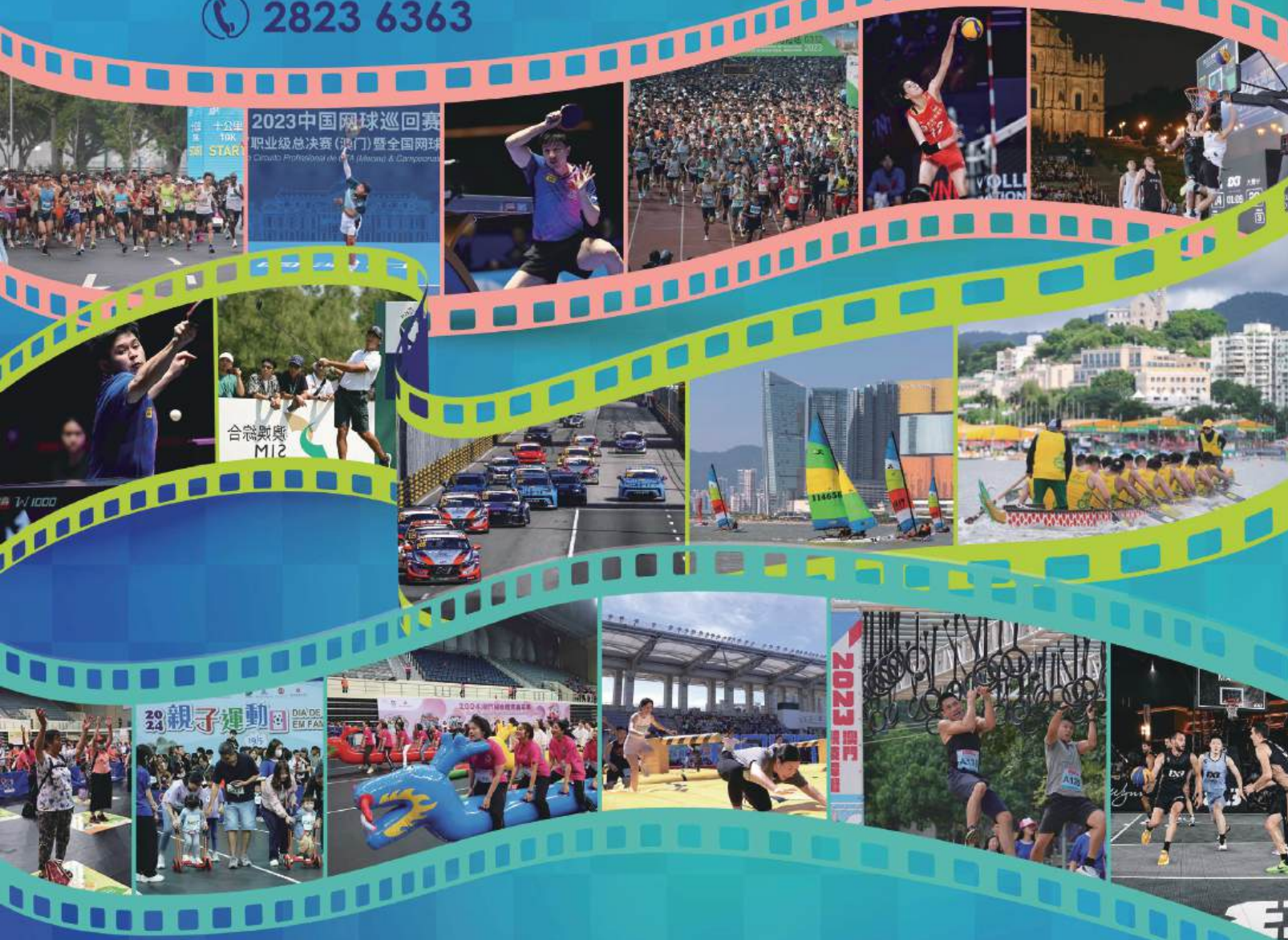




- ◆ 澳門國際乒聯男子及女子世界盃
雨果·卡爾德拉諾首次封王 孫穎莎衛冕冠軍
- ◆ 南海九江包攬澳門國際龍舟賽雙冠

- ◆ 裴鵬鋒
踏上更大舞台 讓更多人看見澳門

- ◆ 澳門武術錦標賽 蘇楚雯成三金得主



Prática Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

主辦:
Organizador:
 **體育局**
Instituto do Desporto

眾康體日

Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次

Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行

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

查詢詳情，請掃二維碼
Para informação, é favor de
digitalizar o código QR



 : 28236363

www.sport.gov.mo

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 04 澳門國際乒聯男子及女子世界盃 雨果·卡爾德拉諾首次封王 孫穎莎衛冕冠軍**
Taça do Mundo de Ténis de Mesa da ITTF em Macau
Hugo Calderano conquista o título pela primeira vez Sun Yingsha defende o campeonato
ITTF Men's and Women's World Cup Macao Sees Hugo Calderano Claim His First Title and Sun Yingsha Defend Her Championship

- 12 南海九江包攬澳門國際龍舟賽雙冠**
Equipa de Nanhai Jiujiang conquista duplo título nas Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau
China Nanhai Jiujiang Clinches Double Titles at Macao International Dragon Boat Races

人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 22 林靈朗--在籃球場上貢獻所能**
Lam Teng Long – Contribui com o que pode no campo de basquetebol
Lam Teng Long – Giving His All on Basketball Court
- 24 裴鵬鋒--踏上更大舞台 讓更多人看見澳門**
Pui Pang Fong – Num palco maior para mostrar Macau ao mundo
Pui Pang Fong – Stepping onto a Greater Stage to Elevate Macao's Presence

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 26 田徑代表隊出戰亞錦賽 梁洛堯同時打破少年及青年組紀錄**
Seleção de Atletismo de Macau participa no Campeonato Asiático com Leong Lok Io a bater os recordes de juvenis e juniores
Macao Athletics Team Competes in Asian Championships with Leong Lok Io Breaking Junior and Youth Records

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 30 吳駿奪重組後首冠 福建相隔三年再奪冠軍**
Hou Chon conquista o seu primeiro título após a reestruturação e Fukien volta a conquistar o campeonato após três anos
Hou Chon Claims First Title After Restructure
Fukien Regains Championship After Three Years
- 36 春季田徑公開賽 破多項青少年澳績**
Vários recordes juvenis de Macau quebrados no Torneio Aberto da Primavera de Atletismo
Spring Track and Field Open Sees Multiple Macao Youth Records Broken
- 42 澳門保齡球公開賽 蘇詠思收穫季軍**
Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau
Veronica Dias de Souza conquista o terceiro lugar
Macao Open Bowling Championships
Veronica Dias de Souza Claims Third Place
- 48 澳門武術錦標賽 蘇楚雯成三金得主**
Campeonato de Wushu de Macau
Sou Cho Man Torna-se a Grande Vencedora com Três Medalhas de Ouro
Sou Cho Man Wins Triple Gold at Macao Wushu Championships

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

- 54 **全澳手球聯賽 男女子甲組上演「雙青」對決**
Campeonato de Andebol de Macau
Confronto "Dupla 'Cheng'" nas finais das categorias A masculina e feminina
"Double Cheng" Face-Off at Macao Handball Championships Men's and Women's Division A Finals

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

- 58 **梁洛堯--向更高目標奔跑**
Leong Lok Io - Correr rumo a objectivos mais altos
Leong Lok Io - Sprinting Towards Greater Heights
- 60 **葉韋謙--永不停步 向更大舞台進發**
Ip Wai Him - Sempre em movimento rumo a um maior palco
Ip Wai Him - Never Stopping in His Pursuit for Greater Stages

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 62 **全澳長者運動日 共創健康與活力**
Jogos Desportivos para Idosos de Macau
Criar Saúde e Vitalidade em Conjunto
Health and Vitality Co-created at Macao Elderly Sports Day
- 66 **2025澳門競技障礙賽圓滿落幕 親子同樂挑戰極限**
Corridas de Obstáculos Macau 2025 terminam com sucesso
Diversão entre pais e filhos e desafio até ao limite
2025 Obstacle Racing Challenge Successfully Concludes
Offering Joyous Family Experiences While Challenging Their Limits
- 70 **殘疾人士運動日 傷健共融齊享運動樂趣**
Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência
Todos Juntos a Partilhar a Diversão do Desporto
Sports Day for Persons with Disabilities Promotes Inclusion and Shared Enjoyment of Sports Activities
- 74 **2025親子運動日 運動拉近親子距離**
Dia de Desporto em Família 2025
O desporto aproxima pais e filhos
2025 Family Sports Day Strengthens Family Bonds through Sport

