Reach New Heights

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 86 2025澳人齊賀國慶世界步行日歡樂跑**
Correndo em Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha 2025
2025 National Day and World Walking Day Fun Run

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

- 90 「膕股疼痛症候群」的成因、處理及預防方法**
Causas, tratamento e métodos de prevenção da síndrome da dor patelofemoral
Causes, Treatment and Prevention of Patellofemoral Pain Syndrome

出版：澳門特別行政區政府體育局
設計及印刷：粵澳傳媒（澳門）有限公司
發行數量：500本
發行周期：3個月（季刊）
總期數：第95期
國際標準刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路818號
發行機構網址：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: COMPANHIA DE UTOU MÍDIA (MACAU), LIMITADA
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 95
ISSN 1728-113X
Entidade Editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 Macau
Website da entidade editor: www.sport.gov.mo
Email da entidade editor: info@sport.gov.mo
Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo, fotocópia ou outros, sem previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government
Design and Printing: UTOU MEDIA (MACAO), LIMITED
Circulation: 500 copies
Period of publication: 3 months
Total No of edition: 95
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

第72屆澳門格蘭披治大賽車圓滿舉行

第72屆澳門格蘭披治大賽車於11月13日至16日在澳門東望洋跑道舉行。本屆賽事共設七項精彩賽事，包括澳門格蘭披治大賽-國際汽聯FR世界盃、澳門GT盃-國際汽聯GT世界盃、澳門東望洋大賽-Kumho國際汽聯TCR世界巡迴賽澳門站、澳門四級方程式大賽-國際汽聯四級方程式世界盃、澳門格蘭披治電單車-第五十七屆大賽、大灣區GT盃 (GT4)及澳門路車挑戰賽。

在大灣區GT盃賽事，中國車手陸文龍從第三位起步，迅即於文華東方彎超越杆位得主韓堰潮，之後穩守領先位置。比賽尾段，陸文龍前方無阻，韓堰潮緊隨其後，廖啟舜則由第四位升至第三。賽事尚餘三圈時，陳軍華於水塘北角彎撞欄，安全車第三度出動，並帶領車群直至終點。最終，陸文龍順利奪冠，韓堰潮及廖啟舜分列亞軍及季軍。

另一邊廂，備受矚目的澳門路車挑戰賽，正賽進行九圈。起步排頭兩位的香港車手陳達文及鍾國熙，初段鬥得火熱。首圈進入葡京彎，多輛賽車碰撞護欄，波及後方車群，大會隨即出動安全車。復賽後，陳達文於水塘北角彎輕微撞欄，本澳車手盧卓彥超前至首位。賽事進入尾段，再有賽車於葡京彎撞欄。賽事三度出動安全車下，本澳車手盧卓彥率先衝線，惟經大會調查，前三名車手因違規而各被罰加時30秒。結果，香港車手梁紫華奪得冠軍，鍾國熙及曾柏然分獲亞、季軍。

此外，澳門東望洋大賽-Kumho國際汽聯TCR世界巡迴賽澳門站，第一回合由基奧拿美發揮杆位優勢，全程領先奪冠。第二回合則由畢勤以完美表現勝出，成為首位於澳門東望洋大賽封王的澳洲車手。

首次登陸澳門的國際汽聯四級方程式世界盃競爭激烈，兩位法國車手魯塞爾與加賀迪一開賽便強勢佔據前兩名，展開輪番攻防。進入第四圈時，加賀迪在葡京彎內線漂亮切入，成功超越魯塞爾取得領先。可惜激戰過後，加賀迪在第八圈時失控撞欄，魯塞爾穩住節奏重新領跑，並一路守住優勢，最終為自己和這項賽事寫下歷史，勇奪首屆澳門四級方程式大賽-國際汽聯四級方程式世界盃冠軍。意大利車手奧利維利和日本車手佐藤凜太郎分獲亞、季軍。



奈爾（6號）在FR世界盃開賽起步



冠軍車手合照留念

焦點賽事之一的澳門格蘭披治電單車-第五十七屆大賽在有「東方摩納哥賽道」之稱的東望洋跑道上演。比賽初段，上屆冠軍陶德延續強勢，僅數圈便拋離主車群，建立明顯優勢。原本位居第二的哥達摩表現不俗，可惜第三圈在葡京彎犯錯駛進緩衝區，位置大幅回落，讓赫爾文趁虛而入升上第二。赫爾文其後穩守陣地，以亞軍完賽。哥達摩則迅速重整旗鼓，一路狂追，最終重返前三並以季軍衝線。領先全程的陶德穩定發揮，順利衛冕電單車賽冠軍。

大賽車另一標誌賽事的澳門GT盃-國際汽聯GT世界盃，意大利車手傅奧繼選拔賽摘金後，正賽由杆位發車一直領先，經過十六圈激烈角逐至比賽結束，最終再次奪冠。瑞士車手馬些路屈居亞軍，德國車手海因里希則獲季軍。

作為今屆大賽車壓軸賽事的國際汽聯FR世界盃，選拔賽前三名分別為英國車手史雷特、西班牙車手寶雅及法國車手奈爾。進入正賽，杆位出發的史雷特與寶雅一如所料展開激烈爭奪，開賽後迅速將差距拉開至數秒，中游車手多次碰撞，引發安全車出動，惟頭兩位依然穩守位置。第11圈時，史雷特在北角水塘彎判斷失誤，賽車撞欄退賽，安全車再度出動。賽事在第14圈恢復，此時寶雅領先車群，寶雅在文華東方彎防守時加速干擾後方的迪利尼，開段第三位起步的法國車手奈爾把握前排惡鬥，加上利用安全車接連出動的機會收窄差距，最終在賽事尾段搶佔頭位，順利奪冠。原本領先的西班牙車手寶雅和同樣來自法國的車手迪利尼分別獲得亞軍和季軍。



陶德（8號）衛冕電單車賽冠軍

傅奧 (50號) 奪GT世界盃冠軍



Realização com sucesso do 72.º Grande Prémio de Macau

O 72.º Grande Prémio de Macau decorreu de 13 a 16 de Novembro no Circuito da Guia. Nesta edição, foram realizados sete emocionantes eventos, incluindo o Grande Prémio de Macau - Taça do Mundo de FR da FIA, a Taça GT Macau - Taça do Mundo de GT da FIA, a Corrida da Guia Macau - Kumho FIA TCR World Tour Event of Macau, a Corrida de Macau de Fórmula 4 - Taça do Mundo da Fórmula 4 da FIA, o 57.º Grande Prémio de Motos de Macau, a Taça GT - Corrida da Grande Baía (GT4) e Macau Roadsport Challenge.

Na corrida da Taça GT da Grande Baía, o piloto chinês Lu Wenlong arrancou da terceira posição da grelha de partida e, rapidamente, superou o detentor da *pole position*, Han Lichao, na Curva Mandarin Oriental, mantendo-se na liderança. No final da corrida, Lu Wenlong seguia sem obstáculos, com Han Lichao logo atrás e Liu Kai Shun avançou da quarta para a terceira posição. A três voltas do final da prova, Chen Chun Hua colidiu com as barreiras na Curva do Reservatório (Curva R), levando à terceira entrada do carro de segurança, que se manteve em pista até à linha de chegada. No final, Lu Wenlong conquistou a vitória, enquanto Han Lichao e Liu Kai Shun ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Entretanto, a muito aguardada corrida Macau Roadsport Challenge foi realizada em 9 voltas. Os pilotos de Hong Kong, Chan Tat Man e Chung Kwok Hei, que partiram nas duas primeiras posições, iniciaram a prova com uma luta muito renhida. Na primeira volta, vários carros colidiram com as barreiras da Curva Lisboa, afectando o pelotão que seguia atrás, levando à entrada do carro de segurança. Após a retomada, Chan Tat Man fez colidiu, de forma ligeira, com as barreiras da Curva R, permitindo que o piloto local Lou Cheok In assumisse a liderança. No final da corrida, houve novamente acidentes na Curva Lisboa, o que obrigou a três intervenções do carro de segurança. Lou Cheok In foi o primeiro a cruzar a linha de meta, contudo, após investigação levada a cabo pela organização, cada um dos três primeiros pilotos teve uma penalização de 30 segundos no seu tempo devido a violações. Consequentemente, o piloto de Hong Kong, Leung Tsz Wa, conquistou o título, enquanto Chung Kwok Hei e Tsang Pak Yin ficaram em segundo e terceiro, respectivamente.

Além disso, na Corrida da Guia Macau - Kumho FIA TCR World Tour Event of Macau, a primeira corrida foi dominada por Girolami, que aproveitou a vantagem da *pole position* para liderar do princípio ao fim e conquistar a vitória. Já na segunda corrida, Buchan venceu com uma exibição perfeita, tornando-se o primeiro piloto australiano a conseguir o título de campeão na Corrida da Guia.

A Corrida de Fórmula 4 de Macau - Taça do Mundo de F4 da FIA, que fez a sua estreia em Macau, revelou-se extremamente competitiva. Logo na largada, os dois pilotos franceses Roussel e Caretti assumiram as duas primeiras posições, protagonizando intensas trocas de ataque e defesa. Na quarta volta, Caretti executou uma ultrapassagem limpa pelo interior da Curva Lisboa, assumindo a liderança. No entanto, após uma batalha intensa, na 8.ª volta Caretti perdeu o controlo e embateu nas barreiras. Roussel manteve a calma, recuperou a liderança e defendeu a posição até ao final, fazendo história como primeiro vencedor da Corrida de Fórmula 4 de Macau - Taça do Mundo de F4 da FIA. O italiano Olivieri e o japonês Rintaro Sato terminaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Uma das provas mais aguardadas, a 57.º Grande Prémio de Motos de Macau, decorreu no Circuito da Guia, conhecido como o "Mónaco do Extremo Oriente". No início da corrida, Todd, o vencedor da edição anterior, mostrou grande superioridade e, em poucas voltas, destacou-se do pelotão, construindo uma clara vantagem. Kostamo, que seguia em segundo lugar, estava a apresentar um bom desempenho, mas na terceira volta cometeu um erro na Curva Lisboa e entrou na escapatória, caindo várias posições. Hickman aproveitou a situação para subir à segunda posição, que manteve até ao final, garantindo o segundo lugar. Kostamo reagiu rapidamente, recuperou posições de forma impressionante e terminou no pódio, em terceiro. Todd, sempre consistente na liderança, defendeu com sucesso o título e conquistou novamente a vitória na prova de motociclismo.

Outro evento emblemático foi a Taça GT Macau - Taça do Mundo de GT da FIA, onde o piloto italiano Antonio Fuoco, após ganhar na corrida classificativa, partiu da *pole position* e liderou todas as 16 voltas até ao final da corrida, conquistando novamente o título. O piloto suíço Raffaele Marciello ficou em segundo, enquanto o alemão Laurin Heinrich conquistou o terceiro lugar.

A Taça do Mundo de FR da FIA, como prova de encerramento deste ano, viu os três primeiros classificados na corrida classificativa: o piloto britânico Freddie Slater, o espanhol Mari Boya e o francês Théophile Naël. Na corrida principal, Slater, que partiu da *pole position*, e Boya, lutaram intensamente como se esperava, rapidamente abrindo uma vantagem de alguns segundos. Após várias colisões no meio do pelotão, o carro de segurança foi chamado a entrar em pista, mas os dois pilotos que seguiam na frente mantiveram as suas posições. Na 11.ª volta, Slater, ao entrar na Curva R, cometeu um erro e embateu nas barreiras, abandonando a corrida. O carro de segurança entrou novamente em pista. A corrida foi retomada na 14.ª volta, com Boya a liderar o pelotão. Na Curva Mandarin Oriental, Boya acelerou para defender a sua posição contra Deligny que vinha atrás. O piloto francês Naël, que partiu da terceira posição, aproveitou a batalha na frente e as repetidas entradas do carro de segurança, reduzindo a diferença. No final, Naël conseguiu assumir a liderança, conquistando a vitória. O líder inicial, o piloto espanhol Boya, e o piloto francês Deligny ficaram em segundo e terceiro, respectivamente.



奈爾 (6號) 與寶雅 (7號) 鬥得激烈

魯塞爾 (7號) 在四級方程式賽一路守住優勢

現場觀眾歡呼喝采



The 72nd Macau Grand Prix Concludes Successfully

The 72nd Macau Grand Prix took place from 13 to 16 November at the Guia Circuit in Macau. This year's event featured seven thrilling races, including the Macau Grand Prix – FIA Formula Renault World Cup, Macau GT Cup – FIA GT World Cup, Macau Guia Race - Kumho FIA TCR World Tour Event of Macau, Macau Formula 4 Race - FIA F4 World Cup, Macau Motorcycle Grand Prix - 57th Edition, Greater Bay Area GT Cup (GT4), and Macau Roadsport Challenge.

In the Greater Bay Area GT Cup, Chinese driver Lu Wenlong started from third position and swiftly overtook pole sitter Han Lichao at Mandarin Bend before consolidating his lead. In the closing stages, Lu Wenlong faced no challenges at the front, with Han Lichao close behind and Liu Kai Shun climbing from fourth to third. With three laps remaining, Chen Chen Hua crashed into the barriers at R Bend, prompting the third safety car deployment, which led the field to the finish. Ultimately, Lu Wenlong secured the victory, with Han Lichao and Liu Kai Shun finishing second and third respectively.

On the other hand, the highly anticipated Macau Roadsport Challenge featured a nine-lap main race. Hong Kong drivers Damon Chan Tat Man and Adrian Chung Kwok Hei, starting from the front row, engaged in a fiercely contested battle early on. Entering the Lisboa Bend on the first lap, multiple cars collided with the barriers, affecting the pack behind. The safety car was immediately deployed. After the restart, Damon Chan Tat Man made light contact with the barriers at R Bend, enabling Macau driver Lou Cheok In to take the lead. As the race entered its final stages, there was another collision with the barriers at the Lisboa Bend. With the safety car deployed for the third time, Macau driver Lou Cheok In crossed the finish line first. However, following an investigation, the top three drivers were each penalized with a 30-second time penalty for rule violations. Consequently, Hong Kong driver Leung Tsz Wa claimed the championship, with Adrian Chung Kwok Hei and Tsang Pak Yin securing second and third places respectively.

Additionally, in Race 1 of the Macau Guia Race - Kumho FIA TCR World Tour Event of Macau, Néstor Girolami capitalized on his pole position to lead from start to finish and claim victory. Race 2 saw Josh Buchan deliver a flawless performance to secure the win, becoming the first Australian driver to triumph at the Macau Guia Race.



陸文龍取得大灣區GT盃冠軍



畢勤取得東望洋大賽第二回合冠軍

The inaugural FIA F4 World Cup event in Macau proved fiercely competitive, with French drivers Jules Roussel and Rayan Caretti dominating the front two positions from the start, engaging in relentless back-and-forth battles. By Lap 4, Rayan Caretti executed a brilliant inside pass at the Lisboa Bend, successfully overtaking Jules Roussel to seize the lead. Unfortunately, after the fierce battle, Caretti lost control and crashed into the barriers on lap eight. Roussel steadied his pace to reclaim the lead, maintaining his advantage all the way to the finish. He ultimately made history for himself and the event by claiming victory in the inaugural Macau Formula 4 Race - FIA F4 World Cup. Italian driver Emanuele Olivieri and Japanese driver Rintaro Sato finished second and third respectively.

One of the highlight events, the 57th Macau Motorcycle Grand Prix, took place at the Guia Circuit, often dubbed the “Monaco of the East.” Early in the race, defending champion Davey Todd maintained his dominance, quickly pulling away from the main pack within just a few laps to establish a clear lead. Erno Kostamo, who had been running second, showed strong pace but unfortunately made a mistake at the Lisboa Bend on lap three, running wide into the run-off area and dropping significantly. This allowed Peter Hickman to capitalize and move into second place. Peter Hickman then held his ground to finish second. Erno Kostamo quickly regrouped and launched a furious charge, ultimately reclaiming a top-three position to cross the line in third. Davey Todd, who led throughout, delivered a steady performance to successfully defend his Motorcycle Grand Prix title.

The Macau GT Cup-FIA GT World Cup, another signature event of the Macau Grand Prix, saw Italian driver Antonio Fuoco take the gold in the qualifying race. Starting from pole position in the main event, he maintained the lead throughout sixteen laps of intense competition until the finish line, ultimately securing another victory. Swiss driver Raffaele Marciello finished in second place, while German driver Laurin Heinrich claimed third.

The FIA FR World Cup, the final event of this year's Macau Grand Prix, saw British driver Freddie Slater, Spanish driver Mari Boya, and French driver Théophile Naël finish in the top three of the qualifying race. In the main race, pole sitter Freddie Slater and Mari Boya engaged in an intense battle as expected. They quickly pulled away from the field by several seconds after the start. Multiple collisions among midfield drivers prompted a safety car deployment, yet the top two maintained their positions. On lap 11, Freddie Slater misjudged his line at R Bend, crashed into the barriers, and retired, triggering another safety car period. The race resumed on lap 14 with Mari Boya leading the field. While defending at Mandarin Bend, Mari Boya accelerated to disrupt Enzo Deligny behind. French driver Théophile Naël, who started third, capitalized on the front-row battle and the repeated safety car periods to close the gap. He ultimately seized the lead in the closing stages to claim victory. The previously leading Spanish driver Mari Boya and French driver Enzo Deligny finished second and third respectively.



賽事為觀眾呈獻精彩較量

杰志釗奪全馬男子全場冠軍



辛妮奪全馬女子全場冠軍



澳門國際馬拉松 杰志釗破紀錄稱王辛妮封后

由體育局、銀河娛樂集團及澳門田徑總會主辦的「2025銀河娛樂澳門國際馬拉松」於12月7日在奧林匹克體育中心運動場舉行，肯尼亞選手杰志釗以2小時09分27秒衝線，不但奪得馬拉松男子全場組別冠軍，更打破大會紀錄；女子全場組別則由埃塞俄比亞選手辛妮以2小時31分37秒衝線封后。

男子全場組別，比賽前半段，肯尼亞選手杰志釗與盧安達選手夏基善在澳門半島賽段並駕齊驅，在完成十八公里、落西灣橋時，已甩開後方主集團其他對手。最終，杰志釗技勝一籌以破大會紀錄率先衝線，亞軍及季軍分別由夏基善及埃塞俄比亞的謝立圖奪得。女子組比賽，由來自埃塞俄比亞的選手包辦冠、亞、季軍，辛妮以2小時31分37秒衝線封后，謝碧及迪法拉分別奪得亞軍及季軍。澳門區組別的男子冠軍由特邀跑手馮瑛瑋以2小時40分56秒奪得，亞季軍分別為林永恆、盧錫健；女子三甲分別為吳楊楊、趙彤彤及許忠煌。



全馬澳門區男女子冠軍合照



安貞加奪半馬男子A組第一兼全場冠軍



安達寶姬破紀錄奪半馬女子全場冠軍

半程馬拉松方面，肯尼亞選手安貞加以1小時03分05秒奪得男子組全場冠軍，同時收獲男A冠軍，而男B、男C及男D冠軍分別為朗奴、施華及馬達；半程馬拉松男子澳門冠軍為黃展華，亞軍蘇鎮傑，季軍梁仟義。女子全場冠軍由肯尼亞選手安達寶姬以刷新大會紀錄的1小時12分36秒奪得，兼獲女B冠軍，而女A、女C及女D冠軍分別為趙娜、許朗及陳桂香；半程馬拉松女子澳門三甲依次為許朗、王珊珊及蔡琳朗。

迷你馬拉松方面，男子A組的洪子樂以14分49秒跑出男子組最快時間封王。B、C組分別由黃艾倫及劉清華奪標。有曾奪得奧運女子馬拉松冠軍—羅莎·慕達參賽的女子迷你馬拉松方面，A組的周健儀擊敗羅莎·慕達，首度封后。

團體盃方面，澳門樂善行及銀河娛樂集團分別奪得體育團體或政府登記社團、公營及私營機構的獎項。耆英盃由72歲的胡潤洪奪得。



奧運馬拉松冠軍得主高莉娜奪女子迷馬亞軍



迷馬男子冠軍洪子樂



迷馬女子冠軍周健儀



Victor Kipchirchir bate o recorde e conquista o título masculino, enquanto Senay leva a coroa feminina na Maratona Internacional de Macau



全馬男子全場前十名



全馬女子全場前十名

A “Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2025”, organizada pelo Instituto do Desporto, pelo Galaxy Entertainment Group e pela Associação de Atletismo de Macau, realizou-se no dia 7 de Dezembro no Estádio do Centro Desportivo Olímpico. O atleta queniano Victor Kipchirchir cruzou a meta com o tempo de 2:09:27, tendo conquistado não apenas o título na classificação geral da prova de maratona, na categoria masculina, mas batendo também o recorde do evento. Na categoria feminina, a vitória coube à atleta etíope Senay, com o tempo de 2:31:37.

Na primeira metade da prova geral da categoria masculina, o queniano Victor Kipchirchir e o ruandês John Hakizimana correram lado a lado no percurso da Península de Macau. Ao completarem os 18 km e descenderem a Ponte de Sai Van, já se haviam distanciado dos outros adversários do grupo de perseguição principal. No final, Victor Kipchirchir já tinha uma vantagem e cruzou a meta em primeiro lugar, com um novo recorde do evento. O segundo e terceiro lugares foram conquistados, respectivamente, por John Hakizimana e pelo etíope Barecha

Tolosa Geleto. Na prova feminina, as atletas etíopes ocuparam os três lugares do pódio: Senay venceu com 2:31:37, seguida por Selam Fente Gebre (2.º lugar) e Kolole Mekashu Tefera (3.º lugar). Na categoria masculina dos atletas de Macau, o campeão foi o atleta convidado Fong Ieng Wai, com o tempo de 2:40:56. O segundo e terceiro lugares foram para Lam Weng Hang e Lo Sik Kin, respectivamente. Na categoria feminina dos atletas de Macau, o pódio foi partilhado por Wu Yangyang (1.º), Chio Tong Tong (2.º) e Xu Zhonghuang (3.º).

Na Meia-Maratona, o atleta queniano Martin Ndungu Njenga venceu na prova geral da categoria masculina com o tempo de 1:03:05 e na categoria A). Os vencedores masculinos das categorias B), C) e D) foram David Kipkorir Rono, Gonsalves Olímpio da Silva, and Jeffrey Lang Mather, respectivamente. Os vencedores dos atletas de Macau, na categoria masculina, foram Wong Chin Wa, seguido por Sou Chan Kit (2.º) e Leong Chin Hei (3.º). Na categoria feminina, a vitória da prova da classificação geral coube à queniana Lucy Ndambuki, com novo recorde do evento de 1:12:36, conseguindo simultaneamente ser campeão da categoria B). As vencedoras femininas da categoria A), C) e D) foram, repectivamente, Zhao Na, Hoi Long, and Chan Kuai Heong. Na categoria feminina de atletas de Macau da Meia-Maratona, o pódio pertenceu a Hoi Long (1.º), Wong San San (2.º) e Choi Lam Long (3.º).

Na Mini-Maratona, Hong Chi Lok venceu na categoria A) nos masculinos e registou o melhor tempo geral masculino de 14:49. As categorias B) e C) foram ganhos por Wong Ngai Lon and Liu Qinghua, respectivamente. Nas femininas, que contou com a participação da ex-medalhista olímpica de ouro na maratona feminina, Rosa Mota, a categoria A) foi conquistada por Chao Kin I, que derrotou Rosa Mota e conquistou pela primeira vez o título.

Na Taça Grupo Activo, ganharam as seguintes equipa/grupos nas suas respectivas categorias: Organizações Colectivas/Desportivas – Care Action Macau; Serviços Públicos/Serviços Privados – Galaxy Entertainment Group. Quanto à Taça Veterano, foi atribuída a Wu Ion Hong, de 72 anos.



跑手途經媽閣廟前地



參賽者西灣大橋上奮戰不懈

Victor Kipchirchir smashes the record to claim the men's title and Senay takes the women's crown at the Macao International Marathon

Jointly organized by the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group, and the General Association of Athletics of Macau, the "2025 Galaxy Entertainment Macao International Marathon" took place on 7 December at the Olympic Sports Centre Stadium. Kenyan athlete Victor Kipchirchir crossed the finish line in 2:09:27, not only clinching the Men's Marathon overall title but also breaking the event record. In the Women's overall category, Mastewal Birhanu Senay from Ethiopia took the crown with a time of 2:31:37.