前進全運 / Jogos Nacionais / The National Games

- 80 **鐵人三項代表隊力爭更上一層樓**
Seleção de Triatlo esforça-se por atingir um nível mais elevado
Triathlon Selection Team Strives to Reach New Heights

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

- 82 **運動表現與運動負荷管理的關係**
A Relação entre o desempenho desportivo e a gestão da carga de treino
The Relationship between Athletic Performance and Training Load Management

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93期
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路818號
發行機構網址：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: 93
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: 93
ISSN 1728-113X
Publisher: Sports Bureau of Macao SAR Government
Publisher's address: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 Macau
Publisher's Website: www.sport.gov.mo
Publisher's Email: info@sport.gov.mo
Copyright. All rights reserved. Violator will be held accountable by law

澳門國際乒聯男子及女子世界盃

雨果·卡爾德拉諾首次封王 孫穎莎衛冕冠軍

國際乒乓球聯合會 (ITTF) 授權，體育局、銀河娛樂集團及世界乒乓球管理集團有限公司主辦、澳門乒乓球總會協辦的「2025年澳門國際乒聯男子及女子世界盃」——由銀河娛樂集團呈獻於4月14日至20日在銀河綜藝館舉行。最終，來自巴西的雨果·卡爾德拉諾擊敗國家隊的林詩棟，首奪男子世界盃冠軍；孫穎莎則成功戰勝隊友蒯曼，衛冕女子世界盃。

世界乒壇三大頂級賽事之一的「國際乒聯男女世界盃」在澳門銀河綜藝館激情上演，為期七天的賽事匯聚全球頂尖高手，讓澳門這座充滿活力的城市再次以獨特魅力，為世界呈現了一場精彩絕倫的體育盛宴。

二十八歲的巴西選手雨果·卡爾德拉諾於四強賽以4比3險勝世界排名第二的王楚欽；而作為世界排名第一的林詩棟則以4比1擊敗國家隊隊友兼世界排名第四的梁靖崑。在冠軍戰中，林詩棟雖然率先以11比6取得首局的勝利，但雨果·卡爾德拉諾之後以11比7、11比9、11比4的比分連取三局。第五局以11比5擊敗林詩棟，以總局數4比1取得個人首座男子乒乓球世界盃冠軍，同時亦是美洲球手自參賽以來的最佳成績。

在女子單打四強賽中，上屆冠軍選手孫穎莎以4比1力克陳幸同；蒯曼則以4比3力壓伊藤美誠。兩人在冠軍戰上演驚心動魄的精彩戲碼，孫穎莎以11比9、11比6、11比9、11比6的比分連勝四局，以總局數4比0絕殺對手蒯曼，成功衛冕女子世界盃冠軍。



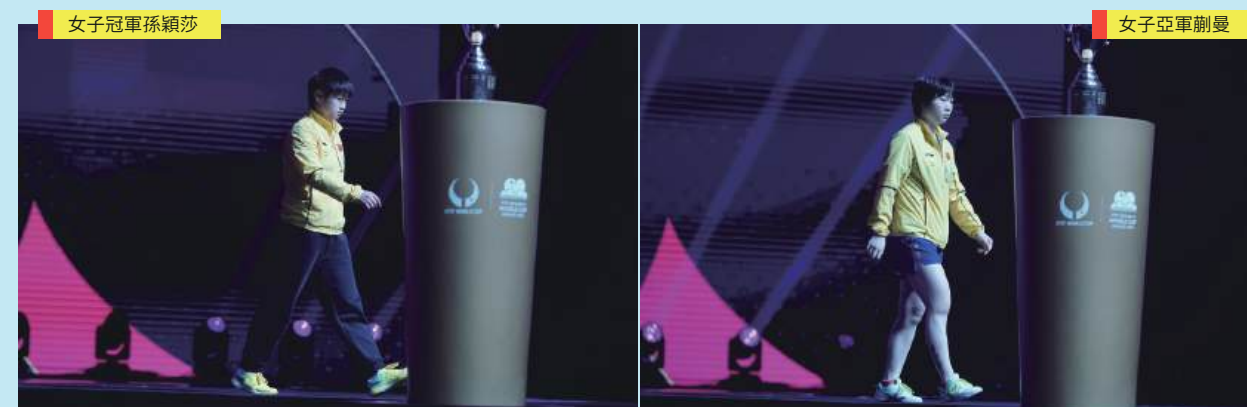
雨果·卡爾德拉諾全力扣殺



孫穎莎全力以赴

澳門球手首度參與世界盃 陳梓賢石慧莉力戰世界級選手

至於澳門球手方面，在今屆乒乓球世界盃中首度踏上世界舞台的陳梓賢和石慧莉分別在分組賽中面對強敵。雖然最終兩位球手都不敵對手，卻在比賽中獲得寶貴經驗，達成了賽前目標。石慧莉表示將以此次賽事作為未來成長的重要養分，期待在後續比賽中更進一步。



男子選手與頒獎嘉賓合照



女子選手與頒獎嘉賓合照



Taça do Mundo de Ténis de Mesa da ITTF em Macau Hugo Calderano conquista o título pela primeira vez Sun Yingsha defende o campeonato

As ITTF Taças Mundiais Masculina e Feminina de Macau 2025, apresentadas pelo Galaxy Entertainment Group, autorizadas pela Federação Internacional de Ténis de Mesa (ITTF na sigla inglesa), organizadas pelo Instituto do Desporto, pelo Galaxy Entertainment Group e pelo World Table Tennis Management Group Limited (WTMG), em colaboração com a Associação Geral de Ping-Pong de Macau, decorreram de 14 a 20 de Abril na Arena do Galaxy. Na final, o brasileiro Hugo Calderano venceu Lin Shidong da selecção nacional, conquistando assim o seu primeiro título na Taça Mundial Masculina; Sun Yingsha triunfou sobre a sua colega de equipa Kuai Man, defendendo com sucesso o título na Taça Mundial Feminina.

Sendo um dos três principais eventos do circuito mundial de ténis de mesa, as ITTF Taças Mundiais Masculina e Feminina de Macau 2025 foram disputadas na Arena do Galaxy em Macau, proporcionando sete dias de competição intensa que reuniu os melhores jogadores de todo o mundo, permitindo à vibrante cidade de Macau apresentar, mais uma vez, ao mundo, um espectáculo desportivo extraordinário e de encanto único.

O jogador brasileiro de 28 anos, Hugo Calderano, derrotou por pouco no jogo das semi-finais por 4-3 o segundo classificado do ranking mundial, Wang Chuqin; enquanto o primeiro do ranking mundial, Lin Shidong, derrotou o seu colega da selecção nacional e quarto classificado do ranking mundial, Liang Jingkun, por 4-1. Na final, Lin Shidong começou forte, vencendo o primeiro set por 11-6, mas Hugo Calderano respondeu com três sets consecutivos, vencendo por 11-7, 11-9 e 11-4. O quinto set terminou com 11-5 a favor de Hugo Calderano, que conquistou, assim, a sua primeira Taça Mundial Masculina, representando o melhor desempenho de um jogador americano, desde que participou na competição.

Nas semi-finais femininas, a campeã mundial, em título, Sun Yingsha, venceu Chen Xingtong por 4-1; Kuai Man derrotou Ito Mima por 4-3. Na final, as duas protagonizaram uma emocionante disputa, tendo Sun Yingsha vencido quatro jogos consecutivos por 11-9, 11-6, 11-9 e 11-6, derrotando a sua adversária Kuai Man com um total de 4-0, defendendo assim o título da Taça Mundial Feminina.

Jogadores de Macau participam pela primeira vez na Taça Mundial Chan Chi In e Seak Hui Li enfrentaram atletas de classe mundial

No que diz respeito aos jogadores de Macau, Chan Chi In e Seak Hui Li, que participaram pela primeira vez na Taça Mundial de Ténis de Mesa, enfrentaram adversários fortes na fase de grupos. Embora ambos não tenham conseguido vencer os seus oponentes, adquiriram uma experiência valiosa e alcançaram os seus objectivos pré-competição. Seak Hui Li afirmou que usará esta competição como uma importante experiência para o seu crescimento futuro, esperando avançar ainda mais em competições subsequentes.