In the Men's Marathon Overall, the early stages of the race saw Kenya's Kipchirchir and Rwanda's John Hakizimana running neck-and-neck through the Macao Peninsula. By the 18km mark, as they descended the Sai Van Bridge, the duo had already broken away from the main pursuit group. Ultimately, Kipchirchir proved superior, crossing the finish line first in record-breaking time. The runner-up and third-place spots were secured by Hakizimana and Ethiopia's Barecha Tolosa Geleto, respectively. In the Women's category, Ethiopian athletes swept the podium. Senay claimed the title with a time of 2:31:37, followed by Selam Fente Gebre in second and Kolole Mekashu Tefera in third. Regarding the Macao Residents' category, invited runner Fong Ieng Wai took the Men's title with a time of 2:40:56, with Lam Weng Hang and Lo Sik Kin taking second and third place, respectively. The women's top three spots were claimed by Wu Yangyang, Chio Tong Tong, and Xu Zhonghuang.



In the Half Marathon, Kenyan athlete Martin Ndungu Njenga captured the Men's overall title with a time of 1:03:05, simultaneously winning the Men's Category A. The titles for Men's Categories B, C, and D were claimed by David Rono, Gonsalves Olímpio da Silva, and Jeffrey Lang Mather, respectively. In the Macao Men's Half Marathon category, Wong Chin Wa took first place, followed by Sou Chan Kit in second and Leong Chin Hei in third. On the women's side, Kenya's Lucy Ndambuki secured the overall title while setting a new event record of 1:12:36. She also took home the Women's Category B crown. The winners for Women's Categories A, C, and D were Zhao Na, Hoi Long, and Chan Kuai Heong. The top three finishers in the Macao Women's Half Marathon were Hoi Long, Wong San San, and Choi Lam Long.

In the Mini Marathon, Hong Chi Lok clocked the fastest time in the men's field at 14:49, winning the Men's Category A title. The Category B and C titles were claimed by Wong Ngai Lon and Liu Qinghua, respectively. The women's Mini Marathon featured a special appearance by former Olympic women's marathon gold medalist Rosa Mota. In Category A, Chao Kin I outperformed Mota to claim her first-ever title.

In terms of the Active Group Trophies, Care Action Macao and Galaxy Entertainment Group were awarded the titles for Sport Association and Government Registered Organization and Public and Private Entities, respectively. The Senior Trophy was won by 72-year-old Wu Ion Hong.



關嘉杰盼澳門排球後浪更強

從球員到教練，關嘉杰已在排球場邊走過近二十個年頭，他在全運會期間擔任澳門U18男子排球代表隊教練。目前他是中學排球隊和澳門學界男子排球一隊助理教練，亦是一名全職體育教師。

談起與排球的緣分，關嘉杰直言一切都是「機緣巧合」。小學五年級一次普通的體育測驗，老師要求學生做排球下手墊球，依照成績挑選校隊成員，結果就被老師選中加入排球隊。

真正令他愛上排球的，是這項運動對「團隊」二字的極致要求，初學時手臂被球砸到的疼痛，換來的是技術逐步精進後的滿足感，這種感覺至今難忘：「排球沒有誰能連續觸球兩次，這和籃球或足球不同，後者或許可以依靠一位強勢球員獨挑大梁，但排球不行，更不可能靠一個人救全隊。」

中學畢業後，關嘉杰沒有離開球場，他在大學修讀體育專業，後來回到學校當助教，正式踏上教練之路。九年教練生涯，他認為從球員到教練最大的轉變，在於要兼顧許多事：「以前當球員，只需專心練好自己的技術；現在卻要照顧每位球員的狀態、紀律、心理，甚至比賽前要填的報名表、集訓安排、請假信，全都得一手包辦。」

展望未來，關嘉杰最殷切的願望是提供更多比賽機會給隊伍磨合：「一隊球隊一星期練兩至三次，但一年可能只得一場比賽，甚至完全無賽。加上成年球員要兼顧工作，每次出戰陣容都不一樣，默契難以建立。」

因此，他正全力為學生隊伍（U20、U18及更年輕組別）爭取更多外戰機會：「學生相對容易配合時間集訓，能讓同一批球員長時間一起磨合，避免每次都要重新培養默契的情況，這才是培養默契、提升實力的正途。我希望澳門排球能持續進步，就算面對實力更強的對手，我也想讓大家看到，澳門球員絕不遜色。」

Kuan Ka Kit ambiciona um futuro mais promissor para a próxima geração do voleibol em Macau

De jogador a treinador, Kuan Ka Kit dedicou quase vinte anos aos campos de voleibol. Durante os Jogos Nacionais, foi treinador da selecção de Voleibol Masculino Sub-18 de Macau. Actualmente, é treinador-adjunto de uma equipa de voleibol duma escola secundária e da Equipa I de Voleibol de competições escolares masculina de Macau e é também professor de educação física a tempo inteiro.

Ao falar da sua ligação ao voleibol, Kuan Ka Kit admite que tudo começou por “pura coincidência”. Durante um teste de Educação Física no quinto ano do ensino básico, a professora pediu aos alunos que fizessem recepções por baixo para seleccionar os membros da equipa da escola com base no seu desempenho; por acaso, foi o escolhido para integrar a equipa de voleibol.

O que realmente o fez apaixonar-se pelo voleibol foi a exigência fundamental da palavra “equipa” que este desporto impõe. Ainda se lembra vividamente da dor que sentia ao ser atingido nos braços com a bola quando era principiante, e de como, à medida que as suas capacidades melhoravam, essa dor ter acabado por se transformar numa sensação de realização: “No voleibol, ninguém pode tocar na bola duas vezes seguidas. Isto é diferente do basquetebol ou do futebol, onde um único jogador pode dominar o jogo e carregar a equipa às costas. No voleibol, isso é impossível; nem um único indivíduo se consegue salvar toda a equipa sozinho.”

Após ter concluído o ensino secundário, Kuan Ka Kit nunca mais saiu dos courts. Licenciou-se em educação física na universidade e, mais tarde, voltou à escola para ser treinador-adjunto, iniciando oficialmente a sua carreira como treinador. Reflectindo sobre os seus nove anos de percurso como treinador, acredita que a maior transição de jogador para treinador reside na enorme quantidade de responsabilidades: “Como jogador, só precisava de me concentrar em melhorar as minhas próprias capacidades. Agora, preciso de gerir a condição física, a disciplina e a mentalidade de cada jogador. Tenho mesmo de tratar de tudo pessoalmente – desde os formulários de inscrição e os horários de treino até às declarações de autorização antes de um jogo.”

Olhando para o futuro, o desejo mais sincero de Kuan Ka Kit é proporcionar mais oportunidades de competição para que a sua equipa desenvolva entrosamento: “A Equipa I treina duas ou três vezes por semana, mas pode ter apenas um jogo por ano, ou por vezes nenhum. Além disso, como os jogadores adultos têm de conciliar o desporto com os seus empregos, a formação muda a cada competição, tornando incrivelmente difícil estabelecer uma boa relação entre os jogadores.”

Por isso, está totalmente empenhado em garantir mais oportunidades para as equipas de estudantes (sub-20, sub-18 e escalões inferiores) competirem no estrangeiro: “Para os estudantes, é relativamente mais fácil coordenar os seus horários de treino com os estudos, o que permite que o mesmo grupo de jogadores se desenvolva em conjunto durante um longo período. Isto evita que, cada vez que entramos em competição, tenhamos de reconstruir o entrosamento do zero, sendo esta a verdadeira forma de fomentar a sinergia e de melhorar o desempenho geral. Espero que o voleibol de Macau continue a progredir. Mesmo enfrentando adversários mais fortes, quero que todos vejam que os jogadores de Macau não são de forma alguma inferiores.”



關嘉杰出戰亞洲男子排球挑戰盃



關嘉杰（右二）帶領隊伍出戰全運

Kuan Ka Kit Hopes for a Stronger Future for Macao Volleyball's Next Generation

From player to coach, Kuan Ka Kit has spent nearly twenty years on the volleyball court. He served as the coach for the Macao U18 Men's Volleyball Team during the National Games. Currently, he is a full-time physical education teacher and serves as an assistant coach for both a secondary school volleyball team and the Macao Inter-School Men's Volleyball Team A.

Speaking of his connection to volleyball, Kuan Ka Kit admits that it all started by “pure coincidence”. During a routine physical education test in the fifth grade of primary school, his teacher asked students to perform underhand digs to select members for the school team based on their performance; as it turned out, he was chosen to join the volleyball team.

What truly made him fall in love with volleyball was the sport's ultimate demand for teamwork. He still vividly remembers the pain of his arms getting hit by the ball as a beginner, and how that pain eventually turned into a sense of fulfillment as his skills improved: “In volleyball, no one can touch the ball twice in a row. This is different from basketball or football, where a single dominant player might be able to carry the team. In volleyball, that is impossible; you simply cannot save the whole team on your own.”

After graduating from secondary school, Kuan Ka Kit never left the court. He majored in physical education at university and later returned to school as an assistant coach, officially embarking on his coaching career. Reflecting on his nine-year coaching journey, he believes the biggest transition from player to coach lies in the sheer number of responsibilities: “As a player, I only had to focus on honing my own skills. Now, I have to manage the condition, discipline, and mindset of every player. I even have to handle everything myself – from registration forms and training schedules to leave of absence letters before a match.”

Looking ahead, Kuan Ka Kit's most earnest wish is to provide more competition opportunities for his team to build chemistry: “Team A might train two to three times a week, yet they may only have one match a year, or sometimes none at all. Furthermore, since adult players have to balance their jobs, the lineup changes every time we compete, making it incredibly difficult to establish a strong rapport.”

Therefore, he is fully dedicated to securing more opportunities for the youth teams (U20, U18, and younger categories) to compete abroad: “Students find it relatively easier to coordinate their schedules for training, which allows the same group of players to develop together over a long period. This avoids the situation where we have to rebuild chemistry from scratch every time, which is the real way to foster rapport and improve overall strength. I hope Macao volleyball continues to progress. Even when facing stronger opponents, I want everyone to see that Macao players are by no means inferior.”



關嘉杰以教練身份踏上全運舞台

陳豪錚（右一）在大洋洲柔道公開賽奪銅



陳豪錚直指名古屋亞運種子席位

現年二十四歲的陳豪錚是澳門柔道男子-73公斤級全職運動員，十二年來日復一日在榻榻米上摔打滾爬，早已把柔道當作人生的一部分。他認為柔道不只是一項運動，更是他成長的道場。

十二歲那年，陳豪錚體質較弱，家人希望他強身健體，便建議他練習柔道這項運動：「一開始純粹是為了鍛鍊身體，沒想到越來越投入，當年完全想不到自己會走到今天這一步。」

真正令他深愛柔道的，是這項運動蘊含的人生意義：「每次被摔倒再爬起來，都是一個學習過程；以禮始、以禮終，教曉我尊師重道。此外，柔道招式背後的力學之美，看似用力猛摔，其實講求借力打力、克制自我，在最激烈的對抗中學會尊重對手，最終達到身心合一。」

2026年是陳豪錚競賽生涯關鍵的一年。他已訂下密集賽程：明年4月出戰亞洲柔道錦標賽、5月初轉戰大洋洲公開賽、7月參加2026年中華台北亞洲柔道公開賽，目標在這三站累積積分，提升世界排名，為2026年名古屋亞洲運動會爭取種子選手資格。

要再上一層樓，陳豪錚清楚自己還要補足幾塊拼圖：「首先要在實戰中強化個人的重點配套組合技術，加快進攻節奏；其次要大幅提升專項耐力力量與重點技術力量訓練能力；最重要的是多爭取機會外出集訓與比賽，與不同風格的對手交手，累積實戰經驗。」陳豪錚認為無論最後站上多高的領獎台，他都會繼續在柔道上學習做人、學習做自己。



陳豪錚（右）在東亞柔道錦標賽一路過關斬將



陳豪錚（左）尋找機會進攻

Chen Haozheng em busca do estatuto de cabeça de série para os Jogos Asiáticos de Nagoya

Com 24 anos, Chen Haozheng é um atleta profissional de judo de Macau na categoria de -73 kg masculina. Ao longo dos últimos 12 anos, pratica diariamente no tatami e tem assumido o judo como parte essencial da sua vida. Para ele, o judo não é apenas uma modalidade desportiva, mas também um “dojo” para o seu crescimento pessoal.

Aos 12 anos, Chen Haozheng tinha uma estrutura física relativamente frágil. Na esperança de fortalecer a sua saúde e de melhorar a sua condição física, a família sugeriu-lhe que praticasse judo: “No início, era puramente para exercitar o corpo, nunca imaginei que me iria envolver tanto. Naquela altura, nunca poderia ter imaginado que chegaria onde estou hoje.”

O que verdadeiramente o fez apaixonar-se pelo judo foi a filosofia de vida inerente a esta modalidade desportiva: “Cada vez que sou derrubado e me levanto novamente, é um processo de aprendizagem. Começar e terminar com uma vénia ensinou-me a importância do respeito aos mestres e aos princípios. Além disso, por detrás das técnicas de judo existe uma beleza mecânica: aparentemente parecem lançamentos violentos, mas na realidade, trata-se de usar a força do adversário contra ele próprio e de exercer auto-controlo. No auge do confronto, aprendo a respeitar o meu oponente e a alcançar a união entre corpo e mente.”

O ano de 2026 será um período crucial na carreira competitiva de Chen Haozheng. Ele estabeleceu já um calendário intenso: em Abril do próximo ano, competirá no Campeonato Asiático de Judo; no início de Maio, deslocar-se-á ao Torneio Aberto de Judo da Oceânia; e em Julho, participará no Torneio Aberto de Asiático de Judo 2026 (Taipé Chinês). O objectivo é somar pontos nestes três eventos, subir no *ranking* mundial e garantir o estatuto de cabeça de série para os Jogos Asiáticos de Nagoya em 2026.

Para alcançar o próximo nível, Chen Haozheng tem consciência de que precisa de completar várias peças do seu “quebra-cabeças”: “Em primeiro lugar, preciso de, em combate real, fortalecer as minhas combinações técnicas principais e acelerar o ritmo ofensivo. Em segundo, devo melhorar significativamente a minha resistência específica e a capacidade de treino de força para técnicas-chave. O mais importante ainda, será garantir mais oportunidades para campos de treino e competições no exterior, para enfrentar adversários com estilos distintos e acumular experiência prática competitiva.” Chen Haozheng acredita que, independentemente do lugar do pódio que venha a alcançar, continuará a aprender, através do judo, a ser pessoa e a ser ele próprio.

Chen Haozheng Sets Sights on Seeding for Nagoya Asian Games

Now aged 24, Chen Haozheng is a full-time athlete in the men’s -73kg category for Macao Judo. Over the past 12 years, through daily training on the tatami mats, judo has become an inseparable part of his life. For him, judo is more than just a sport; it is a “dojo” for his personal growth.

At the age of 12, Chen Haozheng had a relatively weak physique. Hoping to improve his health and fitness, his family suggested he take up judo: “In the beginning, it was purely about getting in shape. I never expected to become so deeply committed; back then, I could never have imagined I would make it this far.”

What truly fuels his profound love for judo is the philosophy of life embedded within the sport: “Every time I am thrown down and get back up, it is a learning process. Beginning and ending with a bow taught me the importance of respect for my masters and the way. Furthermore, there is a mechanical beauty behind judo techniques; while they may seem like violent throws, they are actually about using an opponent’s momentum against them and exercising self-control. In the heat of the most intense confrontation, I learn to respect my opponent and ultimately achieve the unity of mind and body.”

The year 2026 marks a crucial period in Chen Haozheng’s competitive career. He has set a rigorous schedule: competing in the Asian Judo Championships in April, followed by the Oceania Open in early May, and the 2026 Taipei Asian Judo Open in July. His goal is to accumulate points across these three events to improve his world ranking and secure a seeded position for the 2026 Nagoya Asian Games.

To reach the next level, Chen Haozheng is clear about the missing pieces of the puzzle he needs to fill: “First, I need to strengthen my core combination techniques in live sparring and quicken my offensive tempo. Second, I must significantly enhance my sport-specific endurance and technical power training. Most importantly, I need to secure more opportunities for training camps and competitions outside of Macao to face opponents with different styles and gain more practical experience.” Chen Haozheng believes that no matter how high he stands on the podium, he will continue to use judo as a way to learn how to be a better person and how to be himself.



趙巧莉為目標跳更遠

去年巴黎殘奧會主場館法蘭西體育場上，出現了一位身穿綠色隊服、代表澳門出戰T20（智能障礙）跳遠賽事的選手——趙巧莉。目前還是高中生的她期望在本地和國際賽場上挑戰自己，在沙池上跳得更遠，爭取更好的成績。

教練黃曉明表示趙巧莉投身田徑已差不多八年：「當時她有參與由特奧會舉辦的一些小型比賽和興趣班，我在過程中看到了她的潛力，於是便羅致她去進行訓練。」

黃教練亦指出參加巴黎殘奧會亦令本身已經勤奮訓練的趙巧莉更加倍努力：「她在這次殘奧旅程中看到了一些更強的選手，激起了她的鬥心，希望可以在成績上有更大的提升，並加強自身競爭力。」

提及早前舉行的全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會的備戰情況，黃教練和胡炳駒教練表示最大的挑戰是趙巧莉腳部的傷患：「她的腳有出現一些輕微的狀況，但她的目標是希望可以在殘特奧會突破個人最佳成績，所以我們也希望她能夠盡快恢復，並順利達標。」最後，趙巧莉在12月14日進行的殘特奧會T20（智能障礙）組別跳遠賽事中以3米94的成績排在第六位，惜未能突破其個人最佳成績。

對於未來的計劃，兩位教練表示將會繼續安排她出戰田總的賽事和學界賽：「和健全人士之間的比拼會更加促使她去進步，而他在這些比賽的表現亦越來越好。」他們亦希望趙巧莉可以在投身社會後繼續訓練，在全國和國際賽場上為澳爭光。



趙巧莉（持旗者）出席巴黎殘奧會開幕典禮

趙巧莉（中）和兩位教練——黃曉明（左）和胡炳駒（右）合照

Chio Hao Lei visa saltar mais longe

No principal estádio dos Jogos Paralímpicos de Paris do ano passado, o Stade de France, na prova de salto em comprimento da categoria T20 (deficiência intelectual), competiu uma atleta vestida com o uniforme verde da delegação de Macau, Chio Hao Lei. Actualmente, ainda estudante do ensino secundário, ela aspira desafiar-se em competições locais e internacionais, saltando mais longe na pista de salto e alcançando melhores resultados.

O treinador Wong Io Meng revelou que Chio Hao Lei já tem praticado atletismo há quase oito anos: “Na altura, ela participava em competições de pequena escala e frequentava aulas de iniciação organizadas pela Macau Special Olympics. Durante esse processo, identifiquei o seu potencial e recrutei-a para treinos especializados.”

O treinador Wong destacou também que a participação nos Jogos Paralímpicos de Paris motivou Chio Hao Lei, já dedicada aos treinos, a redobrar os seus esforços. Nesta jornada paralímpica, ela teve a oportunidade de observar atletas mais fortes, o que despertou a sua combatividade. Ela deseja elevar significativamente os seus resultados e reforçar a competitividade.

Relativamente à preparação para a 12.ª edição dos Jogos Nacionais para Pessoas Portadoras de Deficiência e 9.ª edição dos Jogos Olímpicos Especiais Nacionais, os treinadores Wong Io Meng e Wu Peng Koi indicaram que o maior desafio para Chio Hao Lei foi uma lesão no pé: “Ela apresentou um ligeiro desconforto no pé, mas o seu objectivo é bater o recorde pessoal nos Jogos Olímpicos Especiais para Deficientes. Assim, esperamos que recupere rapidamente e atinja a meta com sucesso.” Recentemente, no dia 14 de Dezembro, Chio Hao Lei competiu na prova de salto em comprimento da categoria T20 (deficiência intelectual) dos Jogos Olímpicos Especiais para Deficientes e ficou em sexto lugar com a marca de 3,94 metros. Infelizmente, não conseguiu superar o seu recorde pessoal.

Quanto aos planos futuros, os dois treinadores afirmaram que continuarão a inscrevê-la em competições da Associação de Atletismo e em competições escolares: “A competição com atletas sem deficiência impulsiona o seu progresso, e o seu desempenho tem melhorado continuamente.” Esperam também que Chio Hao Lei possa continuar a treinar após iniciar a sua vida profissional, representando Macau em competições nacionais e internacionais e conquistando honras para o território.

Chio Hao Lei Strives to Jump Further for Her Ambitions

Last year at the Stade de France, the main venue for the Paris Paralympics, an athlete dressed in a green uniform appeared representing Macao in the T20 (intellectual impairment) long jump: Chio Hao Lei. Currently a high school student, she aspires to challenge herself on both local and international stages, aiming to jump further in the sandpit and strive for even better results.

Coach Wong Io Meng noted that Chio Hao Lei has been involved in athletics for nearly eight years: “At that time, she was participating in small-scale competitions and interest classes organized by the Special Olympics. I recognized her potential during that process, so I recruited her for formal training.”

Coach Wong also pointed out that participating in the Paris Paralympics has inspired Chio Hao Lei – who was already a diligent trainer – to work even harder: “During this Paralympic journey, seeing stronger competitors ignited her competitive spirit. She now hopes to achieve greater improvements in her performance and further strengthen her competitiveness.”

Regarding the preparations for the 12th National Games for Persons with Disabilities (NGD) and the 9th National Special Olympic Games (NSOG) held earlier, Coaches Wong Io Meng and Wu Peng Koi stated that the greatest challenge was Chio Hao Lei’s foot injury: “She has been experiencing some minor foot issues, but her goal is to break her personal best at the NGD and NSOG. We hope she can recover quickly and successfully meet the standards.” Ultimately, in the T20 (intellectual impairment) long jump event held on December 14, Chio Hao Lei finished in 6th place with a mark of 3.94m, falling just short of breaking her personal best.

Looking ahead, the two coaches stated that they will continue to arrange for her to compete in events organized by the General Association of Athletics Macau and inter-school competitions: “Competing alongside able-bodied athletes will further drive her to improve, and her performance in these events has been steadily getting better.” They also hope that Chio Hao Lei will continue her training after entering the workforce, striving to bring glory to Macao on both national and international stages.

行政長官岑浩輝和出席儀式的嘉賓一同與運動員合照



岑浩輝和柯嵐一同為志願者代表監誓



全運健兒獲授旗 力爭主場創佳績

「十五運會及殘特奧會澳門特區體育代表團授旗儀式暨澳門賽區志願者誓師大會」在10月11日於望廈體育中心一樓舉行，行政長官岑浩輝聯同社會文化司司長柯嵐一同參與儀式，兩人分別頒授區旗予空手道運動員方文浩，以及主持志願者監誓儀式。隨後兩位殘疾運動員—乒乓球的余彩紅及田徑的張嘉琪向行政長官岑浩輝致送全運代表團短袖制服。

岑浩輝在致辭時期望運動員在全運會舞台上展現個人風采，並在過程中超越自我、並且獲得友誼。除此之外亦要弘揚團結、頑強拼搏的體育精神。

今屆全運會澳門將派出自參加賽事以來規模最大的體育代表團出戰各項賽事。在群眾項目方面，上屆為澳門取得全運會獎牌「零的突破」的郭建恆今屆將會夥拍鄭泚珞和方文浩，一同出戰空手道業餘組團體型，他們將會繼杭州亞運後力爭再奪獎牌。作為杭州亞運男子空手道團體「型」銀牌得主的方文浩表示今屆空手道賽事將會在本澳進行，他希望可以憑藉主場之利，衝擊前三位置。

競賽項目方面，游泳代表隊領軍人物周文顯和近年表現不斷上升的陳珮琳將會拼盡全力，期望在個人及團體項目衝擊澳門紀錄；武術代表隊將會在今屆賽事當中挑戰來自全國各地的強手。

至於殘特奧會方面，去年代表澳門出戰巴黎殘奧會跳遠項目的趙巧莉，以及在上屆殘特奧會女子乒乓球雙打項目取得銅牌的余彩紅亦會參加今屆賽事。

另外本澳將會承辦今屆全運會的三人籃球、五人籃球（男子18歲以下組）、排球（女子成年組）、乒乓球、以及本屆作為群眾項目的空手道；殘特奧會方面則承辦羽毛球。

Atletas dos Jogos Nacionais recebem bandeira e ambicionam novos êxitos em casa

As “Cerimónias de entrega da bandeira da RAEM à delegação desportiva de Macau e de compromisso de honra dos voluntários da Zona de Competição de Macau da 15.ª edição dos Jogos Nacionais e Jogos Olímpicos Especiais para Deficientes”, realizou-se no dia 11 de Outubro, no 1.º andar do Centro Desportivo de Mong Há. O Chefe do Executivo, Sam Hou Fai, e a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, O Lam, participaram no evento, tendo os responsáveis presidido à cerimónia de compromisso de honra dos voluntários, e entregado a bandeira regional ao atleta de karaté Fong Man Hou, respectivamente. Posteriormente, os dois atletas paralímpicos, U Choi Hong, ténis de mesa, e Cheong Ka Kei, atletismo, ofereceram ao Chefe do Executivo o uniforme de Verão da delegação dos Jogos Nacionais.