石曉輝擊球



男女子冠軍合照



男子組得獎選手合照



女子組得獎選手合照

ITTF Men's and Women's World Cup Macao Sees Hugo Calderano Claim His First Title and Sun Yingsha Defend Her Championship

The ITTF Men's and Women's World Cup Macao 2025 presented by Galaxy Entertainment Group, authorized by the International Table Tennis Federation (ITTF) and organized by the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group, and World Table Tennis Pte. Ltd., with the Macau Table Tennis General Association as a co-organizer, was held from 14 to 20 April at the Galaxy Arena. In the end, Hugo Calderano from Brazil defeated Chinese national team player Lin Shidong to claim his first Men's World Cup title, while Sun Yingsha successfully defended her Women's World Cup title by overcoming her teammate Kuai Man.

As one of the three top-tier events in the world of table tennis, the ITTF Men's and Women's World Cup was held with great excitement at the Galaxy Arena in Macao. The seven-day tournament brought together top players from around the world, allowing the vibrant city of Macao to once again showcase its unique charm by delivering a magnificent sporting extravaganza on the global stage.

The 28-year-old Brazilian player Hugo Calderano narrowly defeated the world No. 2 Wang Chuqin 4-3 in the semi-finals, while world No. 1 Lin Shidong defeated his national teammate and world No. 4 Liang Jingkun 4-1. In the championship match, Lin Shidong took the first game with an 11-6 win, but Hugo Calderano bounced back to claim the next three games with scores of 11-7, 11-9, and 11-4. He went on to defeat Lin Shidong 11-5 in the fifth game, securing a 4-1 overall victory to claim his first Men's World Cup title, which is also the best result ever achieved by a player from the Americas in the history of the tournament.

In the women's singles semi-finals, defending champion Sun Yingsha defeated Chen Xingtong 4-1, while Kuai Man edged out Ito Mima 4-3. The two players put on a thrilling and spectacular show in the final, with Sun Yingsha winning four consecutive games with scores of 11-9, 11-6, 11-9, and 11-6, achieving a 4-0 clean sweep over her opponent Kuai Man to successfully defend her Women's World Cup title.

Macao Players Make Their World Cup Debut as Chan Chi In and Seak Hui Li Battle World-Class Opponents

As for the Macao players, Chan Chi In and Seak Hui Li, who made their debut on the world stage at this year's World Cup, faced tough opponents in the group stages. Although both players ultimately lost to their opponents, they gained valuable experience during the competition and achieved their pre-match goals. Seak Hui Li stated that she would use this competition as an important nourishment for future growth, and looks forward to progressing further in upcoming matches.



林詩棟在比賽中全神貫注



林詩棟(右)與王楚欽對決

陳梓賢在大賽中吸取經驗



石慧莉力戰世界選手





南海九江包攬 澳門國際龍舟賽雙冠



男子組冠軍中國南海九江隊



女子組冠軍中國南海九江隊

「2025澳娛綜合澳門國際龍舟賽」於本年5月24、25及31日在南灣湖水上活動中心隆重舉行。這項賽事吸引了來自世界各地的頂尖龍舟隊伍參與角逐，賽事分設200米小龍賽、500米標準龍本地賽事，並於端午節正日壓軸上演國際龍舟邀請賽。中國南海九江隊表現卓越，包辦標準龍500米公開組及女子組雙項冠軍，並雙雙刷新大會紀錄；中國澳門代表隊在公開組創下隊史最佳成績收獲亞軍。



中國澳門隊與教練合照



澳隊公開組亞軍創隊史最佳

國際邀請賽公開組標準龍500米總決賽方面，衛冕的中國南海九江一開始就穩居頭位，在全程保持領先優勢下，造出1分48秒673率先衝線，刷新紀錄，達成三連霸佳績。中國澳門代表隊在主場觀眾吶喊助威下拼出佳績，做出1分50秒514的破隊史紀錄的成績勇奪亞軍，以3秒之差力壓緊隨的中國香港隊。

另一邊廂，在國際邀請賽女子組標準龍500米比賽中，南海九江隊延續統治力，以一路領先的姿態，最終以1分58秒156打破賽會紀錄奪冠，豪取十一連霸。泰國國家隊以1分59秒341獲得亞軍，中國香港隊和澳門隊分居三、四位。

消防局隊伍成功蟬聯冠軍寶座

在首兩日緊張激烈的角逐中，消防局龍舟隊成功衛冕三項賽事桂冠，包括在200米小龍賽澳門政府部門組、200米小龍賽公開組及500米標準龍公開組共三個項目中封王。

大學生邀請賽公開組標準龍500米方面，泰國國家體育大學以1分54秒881奪冠，佛山大學及新加坡南洋大學分獲亞、季軍。澳門理工大學排名第四，其鼓手梁詠麒更獲得「最佳鼓手」獎，路環東榮單車行的冼炳強則榮膺「最佳舵手」。

賽事期間特別邀請文化藝術團體巡遊表演助興，南灣湖水上活動中心及南灣·雅文湖畔同步舉辦「2025澳娛綜合澳門國際龍舟賽嘉年華」。現場設置文創市集、特色餐飲、主題攝影區等多元攤位，輔以魔術表演、氣球藝術及街頭音樂演出，並融入十五運會及殘特奧會元素，成功吸引大批居民及旅客參與。這場融合了運動競技、文化傳承和旅遊體驗的盛會，不僅展現了澳門舉辦大型國際賽事的能力，也為這座城市增添了無限活力。

南海九江隊合照留念



現場設有表演環節

Equipa de Nanhai Jiujiang conquista duplo título nas Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau

As “SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2025” decorreram nos dias 24, 25 e 31 de Maio no Centro Náutico da Praia Grande. Este evento atraiu as equipas de barcos-dragão de topo de todo o mundo, incluindo provas como a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) e a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações (500m), e ainda, no Dia de Tung Ng (Barco Dragão), as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau por Convite. A equipa China Nanhai Jiujiang teve um desempenho brilhante, conquistando os títulos de campeã tanto na Categoria Open (500 metros) como na Categoria Senhoras (500 metros) da Regata Internacional de Barcos-Dragão para Grandes Embarcações por Convite de Macau, batendo ainda os recordes anteriores de ambas as provas. A Selecção de Macau, China, alcançou a sua melhor classificação de sempre, conquistando o segundo lugar na Categoria Open.

Melhor Classificação Histórica para a Selecção de Macau na Categoria Open

Na final da Regata Internacional de Barcos-Dragão para Grandes Embarcações por Convite de Macau (500m), a equipa China Nanhai Jiujiang, defensora do título, começou em grande forma, mantendo-se na liderança durante toda a prova, e cruzou a linha de chegada em primeiro lugar com um tempo de 1:48:673 minutos, estabelecendo um novo recorde e alcançando o terceiro título consecutivo. Com o apoio do público da casa, a Selecção de Macau, China, teve uma boa prestação, batendo o recorde da equipa com um tempo de 1:50:541 minutos, conquistando o segundo lugar, e superando a equipa Hong Kong, China Team que estava logo atrás com uma diferença de 3 segundos.

Por outro lado, na competição da Regata Internacional de Barcos-Dragão para Grandes Embarcações por Convite de Macau – Categoria Senhoras, a equipa de Nanhai Jiujiang continuou a sua dominância, mantendo-se na liderança ao longo da prova e conquistando o título com um tempo de 1:58:156 minutos, estabelecendo um novo recorde do evento e alcançando assim o seu décimo primeiro título consecutivo. A equipa Thailand National Team conquistou o segundo lugar com um tempo de 1:59:341 minutos, enquanto as equipas Hong Kong, China e Macau, China, ficaram em terceiro e quarto lugares, respectivamente.

選手們奮戰不懈



Equipa do Corpo de Bombeiros mantém coroa de campeã

Durante os primeiros dois dias de competição intensa, a equipa de barco-dragão do Corpo de Bombeiros conseguiu defender com sucesso os seus títulos em três provas, incluindo a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) dos Serviços Públicos, a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações (200m) – Categoria Open e a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Grandes Embarcações (500m) – Categoria Open.