No seu discurso, Sam Hou Fai expressou o desejo de que os atletas demonstrem o seu talento individual no palco dos Jogos Nacionais, superando-se a si próprios e criando amizades. Além disso, incentivou a promoção do espírito desportivo de união e de luta incansável.

Nesta edição dos Jogos Nacionais, Macau enviará a maior delegação desportiva de sempre desde a sua participação, para competir em várias modalidades. No que diz respeito à modalidade de grupo, Kuok Kin Hang, que na edição anterior conquistou a primeira medalha de sempre de Macau nos Jogos Nacionais, irá desta vez juntar-se a Cheng Pei Lok e Fong Man Hou para competir na modalidade de karaté kata de amador masculino de grupo, aspirando a alcançar mais uma medalha após os Jogos Asiáticos em Hangzhou. Fong Man Hou, medalhista de prata na modalidade de karaté nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, referiu que as competições de karaté desta edição decorrerão em Macau, esperando aproveitar a vantagem de competir em casa para alcançar um lugar no pódio.

Relativamente às modalidades de competição, a figura central delegação de natação, Chao Man Hou e Chen Pui Lam, cujo desempenho tem vindo a melhorar continuamente nos recentes anos, darão o seu máximo na esperança de bater os recordes de Macau nas modalidades individuais e por equipas. Por outro lado, a delegação de Wushu enfrentará nesta edição fortes adversários de todo o país.

No que toca aos Jogos Paralímpicos Nacionais, Chio Hao Lei, que no ano passado representou Macau na prova de salto em comprimento nos Jogos Paralímpicos de Paris, e U Choi Hong, medalhista de bronze na modalidade de ténis de mesa, na prova de pares femininos na edição anterior, irão participar também nesta edição.

Além disso, Macau será a cidade que organizará as seguintes modalidades nos Jogos Nacionais: basquetebol 3x3, basquetebol (masculino sub-18), voleibol (feminino adultos), ténis de mesa, bem como o karaté da modalidade de grupo. Nos Jogos Paralímpicos Nacionais, Macau tomará organização da modalidade de badminton.

Flag Presentation Ceremony for National Games Athletes Held, Aiming for Home-Field Success

The flag presentation ceremony for the Macao delegation to the 15th National Games, the 12th National Games for Persons with Disabilities, and the 9th National Special Olympic Games, along with the pledge ceremony for volunteers of the Macao Competition Zone, took place on 11 October at the first floor of the Mong-Ha Sports Center. Chief Executive Sam Ho Fai and Secretary for Social Affairs and Culture O Lam jointly attended the ceremony. They presented the regional flag to karate athlete Fong Man Hou and presided over the volunteer oath-taking ceremony, respectively. Subsequently, two athletes with disabilities—table tennis player U Choi Hong and track and field athlete Cheong Ka Kei—presented the short-sleeved uniforms of the National Games delegation to Chief Executive Sam Ho Fai.

Sam Hou Fai expressed his hope in his speech that athletes would showcase their individual talents on the National Games stage, surpassing themselves and forging friendships in the process. Beyond that, he emphasized the importance of promoting the spirit of unity and relentless perseverance in sports.

Macao will send its largest-ever delegation to compete in various events at the 15th National Games. In mass participation events, Kuok Kin Hang—who achieved Macao's first-ever National Games medal in the previous edition—will partner with Cheang Pei Lok and Fong Man Hou to compete in the amateur karate team kata event. They aim to secure another medal following their performance at the Hangzhou Asian Games. Fong Man Hou, silver medalist in the men's karate team kata event at the Hangzhou Asian Games, noted that this year's karate competitions will be held in Macau. He expressed hope to leverage home-field advantage to challenge for a top-three finish.

In the competition events, swimming team leaders Chao Man Hou and Chan Pui Lam, whose performance has been steadily improving in recent years, will give their all, aiming to challenge Macau records in both individual and team events. The wushu team will take on formidable opponents from across the nation in this year's competition.

Regarding the National Games for Persons with Disabilities and National Special Olympic Games, Chio Hao Lei, who represented Macao in the long jump at last year's Paris Paralympics, and U Choi Hong, who won bronze in the women's doubles table tennis event at the previous National Games for Persons with Disabilities and National Special Olympic Games, will also participate in this year's competition.

Additionally, Macao will host the 3x3 basketball, 5x5 basketball (men's under-18 category), volleyball (women's senior category), table tennis, and karate (as a mass participation event) competitions for this year's National Games. For the National Games for Persons with Disabilities and National Special Olympic Games, Macao will host the badminton competition.

大灣區3x3籃球巡迴賽 世遺之下決出冠軍

「2025大灣區3x3籃球巡迴賽」—澳門總決賽在10月26日於大三巴牌坊進行決賽，Wolf United SGS和浪浪灣隊分別成為本屆男女子組的盟主。

Wolf United SGS陣中擁有兩名來自拉脫維亞的隊員，他們不論在身形和技術上明顯優於由CBA廣州龍獅隊員陳國豪作為領軍人物的東莞隊。雖然東莞隊不斷咬緊比分，但隨着Wolf United SGS在比賽末段連續射入兩記兩分球，最後以21:16擊敗對手，捧走男子組金杯；至於季軍戰方面，廣東凍茶道和小三巴Wolf United未能在常規時間內決出勝負，廣東凍茶道在加時賽成功命中罰球，結果以21:19險勝對手，位列本屆季軍。



天健籃球隊員搶到籃板球



Super baby隊員嘗試突破



在場上的小球員努力防守



小三巴Wolf United對戰廣東凍茶道

浪浪灣隊和廣東凍茶道在女子組決賽碰頭，浪浪灣隊不斷把握機會切入得分，加上在防守上令對方未能作出有效反擊，結果浪浪灣隊以20:15的比分，獲得女子組冠軍。Super baby和天健籃球在季軍戰大部份時間都處於混戰狀態，但Super baby在臨完場前把握絕殺機會，以20:19的比分擊敗天健籃球，以季軍完成今屆女子組賽事。

至於同場舉行的「2025“明日之星”澳門國際三人小籃球邀請賽」，鏡平男、女子隊分別在決賽擊敗同門隊及傳承籃球學院，聯手包辦U12男女子組冠軍。至於U8組和U10組的決賽，中山澳冠和澳冠旋風先後擊敗PX Flurry和珠海豪群山貓，獲得這兩個組別的冠軍。

東莞隊隊員嘗試上籃取分



Campeões do Circuito de 3x3 da Grande Baía são coroados no Património Mundial

O “Circuito de Basquetebol 3x3 da Grande Baía” culminou no dia 26 de Outubro, com as suas finais em Macau, junto às Ruínas de São Paulo, tendo as equipas “Wolf United SGS” e “Lang Lang Wan” conquistado os títulos das competições masculina e feminina, respectivamente.

A equipa “Wolf United SGS”, que integra dois atletas da Letónia, demonstrou uma clara vantagem física e técnica face à equipa de Dongguan, liderada pelo jogador dos Guangzhou Long-Lions (CBA), Chen Guohao. Apesar da forte resistência da equipa de Dongguan, que manteve o resultado apertado, o “Wolf United SGS” assegurou a vitória ao marcar consecutivamente dois lançamentos de dois pontos nos momentos finais, vencendo o jogo por 21:16 e conquistando a taça de campeão da competição masculina. Na disputa pelo 3.º lugar, a equipa “Guangdong Dong Cha Dao” e “Siu Saam Baa Wolf United” não conseguiram desempatar durante o tempo regulamentar. No prolongamento, “Guangdong Dong Cha Dao” concretizou um lance livre decisivo, vencendo por 21:19 e conquistando o bronze.

A equipa “Lang Lang Wan” defrontou a “Guangdong Dong Cha Dao” na final feminina. A equipa “Lang Lang Wan” aproveitou consistentemente as oportunidades para penetrar e marcar golos, mantendo uma defesa sólida que anulou os contra-ataques das adversárias, garantindo a vitória por 20:15 e sagrando-se a campeã. A disputa pelo 3.º lugar entre a “Super baby” e a “Tianjian Basquetebol” foi renhida até ao último momento, mas a “Super baby” aproveitou uma oportunidade decisiva nos instantes finais, vencendo por 20:19 e conquistando o bronze.

Paralelamente, decorreu o Torneio Internacional de Basquetebol Infantil 3x3 “Novas Estrelas” em Macau 2025. As equipas masculina e feminina da Escola Keang Peng venceram, respectivamente, a equipa “Tongmen” e a “Legacy Basketball Academy” nas finais, conquistando os títulos das categorias Sub-12 masculina e feminina. Nas finais das categorias Sub-8 e Sub-10, as equipas “Zhongshan Aoguan” e “Aoguan Whirlwind” venceram as equipas “PX Flurry” e “Zhuhai Haoqun Bobcats”, respectivamente, sagrando-se campeões destes escalões etários.



廣東凍茶道隊員試圖擺脫對手

浪浪灣隊隊員尋找上籃機會

女子組前四名合照



Champions of the 3x3 Greater Bay Area Tour Crowned Beneath a World Heritage Landmark

The “3x3 Greater Bay Area Tour 2025” – Finals Macao held its championship matches at the Ruins of St. Paul’s on 26 October, with “Wolf United SGS” and “Team Lang Lang Wan” emerging as the men’s and women’s champions of this year’s tournament.

“Wolf United SGS” featured two players from Latvia, whose physical presence and technical skills were clearly superior to the Dongguan team, led by Chen Guohao of the CBA’s Guangzhou Loong Lions. Although the Dongguan team kept the score tight throughout the match, “Wolf United SGS” sealed the victory in the closing stages with two consecutive two-pointers, ultimately defeating their opponents 21:16 to claim the men’s gold trophy. In the third-place playoff, “Guangdong Dong Cha Dao” and “Siu Saam Baa Wolf United” were tied at the end of regulation. “Guangdong Dong Cha Dao” successfully hit a free throw in overtime to secure a narrow 21:19 win, finishing as the second runner-up of the tournament.

“Team Lang Lang Wan” and “Guangdong Dong Cha Dao” met in the women’s final. “Team Lang Lang

小球員們為爭奪控球權互相拼搶



Wan” consistently capitalized on drive-in scoring opportunities while maintaining a defense that stifled their opponents’ counterattacks. Consequently, “Team Lang Lang Wan” secured the women’s title with a score of 20:15. In the third-place playoff, “Super baby” and “Tianjian Basketball” were locked in a chaotic battle for most of the game. However, “Super baby” seized a last-second opportunity to score a buzzer-beater, defeating “Tianjian Basketball” 20:19 to finish as the second runner-up in this year’s women’s division.

In the concurrently held “Stars of Tomorrow” Macau International 3x3 Children’s Basketball Game 2025, the Keang Peng boys’ and girls’ teams defeated “Team Tongmen” and “Legacy Basketball Academy”, respectively, in the finals to sweep both the U12 boys’ and girls’ titles. In the U8 and U10 finals, “Zhongshan Aoguan” and “Aoguan Whirlwind” defeated “PX Flurry” and “Zhuhai Haoqun Bobcats” to claim the championships in their respective divisions.



Wolf United SGS的Zigmars和東莞隊的陳國豪短兵相接



男子組前四名合照

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

眾康體日

Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次
Activdade 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

主辦:
Organizador:
體育局
Instituto do Desporto

www.sport.gov.mo

十五運會勇奪三金兩銅 澳隊創史上最佳成績



「第十五屆全國運動會」於11月9日至21日在粵港澳三地舉行，澳門賽區承辦全運會四個競賽項目（乒乓球、女子排球成年組、三人籃球、男子籃球18歲以下組）及一個群眾項目（空手道）。澳門體育代表團派出420人，包括出戰23個比賽項目的295名運動員。最終，澳門代表隊在今屆全國運動會共取得三金兩銅的歷屆最佳成績。

今屆全國運動會開幕式於11月9日在廣東奧林匹克體育中心舉行，澳門體育代表團由武術運動員王泳欣擔任持旗手，聯同廣東省及香港體育代表團，一起以東道主身份壓軸出場。

澳門賽區賽事率先於11月6日展開，其中，空手道群眾項目成為焦點。在男子業餘組團體型比賽方面，由郭建恆、方文浩及鄭泚珞組成的澳門代表隊先於十六強戰以一套《敖漢》擊敗北京隊，八強戰憑著套路《久留頓破》淘汰貴州隊，其後再於四強賽以一套《安南大》力克山東隊，躋身決賽。最終，三人聯手在決賽憑藉套路動作《安南》，以42.7分擊敗香港，勇奪金牌，成功為澳門取得參加全運會以來的首面金牌。

中國·廣東|香港|澳門 2025
China-Guangdong | Hong Kong | Macao

十五運會在深圳寶安歡樂劇場舉行閉幕式

空手道隊為澳門收獲3金2銅佳績



空手道項目組手賽事方面，女子-55公斤級別賽事，方文慧在決賽擊敗河南李瑞平奪冠。她在決賽先取兩分的優勢下，奮力防守，最終以2:0勝出，為代表隊取得空手道賽事第二面金牌；李康喬以4:0擊敗江蘇隊奪銅。男子-67公斤級別決賽，容君灝對戰安徽隊的耿旭，容君灝在開段領先一分的情況下，一度被對手連擊兩分反超前，但在完場前，耿旭累積多次犯規，最終裁判判容君灝獲勝，為澳門隊取得第三面金牌；許家誠則以3:2反勝山東隊，為澳門隊再摘一銅。澳隊在空手道項目共奪得三金二銅佳績。

乒乓球方面，澳門隊有前世界女單排名第一的朱雨玲代表參賽，她在淘汰賽階段分別擊敗孫藝禎、李雅可和陳幸同，一路闖入四強。其在四強面對「世一」孫穎莎，力拼五局下以1:4落敗。之後，她在季軍戰對陣巴黎奧運女單金牌得主陳夢，在先失首局的情況下，朱雨玲第二局奮戰扳平，第三、四局更打至「刁時」惜負，最終第五局再失一局，以1:4不敵陳夢，以第四名結束今屆全運征程，取得澳門乒乓球代表隊全運會歷史最佳名次。

在男子籃球18歲以下組別，澳門隊先後負河北、江蘇、山東及北京，無緣晉級。在最後一場排名賽對陣湖南隊。澳門隊今仗在李翔、吳宇熙及何正維合力進攻下，首節先以20:26緊咬比分。第二節更把握到對手失誤，連取數分追近比分，在半場結束時僅以45:49落後四分。第三節澳門隊發力反撲，開局在高德峰、馬文杰不斷進攻下，加上李翔命中反超三分，澳門隊氣勢如虹，此後比分多次打平，澳門隊在完節前以68:61反超前，領先七分進入最後一節。第四節初段澳門隊一度被湖南反超，但完場前李翔聯同齊振鈞再次攻入關鍵分數穩住領先優勢，最終以88:85擊敗湖南，奪得澳門U18男子籃球隊伍的首場勝利，位列第十二名。

三人籃球和女子排球成年組方面，澳門男、女子籃球代表隊雖然在小組賽三仗均不敵對手，但藉此與國內強隊交鋒的機會中累積寶貴經驗。澳門女排在小組賽中面對了北京隊和江蘇隊等多隊強勁對手均告負，無緣晉級。

全運會男子公路單車比賽首度橫跨港珠澳三地進行，代表隊成員李國雄在澳門段進行期間一度領放主車群，直至回到港珠澳大橋時才被後面的選手趕過。而今次賽事成績最好的本澳車手是甘展博，他以第三十名完成賽事。

除了澳門賽區以外，廣東賽區和香港賽區都有澳門運動員出戰今屆全運會。其中，在廣東奧體中心體育場進行的女子一百米項目中，呂艷蘭先在預賽跑出11秒62，打破了由其保持的澳門紀錄。及後在複賽更做出11秒54，再一次打破澳門紀錄，成為首位打入全運會田徑項目決賽的澳門選手，她及後在決賽以11秒56的成績位列第七，寫下澳門田徑代表隊在全運會有史以來的最佳成績。同時，呂艷蘭也在比賽首日舉行的4X100米混合接力中，與冼蔚楠、陳建華和梁洛堯以43秒03的成績打破該項目的澳門紀錄。

另一澳門紀錄保持者、馬拉松運動員王坤，則在香港、深圳跨境舉行的馬拉松比賽中以2小時43分09秒、第三十五名的成績完成賽事。成為首位參加全運會馬拉松項目的澳門運動員。



空手道男子業餘組團體型獲獎隊伍合照



澳門空手道代表隊憑藉套路動作「安南」奪冠

澳門男子排球18歲以下代表隊在廣州體育館進行的第二場排名賽中，澳門以局數3:1擊敗福建，首局澳門隊迅速入局，以積極發球及防守搶佔主導，先以17:11領先。對手其後強勢反撲，但在隊長林俊翹、魏子諾及黃曉彬連番開火下，加上自由人杜家齊穩守後防，以25:23先拔頭籌。第二局雙方比分緊咬，澳門男排憑魏子諾、周柏俊等人奮戰下，與對手激戰到底，數度「刁時」後以28:26再下一城。第三局福建憑藉較佳發揮，以25:19追回一局。第四局男排重新找回節奏，全局維持穩定表現，最終以25:20奠定勝局，以局數3:1擊敗福建。在全部三場排名賽結束後，排第十二名完成今屆全運會所有賽事。



朱雨玲（左）以第四名完成全運會征程

朱雨玲（右）在四強賽不敵孫穎莎

另一邊廂，澳門游泳代表隊在深圳大運中心游泳館七度打破澳門紀錄，其中吳致軒個人獨攬四項紀錄，在男子50米蝶泳賽事中更連續兩次打破該項目的澳門紀錄（24秒37和23秒94）。另外兩項則分別來自男子50米（22秒54）和100米自由泳（51秒43），其餘三個紀錄包括周文顯、林志聰、黃婉柔和陳珮琳在男女子4X100米混合泳接力做出的4分05秒24，鄭穎芝、郭熙晴、黃婉柔和陳珮琳在女子4X100米混合泳接力游出的4分22秒30，還有黃婉柔在女子200米仰泳游出的2分21秒51。

全運會羽毛球賽事在深圳市體育中心體育館開打，梁鈺聰/吳穎嗣在混雙首圈賽事當中以局數2:1擊敗重慶的羅永杰/曹雨萱，為羽毛球代表隊取得全運史上首勝，可惜他們在十六強以局數1:2不敵湖南的夏昊亮/唐睿芝，未能再晉一級。

網球項目在珠海橫琴國際網球中心進行比賽，其中張睿韜在男單首輪迎戰北京的張永銘、劉正文在女單首輪同樣面對來自北京，曾在今年參加澳網和法網資格賽的施晗、胡康堤/楊凱瞳則在女雙首輪挑戰上海的陳奕如/馬若希，結果三項賽事同樣以局數0:2落敗，首圈止步。



王坤在馬拉松賽場上奮戰

至於在香港維多利亞港周邊區域和中環海濱長廊進行的鐵人三項項目，出戰女子個人賽的許朗雖然在游泳項目一度大幅落後，但以第二十九名上岸的她在單車和跑步項目中急起直追，最後以2小時04分48秒的成績取得第八名。

歷時十三個比賽天的「第十五屆全國運動會」於11月21日晚上八時在深圳寶安歡樂劇場舉行閉幕式，澳門體育代表團由乒乓球運動員朱雨玲擔任持旗手，與廣東省及香港體育代表團一起壓軸進場，為十五運會閉幕式劃上完滿句號，下一屆全國運動會將於2029年在湖南長沙市、株洲市和湘潭市舉行。

Seleccção de Macau estabelece o melhor resultado da história com três ouros e dois bronzes na 15.^a edição dos Jogos Nacionais

A 15.^a edição dos Jogos Nacionais decorreu de 9 a 21 de Novembro em três regiões, Guangdong, Hong Kong e Macau, tendo a Zona de Competição de Macau acolhido quatro modalidades de desporto de alto rendimento (ténis de mesa, categoria feminina adulta de voleibol, basquetebol de três e categoria sub-18 masculina de basquetebol) e uma modalidade de desporto para todos (karaté). A delegação desportiva de Macau contou com 420 pessoas, incluindo 295 atletas que competiram em 23 modalidades. No final, a selecção de Macau obteve um total de três medalhas de ouro e duas de bronze, estabelecendo o melhor desempenho de sempre nesta edição dos Jogos Nacionais.



吳致軒在起跳時蓄勢待發

A cerimónia de abertura dos Jogos Nacionais deste ano teve lugar no dia 9 de Novembro no Centro Desportivo Olímpico de Guangdong. A atleta de wushu, Wong Weng lan, foi a porta-bandeira da delegação desportiva de Macau, que entrou com as delegações desportivas de Guangdong e Hong Kong, os donos da casa e últimas a entrar.

As competições na Zona de Competição de Macau começaram a 6 de Novembro, com destaque para o evento da modalidade de desporto para todos de karaté. Nas provas de amador masculino de grupo, a selecção de Macau, composta por Kuok Kin Hang, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok, venceu a equipa de Pequim nos oitavos de final com a apresentação "Ohan". Nos quartos de final, avançaram ao eliminar a equipa de Guizhou com a apresentação de taolu "Kururunfa", e, posteriormente, derrotaram a equipa de Shandong na semi-final com a apresentação "Anan Dai", garantindo assim o seu lugar na final. No jogo decisivo, os três atletas, utilizando movimentações de taolu "Anan", alcançaram 42,7 pontos, superando Hong Kong e conquistando a medalha de ouro, a primeira para Macau na história dos Jogos Nacionais.



鄭穎芝協助接力隊打破澳門紀錄



呂艷蘭（中）在女子一百米賽事中打入決賽

Na competição da modalidade kumite de karaté, na categoria feminina -55 kg, Fong Man Wai derrotou, na final, Li Ruiping de Henan, e conquistou a medalha de ouro. Com uma vantagem inicial de dois pontos, ela lutou defensivamente, vencendo por 2:0, garantindo assim a segunda medalha de ouro em karaté para a selecção; Lei Hong Kio conquistou o bronze ao vencer a equipa de Jiangsu por 4:0. Na final da categoria masculina -67 kg, long Kuan Hou competiu contra Geng Xu da equipa de Anhui. Após liderar com um ponto no início do jogo, long Kuan Hou foi ultrapassado momentaneamente por dois pontos consecutivos do adversário, mas Geng Xu acumulou múltiplas faltas antes do final do jogo, resultando na vitória de long Kuan Hou e garantindo a terceira medalha de ouro para Macau; Xu Jia Cheng também conquistou um bronze ao vencer a equipa de Shandong por 3:2. A equipa de Macau obteve um total de três medalhas de ouro e duas de bronze no karaté.

No ténis de mesa, a equipa de Macau fez-se representar por Zhu Yuling, antiga número um mundial. Ela derrotou Sun Yizheng, Li Yake e Chen Xingtong, alcançando as semi-finais. No entanto, lutou arduamente ao longo de cinco sets e perdeu por 1:4 contra a número um do mundo Sun Yingsha. De seguida, na prova de luta pelo terceiro lugar, enfrentou Chen Meng, medalhista de ouro nos Jogos Olímpicos de Paris, perdeu o primeiro set, mas recuperou e empatou a disputa no segundo set. Ela conseguiu empatar nos terceiro e quarto sets, antes de perder por uma pequena margem, acabando por ser derrotada no quinto set, perdendo por 1:4 para Chen Meng após uma luta renhida. Zhu Yuling terminou a sua jornada nos Jogos Nacionais desta edição na quarta posição, estabelecendo a melhor classificação da história da selecção de ténis de mesa de Macau nos Jogos Nacionais.

Na categoria masculina sub-18 de basquetebol, a equipa de Macau sofreu derrotas contra Hebei, Jiangsu, Shandong e Pequim, não conseguindo avançar na competição. Na última partida de classificação contra a equipa de Hunan, a equipa de Macau, com a ajuda de Lei Cheong, Ng U Hei e Ho Cheng Wai, no primeiro quarto manteve o marcador apertado em 20:26. No segundo quarto, aproveitaram os erros do adversário, marcando vários pontos para reduzir a diferença, saindo para o intervalo com o placar em 45:49, apenas quatro pontos atrás. No terceiro quarto, Macau iniciou uma forte reacção, começando com ataques fortes de Kou Tak Fong e Ma Man Kit, juntamente com o decisivo cesto de três pontos de Lei Cheong, a equipa de Macau demonstrou um ímpeto incrível, o marcador manteve-se empatado por várias vezes, Macau acabou por liderar por 68:61 antes do final deste quarto, entrando no último quarto com uma vantagem de sete pontos. No início do quarto período, apesar da recuperação da liderança de Hunan, Lei Cheong e Chai Chan Kuan de Macau marcaram cestos cruciais no final do jogo para garantir a vantagem, Macau conseguiu vencer por 88:85. Essa vitória marcou a primeira para a equipa de basquetebol sub-18 de Macau, terminando em 12.º lugar.



澳門女排戰況激烈



男子18歲以下排球隊以一場勝仗結束今屆全運會征程



澳門女子代表隊（白衫）在三人籃球小組賽激戰三局



No basquetebol 3x3 e na categoria feminina adulta de voleibol, apesar de as selecções de basquetebol de Macau masculina e feminina terem perdido todos os três jogos de grupo, adquiriram valiosa experiência ao competirem contra equipas nacionais fortes. Da mesma forma, a equipa feminina de voleibol de Macau, na fase de jogos de grupo, também enfrentou adversários difíceis como Pequim e Jiangsu, não conseguindo seguir em frente.

A competição de ciclismo de estrada masculina atravessa pela primeira vez Hong Kong, Zhuhai e Macau. Durante o troço de Macau, o membro da selecção, Alex Lei Kwok Hung, chegou a liderar o pelotão, mas foi ultrapassado pelos ciclistas que vinham atrás ao retornar à Ponte Hong Kong-Zhuhai-Macau. O melhor ciclista de Macau foi Kam Chin Pok, que terminou em 30.º lugar.

Além da Zona de Competição de Macau, os atletas de Macau também competiram nas Zonas de Competição de Guangdong e Hong Kong nos Jogos Nacionais deste ano. No evento de 100 metros femininos, realizado no Estádio do Centro Desportivo Olímpico de Guangdong, Loi Im Lan correu 11,62 segundos nas eliminatórias, batendo o seu próprio recorde de Macau. Ela ainda conseguiu um tempo de 11,54 segundos nas semi-finais, estabelecendo um novo recorde de Macau e tornando-se a primeira atleta de Macau a avançar para a final de atletismo nos Jogos Nacionais, onde terminou em sétimo lugar por 11,56 segundos, o melhor resultado da história da selecção de atletismo de Macau. Além disso, Loi Im Lan também estabeleceu um novo recorde de Macau na estafeta de 4x100 metros mista, que decorreram no primeiro dia, juntamente com Sin Wai Nam, Chan Kin Wa e Leong Lok Io com um tempo de 43,03 segundos.

Outro recordista de Macau, o maratonista Wang Kun, completou a maratona transfronteiriça realizada em Hong Kong e Shenzhen com um tempo de 2:43:09. Terminando em 35.º lugar. Tornou-se o primeiro atleta de Macau a participar na maratona dos Jogos Nacionais.



吳穎嗣（左）和梁鈺聰（右）聯手下羽毛球代表隊在全運會的首場勝仗



許朗在鐵人三項女子個人賽衝線一刻



錢嘉濠表現勇猛

曾苑亭（右）與章玥翎配合默契

Quanto às competições de artes marciais (taolu) no Pavilhão Desportivo de Nansha em Guangzhou, a selecção competiu no último dia de competições na prova de grupos mistos. Chin Ka Hou e Sou Cho Man foram os primeiros a entrar no campo, cada um competindo em duas provas individuais. De seguida, Kuong Chi Hin, Leong Chou Fong e Lei Cheok leong competirem na prova de combate sem armas de três pessoas masculina, enquanto Cheung Ut leng e Chang Wun Teng fizeram a última apresentação na prova de combate com armas de duas pessoas feminina (incluindo combate sem armas e com armas), terminando com uma pontuação total de 56,852 pontos, posicionando-se em 13.º lugar.

A selecção de voleibol masculino sub-18 de Macau venceu a equipa de Fujian por 3:1 na segunda partida de classificação no Estádio de Guangzhou. No primeiro set, a equipa de Macau assumiu rapidamente o controlo, dominando com serviços agressivos e uma defesa sólida para estabelecer uma vantagem de 17:11. Apesar de um esforço de resposta dos adversários, a equipa de Macau, impulsionada pelo poder ofensivo do capitão Lam Chon Kio, Ngai Chi Nok e Huang Xiao Bin, juntamente com a consistente cobertura defensiva do líbero Tou Ka Chai, assegurou o primeiro set com um ponto de 25:23. O segundo set foi muito disputado, com Ngai Chi Nok, Chao Pak Chon e outros a liderarem a reacção de Macau, tendo Macau lutado em vários empates para vencer o set por 28:26. No terceiro set, Fujian teve um melhor desempenho, ganhando por 25:19. No quarto set, Macau recuperou o ritmo, mantendo um desempenho estável e finalizando o jogo com 25:20, derrotando Fujian por 3:1 em sets. Após as três partidas de classificação, a equipa terminou a sua participação nos Jogos Nacionais em 12.º lugar.

Por outro lado, a selecção de natação de Macau quebrou sete vezes os recordes de Macau na Piscina do Centro Desportivo Universitário de Shenzhen. Entre estes, Ng Chi Hin estabeleceu quatro recordes individualmente, incluindo dois na prova de 50 metros mariposa (24,37 e 23,94 segundos); e outros dois foram conquistados nos 50 metros livres com 22,54 segundos e nos 100 metros livres com 51,43 segundos. Os restantes três incluíram o recorde de 4:05.24 na estafeta 4x100 metros mista, estabelecido por Chao Man Hou, Lam Chi Chong, Wong Un Iao e Chen Pui Lam, um tempo de 4:22.30 na prova mista de 4x100 metros de 4 estilos, e 2:21.51 nos 200 metros costas femininas por Wong Un Iao.



蘇楚雯出戰混合團體賽棍術部份

梁祖鋒（左）、鄭子軒（中）和李卓洋在合力完成多個高難度動作

As provas de badminton dos Jogos Nacionais tiveram início no Pavilhão Desportivo do Centro Desportivo de Shenzhen, onde Leong Lok Chong/Ng Weng Chi venceram a primeira ronda de pares mistos por 2:1, derrotaram Luo Yongjie e Cao Yuxuan, de Chongqing, conseguindo a primeira vitória da história de Macau nos Jogos Nacionais. Infelizmente, foram eliminados nos oitavos de final com uma derrota de 1:2 para Xia Hao liang e Tang Ruizhi, de Hunan, não conseguiram avançar para fases seguintes.

As competições de ténis decorreram no Centro Internacional de Ténis de Hengqin, em Zhuhai, onde Cheong loi Tou enfrentou Zhang Yongming de Pequim na primeira ronda de singular masculino e Lau Jamie também se deparou na primeira ronda de singular feminino do torneio com uma atleta de Pequim, Shi Han, que tinha participado este ano nas qualificações do Open da Austrália e do Torneio de Roland Garros (da França), enquanto Woo Hong Tai/leong Hoi Tung desafiaram Chen Yiru/Ma Ruoxi de Xangai na primeira ronda de pares femininos, tendo todas as três partidas terminado com derrotas por 0:2, encerrando a participação de Macau na primeira ronda.

No que diz respeito ao triatlo realizado na zona em redor da Victoria Harbour e no Central Harbourfront Promenade em Hong Kong, Hoi Long, na prova da categoria individual feminina, apesar de ter começado com uma desvantagem significativa na etapa de natação e ter saído da água no 29.º lugar, conseguiu recuperar impressionantemente nas etapas de ciclismo e corrida, terminando em 8.º lugar com um tempo de 2:04:48.

A cerimónia de encerramento da 15.ª edição dos Jogos Nacionais, que tiveram lugar ao longo de treze dias, foi realizada na noite do dia 21 de Novembro, no Happy Theatre em Bao' an em Shenzhen. A delegação desportiva de Macau, liderada pela jogadora de ténis de mesa Zhu Yuling que, como porta-bandeira, entrou na cerimónia ao lado das delegações de Guangdong e de Hong Kong, concluindo assim, de forma gloriosa, a cerimónia de encerramento da 15.ª edição dos Jogos Nacionais. A próxima edição dos Jogos Nacionais terá lugar em 2029 nas cidades de Changsha, Zhuzhou e Xiangtan, na província de Hunan.



張睿韜奮力救球

楊凱瞳（左）和胡康堤（右）合作無間

劉正文反擊對手的攻勢

Macao Team Sets All Time Best Record with Three Gold and Two Bronze Medals at 15th National Games

The 15th National Games were held across Guangdong, Hong Kong, and Macao from 9 to 21 November. The Macao venue hosted four competitive events (Table Tennis, Senior Women's Volleyball, 3x3 Basketball, and Men's Basketball U18) as well as one mass participation event (Karate). The Macao sports delegation comprised 420 members, including 295 athletes competing in 23 sporting events. Ultimately, the Macao team achieved its best-ever performance at the National Games, securing a total of three gold and two bronze medals.

The opening ceremony of this year's National Games took place on 9 November at the Guangdong Olympic Sports Center. Wushu athlete Wong Weng Ian served as the flag bearer for the Macao sports delegation. Together with the delegations from Guangdong and Hong Kong, they made a grand finale entrance as the joint hosts of the Games.

Events in the Macao venue kicked off early on 6 November, with the Karate mass participation event taking center stage. In the Men's Amateur Team Kata, the Macao team – comprising Kuok Kin Hang, Fong Man Hou, and Cheang Pei Lok – defeated the Beijing team in the Round of 16 with the “Ohan” form. They went on to eliminate Guizhou in the quarterfinals with the “Kururunfa” routine, before overcoming Shandong in the semifinals with “Anan Dai” to secure their place in the final. Ultimately, the trio performed “Anan” once more in the final, scoring 42.7 points to defeat Hong Kong and seize the gold medal. This victory marked Macao's first-ever gold medal since it began participating in the National Games.

In the Karate Kumite events, Fong Man Wai clinched the title in the Women's -55kg category by defeating Li Ruiping of Henan. After establishing an early two-point lead in the final, Fong defended resolutely to finish with a 2:0 victory, securing the second gold medal for the Macao delegation in Karate. Meanwhile, Lei Hong Kio defeated the Jiangsu team 4:0 to claim a bronze medal. In the Men's -67kg final, long Kuang Hou faced Geng Xu of the Anhui team. Although long took an early one-point lead, his opponent surged ahead with a two-point strike. However, as the match neared its end, Geng Xu accumulated multiple fouls, leading the referee to award the victory to long Kuan Hou, securing Macao's third gold medal. Additionally, Xu Jia Cheng staged a comeback to defeat the Shandong team 3:2, adding another bronze to the tally. The Macao team concluded the Karate events with an outstanding achievement of three gold and two bronze medals.

In table tennis, the Macao team was represented by former world number one Zhu Yuling. In the knockout stage, she defeated Sun Yizheng, Li Yake, and Chen Xingtong in succession to charge into the semifinals. Facing the current world number one, Sun Yingsha, in the final four, Zhu fought hard across five games but ultimately fell 1:4. She then faced Paris Olympics gold medalist Chen Meng in the third-place playoff. After dropping the opening game, Zhu battled back to level the score in the second. The third and fourth games both went into deuce, where she narrowly lost, and she eventually dropped the fifth game to lose 1:4. Zhu Yuling finished her National Games journey in fourth place, marking the best-ever result for the Macao table tennis team in the history of the Games.



李康喬 (左) 在女子55公斤級摘銅

許家誠 (右) 出戰男子67公斤級銅牌戰

容君灝 (右) 全力進攻



方文慧 (左) 奪全運會空手道第二金



In the Men's Basketball U18 division, the Macao team fell to Hebei, Jiangsu, Shandong, and Beijing, missing out on the knockout rounds. In their final classification match against Hunan, Macao stayed within striking distance in the first quarter, trailing 20:26 behind the combined offensive efforts of Lei Cheong, Ng U Hei, and Ho Cheng Wai. During the second quarter, they capitalized on their opponents' turnovers to narrow the gap, heading into halftime down by just four points at 45:49. The Macao team mounted a fierce comeback in the third quarter. Following an opening scoring run by Kou Tak Fong and Ma Man Kit, Lei Cheong scored to give Macao a 3-point lead, shifting the momentum entirely in their favor. After several ties, Macao surged ahead to lead 68:61 by the end of the period, carrying a seven-point advantage into the final quarter. Although Hunan briefly reclaimed the lead early in the fourth, Lei Cheong and Chai Chan Kuan delivered clutch scores in the closing moments to stabilize the lead. Macao ultimately defeated Hunan 88:85, securing the first-ever victory for the Macao U18 Men's Basketball team and finishing in 12th place.

In 3x3 Basketball and Senior Women's Volleyball, although the Macao men's and women's basketball teams fell to their opponents in all three group-stage matches, they gained invaluable experience from the opportunity to face top-tier domestic teams. Similarly, the Macao women's volleyball team was eliminated after suffering defeats in the group stage against several formidable opponents, including the Beijing and Jiangsu teams.

The Men's Road Cycling Race of the National Games was held for the first time across Guangdong, Hong Kong, and Macao. During the Macao section of the race, Macao representative Alex Lei Kwok Hung led a breakaway from the peloton, holding his lead until he was overtaken by the chasing pack upon returning to the Hong Kong-Zhuhai-Macao Bridge. Kam Chin Pok was the top-performing Macao cyclist in this event, finishing the race in 30th place.

In addition to the events hosted in the Macao venue, Macao athletes also competed in both the Guangdong and Hong Kong venues during this year's National Games. In the Women's 100-meter event held at the Guangdong Olympic Sports Center Stadium, Loi Im Lan first clocked a time of 11.62 seconds in the heats, breaking her own Macao record. She went on to clock 11.54 seconds in the semifinals, breaking the Macao record once again and becoming the first-ever athlete from Macao to reach a National Games athletics final. In the final, she placed seventh with a time of 11.56 seconds, marking the best-ever performance for the Macao athletics team in the history of the Games. Additionally, on the opening day of the competition, Loi Im Lan joined Sin Wai Nam, Chan Kin Wa, and Leong Lok Io in the 4x100m Mixed Relay, where the quartet set another Macao record with a time of 43.03 seconds.

Another Macao record holder, marathon runner Wang Kun, competed in the cross-border marathon held between Hong Kong and Shenzhen. He finished the race in 2:43:09, placing 35th overall. In doing so, he became the first athlete from Macao to participate in the marathon event at the National Games.



乒乓球運動員朱雨玲（綠衫）為澳門體育代表團擔任閉幕持旗手

In the Wushu Taolu events held at the Guangzhou Nansha Gymnasium, the Macao team competed in the Mixed Team event on the final day. Chin Ka Hou and Sou Cho Man led the charge, with each participating in two individual events. They were followed by Kuong Chi Hin, Leong Chou Fong, and Lei Cheok leong in the Men's 3-Person Barehand Sparring, while Cheung Ut leng and Chang Wun Teng delivered the final performance in the Women's 2-Person Weapon Sparring (including barehand and weapons). The team ultimately finished in 13th place with a total score of 56.852.

The Macao U18 Men's Volleyball team secured a 3:1 victory over Fujian in their second ranking match held at the Guangzhou Gymnasium. Macao found their rhythm early in the first set, taking control with aggressive serves and solid defense to lead 17:11. Despite a strong comeback attempt by the opponents, Macao took the opening set 25:23, driven by the offensive power of captain Lam Chon Kio, Ngai Chi Nok, and Huang Xiao Bin, along with steady defensive coverage from libero Tou Ka Chai. The second set was a tightly contested battle; led by the determined efforts of Ngai Chi Nok and Chao Pak Chon, Macao fought through several deuces to claim the set 28:26. Although Fujian took the third set 25:19, the Macao squad regained their composure in the fourth, maintaining a steady performance to win 25:20 and seal the 3:1 match victory. Following the conclusion of all three ranking matches, the team finished their National Games campaign in 12th place overall.

Meanwhile, the Macao swimming team broke seven Macao records at the Shenzhen Universiade Sports Centre Swimming Hall. Among them, Ng Chi Hin personally claimed four records; in the Men's 50m Butterfly, he broke the Macao record twice in succession (24.37s and 23.94s). His other two records were set in the Men's 50m (22.54s) and 100m Freestyle (51.43s). The remaining three records included the 4:05.24 set by Chao Man Hou, Lam Chi Chong, Wong Un Iao, and Chen Pui Lam in the Mixed 4x100m Medley Relay; the 4:22.30 finish by Cheang Weng Chi, Kuok Hei Cheng, Wong Un Iao, and Chen Pui Lam in the Women's 4x100m Medley Relay; and Wong Un Iao's 2:21.51 performance in the Women's 200m Backstroke.

The National Games badminton events commenced at the Shenzhen Sports Center Gymnasium. In the first round of the Mixed Doubles, Leong lok Chong and Ng Weng Chi defeated Chongqing's Luo Yongjie and Cao Yuxuan 2:1, securing the first-ever National Games victory for the Macao badminton team. However, they were unable to advance further after a 1:2 loss to Hunan's Xia Haoliang and Tang Ruizhi in the Round of 16.

The tennis events took place at the Hengqin International Tennis Center in Zhuhai. In the first round of the Men's Singles, Cheong loi Tou faced Beijing's Zhang Yongming, while Lau Jamie competed in the Women's Singles opening round against Shi Han, also from Beijing, who had participated in the Australian Open and French Open qualifiers earlier this year. Meanwhile, Woo Hong Tai and leong Hoi Tung challenged Shanghai's Chen Yiru and Ma Ruoxi in the first round of the Women's Doubles. All three matches concluded with 0:2 losses, ending Macao's run in the first round.

As for the Triathlon events held around Victoria Harbour and the Central Harbourfront Promenade in Hong Kong, Hoi Long competed in the Women's Individual event. Despite trailing significantly during the swimming leg and exiting the water in 29th place, she mounted a spirited comeback in the cycling and running segments. She ultimately finished in 8th place with a time of 2:04:48.

The 15th National Games, which spanned 13 competition days, concluded with a closing ceremony held at 8:00 p.m. on 21 November at the Happy Theatre in Bao'an, Shenzhen. Table tennis athlete Zhu Yuling served as the flag bearer for the Macao sports delegation, entering the arena alongside the Guangdong and Hong Kong delegations as the final groups to march in, bringing the closing ceremony to a successful conclusion. The next National Games will be held in 2029 in Changsha, Zhuzhou, and Xiangtan in Hunan Province.



十五運會在深圳寶安歡樂劇場舉行閉幕式

特奧乒乓球運動員在比賽中表現甚佳



全國殘特奧會深圳閉幕 澳創歷史佳績

延續第十五屆全國運動會熱潮，全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會於12月8日至15日在廣東、香港及澳門三地接力舉行。本屆賽事共設46個大項、1,876個小項，澳門代表團全力以赴，經過八天激戰，最終以34金52銀60銅共146面獎牌，創下澳門參加全國殘特奧會以來歷史最佳成績。

其中，澳門賽區承辦殘運會和特奧會兩個羽毛球競賽項目。12月13日，在澳門東亞運體育館進行的殘運會WH1級男子單打賽事，澳門代表黃炳光於主場作戰，直落兩局以21:19和23:21擊敗上海選手宋琪浦，勇奪銅牌。首局雙方多次互換領先，中段戰至15:15平手，黃炳光末段發力拿下；第二局尾段戰至21:21進入「刁時」，黃炳光頂住壓力連得兩分，以23:21鎖定勝局，為澳門隊羽毛球項目增添一面獎牌。

特奧羽毛球賽場同樣取得不俗成績，澳門隊在特奧羽毛球項目勇奪六面金牌。混合12-15歲組雙打A組，何文涵／龐梓珊組合先後擊敗廣東禪衛帥／李倩儀和江西饒洪南／黃乃林摘冠；混合16-21歲組雙打A組，澳門隊方偉晉／梁曉晴先後擊敗隊友梁漢禾／李妙妍及廣東麥凱琪／張泰瑜奪金；梁曉晴同日再於女子16-21歲組單打A組折桂；男子30歲及以上組單打A組則由譚文浩奪標；李妙妍／梁曉晴組合在女子16-21歲組雙打A組擊敗香港和四川封后；男子22-29歲組單打B組金牌由李昶賢奪得。

至於其他賽區方面，公路單車項目提早在七月初於深圳龍口水庫進行賽事，澳門聾人體育會派出許朗參與公路單車聽力組其中兩個項目，結果她在女子十五公里個人計時賽中奪得一面銀牌。之後，在翌日舉行的女子七十公里公路大組賽上以第四名完成賽事。

澳門殘奧會派出三名選手出戰在香港啟德體藝館進行的硬地滾球賽事，鄧汝琪在女子個人BC1組別的賽事中成功晉級，但在八強賽不敵重慶的余宣宣，未能再進一級。至於出戰男子個人BC1組別的魏東來和女子個人BC2組別的顏小貞則未能突破分組賽階段。

特奧運動員在澳門以外賽區的表現亦頗為亮眼，六個比賽項目都獲得金牌。在團體項目方面，代表團在特奧男子足球和特奧男子籃球比賽均奪金而回，至於個人項目則共獲廿八金，當中特奧游泳佔十三金，特奧田徑佔五金，特奧滾球和特奧乒乓球各佔四金。

除了特奧項目外，澳門特殊奧運會亦有派選手出戰殘運項目，其中在深圳大運中心游泳館出戰殘運游泳項目的蔡子豪打入智力障礙組別其中四個項目，包括一百米仰泳和蛙泳，以及二百米自由泳和個人混合泳的決賽，當中除了一百米蛙泳決賽被判取消資格外，其餘三個項目的決賽皆以第八名完成賽事，另一名參賽選手蘇梓毅則在全部項目均未能打入決賽。



特奧足球代表隊陳利（右）嘗試組織攻勢



葉俊希在滾球場上專注比賽



至於在廣東奧體中心體育場進行的殘運田徑賽事方面，曾代表澳門出戰去年巴黎殘奧會的趙巧莉以3米94的成績，在女子跳遠T20（智力障礙）組別獲得第六名。至於出戰同一組別其他項目賽事的陳淑營、吳梓妍、伍倩瞳和馮子鋒則順利完賽。

殘運乒乓球T11（智力障礙）級別賽事在香港荃灣體育館進行，曾澤堃和莫欽恩分別出戰男單、女單和混雙賽事，三個項目最終均未能通過小組賽。

全國殘特奧會閉幕活動於12月15日晚上八時在深圳市體育中心體育館舉行，澳門特別行政區社會文化司司長柯嵐、香港特別行政區政務司司長陳國基、廣東省委常委王曦、國家體育總局副局長佟立新、中國殘聯理事長周長奎先後接過殘運會、特奧會會旗，並移交給下一屆殘特奧會承辦地代表、湖南省委常委王道席。下一屆殘特奧會將於2029年在湖南舉行。



蔡子豪（左）和蘇梓毅（右）一同出戰各項殘運游泳賽事

特奧田徑選手在今次比賽收穫頗豐



JNPPD e JOEN concluídos em Shenzhen com resultados históricos para Macau

Dando continuidade ao entusiasmo da 15.ª edição dos Jogos Nacionais, a 12.ª edição dos Jogos Nacionais para Pessoas Portadoras de Deficiência (JNPPD) e 9.ª edição dos Jogos Olímpicos Especiais Nacionais (JOEN) decorreram entre os dias 8 e 15 de Dezembro, numa organização conjunta entre Guangdong, Hong Kong e Macau. Esta edição integrou um total de 46 modalidades e 1.876 provas. Após oito dias de uma competição intensa, a delegação de Macau empenhou-se ao máximo, terminando com um total de 146 medalhas (34 de ouro, 52 de prata e 60 de bronze). Este feito assinala o melhor desempenho de sempre de Macau na história da sua participação nestes Jogos.