Na Regata Universitária de Barcos-Dragão para Grandes Embarcações – Categoria Open (500 metros), a Universidade Nacional do Desporto da Tailândia venceu com o tempo de 1:54:881 minutos, com a Universidade de Foshan e a Universidade de Tecnologia de Nanyang de Singapura a conquistarem o segundo e terceiro lugares, respectivamente. A Universidade Politécnica de Macau ficou em quarto lugar, e a sua tamborileira, Leong Weng Kei, foi distinguida com o prémio de “Melhor Tamborileiro”, enquanto a Sin Peng Keong, da Dong Rong Dragon boat Team, foi atribuído o prémio de “Melhor Timoneiro”.

Durante o evento, foram convidados grupos culturais e artísticos para animar a festa, e o Centro Náutico da Praia Grande e Anim’ Arte NAM VAN acolheram simultaneamente o “Festival das SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2025”. O local contou com um mercado de produtos culturais e criativos, petiscos típicos locais, zonas temáticas para fotografias, e outras tendas diversificadas, complementadas por apresentações de magia, arte com balões e música de rua, integrando elementos da 15.ª edição dos Jogos

Nacionais e Jogos Olímpicos Especiais para Deficientes, que atraíram, com sucesso, um grande número de residentes e turistas a este evento. Este evento, que combina competição desportiva, herança cultural e experiência turística, não só demonstrou a capacidade de Macau para acolher grandes eventos internacionais, mas também adicionou uma imensa vitalidade à cidade.

文藝表演團體合照

文藝攤位設有小丑送贈氣球



各隊比賽隊伍一同衝刺





國際邀請賽公開組頭三甲



國際邀請賽女子組頭三甲

China Nanhai Jiujiang Clinches Double Titles at Macao International Dragon Boat Races

The 2025 SJM Macao International Dragon Boat Races were held on 24, 25 and 31 May at the Nam Van Lake Nautical Centre. The event attracted top dragon boat teams from around the world, featuring local races the Small Dragon Race (200m) and Standard Dragon Race (500m), and culminating in the International Invitation Dragon Boat Races on the day of the Dragon Boat Festival. Demonstrating outstanding form, the China Nanhai Jiujiang secured double gold in the Open and Women's categories of Standard Dragon Boat Races (500m), both with record-breaking performances. Meanwhile, the Macao, China Selection Team claimed silver in the Open category, achieving the best result in team history.

Macao Team Achieves Historic Silver in Open Category

In the final race of the International Invitation Standard Dragon Boat Race (500m) – Open Category, defending champions China Nanhai Jiujiang once again dominated, maintaining their lead from start to finish and crossing the line in 1:48.673, setting a new competition record and securing their third consecutive title. Cheered on by enthusiastic home supporters, Macao, China Selection Team delivered a valiant performance, finishing second with a record-breaking time of 1:50.514, the best in the team's history, edging out Hong Kong, China Team by three seconds.



鼓手帶動團隊一同歡呼

Fire Services Bureau Team Defends Crown

During the first two days of intense competition, the Fire Services Bureau dragon boat team successfully defended titles of three events, triumphing in the Macao Government Departments Small Dragon Boat Race (200m), the Small Dragon Boat Race (200m) – Open Category, and the Standard Dragon Boat Race (500m) – Open Category.

In the University Student Invitation Standard Dragon Boat Race (500m) – Open Category, Thailand National Sports University emerged victorious with a time of 1:54.881, followed by Foshan University and Nanyang Technological University, Singapore in second and third places, respectively. Macao Polytechnic University placed fourth, with its drummer Leong Weng Kei awarded the Best Drummer, while Sin Peng Keong of Dong Rong Dragon Boat Team was named the Best Steersman.

To enhance the festive spirit, cultural and arts troupes were specially invited to perform during the races, while the 2025 SJM Macao International Dragon Boat Races Carnival was held concurrently at Nam Van Lake Nautical Centre and Anim' Arte NAM VAN. The Carnival featured a themed photo zone, a variety of sale booths offering local cultural and creative products, specialty snacks and beverages, as well as magic shows, balloon art, and band live showcases, merging elements from the 15th National Games of the People's Republic of China, National Games for Persons with Disabilities and National Special Olympic Games, attracting large crowds of residents and visitors alike. This celebration of athletic excellence, cultural heritage and tourism not only showcased Macao's capability in hosting international sporting events but also injected renewed energy and vibrancy into the city.



澳門標準龍公開組冠軍—消防局

林霆朗在籃球場上貢獻所能

作為目前代表隊和球會中的「老大哥」，林霆朗在過去半年先以球員身份協助代表隊在粵澳盃捍衛主場，同時為福建相隔三年重奪高級組銀牌賽冠軍，之後更以教練身分為澳門大學帶來校史首座全國總冠軍。這位在籃球場上已經馳騁多年的本地名將，如今仍然繼續利用自身的力量，繼續在籃壇不同崗位上發光發亮。

六個月前，在最後時刻起手得分的他，為澳門隊在粵澳盃次回合成功絕殺廣東隊。回顧當時的感受，他表示當時得知命中得分後，心情非常激動：「本來這一球是計劃給黎家棟出手，但因為對手的防守十分嚴密，所以最後由我起手。」他認為，這一場勝利證明了代表隊這兩年間的進步——由以前很多次也是輸給對手十多分，到現在已和對手一爭高下。」

現在的林霆朗多了另一重身份，就是成為了丈夫和爸爸，這個新身份讓他對籃球的定位產生了變化：「我已經開始嘗試轉型擔任教練，目前的狀態是『半打半教』，但暫時仍會繼續以球員身份出戰各項賽事，最大目標是打好今屆全運會，希望為澳門爭取好成績。」

Lam Teng Long contribui com o que pode no campo de basquetebol

Sendo um “veterano” na actual selecção e no seu clube, Lam Teng Long, nos últimos seis meses, na qualidade de jogador, ajudou a selecção a defender o título em casa na Taça de Guangdong e Macau, ao mesmo tempo, ajudou o clube de Fukien a reconquistar, após três anos, o título do Torneio de Medalha de Prata na categoria sénior. Mais tarde, como treinador, levou a Universidade de Macau à conquista do primeiro título nacional na história da instituição. Este famoso jogador local, que já brilha no campo de basquetebol há muitos anos, continua a utilizar a sua experiência para se destacar em diferentes posições no mundo de basquetebol.

Há seis meses, Lam Teng Long fez a diferença ao marcar no último momento, ajudando a equipa de Macau a derrotar a equipa de Guangdong no segundo jogo da Taça de Guangdong e Macau. Ao recordar esse momento, ele expressou a sua emoção ao saber que tinha marcado o ponto: “Inicialmente, o plano era passar a bola a Lai Ka Tong, mas devido à defesa apertada do adversário, acabei por rematar eu.” Ele acredita que esta vitória provou o progresso da selecção nos últimos dois anos, da situação de perder frequentemente por mais de dez pontos para agora conseguir competir de igual para igual com os adversários.

Actualmente, Lam Teng Long assume outras identidades, a de marido e a de pai, o que alterou a sua perspectiva sobre o basquetebol: “Comecei a tentar fazer a transição para treinador. O meu estado actual é de ‘jogar e ensinar ao mesmo tempo’, mas por enquanto continuarei a competir como jogador em todas as competições. O meu maior objectivo é apresentar um bom desempenho nos Jogos Nacionais e ajudar Macau a alcançar bons resultados.”

林霆朗在高級組銀牌決賽時嘗試得分



林霆朗在剛結束的高級組銀牌賽決賽當中個人攻入23分，成為球隊奪冠關鍵



林霆朗在代表隊中多次擔任策動攻勢的角色

Lam Teng Long Giving His All on Basketball Court

As one of the senior figures in both the Macao selection team and his club, Lam Teng Long has continued to make significant contributions to Macao basketball over the past six months. As a player, he helped the Macao team defend home court at the Guangdong-Macao Cup, and led Fujian to reclaim the championship at the High Division of Silver Medal Tournament after a three-year hiatus. As a coach, he guided the University of Macau to its first-ever national championship title, making history for the institution. A veteran of the sport, Lam remains a shining presence in Macao basketball, continuing to contribute across multiple roles.