Neste âmbito, a zona de competição de Macau acolheu as modalidades de badminton de ambos os eventos, os JNPPD e os JOEN. No dia 13 de Dezembro, na prova de singulares masculinos (escalão WH1) dos JNPPD, realizada na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, o representante de Macau, Wong Peng Kuong, a jogar em casa, derrotou o atleta de Xangai, Song Qipu, em dois parciais directos (21-19 e 23-21), conquistando a medalha de bronze. O primeiro set foi marcado por várias alternâncias na liderança, com um empate a 15 pontos a meio do jogo, antes de Wong se impor na recta final para garantir o parcial. Na fase final do segundo set, o empate a 21-21 levou a decisão para as vantagens, onde Wong Peng Kuong resistiu à pressão e somou dois pontos consecutivos para selar a vitória por 23-21, arrecadando assim mais um pódio para a equipa de Macau.

Os campos de badminton dos JOEN também foram palco de excelentes resultados, com a equipa de Macau a conquistar seis medalhas de ouro na modalidade. No escalão de Pares Mistos (12-15 anos, Grupo A), a dupla Ho Man Ham e Pong Chi San sagrou-se campeã após derrotar as equipas de Guangdong (Shan Weishuai/Li Qianyi) e de Jiangxi (Rao Hongnan/Huang Nailin). Já nos Pares Mistos (16-21 anos, Grupo A), Fong Wai Chon e Leong Hio Cheng garantiram o ouro ao vencerem os colegas de equipa Leong Hon Wo / Claudia Lee e a dupla de Guangdong, Mai Kaiqi/Zhang Taiyu. No mesmo dia, Leong Hio Cheng voltou a brilhar ao vencer em Singulares Femininos (16-21 anos, Grupo A). Em Singulares Masculinos (30 anos ou mais, Grupo A), o título foi conquistado por Tam Man Hou. A dupla Claudia Lee e Leong Hio Cheng também subiu ao lugar mais alto do pódio em Pares Femininos (16-21 anos, Grupo A), após superar as adversárias de Hong Kong e de Sichuan. Por fim, a medalha de ouro em Singulares Masculinos (22-29 anos, Grupo B) foi arrecadada por Lee Chon Yin.



何頌華（持球者）率領特奧籃球代表隊進行反擊



許朗在女子十五公里個人計時賽中收穫一面銀牌

Quanto aos outros recintos, as provas de ciclismo de estrada decorreram antecipadamente no início de Julho, na Albufeira de Longkou, em Shenzhen. A Associação Desportiva dos Surdos de Macau fez-se representar por Hoi Long, que competiu em duas provas da categoria de deficiência auditiva. A atleta conquistou a medalha de prata no Contrarrelógio Individual Feminino de 15 km e, no dia seguinte, terminou na quarta posição na prova de fundo de 70 km.

O Comité Paralímpico de Macau enviou três atletas para disputar as provas de Boccia, que decorreram na Kai Tak Arena, em Hong Kong. Na categoria de Singulares Femininos BC1, Tang U Kei conseguiu apurar-se na fase inicial, mas acabou por ser eliminada nos quartos-de-final pela atleta de Chongqing, Yu Xuanxuan, falhando assim o acesso às meias-finais. Por sua vez, Ngai Tong Loi, em Singulares Masculinos BC1, e Ngan Sio Cheng, em Singulares Femininos BC2, não conseguiram ultrapassar a fase de grupos.

O desempenho dos atletas de Macau nos JOEN foi igualmente brilhante em outras zonas de competição, com a conquista de medalhas de ouro em seis modalidades distintas. No que diz respeito às provas colectivas, a delegação sagrou-se campeã no futebol masculino e no basquetebol masculino. Já nas provas individuais, Macau amealhou um total de 28 medalhas de ouro: 13 na natação, 5 no atletismo, 4 em bocce e 4 em ténis de mesa.

Para além dos eventos dos JOEN, a Macau Special Olympics também enviou atletas para competir nas provas dos JNPPD. Na natação, prova realizada no Centro de Desportos da Universidade de Shenzhen, Choi Chi Hou conseguiu o apuramento para as finais em quatro provas na categoria de deficiência intelectual: 100 metros costas, 100 metros bruços, 200 metros livres e 200 metros estilos. À excepção da final dos 100 metros bruços, onde foi desqualificado, Choi terminou na oitava posição nas restantes três finais. Outro nadador da delegação, Sou Chi Ngai, não conseguiu o acesso às finais em nenhuma das provas em que participou.

No que respeita às provas de atletismo dos JNPPD, realizadas no Estádio do Centro Olímpico de Guangdong, Chio Hao Lei, que representou Macau nos Jogos Paralímpicos de Paris no ano passado, alcançou a sexta posição na categoria de salto em comprimento (T20 - deficiência intelectual)

feminino, com a marca de 3,94 metros. Quanto aos restantes atletas que competiram noutras provas da mesma categoria — Chan Sok Ieng, Ng Chi In, Ng Sin Tong e Fong Chi Fong —, todos concluíram as suas respectivas participações com sucesso.

As provas de ténis de mesa dos JNPPD, na categoria T11 (deficiência intelectual), decorreram no Centro Desportivo de Tsuen Wan, em Hong Kong. Os atletas Chang Chak Kuan e Mok Nui Yan competiram em singulares masculinos, singulares femininos e pares mistos, mas não conseguiram ultrapassar a fase de grupos em nenhuma das três categorias.

A cerimónia de encerramento dos JNPPD e JOEN teve lugar no dia 15 de Dezembro, pelas 20h00, no Pavilhão do Centro Desportivo de Shenzhen. A Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura da RAEM, O Lam, o Secretário-Chefe da Administração de Hong Kong, Eric Chan Kwok-ki, o membro do Comité Permanente do PCCh da Província de Guangdong, Wang Xi, o Vice-Director da Administração Geral do Desporto da China, Tong Lixin, e o Presidente da Federação Chinesa de Pessoas com Deficiência, Zhou Changkui, receberam sucessivamente as bandeiras dos jogos. Seguidamente, as bandeiras foram entregues ao representante da próxima entidade organizadora, Wang Daoxi, membro do Comité Permanente do PCCh da Província de Hunan. A próxima edição dos JNPPD e JOEN realizar-se-á em Hunan, em 2029.



許朗在女子七十公里公路大組賽中全力衝刺

Macao Sets New Records as NGD and NSOG Conclude in Shenzhen

Riding on the momentum of the 15th National Games, the 12th National Games for Persons with Disabilities (NGD) and the 9th National Special Olympic Games (NSOG) took place from 8 to 15 December across Guangdong, Hong Kong, and Macao. This year's Games featured 46 sports and 1,876 events. After eight days of intense competition, the Macao delegation delivered an all-out effort, finishing with a total of 146 medals – 34 gold, 52 silver, and 60 bronze. This remarkable achievement marks Macao's best-ever performance in the history of the National Games for Persons with Disabilities and Special Olympics.

The Macao competition zone hosted two badminton events for both the NGD and the NSOG. On 13 December, in the WH1 Men's Singles event of the NGD held at the Macao East Asian Games Dome, Macao representative Wong Peng Kuong competed on home turf and defeated Shanghai's Song Qipu in straight sets (21:19, 23:21) to clinch a bronze medal. The first set saw multiple lead changes, with the score tied at 15:15 mid-game before Wong pulled ahead in the closing stages to take the set. In the second set, the battle intensified as the score reached a 21:21 deuce. Under immense pressure, Wong remained composed and scored two consecutive points to seal a 23:21 victory, adding another medal to Macao's badminton tally.

The NSOG badminton venue saw equally impressive results, with the Macao team capturing a total of six gold medals. In the Mixed Doubles (12-15 age group, Group A), the duo of Ho Man Ham and Pong Chi San claimed the championship after defeating Shan Weishuai/Li Qianyi from Guangdong and Rao Hongnan/Huang Nailin from Jiangxi. In the Mixed Doubles (16-21 age group, Group A), Macao's Fong Wai Chon and Leong Hio Cheng secured gold by overcoming teammates Leong Hon Wo/ Claudia Lee and the Guangdong pair of Mai Kaiqi/Zhang Taiyu. On the same day, Leong Hio Cheng struck gold again in the Women's Singles (16-21 age group, Group A). Meanwhile, Tam Man Hou took the title in the Men's Singles (30 & above, Group A), and the pair of

特奧游泳項目的運動員合照



梁曉晴勇奪三項賽事冠軍

Claudia Lee and Leong Hio Cheng triumphed over opponents from Hong Kong and Sichuan to win the Women's Doubles (16-21 age group, Group A). The final gold medal was earned by Lee Chon Yin in the Men's Singles (22-29 age group, Group B).

As for other competition zones, the road cycling events took place earlier in July at the Longkou Reservoir in Shenzhen. The Macao Sports Association of the Deaf dispatched Hoi Long to compete in two events within the hearing impairment category, where she successfully secured a silver medal in the Women's 15km Individual Time Trial. The following day, she finished fourth in the Women's 70km Road Race.

The Macao Paralympic Committee dispatched three athletes to compete in the Boccia events held at the Kai Tak Arena in Hong Kong. In the Women's Individual BC1 category, Tang U Kei successfully advanced from the opening rounds but was defeated by Chongqing's Yu Xuanxuan in the quarter-finals, falling short of a podium finish. Meanwhile, Ngai Tong Loi in the Men's Individual BC1 category and Ngan Sio Cheng in the Women's Individual BC2 category did not progress beyond the group stage.

The Special Olympics athletes also delivered a stellar performance in competition zones outside of Macao, capturing gold medals across six different sports. In team events, the delegation emerged victorious with gold medals in both Special Olympics Men's Football and Men's Basketball. As for individual events, the team amassed a total of 28 gold medals: 13 in swimming, 5 in athletics, 4 in bocce, and 4 in table tennis.

特奧會會旗交接儀式



全國殘特奧會深圳閉幕



In addition to Special Olympics events, the Macao Special Olympics also dispatched athletes to compete in the NGD. In the swimming events held at the Shenzhen Universiade Sports Centre Swimming Hall, Choi Chi Hou reached the finals in four events within the intellectual impairment category: the 100m backstroke, 100m breaststroke, 200m freestyle, and 200m individual medley. Except for the 100m breaststroke final where he was disqualified, he finished eighth in each of the other three events. Another competitor, Sou Chi Ngai, did not progress to the finals in any of his events.

In the track and field events held at the Guangdong Olympic Sports Center Stadium, Chio Hao Lei, who represented Macao at last year's Paris Paralympics, finished sixth in the Women's Long Jump T20 (intellectual impairment) category with a leap of 3.94 meters. Meanwhile, fellow athletes Chan Sok Ieng, Ng Chi In, Ng Sin Tong, and Fong Chi Fong all successfully completed their respective events within the same category.

The Table Tennis events of the T11 (intellectual impairment) category of the NGD were staged at the Tsuen Wan Sports Centre in Hong Kong. Chang Chak Kuan and Mok Nui Yan

competed in the Men's Singles, Women's Singles, and Mixed Doubles events; however, they were unable to progress past the group stage in any of the three categories.

The closing ceremony of the 12th NGD and 9th NSOG took place at 8:00 p.m. on 15 December at the Shenzhen Sports Center Gymnasium. During the event, O Lam, Secretary for Social Affairs and Culture of the Macao SAR; Eric Chan Kwok-ki, Chief Secretary for Administration of the Hong Kong SAR; Wang Xi, Member of the Standing Committee of the CPC Guangdong Provincial Committee; Tong Lixin, Deputy Director of the General Administration of Sport of China; and Zhou Changkui, Chairman of the China Disabled Persons' Federation, successively received the Games flags. They then handed the flags over to Wang Daoxi, Member of the Standing Committee of the CPC Hunan Provincial Committee and representative of the next host province. The next edition of the NGD and NSOG will be held in Hunan in 2029.



「2025澳娛綜合澳門高爾夫球公開賽」在10月16至19日於澳門高爾夫球鄉村俱樂部舉行。德國的福斯和中華台北的王偉軒以總成績低標準桿17桿並列第一，福斯最終在附加洞勝出，取得本年度的冠軍。

今屆賽事比賽過程峰迴路轉，領先選手不斷變換。中國高爾夫球新星丁文一和泰國的查隆庫爾在首日以低七桿的六十三桿成績並列第一。兩人在次日的成績有所下滑，丁文一下跌至並列第三，查隆庫爾下跌至並列第十二。同樣來自泰國的蘇萬那魯則在同日打出低七桿的六十三桿，加上在第三日打出低四桿的六十六桿，結果連續兩個比賽日都位列首位。

蘇萬那魯在壓軸的第四日賽事卻表現失準，在比賽初段吞下「雙柏忌」，結果先後被福斯和王偉軒迎頭趕上。蘇萬那魯最終以第四名完成賽事。較早出發的王偉軒全日取得八個「小鳥」，率先完成最後一日賽事。緊隨其後的福斯則取得七個「小鳥」，成功追平王偉軒。兩人在整個比賽的總成績同為低十七桿的二百六十三桿進入附加洞賽事，雙方首輪均做出「小鳥」，但進入第二輪，福斯開球後，球落在球道中央處，他其後成功在沙坑救球，把小球打至洞口附近，他之後只用了一推便把球打進洞內。相反王偉軒把球打至貴賓席後方，需要在補球區免罰拋球，最後用了兩推才把小球打入洞內，最終福斯僅勝王偉軒，驚險奪得今屆賽事的冠軍。



Foos vence por pouco no *playoff* no Torneio Aberto de Golfe

O “SJM Torneio Aberto de Golfe de Macau 2025” decorreu de 16 a 19 de Outubro no Macau Golf & Country Club. O golfista alemão Dominic Foos e o de Taipé Chinês Wang Wei-hsuan terminaram com um total de 17 pancadas abaixo do par, empatados em primeiro lugar, mas Foos saiu vitorioso no *playoff*, conquistando o título deste ano.

O torneio deste ano teve um desenrolamento dramático, com a liderança a mudar constantemente. A estrela em ascensão do golfe chinês, Ding Wenyi, e o tailandês Gunn Charoenkul empataram no primeiro dia com um impressionante resultado de 63 pancadas (7 abaixo do par). No segundo dia, ambos tiveram um desempenho abaixo do esperado, com Ding Wenyi a descer para um empate em terceiro lugar e Charoenkul a cair para um empate em décimo segundo. Entretanto, outro jogador também de Tailândia Sarit Suwannarut brilhou com 63 pancadas (7 abaixo do par) no mesmo dia, e seguiu com um resultado de 66 pancadas (4 abaixo do par) no terceiro dia, liderando assim durante dois dias consecutivos.

No decisivo quarto dia, Suwannarut teve um desempenho irregular e, logo no início, cometeu um “double bogey”, resultando que Foos e Wang Wei-hsuan o ultrapassaram. Suwannarut finalizou a competição em quarto lugar. Wang Wei-hsuan, que começou mais cedo, teve oito “birdies” durante o dia e completou o último dia de competição em primeiro lugar. Foos, que o seguiu de perto, conseguiu fazer sete “birdies”, empatando com Wang Wei-hsuan. Ambos entraram no *playoff* com um total de 263 pancadas (17 abaixo do par). No *playoff*, ambos os jogadores fizeram um “birdie” na primeira ronda, mas na segunda ronda, após a tacada inicial, Foos colocou a bola no centro do *fairway* e, depois de uma boa recuperação do *bunker*, conseguiu colocar a bola perto do buraco, precisando apenas de um *putt* para a meter no buraco. Em contrapartida, Wang Wei-hsuan bateu a bola para trás da área VIP, o que o levou a jogar a bola em alívio sem penalidade (por uma condição anormal de campo) na *dropping zone*, e ele acabou por precisar de dois *putts* para finalmente colocar a bola no buraco. No final, Foos venceu Wang Wei-hsuan por uma margem estreita, garantindo assim a vitória neste torneio.

Foos Narrowly Wins Championship in Playoff at Golf Open

The “SJM Macao Open 2025” was held from 16 to 19 October at the Macau Golf and Country Club. Germany’s Dominic Foos and Wang Wei-hsuan from Chinese Taipei both finished with a total score of 17 strokes under par, tying for first place. Foos ultimately won in a playoff, securing the championship for the year.

This year’s tournament saw a dramatic turn of events, with the lead changing hands frequently throughout the competition. China’s rising golf star Ding Wenyi and Thailand’s Gunn Charoenkul both finished the first day tied for first place with a score of 63, seven strokes under par. However, both players experienced a drop in performance on the second day. Ding Wenyi fell to a tie for third place, while Charoenkul dropped to a tie for twelfth. Also from Thailand, Sarit Suwannarut shot a 63, seven strokes under par, on the same day, and followed it up with a 66, four strokes under par, on the third day. As a result, he held the top spot for two consecutive days of the tournament.

Suwannarut, however, struggled in the final day’s competition, suffering a “double bogey” early in the round, which allowed both Foos and Wang Wei-hsuan to catch up. Suwannarut ultimately finished the tournament in fourth place. Starting earlier in the day, Wang Wei-hsuan carded eight birdies and was the first to complete the final round. Foos, following closely behind, recorded seven birdies and successfully tied with Wang Wei-hsuan. Both players finished the tournament with a total score of 263, 17 strokes under par, and entered a playoff to determine the winner. On the first playoff hole, both players made birdies. On the second playoff hole, Foos hit his tee shot to the center of the fairway, then successfully saved the ball from a bunker, hitting it close to the hole and sinking it with just one putt. In contrast, Wang Wei-hsuan hit his ball behind the VIP area, requiring him to drop a ball in the designated drop zone without penalty. He eventually needed two putts to finish. In the end, Foos narrowly defeated Wang Wei-hsuan to claim the championship of this year’s tournament.

蘇鎮傑（白衣）在男子公開組5000米決賽中奪冠



秋季田徑賽 呂艷蘭百米奪冠

澳門田徑總會主辦的「2025澳門秋季田徑公開賽」於10月11日至12日假氹仔澳門運動場舉行，一連兩日賽事決出多項冠軍。備受矚目的女子公開組「百米飛人」由呂艷蘭摘冠，男子公開組由譚展誠奪得，次日舉行的少年組400米跨欄決賽，黃逸軒以打破該項目澳門紀錄的55秒71成績奪標。

在首日賽事中，女子公開組100米決賽競爭激烈，呂艷蘭在女子公開組100米決賽以11秒68衝過終點，兩名來自中華台北的運動員，廖晏均與劉立琳分別名列第二及第三。至於男子公開組100米決賽，譚展誠跑出10秒94，以0.03秒力壓曾沛田，奪得冠軍。在男子公開組5000米決賽中，蘇鎮傑率先突圍，以16分53秒10首名衝線，奪得公開組冠軍，Biru Rai以0.06秒之差位列亞軍，李志煌獲得季軍。女子公開組1500米賽事競爭激烈，楊鴻菲以5分03秒07力壓周健儀奪冠。

男子青年組800米比賽，李宇軒開賽即搶佔領先位置，最終以1分58秒53奪冠，僅以0.09秒之差擊敗來自少年組越級挑戰的選手李汶健，男子A組800米學界紀錄保持者梁啟賢則以2分01秒08獲得季軍。女子青年組200米賽事，柯卓瑩以27秒66奪冠。

男子少年組100米賽事吸引眾多跑手參賽，初賽分十組進行，梁洛堯初賽已跑出10秒95的佳績，決賽更以10秒68的成績摘金。

男女混合4X400米接力賽，由黃清森、冼蔚楠、黃靖淞及吳嘉芙組成的濠江中學A隊，以3分45秒41快舊紀錄9秒7刷新該項目的澳門紀錄奪冠。

其他賽事方面，黃逸軒在男子少年組400米跨欄項目中表現搶眼，開賽即大幅領先，最終以55秒71的成績打破由張子健保持的澳門少年組紀錄（55秒81）奪冠。

柯佳梁在男子青年組跳遠賽事中做出6米97獲得金牌。女子青年組跳高比賽，陳雅雯憑藉1米50的成績，成功登頂。



譚展誠（白衣）在男子公開組100米中以0.03秒的差距封王



李宇軒（紅衣）以0.09秒之差擊敗李汶健奪冠

梁洛堯獲得男子少年組100米冠軍



Loi Im Lan conquista o ouro nos 100 metros no Torneio Aberto de Atletismo de Outono

O “Torneio Aberto de Atletismo de Outono de Macau 2025”, organizado pela Associação Geral de Atletismo de Macau, decorreu de 11 a 12 de Outubro no Centro Desportivo Olímpico - Estádio, na Taipa, tendo sido apurados, ao longo de dois dias de competições, vários campeões. A atleta Loi Im Lan destacou-se ao vencer a prova dos 100 metros na categoria aberta feminina, enquanto Tam Chin Seng triunfou na categoria aberta masculina. No dia seguinte, na final da corrida de barreiras dos 400 metros para a categoria juvenil, Huang Iat Hin sagrou-se vencedor com um tempo de 55,71 segundos, estabelecendo um novo recorde de Macau.



黃靖淞(中)在男女混合4x400中交棒給最後一棒隊友

No primeiro dia de competições, a final dos 100 metros na categoria aberta feminina foi bastante disputada, com Loi Im Lan a cruzar a linha de chegada em 11,68 segundos, enquanto as duas atletas do Taipé Chinês, Liao Yan-Jun e Liu Li-Lin, conquistaram o segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na prova dos 100 metros na categoria aberta masculina, Tam Chin Seng marcou 10,94 segundos, superando Tsang Pui Tin por apenas 0,03 segundos e garantindo assim a medalha de ouro. Na final dos 5000 metros na categoria aberta masculina, Sou Chan Kit foi o primeiro a cruzar a linha de chegada, com um tempo de 16:53:10, conquistando o título na categoria aberta. Biru Rai ficou em segundo lugar, com uma diferença de 0,06 segundos, e Lei Chi Wong obteve o terceiro lugar. A competição dos 1500 metros na categoria aberta feminina foi bastante intensa, com Yang Hongfei a conquistar o primeiro lugar com o tempo de 5:03:07, superando Chao Kin I.

柯佳梁在男子青年組跳遠決賽中奪冠



Na competição dos 800 metros da categoria júnior masculina, Li Yuxuan assumiu rapidamente a liderança logo no início, vencendo com um tempo de 1:58:53, superando por 0,09 segundos o atleta Lei Man Kin, que subiu da categoria juvenil. Leong Kai In, detentor do recorde escolar masculino da categoria A dos 800 metros, terminou em terceiro com 2:01:08 segundos. Na prova de 200 metros da categoria júnior feminina, O Cheok Ieng conquistou o primeiro lugar com o tempo de 27,66 segundos.

A prova dos 100 metros da categoria juvenil masculina contou com muitos participantes. As eliminatórias foram disputadas em dez grupos, e Leong Lok Iu teve um excelente desempenho nas eliminatórias, correndo 10,95 segundos, e conquistou o ouro com um tempo de 10,68 segundos.

Na prova da estafeta mista 4x400 metros, a equipa da Escola Hou Kong A, composta por Wong Cheng Sam, Sin Wai Nam, Huang Jingsong e Ng Ka Fu, estabeleceu um novo recorde de Macau ao vencer com um tempo de 3:45:41, superando o recorde anterior por 9,7 segundos.

Em outras provas, Huang Iat Hin destacou-se nas barreiras dos 400 metros na categoria juvenil, liderando desde o início e vencendo com 55,71 segundos, quebrando assim o recorde de Macau na categoria juvenil (55,81 segundos) anteriormente detido por Cheong Tsz Kin.

O Kai Leong conquistou a medalha de ouro no salto em comprimento na categoria júnior masculina com um salto de 6,97 metros. Na prova de salto em altura na categoria júnior feminina, Chan Nga Man subiu ao topo do pódio com um salto de 1,50 metro.

陳雅雯在女子青年組跳高奪得金牌



Loi Im Lan Claims 100m Title at Autumn Track and Field Open

The 2025 Macao Autumn Track and Field Open, organized by the General Association of Athletics of Macau, was held on 11–12 October at Macao Stadium in Taipa, with multiple champions determined over the two-day competition. In the highly anticipated Women's Open 100m sprint, Loi Im Lan claimed the title, while Tam Chin Seng won the Men's Open 100m. In the Youth 400m Hurdles final held the following day, Huang lat Hin captured the championship with a time of 55.71 seconds, breaking the Macao record for the event.

On the first day of competition, the Women's Open 100m final was fiercely contested. Loi Im Lan crossed the finish line in 11.68 seconds to claim the title, while two athletes from Chinese Taipei, Liao Yan-Jun and Liu Li-Lin, finished second and third, respectively. In the Men's Open 100m final, Tam Chin Seng clocked 10.94 seconds, narrowly edging out Tsang Pui Tin by 0.03 seconds to win the championship. In the Men's Open 5000m final, Sou Chan Kit broke away early and crossed the finish line first in 16:53.10 to claim the title. Biru Rai finished just 0.06 seconds behind in second place, while Lei Chi Wong took third. The women's open 1500-meter race was fiercely contested, with Yang Hongfei edging out Chao Kin I to claim the gold medal in 5 minutes 03.07 seconds.