Six months ago, Lam scored a dramatic last-second basket in the second round of the Guangdong-Macao Cup, securing a shutout against Guangdong. Recalling that moment, he was overwhelmed with emotion when he realised that it went in: “The play was originally designed for Lai Ka Tong, but the defence was too tight, so I took the shot instead.” He believes that the win proves the progress the team has made in the past two years – from frequently losing by double digits, the team truly go head-to-head with their opponents now.

Today, Lam has also embraced a new identity, that of a husband and father. This has shifted his perspective on his basketball journey: “I’ve started transitioning into a coaching role, and I’m currently in a ‘player-coach’ phase. That said, I’ll still be competing as a player for now, with my main goal being a strong performance at the upcoming National Games, where I hope to help Macao achieve a great result.”

裴鵬鋒 踏上更大舞台 讓更多人看見澳門



裴鵬鋒以持旗手身份出席上屆於陝西西安舉行的全運會

近年本澳羽壇其中一位最出色的男子選手，是六屆全澳羽毛球公開賽男子單打冠軍的裴鵬鋒。最近，他更憑藉男子單打世界排名位列130名，取得7月在巴黎舉行的世界羽毛球錦標賽的參賽資格。連同全運會，他在下半年將會面對兩項大型賽事。

成為全職運動員多年，裴鵬鋒認為最大的變化是在個人的身份和心態：「現在的我是以運動員作為職業，隨著身份上的變化，我的目標是要在國際賽場上為澳門爭光，令世界上更多人認識這個見證我出生和成長之地，同時也讓他們可以在比賽過程中感受到澳門人不服輸的精神。」

要取得更高的世界排名，意味着需要花更多的時間前往不同的城市出戰各項國際性賽事。在過程當中，裴鵬鋒亦有經歷過低潮：「因為我在賽場上的發揮並不穩定，所以亦曾經有一段時期質疑過自己，幸好在教練的鼓勵和協助調整下，我在三月的中國瑞昌羽毛球大師賽和四月的亞洲羽毛球錦標賽上有出色的發揮，更有機會挑戰國家隊運動員石宇奇，這些經歷令我的信心大為增強。」

能夠成為自上世紀90年代改採積分排名制以來，首位出戰世錦賽男單賽事的本澳球手，裴鵬鋒表示得知消息時，整個人的狀態就像如釋重負一樣：「出戰世錦賽一直以來都是我的夢想，當在亞錦賽時擊敗了兩位來自西亞的球手後，意味着我成功取得參賽資格，當刻的感覺就像放下了心頭大石。」

裴鵬鋒之後將會緊密備戰，務求以最佳狀態在全運會和世錦賽上挑戰來自不同地方的運動員，並在過程中珍惜每一球機會，全力爭取勝利。

Pui Pang Fong Num palco maior para mostrar Macau ao mundo

Nos últimos anos, Pui Pang Fong tem sido um dos mais destacados jogadores de badminton de Macau, tendo sido por seis vezes campeão em singulares masculinos do Torneio Aberto de Badminton de Macau. Recentemente, conseguiu atingir a posição 130 no ranking mundial de singulares masculinos, garantindo a sua qualificação para o Campeonato Mundial de Badminton que se realizará em Julho, em Paris. Juntamente com os Jogos Nacionais, Pui Pang Fong enfrentará dois grandes eventos desportivos no segundo semestre deste ano.

Passados vários anos depois de se ter tornado atleta a tempo inteiro, Pui Pang Fong acredita que a maior mudança está na sua identidade e mentalidade: “Agora sou atleta de profissão. Com esta mudança de identidade, o meu objectivo é honrar Macau nas competições internacionais, para que mais pessoas no mundo conheçam este lugar onde nasci e cresci, e possam sentir o espírito de luta dos residentes de Macau durante as competições.”

Para alcançar uma classificação mundial mais alta, Pui Pang Fong sabe que é necessário passar mais tempo a viajar para diferentes cidades para participar em vários torneios internacionais. Ao longo deste processo, ele também enfrentou momentos difíceis: “Como o meu desempenho nas competições não estava estável, houve uma fase em que duvidei de mim mesmo. Felizmente, com o incentivo e a ajuda do ajustamento do meu treinador, tive um desempenho excelente no Torneio de Mestres de Badminton de Ruichang da China, em Março, e no Campeonato Asiático de Badminton, em Abril, até tive a oportunidade de desafiar o atleta da selecção nacional, Shi Yuqi. Estas experiências aumentaram bastante a minha auto-confiança.”

Ao tornar-se o primeiro jogador de Macau a competir em singulares masculinos do Campeonato Mundial, desde o sistema de classificação por pontos adaptado nos anos 90, Pui Pang Fong expressou que, ao receber a notícia, sentiu um grande alívio: “Participar no Campeonato Mundial sempre foi um dos meus sonhos. Quando, no Campeonato Asiático, derrotei dois jogadores da Ásia Ocidental, isso significou que consegui garantir a minha qualificação para a participação. Naquele momento, foi como se tivesse libertado um grande peso do meu coração.”

Pui Pang Fong irá agora preparar-se intensamente, com o objectivo de estar na melhor forma para desafiar atletas de diferentes regiões nos Jogos Nacionais e no Campeonato Mundial, aproveitando cada oportunidade e dando o seu melhor para conquistar a vitória.



裴鵬鋒出戰全澳羽毛球公開賽男單賽事

裴鵬鋒(左)在澳洲的比賽場地上和弟弟裴梓潼及妹妹裴梓璇合照

Pui Pang Fong Stepping onto a Greater Stage to Elevate Macao's Presence

One of Macao's most outstanding male badminton players in recent years, Pui Pang Fong is a six-time men's singles champion at the Macao Open Badminton Championships. Most recently, he secured qualification for the BWF World Championships, to be held in Paris this July, thanks to his world ranking of No. 130 in men's singles. With the National Games also on the horizon, Pui is preparing for two major international competitions in the second half of the year.

Having been a full-time athlete for several years, Pui reflected that the greatest changes have been in his identity and mindset: “Being a professional athlete means my role in life has shifted. My goal now is to represent Macao on the international stage, to let more people know about the city where I was born and raised, and to show them, through competition, the indomitable spirit of the Macao people.”

Climbing the world rankings requires travelling extensively to compete in international tournaments across different cities. This journey has not been without its challenges: “There was a period when I doubted myself because my performance on court was inconsistent,” Pui admitted. “Fortunately, with the encouragement and help of my coach, I was able to regroup. I had strong showings at the Ruichang China Masters in March and the Badminton Asia Championships in April, where I even had the chance to compete against national team player Shi Yuqi. These experiences gave me a huge boost in confidence.”

Becoming the first Macao men's singles player to qualify for the World Championships since the introduction of the ranking points system in the 1990s, Pui described the moment he received the news as a tremendous relief: “Playing at the World Championships has always been my dream. When I defeated two West Asian opponents at the Asia Championships and secured my spot, I felt like a great weight had been lifted off my shoulders.”

Looking ahead, Pui will focus fully on intensive preparations for the National Games and the World Championships, striving to perform at his best against top athletes from around the world, treasuring every opportunity for scoring points and doing his utmost to achieve victory.



梁仟義在男子三千米障礙決賽中奮力奔跑



田徑代表隊出戰亞錦賽 梁洛堯 同時打破少年及青年組紀錄

澳門田徑總會派出十名男及一名女運動員參加於在5月27至31日在韓國龜尾舉行的亞洲田徑錦標賽。其中梁洛堯在男子一百米初賽中表現出色，一口氣打破了澳門少年及青年紀錄。

在男子一百米初賽中，梁洛堯被編入第一組，以10秒66的成績成功晉級準決賽，並同時打破了分別由自己在今年學界賽創下的澳門少年紀錄，以及盧穎富在去年香港城市田徑錦標賽上做出的澳門青年紀錄。他最後在準決賽以10秒72的成績，未能再進一步晉級決賽。另外一方面，編入第二組的男子一百米澳門成年紀錄保持者陳建華則以10秒85的成績未能晉級準決賽。

在男子二百米初賽中，梁洛堯和黃珈彥分別以22秒01和22秒44的成績完成賽事。黃靖淞在男子四百米初賽中以49秒78的成績位列小組第七；張子聰在男子四百米欄初賽中以53秒25完成賽事，排在小組第六。首度參加國際性賽事的梁仟義則在男子三千米障礙決賽中以10分10秒53的成績獲得第10名。今屆賽事唯一女將梅綺琪在女子八百米初賽中以2分22秒62的成績排在第16名。

在男子跳遠預賽中，馬創權和張凱傑分別以6米98和6米66的成績完成賽事，總成績位列第15和17位。馬永晉在男子標槍預賽中投出59米93，總成績排在21位；參加男子跳高的吳梓杰則在預賽中跳出1米95，位列小組第八名。

梁洛堯(左一)和隊友在比賽場地合照





代表隊成員在登機前在澳門國際機場合照



Seleção de Atletismo de Macau participa no Campeonato Asiático com Leong Lok Io a bater os recordes de juvenis e juniores

A Associação Geral de Atletismo de Macau fez-se representar por dez atletas masculinos e uma atleta feminina no Campeonato Asiático de Atletismo, que decorreu de 27 a 31 de Maio em Gumi na Coreia do Sul. Entre eles, Leong Lok Io teve um bom desempenho na prova preliminar dos 100 metros masculinos, onde bateu simultaneamente os recordes de juvenis e juniores de Macau.

Na prova preliminar dos 100 metros masculinos, Leong Lok Io foi colocado no primeiro grupo, onde conseguiu a qualificação para as semi-finais com um tempo de 10,66 segundos, batendo o recorde de juvenis de Macau, anteriormente estabelecido por ele próprio no Campeonato Escolar do corrente ano e o recorde de juniores de Macau, estabelecido por Lou Weng Fu no *Hong Kong Inter-City Athletics Championships* do ano passado. Na semi-final, Leong Lok Io obteve um tempo de 10,72 segundos, não conseguindo avançar para a final. Por outro lado, o detentor do recorde sénior de Macau, Chan Kin Wa, que competiu no segundo grupo, registou um tempo de 10,85 segundos e não conseguiu passar à semi-final.

Na prova preliminar dos 200 metros masculinos, Leong Lok Io e Vong Ka In terminaram a prova com tempos de 22,01 e 22,44 segundos, respectivamente. Huang Jingsong ficou em sétimo lugar do grupo dos 400 metros masculinos com um tempo de 49,78 segundos; Cheong Chi Chong completou a prova preliminar dos 400 metros com barreiras em 53,25 segundos, ficando em sexto lugar no seu grupo. Leong Chin Hei, que participou pela primeira vez em competições internacionais, obteve o 10.º lugar na final dos 3.000 metros com obstáculos com um tempo de 10 minutos e 10,53 segundos. A única representante feminina, Mui I Kei, terminou a preliminar dos 800 metros femininos em 16.º lugar com um tempo de 2 minutos e 22,62 segundos.

Na fase preliminar do salto em comprimento masculino, Ma Chong Kun e Cheong Hoi Kit registaram 6,98 e 6,66 metros, terminando em 15.º e 17.º lugares, respectivamente. Ma Weng Chon lançou o dardo a 59,93 metros na fase preliminar, ficando em 21.º lugar; enquanto Ng Chi Kit, que participou no salto em altura, saltou 1,95 metros, terminando em oitavo lugar no seu grupo.

Macao Athletics Team Competes in Asian Championships with Leong Lok Io Breaking Junior and Youth Records

The General Association of Athletics of Macau was represented by ten male and one female athletes at the Asian Athletics Championships, which took place in Gumi, South Korea from 27 to 31 May. Among them, Leong Lok Io delivered a standout performance in the men's 100m heats, simultaneously breaking Macao's junior and youth records.

Leong was placed in Group 1 for men's 100m preliminary race, where he clocked 10.66 seconds to advance to the semi-finals, surpassing his own Macao junior record set earlier this year in inter-school competitions and Lou Weng Fu's youth record set at last year's Hong Kong City Athletics Championships. He later ran 10.72 seconds in the semi-finals, failing to advance to the final. Meanwhile, Macao's senior 100m record holder, Chan Kin Wa, was placed in Group 2, who finished his heat in 10.85 seconds, failing to progress to the semi-finals.

In the men's 200m heats, Leong Lok Io and Vong Ka In posted times of 22.01 and 22.44 seconds, respectively. Huang Jingsong placed seventh in the men's 400m heat with a time of 49.78 seconds, while Cheong Chi Chong finished sixth in the preliminary race of men's 400m hurdles in 53.25 seconds. Leong Chin Hei, who took part in international competitions for the first time, came 10th in the 3,000m steeplechase final with a time of 10 minutes and 10.53 seconds. The sole female competitor, Mui I Kei, ranked 16th in the women's 800m heats with a time of 2 minutes and 22.62 seconds.

In the men's long jump qualifying, Ma Chong Kun and Cheong Hoi Kit leapt 6.98m and 6.66m, placing 15th and 17th, respectively. Ma Weng Chon threw 59.93m in the men's javelin preliminary round, placing 21st overall, while high jumper Ng Chi Kit cleared 1.95m, finishing eighth in his group.

賈立賢吳曉彤持球進攻

吳駿奪重組後首冠 福建相隔三年再奪冠軍

2025年度全澳籃球銀牌賽分別在5月28和29日舉行了女子公開組和男子高級組決賽。本年度的冠軍分別由吳駿和福建獲得。

在女子公開組聯賽，吳駿的決賽對手是在四強比賽中把上屆亞軍鮑青網淘汰的賈立賢。兩隊的核心球員在往年的聯賽及銀牌賽決賽上多次碰頭，因此雙方對對方的打法非常熟悉。

賈立賢有陳靜琳和謝艷婷各命中一球三分，加上吳曉彤帶動其他隊員策動攻勢，率先在第一節取得領先。隨後，吳駿蘇芷晴和駱杏而接連得分，一度為球隊反超比分。但謝艷婷和張雪琳在第二節結束前接連外投三分命中，最終協助賈立賢以25:23的比分，在首兩節結束後領先對手。

在比賽的第三節初段，雙方均未能將比分拉開，及至比賽中段賈立賢一度以43:32領先。作為吳駿核心的蘇芷晴挺身而出，她連取7分後，吳駿在第三節結束後將比分收窄至2分。進入第四節，隨著林嘉慧的上場，吳駿在內線的優勢更為明顯，加上蘇芷晴把握罰球機會得分，吳駿最後以58:51擊敗賈立賢，成功奪取得自一眾核心球員「轉會」後的首個冠軍。

已經連續兩年和男子高級組銀牌賽冠軍擦身而過的福建，在決賽的對手是以「升班馬」身份打入決賽，並有黎家棟在陣的澳彩。福建在第一節採用了緊密的防守，成功限制了澳彩主力蔣佑廷及楊奇龍的攻勢，加上許方歡、李智鵬及林霆朗接連命中三分，福建在第一節結束後取得8分的領先優勢。

福建在第二節開始加大火力，將分差不斷擴大，並一直維持至第三節初段，領先澳彩18分。澳彩的蔣佑廷重拾投射手感，個人獲得全場最高28分，加上李浩言亦有得分，黎家棟同時也命中罰球下，一度將分差收窄至5分。但福建隊並未因此打亂陣腳，隨著聶劍華及羅協銘先後得分，福建再次將比分拉開。進入第四節中段，福建隊連奪15分。最終，福建以90:69大勝澳彩，成功在相隔三年之後重奪銀牌賽冠軍。

福建林運朗嘗試在澳彩黃銘旭手上取走控球權



澳彩梁宇軒在福建林運朗緊盯下嘗試傳球



Hou Chon conquista o seu primeiro título após a reestruturação e Fukien volta a conquistar o campeonato após três anos

As finais da categoria aberta feminina e da categoria sénior masculina do Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol de Macau 2025 realizaram-se nos dias 28 e 29 de Maio. Este ano, os campeões foram, respectivamente, a equipa Hou Chon e a equipa Fukien.

Na final da categoria aberta feminina do torneio, a adversária da Hou Chon foi a equipa MR.J Sports, que, na semi-final, eliminou o segundo lugar anterior a Rede de Serviços Juvenis Bosco. As jogadoras principais de ambas as equipas já se tinham defrontado várias vezes nas finais dos campeonatos e torneios de medalha de prata anteriores, pelo que ambas as equipas estavam muito familiarizadas com os estilos de jogo uma da outra.