In the Men's Youth 800m race, Li Yuxuan took the lead from the start and ultimately won the championship with a time of 1:58.53, narrowly edging out Lei Man Kin, who moved up from the Junior category, by just 0.09 seconds. Leong Kai In, the record holder for the Men's A 800m in inter-school competitions, claimed third place with a time of 2:01.08. In the women's youth 200-meter event, O Cheok Ieng claimed the gold medal with a time of 27.66 seconds.

The Boys' Junior 100m event attracted numerous runners and featured ten preliminary heats. Leong Lok Io ran an impressive 10.95 seconds in the preliminaries and went on to claim the gold medal in the final with a time of 10.68 seconds.



呂艷蘭(紫衣)在女子公開組100米決賽首名衝線



柯卓瑩(中)在女青200米賽事奪冠



楊鴻菲(白帽)與周健儀在女子公開組1500米決賽鬥得激烈

In the Mixed 4x400m Relay, Hou Kong Middle School A, consisting of Wong Cheng Sam, Sin Wai Nam, Huang Jingsong, and Ng Ka Fu, claimed the gold medal with a time of 3:45.41, shattering the previous Macao record by 9.7 seconds.

In other events, Huang lat Hin delivered an outstanding performance in the Boys' Junior 400m Hurdles, taking an early commanding lead and ultimately winning the gold in 55.71 seconds, breaking the previous Macao junior record of 55.81 seconds set by Cheong Tsz Kin.

O Kai Leong won the gold medal in the Boys' Youth Long Jump with a jump of 6.97 meters. In the Girls' Youth High Jump, Chan Nga Man claimed first place with a clearance of 1.50 meters.



崔傑（左二）和孫發京（右二）與兩位頒獎嘉賓—莫子恆（右一）和何超鳳（左一）合照

崔傑（左）和何承歡（右）合作無間

崔傑以一冠一亞完成賽事

孫發京苦戰奪冠 尤曉迪榮膺雙冠王

2025中國網球巡迴賽“澳娛綜合”職業級總決賽（澳門）暨全國網球單項錦標賽在12月7日於澳門網球學校上演各組別的決賽。

孫發京在男單決賽的對手是崔傑。雙方在首盤鬥得非常激烈，崔杰在落後兩局下扳平局數至2:2，孫發京之後連取三局，以5:2領先，即使崔傑奮力拼搏追回一局，但最後孫發京仍以6:3取下首盤。

進入次盤，兩人在局數上不斷互換領先，隨着孫發京以6:6的局數逼和崔傑，雙方需要進入「搶七局」，在先取七分且領先兩分就能勝出的賽制下，崔傑在落後2分的情況下連奪3分，一度以6:7的比分反超對手，只差1分就能奪得勝利，但孫發京始終技勝一籌，最終以10:8 的比分拿下這局，以總盤數2:0 (6:3、7:6(8)) 取得男單冠軍。

緊接進行的女單決賽，尤曉迪於首盤在落後一局下連取六局，以強勢之姿先取首盤。施哈在次盤一度落後局數0:3，但憑藉其強大的韌性，成功拿下次盤，並把盤數扳平，雙方要進行決勝盤分勝負。尤曉迪在決勝盤一度領先局數至5:3，在只差一局便能取下比賽下，卻被施哈扳平局數。調整後的尤曉迪之後並沒有給對方太多機會，成功連取兩局，最後以總盤數2:1 (6:1、4:6、7:5) 勝出，勇奪女單冠軍。

在男單決賽落敗的崔傑在稍事休息後，夥拍何承歡出戰男雙決賽，結果以總盤數2:1 (7:5、4:6、10:1) 擊敗劉少雲/鄭展，兩人一同捧走男雙冠軍獎杯。力爭取得雙冠的尤曉迪則在女雙決賽和黨一鳴搭檔，她們同樣以總盤數 2:1 (4:6、6:4、10:6) 勇挫葉秋語/鄭嫻雙，取得女雙冠軍，尤曉迪更成為了今屆賽事的雙冠王。



黨一鳴/尤曉迪（右）和葉秋語/鄭嫻雙（左）於賽前合照

施哈盡顯潛力

Sun Fajing luta duro para conquistar o título e You Xiaodi torna-se campeã em duas categorias

O “SJM Final do Circuito Profissional de CTA (Macau) 2025 e Campeonato Nacional de Ténis” realizou-se a 7 de Dezembro na Academia de Ténis de Macau, sendo palco das finais de várias categorias.

Na final da prova singular masculina, Sun Fajing enfrentou Cui Jie. O primeiro set foi extremamente competitivo, com Cui Jie a recuperar duma desvantagem de dois jogos para empatar a 2:2. A seguir, Sun Fajing venceu três jogos consecutivos, liderando por 5:2. Embora Cui Jie tenha lutado para recuperar um jogo, Sun Fajing acabou por ganhar o primeiro set por 6:3.

No segundo set, ambos os jogadores trocaram entre si a liderança várias vezes. Quando Sun Fajing conseguiu empatar com Cui Jie a 6:6, foram obrigados a entrar num “tie-break”. Com o formato a exigir que o jogador que atingisse sete pontos e estivesse em vantagem de dois pontos vencesse, Cui Jie, mesmo a perder por dois pontos, conseguiu ganhar três pontos consecutivos, colocando-se à frente com um 7:6. Faltava-lhe apenas um ponto para a vitória, mas Sun Fajing revelou-se superior e acabou por vencer o tie-break por 10:8, conquistando o título na categoria singular masculina com um resultado total de 2:0 (6:3, 7:6(8)).

Na final da categoria singular feminina, que se realizou imediatamente a seguir, You Xiaodi começou o primeiro set a perder um jogo, venceu seis jogos consecutivos para fechar o set. Apesar de Shi Han, no segundo set, ter chegado a estar com uma desvantagem de 0:3, com uma grande resiliência, conseguiu vencer o segundo set e empatou a competição, levando o encontro para um terceiro set decisivo. You Xiaodi, no terceiro set, chegou a liderar por 5:3 e, estava a apenas um jogo da vitória, mas Shi Han igualou o set. No entanto, após ajustes, You Xiaodi não deu muitas oportunidades à adversária, vencendo os dois últimos jogos e finalizando o encontro com um resultado total de 2:1 (6:1, 4:6, 7:5), sagrando-se campeã na categoria singular feminina.

Depois de ter perdido a final na categoria singular masculina, Cui Jie, após uma breve pausa, formou dupla com He Chengrui para competir na final da categoria de pares masculinos, onde derrotaram Liu Shaoyun/Zheng Zhan por 2:1 (7:5, 4:6, 10:1), ambos ergueram o troféu de campeões de pares masculinos. Tentando alcançar o título de pares femininos, You Xiaodi fez dupla com Dang Yiming na final de pares femininos. Esta dupla também venceu, com um resultado de 2:1 (4:6, 6:4, 10:6), derrotando Ye Qiuyu/Zheng Wushuang, conquistando o título de pares femininos, tornando-se You Xiaodi bi-campeã nesta edição do torneio.

Sun Fajing Battles Hard to Claim Title; You Xiaodi Crowned Double Champion

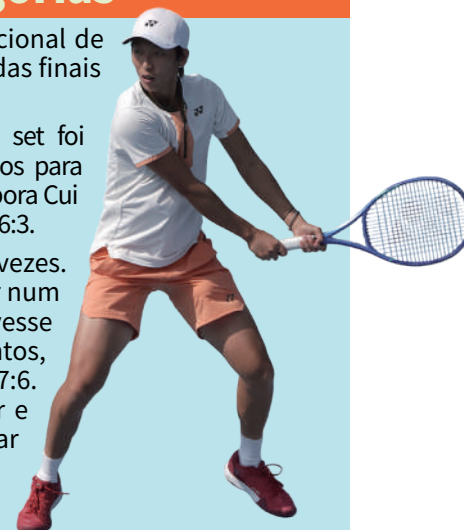
The 2025 China Tennis Tour "SJM Resorts, Limited" Professional Finals (Macau) and National Tennis Championships concluded on 7 December at the Macau Tennis Academy, showcasing thrilling finals across all categories.

In the men's singles final, Sun Fajing faced Cui Jie in an intense showdown. The first set was fiercely contested, with Cui Jie recovering from a two-game deficit to tie at 2-2. However, Sun Fajing surged ahead, winning three consecutive games to lead 5-2. Despite Cui Jie's determined effort to claw back a game, Sun Fajing closed out the set 6-3.

The second set saw the two players exchange leads in a gripping back-and-forth battle. With the score tied at 6-6, the match entered a tiebreak. Under the tiebreak rule—requiring a player to score seven points and lead by at least two—Cui Jie staged a comeback, scoring three consecutive points to overturn a two-point deficit and take a 7-6 lead, just one point away from victory. However, Sun Fajing demonstrated superior skill and composure, ultimately clinching the tiebreak 10-8 and securing the match with a straight-sets victory (6-3, 7-6(8)) to claim the men's singles title.

The women's singles final followed, featuring You Xiaodi and Shi Han. You Xiaodi dominated the first set, recovering from a one-game deficit to win six consecutive games and take the set decisively. Shi Han, however, displayed resilience in the second set, overcoming a 0-3 deficit to claim the set and level the match, forcing a decisive final set. In the third set, You Xiaodi built a 5-3 lead and was on the verge of victory, only for Shi Han to rally and tie the score. After regaining her focus, You Xiaodi seized the momentum, winning the next two games to triumph with a 2-1 victory (6-1, 4-6, 7-5) and claim the women's singles title.

Cui Jie, undeterred by his singles loss, teamed up with He Chengrui in the men's doubles final. The pair defeated Liu Shaoyun and Zheng Zhan in a thrilling three-set match (7-5, 4-6, 10-1) to lift the men's doubles trophy. Meanwhile, You Xiaodi pursued a double crown, partnering with Dang Yiming in the women's doubles final. The duo overcame Ye Qiuyu and Zheng Wushuang in another three-set battle (4-6, 6-4, 10-6) to secure the women's doubles title. With victories in both the singles and doubles events, You Xiaodi emerged as the undisputed double champion of the tournament.



尤曉迪勇奪雙冠王

南海黃飛鴻中聯電纜武術龍獅協會勇奪獅王



獅王爭霸國際賽 南海黃飛鴻技壓群雄

由美高梅與亞洲龍獅運動聯合會合辦、澳門武術總會承辦的第十二屆「獅王爭霸國際賽2025—美高梅盃」於10月4至5日在澳門媽閣廟前地及澳門綜藝館舉行。本屆賽事吸引來自13個國家及地區共21支頂尖獅隊參賽。

作為世界三大頂級南獅賽事之一及唯一設有女子傳統南獅賽的第十二屆「獅王爭霸國際賽2025—美高梅盃」，經過一連兩天的激烈比拼，決出四個項目殊榮，備受矚目的「南獅規定樁陣自選套路」賽事於10月4日上午假媽閣廟前地精彩上演，選手需在高低不一的樁陣上完成高難度動作，同時演繹獅子的「喜、怒、哀、樂、動、靜、驚、疑」的神態。最終，“中國龍獅運動協會—廣東省佛山市南海黃飛鴻中聯電纜武術龍獅協會”憑精湛技藝奪得「獅王」寶座，而“新加坡藝威體育會”及“緬甸龍的傳人龍獅團”則分別勇奪亞、季軍。



深圳德堂龍獅團贏得青少年南獅冠軍

「兒童組傳統南獅賽」由本地獅隊包攬三甲，“美高梅金獅體育會A隊”榮膺「幼獅獅王」，“美高梅金獅體育會B隊”及“忠信體育會”分別獲得亞軍及季軍。「青少年傳統南獅賽」參賽隊伍數創歷屆之最，競爭尤為激烈，“中國龍獅運動協會—深圳—德堂龍獅團”脫穎而出奪冠，“澳港柿山結義堂國術健身會”及“緬甸龍的傳人龍獅團”分別位列亞軍及季軍。至於壓軸上演的「女子傳統南獅賽」則由“澳門麥旨樑龍獅體育會”力壓群芳，奪得「獅后」殊榮，“新加坡藝威體育會”及“中國香港中國國術龍獅總會獅隊”分獲亞軍及季軍。



澳門麥旨樑龍獅體育會奪得女子傳統南獅賽冠軍



美高梅金獅體育會A隊膺「幼獅獅王」

嘉賓與女子傳統南獅賽冠亞季軍合照



嘉賓與南獅規定樁陣自選套路冠亞季軍合照



Nanhai Huangfeihong domina a competição no Campeonato Internacional de Dança do Leão

Co-organizada pela MGM e pela Federação Asiática do Desporto de Danças de Dragão e Leão, em colaboração com a Associação Geral de Wushu de Macau, a 12.ª edição do “Campeonato Internacional de Dança do Leão 2025 – Taça MGM” teve lugar nos dias 4 e 5 de Outubro no Largo do Pagode da Barra e no Fórum de Macau. O evento atraiu 21 equipas de dança do leão de elite, oriundas de 13 países e regiões.

Reconhecido como um dos três maiores torneios mundiais da modalidade da dança de leão do sul e o único a incluir o campeonato feminino de leão do sul tradicional, a 12.ª edição do “Campeonato Internacional de Dança do Leão 2025 – Taça MGM” terminou, após dois dias de intensas disputas, coroando campeões em 4 categorias. O evento bastante aguardado, a categoria de “rotina opcional em conjunto de colunas de dança de leão do sul”, foi brilhantemente apresentado na manhã de 4 de Outubro no Largo do Pagode da Barra, onde os concorrentes tiveram de executar manobras complexas em colunas de alturas variadas, ao mesmo tempo que interpretavam as emoções do leão: “alegria, raiva, tristeza, felicidade, movimento, quietude, surpresa, suspeita”. No final, a “Associação Chinesa do Desporto das Danças de Dragão e Leão - Associação de Artes Marciais de Dança de Dragão e Leão de Nanhai Huangfeihong Zhonglian Cabo” conquistou o título de “Rei de Dança do Leão” com a sua técnica exemplar, enquanto a “Associação Atlética Yiwei de Singapura” e a “Associação de Dança de Dragão e Leão Long De Chuan Ren (Herdeiro do Dragão) de Mianmar” ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Na categoria “infantil de leão do sul tradicional”, as equipas locais dominaram os três primeiros lugares: a “Equipa A da Associação Desportiva de Dança de Leão Dourado da MGM” conquistou o título de “Rei do Leão Jovem”, enquanto a “Equipa B da Associação Desportiva de Dança de Leão Dourado da MGM” e o “Clube Desportivo Chong Son” ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente. A categoria de “jovens de leão do sul tradicional” teve o maior número de participantes de recorde, tornando a competição ainda mais intensa, com a “Associação Chinesa do Desporto das Danças de Dragão e Leão – Associação do Desporto de Dança de Dragão e Leão de Shenzhen Yidetang” a destacar-se e a arrecadar o troféu, enquanto a “Associação Desportiva ‘Ou Kong Si San Kit Yee Tong’ de Artes Marciais Chinesas” e a “Associação de Dança de Dragão e Leão Long De Chuan Ren de Mianmar” ficaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente. A competição final, “campeonato feminino de leão do sul tradicional”, foi ganha pela “Associação Desportiva de Dança do Dragão e Leão «Mak Chi Leong»”, que conquistou o título de “Rainha do Leão”, com a “Associação Atlética Yiwei de Singapura” e a “Equipa de Leão da Associação de Dança do Dragão e do Leão das Artes Marciais Chinesas de Hong Kong, China” a assegurar o segundo e terceiro lugares.



嘉賓與青少年傳統南獅賽冠亞季軍合照

Nanhai Huangfeihong Dominates the Competition at International Lion Dance Championship

The 12th “International Lion Dance Championship 2025 - MGM Cup”, jointly hosted by MGM and the Asia Lion Dance Federation and organized by the Wushu General Association of Macau, was held on 4-5 October at Barra Square and the Macao Forum. The event attracted the participation of 21 top lion dance teams from 13 countries and regions.

As one of the world’s three most prestigious Southern Lion competitions and the only event with a Women’s Traditional Southern Lion category, the 12th “International Lion Dance Championship 2025 - MGM Cup” concluded after two days of intense competition, awarding honors in four categories. The highly anticipated “Freestyle Lion Dance Championship (High Pole)” took place on the morning of 4 October at Barra Square, where competitors performed high-difficulty movements on the poles of varying heights while expressing the lion’s eight emotions: joy, anger, sorrow, happiness, movement, stillness, surprise, and suspicion. Ultimately, “Foshan Nanhai Huangfeihong Zhonglian Cable Lion Dragon & Martial Art Association - Chinese Dragon & Lion Dance Sports Association” secured the Lion King title with its outstanding performance, while the “Singapore Yiwei Athletic Association” and the “Myanmar Long De Chuan Ren Dragon and Lion Dance Association” claimed second and third place, respectively.

The “Junior Traditional Lion Dance Championship” saw local lion dance teams sweep the top three positions. “MGM Golden Lion Troupe – A” claimed the title of “Junior Lion King”, while “MGM Golden Lion Troupe – B” and “Chong Son Sports Club” placed second and third, respectively. In the “Youth Traditional Lion Dance Championship”, a record number of teams participated, making the competition especially fierce. “Shenzhen Yidetang Dragon & Lion Dance Association - Chinese Dragon & Lion Dance Sports Association” emerged as the champion, with “Ou Kong Si San Kit Yee Tong Sports Association of Chinese Martial Arts” and “Myanmar Long De Chuan Ren Dragon and Lion Dance Association” placing second and third. For the grand finale, the “Women’s Traditional Lion Dance Championship” was claimed by “Mak Chi Leong Dragon & Lion Dance Sports Association”, earning the title of “Lion Queen”, while “Singapore Yiwei Athletic Association” and “Chinese Martial Arts Dragon and Lion Dance Association of Hong Kong Lion Dance Team” placed second and third, respectively.



嘉賓與兒童組傳統南獅賽冠亞季軍合照



鐵人雙項賽 陳雋曄程韻瑜全場最快

2025第三場全澳公開鐵人雙項賽(游泳、跑步)在12月21日早上在奧林匹克游泳館及澳門運動場進行各個組別的賽事，陳雋曄和程韻瑜以全場最快的成績，分別獲得男子青年組和女子公開組冠軍。

比賽距離方面，壯年、元老、公開、青年和十五歲以下組先進行三個圈(390米)游泳，之後在運動場內跑2.9公里。其中壯年及元老組為首批合組同時出賽的組別，第二批合組同時出賽的組別是公開組、青年組和十五歲以下組，同時亦是今場比賽的焦點。

第二批出賽的選手在游泳階段鬥得難分難解，十五歲以下組的黃銘謙雖然率先完成游泳部份，但在換項的時候被緊隨其後、剛代表澳門出戰全運會的陳雋曄追過，陳雋曄在接下來的跑步部份開始建立領先優勢，至於黃銘謙和公開組的劉卓晞則緊隨其後。劉卓晞最後在接近終點時成功反超黃銘謙，以16分38.858秒的全場第二快成績取得男子公開組冠軍。至於陳雋曄則做出16分14.718秒，以全場最快的成績獲得男子青年組冠軍。

公開組、青年組和十五歲以下女子合組出發，賽事出現一面倒的情況，曾出戰全運會的程韻瑜由游泳部份開始已經一枝獨秀，其他選手未能威脅到她的領先地位，進入跑步階段時更進一步拉開與其他選手的差距，最終以17分41.956秒的成績衝過終點，獲得女子公開組冠軍，黃霽瑜以18分40.599秒的成績緊隨其後，同時取得女子青年組冠軍。



今場比賽所有得獎者一同大合照

黃灝霖(右)最後獲得男子青年組亞軍

Chan Chon Ip e Cheng Wan U são os mais rápidos no Torneio Aberto de Biatlo

A 3.ª Prova de Torneio Aberto de Biatlo de Macau (Natação e Corrida) em 2025 realizou-se na manhã de 21 de Dezembro, na Piscina Olímpica e no Estádio de Macau, com provas em várias categorias. Chan Chon Ip e Cheng Wan U destacaram-se ao conseguir os melhores tempos da geral, conquistando os títulos de campeões nas categorias júnior masculina e aberta feminina, respectivamente.

Em termos de distância de prova, as categorias de sénior, veteranos, aberto, júnior e sub 15 começaram com três voltas (390 metros) de natação, seguidas por uma corrida de 2,9 quilómetros no estádio. Os grupos das categorias sénior e de veteranos foram os primeiros a partir em simultâneo, enquanto o segundo grupo compreendia as categorias aberta, júnior e sub-15, que também partiu em conjunto e se tornaram o foco do evento.

Os competidores do grupo que partiu em segundo lugar, durante a fase de natação, lutaram intensamente. Embora Wong Meng Him, na categoria de sub-15, tenha sido o primeiro que concluiu a natação, foi ultrapassado por Chan Chon Ip, que o seguia de perto, durante a troca de modalidade, e que acabou de representar recentemente Macau nos Jogos nacionais. Chan Chon Ip começou a estabelecer uma vantagem durante a corrida subsequente, seguido por Wong Meng Him e Lao Cheok Hei da categoria aberta. Lao Cheok Hei conseguiu ultrapassar Wong Meng Him perto da linha de chegada, conquistando o título de campeão da categoria aberta masculina com um tempo de 16 minutos e 38,858 segundos, o segundo melhor tempo da geral. Quanto a Chan Chon Ip, terminou com um tempo de 16 minutos e 14,718 segundos, o melhor tempo da competição da geral, garantindo o título júnior masculino.

No arranque conjunto dos grupos das categorias aberta, júnior e sub-15 femininas, a situação da prova tornou-se unilateral. Cheng Wan U, que já competiu nos Jogos Nacionais, destacou-se desde a fase de natação, sem que outros concorrentes conseguissem ameaçar a sua liderança. Ao entrar na fase de corrida, ampliou ainda mais a sua vantagem, terminando com um tempo de 17 minutos e 41,956 segundos e conquistando o título na categoria aberta feminina. Wong Pui U seguiu-a de perto com um tempo de 18 minutos e 40,599 segundos, garantindo também o título na categoria júnior feminina.

Chan Chon Ip and Cheng Wan U achieve fastest overall times in aquathlon

The third round of the 2025 Macau Aquathlon Open (swimming and running) took place on the morning of 21 December at the Swimming Pavilion and the Olympic Sports Centre Stadium. Competitions were held across various categories. Chan Chon Ip and Cheng Wan U delivered the fastest overall performances, claiming the men's youth and women's open titles, respectively.

For the race distance, participants in the Senior, Veteran, Open, Youth and Under-15 categories first swam three laps (390 metres) before completing a 2.9-kilometre run inside the stadium. The Senior and Veteran categories started first, followed by the second group, which included the Open, Youth and Under-15 categories and was the focal point of the event.

The swimming segment of the second group of races was intensely competitive. Although Wong Meng Him from the Under-15 category was the first to finish the swim, he was overtaken during the transition phase by Chan Chon Ip, who recently represented Macau in the National Games. Chan Chon Ip established a commanding lead during the running segment, with Wong Meng Him and Lao Cheok Hei from the Open category close behind. In the final stretch, Lao Cheok Hei managed to surpass Wong Meng Him, securing the Men's Open title with the second-fastest overall time of 16:38.858. Meanwhile, Chan Chon Ip clinched the Men's Youth title with the fastest overall time of 16:14.718.

For the Women's Open, Youth, and Under-15 categories started together in a one-sided race. Cheng Wan U, who also competed in the National Games, established an unchallenged lead during the swimming section and further extended her advantage during the running section. She crossed the finish line in 17:41.956, claiming the Women's Open title. Wong Pui U followed with a time of 18:40.599, securing the Women's Youth title.