A MR.J Sports contou com os triplos de Chan Cheng Lam e Che Im Teng, com Ng Hio Tong a impulsionar as outras jogadoras, conseguindo assim uma vantagem inicial no primeiro quarto. Contudo, Sou Chi Cheng e Lok Han I da Hou Chon marcaram consecutivamente, permitindo à equipa passar para a frente. No entanto, Che Im Teng e Cheung Sut Lam conseguiram também marcar triplos antes do final do segundo quarto, ajudando a MR.J Sports a terminar os primeiros dois quartos à frente, com 25:23.

No início do terceiro quarto, nenhuma das equipas conseguiu ampliar a vantagem. No meio do terceiro quarto, a MR.J Sports chegou a estar à frente por 43:32. A núcleo da Hou Chon, Sou Chi Cheng, destacou-se, marcando 7 pontos seguidos, reduzindo a diferença para apenas 2 pontos ao final do terceiro quarto. Com a entrada de Lam Ka Wai no quarto quarto, a vantagem da Hou Chon na linha interior tornou-se ainda mais evidente, e com Sou Chi Cheng a marcar em lances livres, a Hou Chon finalmente derrotou a MR.J Sports por 58:51, conquistando o seu primeiro título após a transferência de vários jogadores principais.

A Fukien, que ficou a um passo do campeonato na categoria sénior masculina durante dois anos consecutivos, defrontou, na final, a equipa Macauslot, que entrou na final na qualidade da equipa recém-promovida e contava com Lai Ka Tong na equipa. A Fukien adoptou uma defesa apertada no primeiro quarto, conseguindo limitar o ataque dos principais jogadores da Macauslot, Cheong Iao Teng e Ieong Kei Long. Com triplos uns atrás dos outros, de Hio Fong Iam, Lei Chi Pang e Lam Teng Long, o Fukien terminou o primeiro quarto com uma vantagem de 8 pontos.

No segundo quarto, a Fukien aumentou a intensidade, alargando a diferença até 18 pontos sobre a Macauslot no início do terceiro quarto. Cheong Iao Teng da Macauslot recuperou o seu toque de pontaria, marcando o máximo de 28 pontos do jogo, enquanto Li Haoyan também contribuiu com pontos e Lai Ka Tong converteu lances livres, reduzindo a diferença para 5 pontos. No entanto, a Fukien manteve a calma e, com pontos de Nip Chio Wa e Lo Hip Meng, conseguiu novamente aumentar a vantagem. No meio do quarto quarto, a Fukien marcou 15 pontos consecutivos. No final, a Fukien venceu a Macauslot por 90:69, conquistando novamente, após três anos, o campeonato do Torneio de Medalha de Prata.

Hou Chon Claims First Title After Restructure Fukien Regains Championship After Three Years

The 2025 Macao Basketball Silver Shield Tournament finals for the Women's Open and Men's Senior divisions took place on 28 and 29 May. Hou Chon and Fukien emerged as champions in their respective categories.

In the Women's Open final, Hou Chon faced MR.J, who had eliminated last year's runners-up Bosco Youth Service Network in the semi-finals. The core players of both teams had met multiple times in past league and Silver Shield finals, so they were very familiar with each other's playing styles.

MR.J took an early lead thanks to three-pointers from Chan Cheng Lam and Che Im Teng, as well as strong playmaking from Ng Hio Tong. However, Hou Chon's Sou Chi Cheng and Lok Han I responded with consecutive scores to briefly overtake their opponents. Che Im Teng and Cheung Sut Lam then hit crucial threes before halftime, giving MR.J a 25-23 lead to close out the first two quarters.

At the start of the third quarter, neither team managed to extend their lead, until MR.J surged ahead 43-32 by the middle of the third quarter. However, Hou Chon's core, Sou Chi Cheng, stepped up, scoring 7 straight points to narrow the gap to just 2 points by the end of the quarter. In the fourth, Hou Chon's interior dominance even become more evident with the introduction of Lam Ka Wai, while Sou capitalised on free throws, sealing a 58-51 victory over MR.J, winning their first title since the transfer of several key players.

In the Men's Senior final, Fukien, who had been one step away from the title for two consecutive years, faced Macauslot, a newly promoted side featuring star player Lai Ka Tong. Fukien's tight defence stifled Macauslot's key scorers Cheong Iao Teng and Ieong Kei Long, while Hoi Fong Iam, Lei Chi Pang, and Lam Teng Long sank threes to establish an 8-point lead after the first quarter.

By raising the intensity in the second quarter, Fukien extended their advantage to 18 points by the third quarter. Macauslot's Cheong Iao Teng regained his shooting touch, scoring a game-high 28 points, while Li Haoyan also contributed points and Lai Ka Tong converted free throws, briefly cutting the deficit to 5 points. However, Fukien kept their nerve, with Nip Chio Wa and Lo Hip Meng gaining points and restoring their lead before a 15-point burst in the middle of the fourth quarter sealed a dominant 90-69 victory over Macauslot, claiming their first Silver Shield championship in three years.