2025長跑聯賽第四回合 黃展華周健儀稱王封后

澳門2025年度長跑聯賽最後一場賽事於12月31日在氹仔網球路舉行，男、女子公開組及全場總冠軍分別由黃展華及周健儀奪得。

比賽由網球路出發，返回網球路衝線，公開組、青年組、壯年組及先進組選手鬥兩圈約8.4公里。鬥一圈的少年組選手約4.2公里。上屆冠軍、男子公開組選手黃展華，一路穩守首位，最終以28分47秒率先衝過終點，成功衛冕，更奪得男子全場總冠軍。男子公開組亞軍由GURUNG LIL BAHADUR以29分09秒獲得，巴賢偉奪得季軍。男子壯年組冠軍蘇鎮傑以29分42秒完賽，位列全場總成績第四位。男子青年組冠軍李宇軒則以29分57秒位列全場第五名。

女子公開組方面，國慶跑冠軍得主周健儀跑出33分56秒，同時獲得女子組別全場總冠軍。程韻瑜、謝玉婷分獲女子公開組亞、季軍。許朗以34分40秒成績獲得女子壯年組冠軍，同時成為女子組別全場第二名。

其餘各組冠軍分別為：

男子少年甲組李汶健、男子少年乙組黃梓瑜、男子先進一組施銘璋、男子先進二組陳頌業、男子先進三組盧照勇、男子長青組羅傑明。

女子少年甲組林嘉泳、女子少年乙組梁穎怡、女子青年組李詠琳、女子先進一組陳桂香、女子先進二組傅崗明。



第四回合長跑聯賽在氹仔網球路起步



黃展華成為男子組全場總冠軍

周健儀以女子全場最快時間衝線

Wong Chin Wa e Chao Kin I coroam-se campeões na 4.ª Volta do Campeonato de Corrida de Longa Distância 2025

A última volta do Campeonato de Corrida de Longa Distância de Macau de 2025 realizou-se a 31 de Dezembro na Rua de Ténis, na Taipa, onde Wong Chin Wa e Chao Kin I conquistaram, respectivamente, os títulos nas categorias abertas masculina e feminina, assim como o campeonato geral masculino e feminino.

A corrida teve início na Rua de Ténis, com os atletas das categorias aberta, juvenil, sénior e mestre a completar duas voltas, totalizando cerca de 8,4 quilómetros. Os atletas da categoria júnior, por sua vez, correram uma volta, aproximadamente 4,2 quilómetros. O campeão da edição anterior, Wong Chin Wa, manteve-se à frente durante toda a corrida e, cruzando a linha de chegada em primeiro lugar, com um tempo de 28 minutos e 47 segundos, assegurou a sua defesa do título conquistando também o título de campeão geral masculino. O segundo lugar, na categoria aberta masculina foi ocupado por Gurung Lil Bahadur com um tempo de 29 minutos e 9 segundos, enquanto Ba Xianwei ficou com o terceiro lugar. Na categoria sénior masculina, o campeão foi Sou Chan Kit, que completou a corrida em 29 minutos e 42 segundos, ficando-se pelo quarto lugar na classificação geral. O campeão da categoria juvenil masculina, Li Yuxuan, terminou por 29 minutos e 57 segundos, ficando em quinto lugar na classificação geral.

Na categoria aberta feminina, Chao Kin I, campeã da Corrida em Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha, terminou em 33 minutos e 56 segundos, conquistando também o título de campeã geral das categorias femininas. Cheng Wan U e Che Lok Teng garantiram o segundo e o terceiro lugares, respectivamente, na categoria aberta feminina. Hoi Long obteve o título de campeã na categoria sénior feminina com um tempo de 34 minutos e 40 segundos, tornando-se ainda a segunda classificada na categoria feminina geral.

Seguem-se os restantes campeões de cada categoria:

Lei Man Kin da categoria júnior masculina A, Wong Chi U da categoria júnior masculina B, Si Meng Cheong da categoria masculina mestre I, Chan Chong Ip da categoria masculina mestre II, Lou Chio long da categoria masculina mestre III, Lo Kit Meng da categoria sénior.

Lam Ka Weng da categoria júnior feminina A, Leong Weng I da categoria júnior feminina B, Li Helen da categoria juvenil feminina, Chan Kuai Heong da categoria feminina mestre I, Fu Kong Meng da categoria feminina mestre II.

男子少年甲組前五名與嘉賓合照



女子少年甲組前五名與嘉賓合照



2025 Long Distance Running League, Round 4 Wong Chin Wa and Chao Kin I crowned king and queen

On 31 December, the final race of the 2025 Macau Long Distance Running League took place at Rua de Ténis in Taipa. Wong Chin Wa and Chao Kin I claimed the men's and women's overall championships, respectively.

The race started and finished on Rua de Ténis. Participants in the Open, Youth, Veteran and Master categories ran two laps, covering approximately 8.4 kilometres, and those in the Junior category ran one lap, covering about 4.2 kilometres. The defending champion and Men's Open competitor, Wong

Chin Wa, maintained his lead throughout the race, crossing the finish line in first place with a time of 28:47. Not only did he successfully defend his title, he also secured the men's overall championship. Gurung Lil Bahadur claimed second place in the Men's Open with a time of 29:09, while Ba Xianwei took third. Sou Chan Kit, the Men's Senior champion, finished fourth overall with a time of 29:42. Li Yuxuan, the Men's Youth champion, completed the race in 29:57 to take fifth place overall.

In the Women's Open category, National Day Fun Run champion Chao Kin I finished in 33:56 to secure both the title and the overall championship. Cheng Wan U and Che Lok Teng claimed second and third place in the Women's Open category, respectively. Meanwhile, Hoi Long won the Women's Senior category in 34:40, making her the overall women's runner-up.

Other category champions include:

Men's Junior A: Lei Man Kin, Men's Junior B: Wong Chi U, Men's Master 1: Si Meng Cheong, Men's Master 2: Chan Chong Ip, Men's Master 3: Lou Chio long, Men's Veteran: Lo Kit Meng.

Women's Junior A: Lam Ka Weng, Women's Junior B: Leong Weng I, Women's Youth: Li Helen, Women's Master 1: Chan Kuai Heong, Women's Master 2: Fu Kong Meng.



男子壯年組前十名與嘉賓合照



許朗（左四）在女子壯年組奪冠兼取得全場第二名

甘展博在爬山公開組奪冠

公路單車聯賽第五場 甘展博勇奪雙冠



Kam Chin Pok Conquista Duas Medalhas de Ouro na 5.ª Volta do Torneio de Corrida de Ciclismo

Organizada pela Associação Geral de Ciclismo de Macau, China, a “5.ª Volta do Torneio de Corrida de Ciclismo de Macau 2025” realizou-se na manhã de 19 de Outubro, com partida na Estrada do Alto de Coloane e chegada na Estátua de A-Má. O destaque da competição foi o ciclista Kam Chin Pok, que conquistou duas medalhas de ouro na categoria elite A e na categoria aberta de subida de montanha, tornando-se campeão em ambas as categorias. O título feminino foi alcançado por Chan Chi Ian.

A corrida foi dividida em uma prova individual de contra-relógio e uma prova da categoria de subida de montanha, com um percurso total de 1,95 km que se iniciou no parque de estacionamento da Estrada do Alto de Coloane, terminando na Estátua de A-Má. Na prova individual de contra-relógio da categoria Elite A, Kam Chin Pok assegurou o primeiro lugar com um tempo de 6 minutos e 10,760 segundos, enquanto o segundo lugar foi para Lao Long San, que, apesar da segunda posição, lidera o ranking geral do torneio. O terceiro lugar foi ocupado por Cheang Shing Hei. Na sequência, a prova da categoria aberta de subida de montanha viu competidores das categorias aberta, júnior e avançada competirem juntos. Kam Chin Pok brilhou novamente, vencendo com um tempo de 7 minutos e 02 segundos, à frente do segundo classificado, Chan Leong Son, por quase dois minutos, enquanto Ngai Man Seng ficou em terceiro. Na categoria feminina, Chan Chi Ian conquistou o título com um tempo de 8 minutos e 23,636 segundos, enquanto Au Hoi Ian ficou em segundo lugar e Wong Pui U, promovida para esta categoria pelo primeiro ano, garantindo o terceiro lugar nesta corrida, mas assegurando a liderança geral do torneio devido ao seu desempenho consistente.

Esta 5.ª Volta foi a última do Torneio de Corrida de Ciclismo do corrente ano, e após a competição, foram imediatamente entregues os prémios do ranking geral do torneio, com os seguintes campeões por categoria: Lao Long San na Elite A, Mak Ngai Keong na Elite B, Chan Leong Son na categoria aberta, Ho Chong Peng na categoria mestre, Fong Chak San na categoria veterana, Ricardo Lopes na categoria sénior, e Wong Pui U na categoria feminina, entre outros.

由中國澳門單車總會主辦的「2025澳門公路單車聯賽第五場」，於10月19日早上在路環高頂馬路至媽祖像舉行。賽事焦點落在澳門代表隊車手甘展博身上，他分別奪得精英A組及爬山公開組兩面金牌，成為雙料冠軍；女子組后冠則由陳芷恩摘下。

賽事分為個人計時賽及爬山車組，賽道全長1.95公里，由路環高頂馬路下的停車場出發，終點設於媽祖像。在精英A組個人計時賽中，甘展博以6分10秒760奪冠，亞軍劉朗榮雖未能獲勝，但聯賽總成績排名第一，本場季軍則由鄭丞晞奪得。隨後進行的爬山公開組賽事，公開組、青年組及先進組車手同場競技，甘展博再創佳績，以7分02秒輕鬆奪冠，領先第二名陳亮臣近兩分鐘，魏文晟位列第三。女子組陳芷恩以8分23秒636稱后，區海欣位列次名，而首年升組的黃霈瑜雖在本場奪第三，但憑藉穩定發揮在聯賽總成績排名第一。

第五場賽事為本年度單車聯賽最後一場賽事，賽後隨即頒發了聯賽總成績獎項，各組別冠軍如下：精英A組劉朗榮、精英B組麥藝強、公開組陳亮臣、先進組何仲平、元老組馮澤新、壯年組Ricardo Lopes、女子組黃霈瑜等等。

女子組前三名選手與嘉賓合照



黃霈瑜奪聯賽女子組總冠軍



陳芷恩奪女子組冠軍



Macau Cycling Road Race 5th Round Sees Kam Chin Pok Claim Double Victory

Organized by the Cycling General Association of Macau, China, the 2025 Macau Cycling Road Race – 5th Round was held on the morning of 19 October, from Estrada do Alto de Coloane to the Statue of A-Ma. The spotlight of the race fell on Macao team rider Kam Chin Pok, who claimed gold in both the Elite A category and the Open Hill Climb category, becoming a double champion. The women's title was won by Chan Chi Ian.

The race consisted of an individual time trial and a hill climb category. The course, measuring 1.95 kilometers in total, started from the parking lot at the foot of Estrada do Alto de Coloane and finished at the Statue of A-Ma. In the Elite A individual time trial, Kam Chin Pok took first place with a time of 6 minutes 10.760 seconds. Although runner-up Lao Long San did not win this race, he remains first in the overall race standings. Third place went to Cheang Shing Hei. In the subsequent Open Hill Climb race, riders from the Open, Youth, and Advanced categories competed together. Kam Chin Pok delivered another outstanding performance, easily taking first place with a time of 7 minutes 2 seconds, finishing nearly two minutes ahead of second-place finisher Chan Leong Son, while Ngai Man Seng claimed third. In the women's category, Chan Chi Ian claimed first place with a time of 8 minutes 23.636 seconds, followed by Au Hoi Ian in second. Although first-year promoted rider Wong Pui U finished third in this race, her consistent performance places her at the top of the overall race standings.

The fifth round was the final event of this year's Cycling Road Race. After the competition, the overall race awards were presented. The champions in each category are as follows: Elite A, Lao Long San; Elite B, Mak Ngai Keong; Open Category, Chan Leong Son; Advanced Category, Ho Chong Peng; Veteran Category, Fong Chak San; Masters Category, Ricardo Lopes; and Women's Category, Wong Pui U.



陳亮臣在公開組聯賽總成績排名第一



劉朗樂在精英A組賽中全力以赴



麥藝強在精英B組聯賽總成績排名第一

FIBA 3x3澳門大師賽 盧加諾隊首奪冠軍

由國際籃球聯合會(FIBA)授權,體育局及澳門星娛樂製作有限公司聯合主辦,中國澳門籃球總會與齊睿體育活動策劃有限公司協辦的「2025國際籃聯三人籃球澳門大師賽」,於10月18及19日假永利皇宮南門戶外草坪舉行。瑞士盧加諾隊(Lugano)以21:20險勝美國邁阿密隊(Miami),歷史性奪得冠軍殊榮。

FIBA 3×3大師賽為國際籃球聯合會賽事體系中最高級別、積分最高的三人籃球頂級賽事,澳門大師賽作為該巡迴賽事系列之一,吸引了16支來自全球的頂尖三人籃球隊伍參賽。10月18日進行了資格賽及小組賽,經過激烈較量後,最後擠身八強的隊伍進入第二天的八強賽、半決賽及決賽。

在四強賽中,世界排名第一的烏布隊以16:22不敵邁阿密隊,無緣晉級決賽。與此同時,盧加諾隊以21:18擊敗烏蘭巴托隊,順利進入決賽。

決賽當天,盧加諾隊和邁阿密隊連番擊敗對手,成功取得進入決賽資格。在十分鐘的賽事中,雙方攻勢凌厲,比分多次膠著。比賽中段,邁阿密隊球員Mitch Hahn狀態大勇,一度助球隊以11:10領先。比賽接近尾聲,邁阿密隊仍以20:17佔優,但盧加諾隊憑藉強硬防守,在最後不到一分鐘將比分追至20平。關鍵時刻,盧加諾隊球員Adris De León底線突破後,投進致勝一球,以21:20反勝對手,助盧加諾隊摘下首個冠軍。同時,Adris De León憑藉出色表現,榮膺賽事最有價值球員(MVP)。



Adris De León獲選為最有價值球員



全場嘉賓與冠軍隊伍盧加諾隊合照

Equipa Lugano Conquista o Primeiro Título no Torneio de Mestres da FIBA 3X3 de Macau

O “Torneio de Mestres da FIBA 3X3 de Macau 2025”, autorizado pela FIBA (Federação Internacional de Basquetebol), co-organizado pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM e pela Companhia de Recreação e Produção STARMAC, Limitada, em colaboração com a Associação Geral de Basquetebol de Macau-China e a Chaiioi Sports Company Limited, teve lugar no Relvado da Porta Sul do Wynn Palace entre os dias 18 e 19 de Outubro. A equipa Lugano (Suíça) venceu a equipa Miami dos EUA, por 21:20, conquistando assim, de forma histórica, o título de campeão.



現場觀眾歡呼鼓掌,氣氛熱烈

Trata-se de um torneio de basquetebol de três da FIBA com o nível e a pontuação mais altos nos sistemas de competições, sendo uma das etapas deste circuito, o Torneio de Mestres da FIBA 3X3 de Macau 2025 atraiu a participação das 16 das melhores equipas de basquetebol de três a nível mundial. A 18 de Outubro, realizaram-se as partidas da fase de qualificação e da fase de grupos, e após intensas competições, as equipas que conseguiram chegar aos quartos de final avançaram para o segundo dia, onde se realizaram as meias-finais e a final.

Na meia-final, a equipa Ub de primeira classificada mundial foi derrotada pela equipa Miami por 16:22, ficando assim de fora da final. Simultaneamente, a equipa Lugano derrotou a equipa Ulaanbaatar MMC Energy por 21:18, garantindo a sua passagem para a final.

No dia da final, as equipas para se qualificar para a um ataque feroz,



Lugano e Miami eliminaram sucessivamente os seus adversários final. Durante os dez minutos de jogo, ambas as equipas mostraram com o marcador a estar muito equilibrado. Na metade do jogo, o jogador da equipa Miami, Mitch Hahn, apresentou um desempenho notável, ajudando a sua equipa a liderar por 11:10. À medida que o tempo se esgotava, a equipa Miami mantinha a vantagem com 20:17, mas a equipa Lugano, com uma defesa sólida, conseguiu empatar o jogo para 20, a menos de um minuto do final. No momento decisivo, o jogador Adris De León da Lugano ultrapassou a linha de fundo e marcou o cesto da vitória, resultando num 21:20 que deu o primeiro título à equipa Lugano. Adicionalmente, Adris De León foi reconhecido pelo seu desempenho excepcional e nomeado o Jogador Mais Valioso (MVP) do torneio.



邁阿密隊(藍衫)不斷向對手進攻

盧加諾隊(紅衫) 多次追平比分



Lugano Claims First Championship at FIBA 3x3 World Tour Macau

Authorized by the International Basketball Federation (FIBA) and jointly organized by the Sports Bureau and Starmac Entertainment & Production Limited, the FIBA 3x3 World Tour Macau 2025 was held on 18 and 19 October at the Wynn Palace South Lawn, with the Macau-China Basketball Association and Chaiioi Sports Company Limited as co-organizers. Switzerland's Team Lugano narrowly defeated the United States' Team Miami 21:20, securing the championship in a historic victory.

The FIBA 3x3 World Tour is the top-tier, highest-ranking event in the FIBA 3x3 basketball competition system. As part of this tour, the Macau Masters attracted 16 of the world's top 3x3 basketball teams. On 18 October, the qualification and group stage matches were held. After intense competition, the eight teams that advanced moved on to the quarterfinals, semifinals, and final on the following day.

In the semifinals, world No. 1 Team Ub fell 16:22 to Miami, missing out on a place in the final. Meanwhile, Lugano defeated Ulaanbaatar 21:18, advancing to the final.

On the day of the final, Lugano and Miami had each defeated their respective opponents, earning their spots in the championship match. In the ten-minute contest, the teams launched fierce attacks, with the score remaining tight throughout. Midway, Miami player Mitch Hahn was in top form, helping his team take an 11:10 lead. As the match neared its end, Miami still led 20:17, but Lugano, relying on strong defense, tied the score at 20 with less than a minute remaining. In the crucial moment, Lugano player Adris De León drove along the baseline and sank the winning shot, turning the game around 21:20 and securing Lugano's first-ever championship. He was also named the tournament's Most Valuable Player (MVP) for his outstanding performance.



決賽雙方鬥得激烈

少年劍擊新星何昕澤

何昕澤目前是學校劍擊隊成員，同時是澳門少年劍擊代表隊花劍選手。從興趣班起步，短短數年時間，這位少年劍手已站上國際賽場，並在多項海外賽事中屢有斬獲，成為澳門劍擊新生代最亮眼的運動員之一。

何昕澤回想起與劍擊的結緣：「五歲那年，我只是陪同同學去參加劍擊興趣班，沒想到一上手就被它的儀式感與對抗性深深吸引。劍擊最吸引的地方在於體力與腦力的雙重較量，賽場上的每一次攻防博弈，都能帶來滿滿的成就感。」

何昕澤近年的表現相當亮眼，2023年他勇奪法國巴黎馬拉松劍擊公開賽11歲組別冠軍；2025年更在亞洲少年巡迴賽（馬來西亞站）摘下個人組別亞軍、團體賽冠軍等國際獎項。這些獎項讓他信心大增，也為他鎖定下一個目標鋪路。2026年2月在印尼雅加達舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽，何昕澤代表澳門出戰亞洲最高水平的青少年賽事，將與頂尖對手切磋，積累大賽經驗。他明白如想取得更佳成績，必須加強兩大方向的訓練：一是打磨步伐靈活性，優化變速節奏；二是心理素質需進一步強化，克服與強手對陣時的緊張感。

展望雅加達亞青賽，何昕澤希望能打出自己最好的水平，同時感謝每一場比賽中所得到的支持：「能有今天的成績，我要特別感謝學校和教練團隊一直以來的支持，他們的陪伴與指導，是我繼續前進的最大動力。」



何昕澤(左)在比賽中積累經驗

何昕澤出戰2025年中國劍擊聯賽深圳福田雷聲杯



何昕澤(右)與各地選手切磋交流



何昕澤(左二)出戰2025亞洲少年劍擊精英聯賽團體賽

Ho Ian Chak, Jovem estrela da esgrima

Ho Ian Chak é actualmente membro da equipa de esgrima da sua escola e, ao mesmo tempo, um atleta da selecção júnior de esgrima de Macau, na modalidade de florete. Tendo começado a sua jornada em cursos recreativos, este jovem esgrimista subiu aos pódios internacionais em apenas alguns anos e já conquistou vários prémios em competições no exterior, tornando-se um dos atletas mais destacados da nova geração de esgrima de Macau.

Ho Ian Chak recorda o seu encontro com a esgrima, confidenciando que: “Aos cinco anos, fui apenas acompanhar um colega a uma aula recreativa de esgrima, e, de forma inesperada, fiquei imediatamente cativado pelo cerimonial e pela natureza competitiva da esgrima. O que mais me atrai na esgrima é o duelo entre força física e mental; cada troca de ataques e defesas no campo de competições traz-me um enorme sentimento de realização.”

Nos últimos anos, Ho Ian Chak tem tido um desempenho notável. Em 2023, conquistou o campeonato da categoria U11 no Challenge CEP – Marathon Fleuret de Paris, em França; em 2025, arrecadou o segundo lugar na prova individual e o primeiro lugar na prova por equipas no Circuito Asiático Júnior de Esgrima (Etapa de Malásia). Esses prémios aumentaram significativamente a sua confiança e prepararam o caminho para o seu próximo objectivo. Em Fevereiro de 2026, no Campeonato Asiático Junior de Esgrima, que se realizará em Jacarta, Indonésia, Ho Ian Chak representará Macau na competição júnior de mais alto nível na Ásia, onde terá a oportunidade de aprimorar as suas capacidades contra adversários de elite e de acumular experiências em grandes competições. Ele compreende que para alcançar melhores resultados, deve reforçar o seu treino em duas áreas principais: aperfeiçoar a agilidade dos passos e otimizar o ritmo de variação; e fortalecer a sua resistência psicológica para superar o nervosismo ao enfrentar oponentes fortes.

Ao olhar para o Campeonato Asiático Asiático Júnior em Jacarta, Ho Ian Chak espera dar o seu melhor, ao mesmo tempo que expressa a sua gratidão pelo apoio recebido em cada competição: “Para poder ter os resultados conquistados de hoje, gostaria de agradecer especialmente à escola e à equipa de treinadores pelo apoio constante. A sua companhia e orientação são o meu maior impulso para continuar a avançar.”

Young Fencing Star: Ho Ian Chak

Ho Ian Chak is a member of his school's fencing team and a foil fencer representing Macau's youth fencing squad. Starting out in a beginner's class, this young talent has stepped onto the international stage in just a few years, securing numerous accolades in overseas competitions. He has become one of the brightest stars of Macau's new generation of fencers.

Reflecting on how he first discovered fencing, Ho Ian Chak shared: “When I was five, I joined a fencing class to accompany a friend. Unexpectedly, I was immediately captivated by its sense of ritual and competitive nature. What fascinates me most about fencing is the combination of physical and mental challenges. Every attack and defence on the piste brings a deep sense of accomplishment.”

Ho Ian Chak has delivered some particularly impressive performances recently. In 2023, he won the U-11s championship at the Paris Marathon Fencing Open in France. By 2025, he had secured further international accolades, winning a silver medal in the individual category and a gold medal in the team event at the Asian Youth Circuit in Malaysia. These successes have given him a significant confidence boost and paved the way for his next goal. In February 2026, at the Asian Youth Fencing Championships held in Jakarta, Indonesia, Ho Ian Chak represented Macau in Asia's premier youth fencing competition. He will compete against top-tier opponents and gain invaluable experience in major international events. To achieve even better results, he recognises that he must focus on two key areas of training: refining the agility of his footwork and optimising his tempo shifts, and strengthening his mental resilience to overcome nerves when facing formidable opponents.

With the Jakarta Asian Youth Championships on the horizon, Ho Ian Chak is looking forward to delivering his best performance yet, and would like to express his gratitude for all the support he has received along the way: “My achievements today would not have been possible without the unwavering support of my school and coaching team. Their guidance and encouragement have been my greatest motivation to keep moving forward.”

梁啟賢期望再創高峰

近年崛起的長跑新星—梁啟賢，接連在今年的學界賽和春季田徑賽上打破了800米澳門青年紀錄。他希望在新一年的比賽上再創佳績，向更遠大的目標進發。

梁啟賢與長跑結緣源於中學時被長跑隊教練招募參加訓練，遂成為了長跑隊的一份子，直至現今。

對於近期取得的成績，梁啟賢認為主要是基於課表的安排：「最近兩年的訓練當中，一個星期要做三次力量訓練，每天都要進行間歇跑訓練，訓練強度和以前相比可說是有天淵之別。起初也擔心自己應付不了，但在教練的監督和鼓勵下，我的成績也上升了不少，最後更打破了澳門青年紀錄，獲得了出外比賽的機會。」

但梁啟賢表示最近亦面對着低潮：「在六月全國U20田徑錦標賽上跑出了2分04秒94的成績，這個成績不如賽前的預期。雖然在雲南集訓時自覺狀態也算不俗，但回到氣候比較濕熱的澳門，也要想方法去調整，所以仍要花時間重拾狀態。」

梁啟賢在今年長跑聯賽第三回合取得不俗成績，展望明年，他希望可以在冬訓上調整好自己的狀態，向着自己的終極目標—愛知·名古屋亞運會的參賽資格邁進。



梁啟賢打破澳門男子青年組800米紀錄

Leong Kai In aspira alcançar novos patamares

Leong Kai In aparece na cena desportiva nos últimos anos como uma estrela em ascensão no atletismo de longa distância, tendo batido consecutivamente os recordes juvenis de Macau nos 800 metros no Campeonato Escolar deste ano e no Torneio Aberto da Primavera de Atletismo. Ele espera alcançar ainda melhores resultados nas competições do próximo ano e quer lutar por objectivos mais ambiciosos.

A ligação de Leong Kai In à corrida de longa distância começou quando ele frequentava a escola secundária, época em que o treinador da equipa o recrutou para treinar. Posteriormente, tornou-se atleta da equipa de corrida de longa distância onde permanece até ao momento.

Em relação às suas conquistas recentes, Leong Kai In atribui o seu sucesso principalmente ao seu plano de treino: “Nos meus treinos dos últimos dois anos, tive de fazer treino de força três vezes por semana e corridas intervaladas todos os dias. A intensidade é muito diferente da anterior. Inicialmente, estava preocupado por pensar que não ia conseguir aguentar, mas sob a supervisão e o incentivo do meu treinador, o meu desempenho melhorou significativamente. No final, bati o recorde juvenil de Macau e conquistei a oportunidade de competir no estrangeiro.”

No entanto, Leong Kai In admitiu que recentemente tem enfrentado uma fase menos boa: “Em Junho, no Campeonato Nacional de Atletismo Sub-20, corri em 2 minutos e 4,94 segundos, o que ficou aquém das expectativas que eu tinha antes da corrida. Embora durante o nosso estágio em Yunnan me sentisse em boa forma, agora, depois de regressar a Macau, tenho de encontrar formas de me adaptar ao clima húmido e quente. Assim, ainda preciso de tempo para recuperar e atingir a minha condição física ideal.”

Leong Kai In alcançou resultados respeitáveis na 3.ª Volta do Torneio de Corrida de Longa Distância deste ano. Olhando para o próximo ano, ele espera ajustar a sua condição física durante o treino de Inverno e lutar pelo seu objectivo final: qualificar-se para os Jogos Asiáticos de Nagoya.

Leong Kai In Aspires to Reach New Heights

A rising star in long-distance running who has emerged in recent years, Leong Kai In has consecutively broken the Macao youth records for the 800m at this year's inter-school competitions and Spring Track and Field Open. He hopes to achieve even greater results in next year's competitions and pursue more ambitious goals.

Leong Kai In's connection with long-distance running began in secondary school when he was recruited by the team coach for training. He subsequently became a member of the long-distance running team and has remained part of it ever since.

Regarding his recent achievements, Leong Kai In attributes his success primarily to his training schedule: “In my training over the past two years, I've had to do strength training three times a week and interval runs every single day. The intensity is poles apart compared to before. Initially, I was worried I wouldn't be able to cope, but under my coach's supervision and encouragement, my performance improved significantly. Ultimately, I broke the Macao youth record and earned the opportunity to compete abroad.”

However, Leong Kai In admitted that he has recently been facing a slump: “In June, at the National U20 Athletics Championships, I ran a 2:04.94, which fell short of my pre-race expectations. Although I felt I was in decent form during our training camp in Yunnan, I now have to find ways to adjust to the humid and hot climate after returning to Macao. As a result, I still need time to regain my peak condition.”

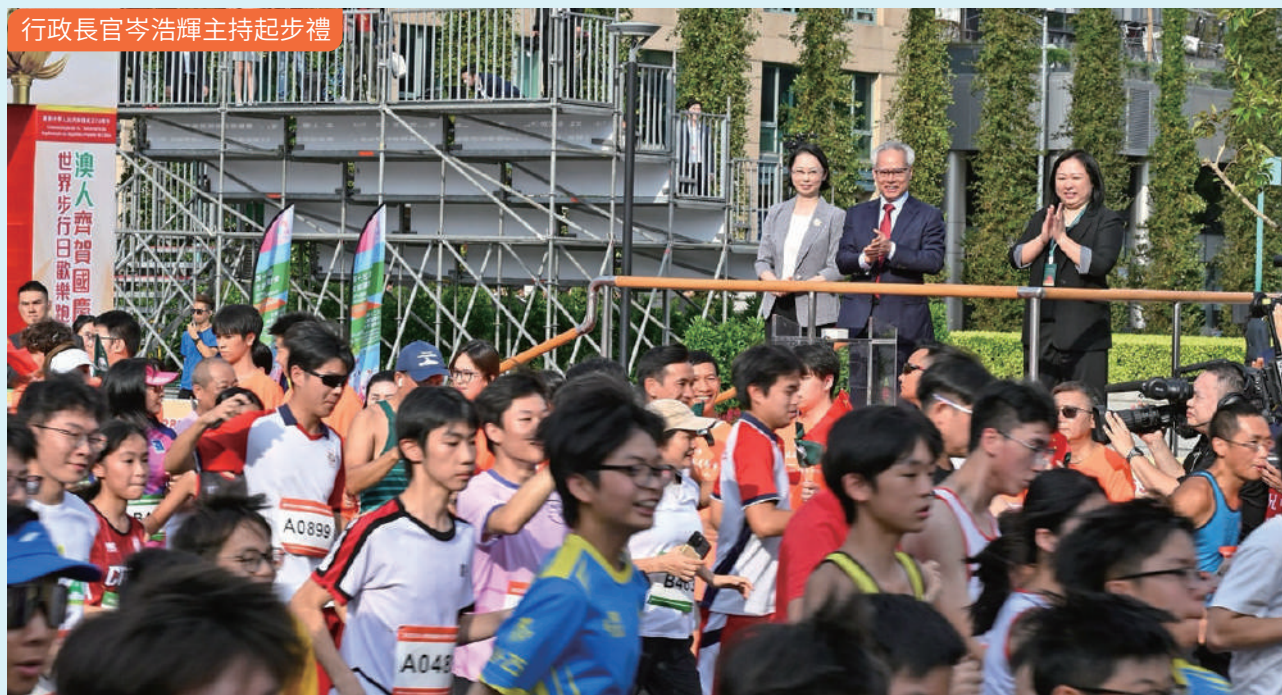
Leong Kai In achieved respectable results in the third round of this year's Long Distance Running League. Looking ahead to next year, he hopes to fine-tune his condition during winter training and strive toward his ultimate goal: qualifying for the Nagoya Asian Games.



梁啟賢在今年的學界越野跑男子A組賽事衝線一刻



梁啟賢在今年春季田徑公開賽男子青年組800米決賽勝出



2025澳人齊賀國慶 世界步行日歡樂跑

為慶祝中華人民共和國成立76周年，並響應10月5日「世界步行日」，澳門體育局主辦的「2025澳人齊賀國慶世界步行日歡樂跑」於10月1日舉行。最終，葉聖陶及周健儀分奪得男、女子組冠軍，葉聖陶同時奪得個人國慶盃，團體國慶盃由濠江中學摘得。

活動於當日早上8時15分在金蓮花廣場前起步，由澳門行政長官岑浩輝主持起步儀式。全程約三公里的歡樂跑及步行路線途經澳門新口岸填海區及皇朝區。男子組方面，曾於過往數屆三奪亞軍的葉聖陶以7分57秒率先衝線奪魁，蘇鎮傑以8分07秒屈居亞軍，張根源則以8分09秒獲季軍；女子組由周健儀以9分06秒封后，黃霈瑜及林泳妍分別以9分23秒及10分02秒獲亞、季軍。

賽後，葉聖陶接受訪問時表示，對從西班牙回來後即能奪得冠軍感到高興：「自十六歲參賽後曾三次屈居亞軍，今年首次奪冠對我來說意義非凡。」女子組冠軍周健儀則稱：「首次參與賽事，對能奪得冠軍感到十分高興，以往未跑過短途賽事，訓練過程較為辛苦，但實際表現超出預期。」

活動結束後舉行頒獎儀式，頒獎嘉賓包括行政長官岑浩輝、中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室主任鄭新聰、中華人民共和國外交部駐澳門特別行政區特派員公署特派員劉顯法、中國人民解放軍駐澳門部隊政治委員林慶華少將、立法會主席高開賢、終審法院院長宋敏莉。



Correndo em Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha 2025

Para celebrar o 76º aniversário da implantação da República Popular da China e no contexto do Dia Mundial da Marcha a 5 de Outubro, o Instituto do Desporto de Macau organizou, no dia 1 de Outubro, o evento “Correndo em Comemoração do Dia Nacional e do Dia Mundial da Marcha 2025”. O evento terminou com a vitória de Ip Seng Tou na categoria masculina e Chao Kin I na categoria feminina. Ip Seng Tou conquistou também a Taça para a categoria individual, enquanto a Taça para a categoria colectiva foi conquistada pela Escola Hou Kong.

O evento arrancou às 8h15 da manhã na Praça do Lótus Dourado, tendo a cerimónia de partida sido presidida pelo Chefe do Executivo de Macau, Sam Hou Fai. O percurso da corrida e da caminhada, com um total de cerca de três quilómetros, passou por Zape e Nape. Na categoria masculina, Ip Seng Tou, que já tinha conquistado o segundo lugar por três vezes nas edições anteriores, cruzou a meta em primeiro lugar com 7 minutos e 57 segundos, sagrando-se campeão. Sou Chan Kit ficou no segundo lugar com 8 minutos e 7 segundos, e Zhang Gen Yuan conquistou o terceiro lugar com 8 minutos e 9 segundos. Já na categoria feminina, Chao Kin I ficou em primeiro lugar com 9 minutos e 6 segundos. Wong Pui U e Lam Weng In ficaram nos segundo e terceiro lugares, respectivamente, com 9 minutos e 23 segundos e 10 minutos e 2 segundos.

Após a corrida, o campeão Ip Seng Tou afirmou, na entrevista, que estava satisfeito por ter conquistado o título imediatamente após ter regressado de Espanha: “Desde que comecei a competir aos dezasseis anos, fiquei em segundo lugar por três vezes. Ganhar o meu primeiro título este ano significa algo extraordinário para mim.” Já a campeã, Chao Kin I, afirmou que estava “muito feliz por ter conseguido ficar em primeiro logo na primeira vez que participei neste evento. Nunca tinha corrido provas de curta distância antes, por isso durante o período de treino foi relativamente muito árduo, mas o meu desempenho real superou as minhas expectativas.”

Após o evento, foi realizada a cerimónia de entrega de prémios, cujos convidados de honra incluíram o Chefe do Executivo Sam Hou Fai, o Diretor do Gabinete de Ligação do Governo Central na Região Administrativa Especial de Macau Zheng Xincong, o Comissário do Comissariado do Ministério dos Negócios Estrangeiros da China na RAEM Liu Xianfa, o Comissário Político do Exército de Libertação do Povo em Macau Major-General Lin Qinghua, o Presidente da Assembleia Legislativa Kou Hoi In, e a Presidente do Tribunal de Última Instância Song Man Lei.

男子組得獎者與頒獎嘉賓合照



2025 National Day and World Walking Day Fun Run

To celebrate the 76th anniversary of the founding of the People's Republic of China and to mark "World Walking Day" on 5 October, the Sports Bureau of Macao organized the "2025 National Day and World Walking Day Fun Run," which was held on 1 October. In the end, Ip Seng Tou and Chao Kin I claimed the men's and women's championships, respectively. Ip Seng Tou also won the individual National Day Cup, while Hou Kong Middle School took the team National Day Cup.

The event started at 8:15 a.m. that morning at Golden Lotus Square, with Macao Chief Executive Sam Hou Fai officiating the start ceremony. The fun run and walking route, covering about three kilometers in total, went through Macao's ZAPE and NAPE areas. In the men's category, Ip Seng Tou, who had finished runner-up in three previous editions, crossed the finish line first in 7 minutes and 57 seconds to claim the title, followed by Sou Chan Kit in 8 minutes and 7 seconds and Zhang Genyuan in 8 minutes and 9 seconds. In the women's category, Chao Kin I won the championship in 9 minutes and 6 seconds, with Wong Pui U and Lam Weng In taking second and third place in 9 minutes and 23 seconds and 10 minutes and 2 seconds, respectively.



葉聖陶勇奪歡樂跑男子組冠軍

女子組得獎者與頒獎嘉賓合照



After the race, Ip Seng Tou expressed his delight at winning the championship shortly after returning from Spain. He remarked, "Since I first started competing at the age of 16, I've finished as runner-up three times. Winning the championship for the first time this year is truly meaningful to me." Women's champion Chao Kin I said, "It was my first time taking part in the event, and I'm very happy to have won the championship. I had never run a short-distance race before, and the training process was quite tough. However, my actual performance exceeded my expectations."

An awards ceremony was held after the event, with presenting guests including Chief Executive Sam Hou Fai; Zheng Xincong, Director of the Liaison Office of the Central People's Government in Macao SAR; Liu Xianfa, Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs in Macao SAR; Major General Lin Qinghua, Political Commissar of the Macao Garrison of the Chinese People's Liberation Army; Kou Hoi In, President of the Legislative Assembly; and Song Man Lei, President of the Court of Final Appeal.



周健儀首獲歡樂跑女子組冠軍

「髕股疼痛症候群」的成因、處理及預防方法

醫學上稱為「髕股疼痛症候群」，俗稱「跑者膝」，是泛指因重複性膝關節活動所引發的髕骨周圍疼痛。值得注意的是，它並非跑步者的專利，從事重量訓練、騎行運動，或是因工作需要久坐、頻繁上下樓梯的人群，都可能因髕骨軌跡異常或受力不均而出現此問題。

臀部（尤其是穩定骨盆的臀中肌）與大腿前側的股四頭肌肌力不足或協調性差，會導致膝關節穩定性下降，使得髕骨在活動時容易向外偏移，產生異常摩擦。此外，足部力學問題如扁平足、突然增加的訓練強度、運動姿勢不當，甚至是不合適的鞋具，都是常見的誘發因素。從群體來看，女性由於骨盆較寬、大腿骨角度（Q角）天生較大，髕骨承受的側向壓力更為顯著，因此發病風險通常高於男性。

這種病症的典型症狀，是膝蓋前側或髕骨周圍的深層疼痛。疼痛感在需要膝關節負重屈曲的日常動作中會明顯加劇，例如上下樓梯、久坐後站起、下蹲或進行跑跳運動時。若初期不適被忽視，未能及時處理，疼痛可能從運動後的短暫刺痛，逐漸進展為持續性的酸軟無力，活動時甚至能感受到關節內的摩擦聲或卡頓感，嚴重時足以影響正常的行走能力。

急性疼痛期，可採取短期休息（避免加劇疼痛的特定活動，而非完全停止所有動作）與冰敷來控制發炎反應。然而，治本之策在於系統性的物理治療與針對性運動訓練。這包括重點強化臀部肌群與股四頭肌（特別是內側頭）的肌力與控制能力，以從源頭上穩定髕骨運動軌跡。同時也需系統性地伸展及放鬆過緊的髂脛束與小腿肌群，恢復軟組織彈性。在此基礎上，臨床上或會根據個別情況，輔以矯形鞋墊來改善足部生物力學，或使用肌內效貼布提供暫時性支持。

預防之道，始終優於事後治療。維持理想體重能直接減輕膝關節的日常負荷，而透過規律的下肢與核心肌群訓練來打造一個強健、平衡的「動力鏈」，則是穩固膝關節、抵禦傷害的基石。進行任何運動都應恪守循序漸進的原則，並選擇能提供良好支撐與緩衝的專業鞋具。日常生活中，應有意識地避免長時間維持蹲跪姿勢，並減少穿著高跟鞋。最關鍵的一點是，在運動過程中若膝蓋發出疼痛的警訊，務必學會傾聽身體的聲音，及時調整強度或給予充分休息，這才是保障運動生涯得以長久健康的根本智慧。

參考資料

- 1.李家俊(發表於《體報》，於2025年12月24日)。「預防或舒緩跑者膝」
2. Johns Hopkins University, Patellofemoral Pain Syndrome (Runner's Knee) Accessed 21 October 2025
3. Effectiveness of self-management programmes for athletes with patellofemoral pain syndrome: A systematic review; A Masoudi; 2025 Feb 15



「髕股疼痛症候群」因重複性膝關節活動所引發的髕骨周圍疼痛

Causas, tratamento e métodos de prevenção da síndrome da dor patelofemoral

Na terminologia médica, designa-se por “síndrome da dor patelofemoral”, comumente conhecida como “joelho do corredor”, que se refere a dores na área ao redor da patela (rótula), provocadas por movimentos repetitivos da articulação do joelho. É importante notar que não é uma condição exclusiva dos corredores; as pessoas que praticam musculação, ciclismo ou que passam longos períodos sentadas devido ao trabalho, bem como aquelas que sobem e descem escadas frequentemente, também podem apresentar este problema devido a anomalias no alinhamento da patela ou distribuição desigual da pressão.

Uma fraqueza ou má coordenação nos músculos glúteos (especialmente o glúteo médio que estabiliza a pelve) e nos músculos quadríceps femorais na parte frontal da coxa pode comprometer a estabilidade da articulação do joelho, fazendo com que a patela se desloque lateralmente durante o movimento, resultando em atrito anormal. Além disso, alguns problemas mecânicos nos pés, como pés chatos, um aumento súbito na intensidade do treino, posturas inadequadas durante o exercício ou até o uso de calçado inadequado são factores comuns que contribuem para esta condição. De uma perspectiva demográfica, as mulheres têm, geralmente, um risco mais elevado do que os homens, devido a um ângulo pélvico mais largo e um ângulo femoral naturalmente maior (ângulo Q), resultando numa pressão lateral mais significativa sobre a patela.

Os sintomas típicos desta condição incluem dor profunda na parte frontal do joelho ou na área ao redor da patela. A dor tende a intensificar-se significativamente em actividades diárias que exigem a flexão do joelho sob carga, como subir e descer escadas, levantar-se após um longo período sentado, agachar-se ou durante prática de exercícios de corrida e salto. Se o desconforto inicial for ignorado e não tratado atempadamente, a dor pode evoluir de uma breve picada após o exercício para uma sensação contínua de fraqueza e cansaço, podendo, durante o movimento, ser acompanhada de sons de fricção ou bloqueio da articulação, afectando, em casos graves, a capacidade normal de caminhar.

Durante a fase aguda da dor, podem ser adoptadas medidas como descanso temporário (evitando actividades específicas que agravam a dor, em vez de interromper todas as actividades) e aplicação de gelo para controlar a inflamação. Todavia, a solução fundamental a longo prazo reside numa fisioterapia sistemática e em exercícios físicos direccionados. Isso inclui um foco em fortalecer a força e o controlo dos músculos glúteos e o quadríceps (especialmente a sua cabeça medial), a fim de estabilizar a trajetória do movimento da patela desde a origem. Simultaneamente, é também importante alongar e relaxar sistematicamente os músculos tensos, como as bandas iliotibiais e os músculos da panturrilha, para restaurar a elasticidade dos tecidos moles. Com base nisso, na prática clínica, poderá ser recomendado o uso de palmilhas ortopédicas para melhorar a biomecânica do pé ou a aplicação de fita *kinésio* para suporte temporário, conforme as circunstâncias individuais.

A prevenção é sempre preferível ao tratamento posterior. Manter um peso ideal pode reduzir directamente a carga diária sobre as articulações do joelho, e construir um treino regular dos músculos da parte inferior do corpo e do conjunto dos músculos que envolvem o tronco, para criar uma “cadeia cinética” robusta e equilibrada é fundamental para estabilizar a articulação do joelho e prevenir lesões. Ao praticar exercícios físicos, deve seguir-se sempre o princípio de progressão gradual, optando por calçado profissional que ofereça bom suporte e amortecimento. Na vida quotidiana, deve evitar manter posturas de agachamento por longos períodos e reduzir o uso de sapatos de salto alto. O mais crucial é que, durante o exercício, caso ocorram sinais de dor no joelho, é essencial aprender ouvir o seu corpo e ajustar a intensidade ou garantir descanso suficiente, pois essa é a sabedoria fundamental para garantir uma vida desportiva longa e saudável.

Referência :

1. Lei Ka Chon (publicado no Jornal de Desporto, 24 de Dezembro de 2025). Prevenção ou alívio da síndrome do joelho do corredor.
2. Johns Hopkins University, Patellofemoral Pain Syndrome (Runner's Knee) Accessed 21 October 2025
3. Effectiveness of self-management programmes for athletes with patellofemoral pain syndrome: A systematic review; A Masoudi; 2025 Feb 15

Causes, Treatment and Prevention of Patellofemoral Pain Syndrome

Medically termed “patellofemoral pain syndrome” and commonly known as “runner’s knee”, this condition involves pain around the kneecap caused by repetitive knee movements. It is important to note that this condition is not exclusive to runners. Individuals who engage in weight training or cycling, or whose jobs require prolonged sitting or frequent stair climbing, may also develop this issue due to abnormal patellar tracking or uneven stress distribution.



「髕股疼痛症候群」的症狀是膝蓋前側或髕骨周圍的深層疼痛

Decreased knee joint stability can be caused by weakness or poor coordination in the gluteal muscles (especially the gluteus medius, which stabilises the pelvis) and the quadriceps at the front of the thigh. This makes the patella prone to lateral displacement during movement, resulting in abnormal friction. Other common contributing factors include foot mechanics issues such as flat feet, sudden increases in training intensity, improper exercise form and ill-fitting footwear. From a demographic perspective, women are generally at a higher risk than men due to their wider pelvis and naturally greater femoral angle (Q angle), which puts more strain on the patella.

The defining symptom of this condition is a deep pain in the front of the knee or around the kneecap. Discomfort intensifies significantly during activities involving weight-bearing knee flexion, such as climbing stairs, standing up after sitting for a long time, squatting, or running and jumping. If the initial discomfort is ignored, it may progress from a temporary post-exercise twinge to persistent aching and weakness. During movement, individuals may even perceive a grinding sensation or clicking within the joint. In severe cases, this condition can significantly impair normal walking ability.

During the acute pain phase, the inflammatory response can be controlled by applying ice and avoiding activities that exacerbate pain, while still allowing some movement. However, the fundamental solution lies in systematic physical therapy and targeted exercise training. This involves strengthening the gluteal and quadriceps muscles (particularly the medial heads) to improve muscle strength and control, thereby stabilising the patella’s movement trajectory. At the same time, it is essential to systematically stretch and relax the tight iliotibial band and calf muscles to restore soft tissue elasticity. Building upon this foundation, clinicians may supplement treatment with orthotic insoles to improve foot biomechanics, or apply kinesiology tape for temporary support tailored to the individual.

Prevention is always superior to post-injury treatment. Maintaining an ideal body weight can significantly reduce the daily strain on the knee joints. Additionally, consistent lower limb and core muscle training helps build a strong and balanced “kinetic chain,” which forms the foundation for stabilizing the knees and protecting them from injury. Adhering to a gradual and progressive approach in any physical activity is essential, as is choosing professional footwear that offers proper support and cushioning. In daily life, it is important to consciously avoid prolonged squatting or kneeling and to minimize wearing high heels. Most importantly, if you experience knee pain during exercise, it is vital to listen to your body’s signals. Adjust the intensity or allow adequate rest when necessary. This is the fundamental wisdom for ensuring a long and healthy athletic journey.

Reference :

1. Lei Ka Chon (Published in Sport Journal Macau, December 24, 2025). Prevention or Relief for Runner’s Knee.
2. Johns Hopkins University, Patellofemoral Pain Syndrome (Runner’s Knee) Accessed 21 October 2025
3. Effectiveness of self-management programmes for athletes with patellofemoral pain syndrome: A systematic review; A Masoudi; 2025 Feb 15

2026 澳門體育 DESPORTO DE MACAU Macao Sport



www.sport.gov.mo

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄



官方網站
Página oficial



體育盛事Facebook
"Grande Eventos Desportivos" do Facebook



澳門體育微信
"Desporto de Macau" do WeChat



澳門特區體育局微信
Conta de assinatura "Instituto do Desporto da RAEM" do WeChat



大眾體育動向Facebook
"TREND ON MACAU SPORT FOR ALL" do Facebook