吳駿蘇正晴衝擊賣立賢內線



澳彩蔣佑廷持球進攻



梁啟賢在男子青年組800米賽事衝刺階段中奮力奔跑



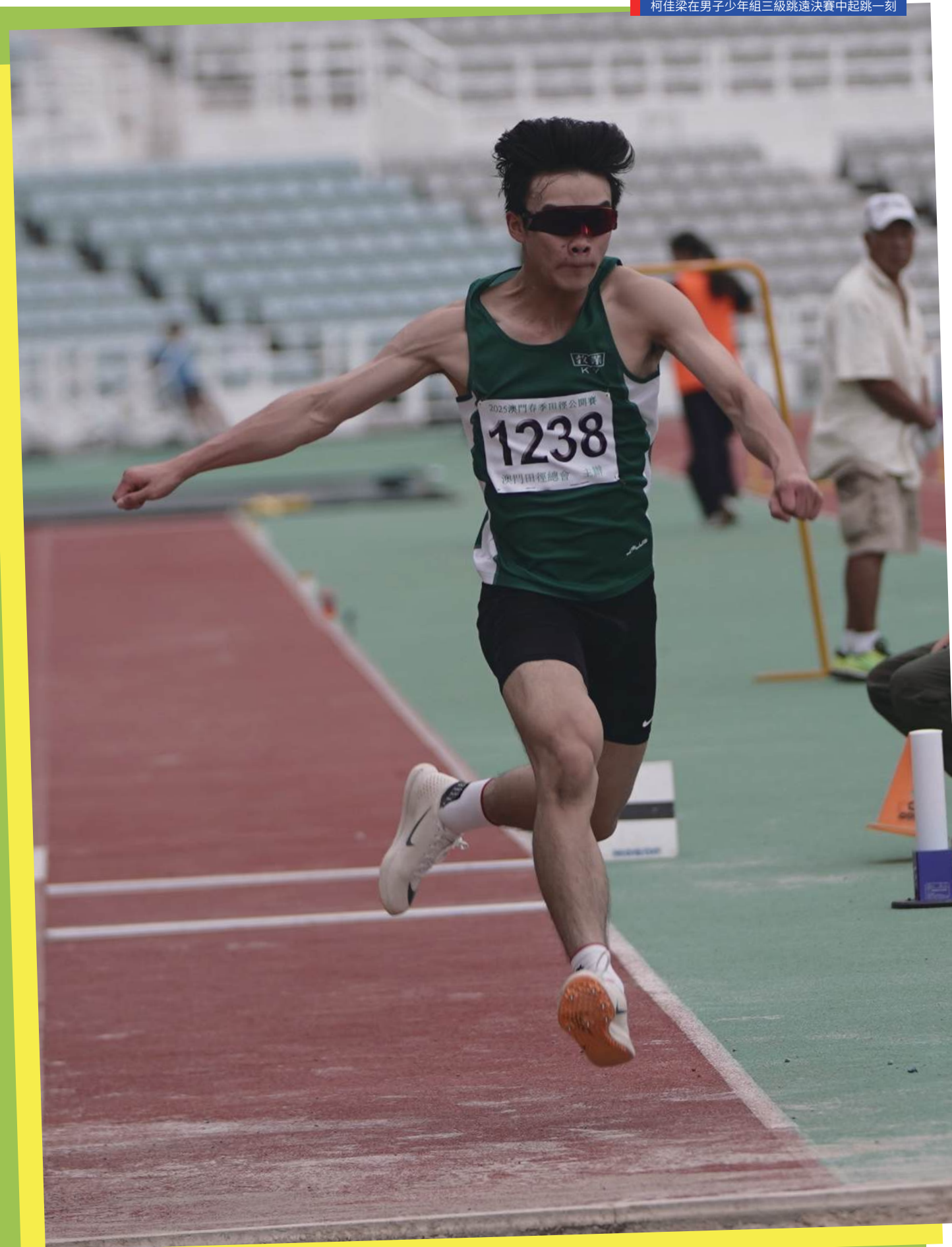
春季田徑公開賽 破多項青少年澳績

2025澳門春季田徑公開賽在5月24及25日於澳門運動場舉行，今屆賽事打破了多項本地田徑賽青年及少年組紀錄。

柯佳梁在首日的男子少年組跳遠賽事中，以7米05成績完成第一跳，成功打破了他三月份學界賽創下的澳門少年組跳遠紀錄；緊接在次日進行的男子少年組三級跳遠賽事中，柯佳梁以14米38的佳績，打破了該項目已經塵封長達11年的澳門紀錄。此外，濠江B隊在女子少年組4X400米接力賽中以4分09秒26的成績取得冠軍，並刷新了已經塵封26年的該項目澳門少年組紀錄。至於在學界賽以及亞洲少年田徑錦標賽上有良好表現的梁洛堯，在男子少年組100米賽跑決賽中以10秒85的成績獲得金牌，打破了塵封26年的該項目澳門紀錄。

林霜霜在女子青年組跳遠中以5米49的成績奪冠。梁啟賢以1分55秒71的成績獲得男子青年組800米賽跑冠軍，他們均打破了這兩個項目的澳門青年組紀錄。女子青年組800米和男子青年組1,500米賽跑這兩項賽事均要到最後一刻才能決勝負，林泳妍和李汶健同樣在衝刺階段逆轉對手，分別奪得這兩項賽事的冠軍。

柯佳梁在男子少年組三級跳遠決賽中起跳一刻





林霜霜在女子青年組跳遠決賽中奪冠



**Vários recordes juvenis de Macau quebrados
no Torneio Aberto da Primavera de Atletismo**

O Torneio Aberto da Primavera de Atletismo 2025 decorreu nos dias 24 e 25 de Maio no Estádio do Centro Desportivo Olímpico, e no evento desta edição foram quebrados vários recordes de atletismo locais nas categorias juvenil e júnior.

O Kai Leong, no primeiro dia da prova do salto em comprimento na categoria juvenil masculina, alcançou 7,05 metros na sua primeira tentativa, conseguindo assim quebrar o recorde de salto em comprimento da categoria juvenil que ele próprio tinha estabelecido em Março durante o Campeonato Escolar. No dia seguinte, na prova de triplo salto na categoria juvenil masculina, O Kai Leong obteve um excelente resultado de 14,38 metros, batendo o recorde desta modalidade que se mantinha há 11 anos em Macau. Além disso, a equipa Hou Kong B conquistou o primeiro lugar das 4x400 metros estafetas na categoria juvenil feminina com um tempo de 4:09:26, estabelecendo um novo recorde para a categoria juvenil, mantido durante 26 anos. Quanto a Leong Lok lo, que já tinha mostrado um bom desempenho no Campeonato Escolar e no Campeonato Asiático Juvenil de Atletismo, conquistou a medalha de ouro na final dos 100 metros na categoria juvenil masculina com um tempo de 10,85 segundos, batendo o recorde desta modalidade, que se mantinha há 26 anos.

Lam Seong Seong foi a vencedora no salto em comprimento na categoria júnior feminina com uma marca de 5,49 metros, e Leong Kai In conquistou o título nos 800 metros na categoria júnior masculina com um tempo de 1:55:71, ambos batendo os recordes de Macau destas duas modalidades na categoria júnior. As provas de 800 metros na categoria júnior feminina e 1.500 metros na categoria júnior masculina foram decididas apenas nos momentos finais, com Lam Weng In e Lei Man Kin a inverterem a situação na fase de sprint, conquistando os títulos destas duas provas.

梁洛堯獲得男子少年組100米冠軍





Spring Track and Field Open Sees Multiple Macao Youth Records Broken

The 2025 Macao Spring Track and Field Open took place on 24 and 25 May at the Olympic Sports Centre – Stadium, with this year's edition witnessing the breaking of several youth and junior local athletics records.

On the first day of competition, O Kai Leong set a new Macao men's junior long jump record with an impressive first jump of 7.05 metres, surpassing his own record set at the inter-school athletics competition in March. On the second day, he continued to break the long-standing Macao men's junior triple jump record with a leap of 14.38 metres, a mark that had remained unchallenged for 11 years. In the women's junior 4x400m relay, Hou Kong B Team secured the championship with a time of 4 minutes 9.26 seconds, setting a new Macao junior record and breaking the previous one that had stood for 26 years. Meanwhile, Leong Lok Io, who had delivered outstanding performances at both the inter-school championships and the Asian U18 Athletics Championships, won gold in the men's junior 100m final with a time of 10.85 seconds, shattering another Macao record that had also stood for 26 years.

In the youth category, Lam Seong Seong claimed victory in the women's long jump with a winning distance of 5.49 metres, and Leong Kai In won the men's 800m final in 1 minute 55.71 seconds. Both athletes set new Macao youth records in their respective events. The women's youth 800m and men's youth 1,500m races came down to the final moments, with Lam Weng In and Lei Man Kin each staging a dramatic comeback in the sprint finish to claim victory in their respective events.

李汶健(圖左)和黃嘉銘鬥得難分難解



林泳妍(圖左)在最後直路嘗試越過林嘉泳



澳門保齡球公開賽 蘇詠思收獲季軍

「2025中國澳門國際保齡球公開賽」於6月20日至28日期間在保齡球中心上演激烈賽事，澳門女球手蘇詠思在女子公開組賽事中收獲季軍獎項，韓國選手張大俊及中國台灣選手周佳溱則分奪男、女子組冠軍。

女子組方面，澳門選手蘇詠思、黃淳欣於公開組優秀賽成功出線，晉級至梯級賽階段。在梯級賽首階段賽事中，優秀賽首名的中國台灣選手周佳溱直接晉級第二階段梯級賽事，而蘇詠思則與隊友黃淳欣及泰國的坦昌諾克爭奪剩餘的一個次席位。蘇詠思在關鍵一戰打出186分佳績，雖未能晉級冠軍戰，但仍然奪得銅牌，坦昌諾克則成功晉級冠軍戰。冠軍戰方面，周佳溱雖以188分比194分失掉首局，但次局以220比215逆轉坦昌諾克，最終登上女子組后座。

男子組賽事方面，澳門選手李得文分別成功晉級至梯級賽階段。韓國選手張大俊以首名姿態直入第二階段梯級賽事，隊友金星卓在梯級賽第一階段排名第二，同樣晉級梯級賽第二階段梯級賽事。澳門選手則李得文以182分位列第四。在決勝的第二階段梯級賽，張大俊展現強勁實力，以244比199擊敗隊友金星卓，獲得男子組冠軍。

此外在23日上演的澳門盃個人優秀賽，馬世衡以6局平均分210比209在決賽擊敗黃宏業奪冠，鄭蓬生則以205分得季軍。

蘇詠思在女子公開組賽事中收獲季軍(圖右)



Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau Veronica Dias de Souza conquista o terceiro lugar

O “Torneio Aberto Internacional de Bowling de Macau 2025” decorreu entre os dias 20 e 28 de Junho no Centro de Bowling, com intensas competições. A jogadora de Macau, Veronica Dias de Souza, conquistou o terceiro lugar na categoria feminina aberta, enquanto o sul-coreano Jang Tae Joon e a jogadora de Taiwan, China, Chou Chia Chen, se sagraram campeões nas categorias abertas (masculina e feminina), respetivamente.

Na categoria feminina, as jogadoras de Macau Veronica Dias de Souza e Wong Son Ian, na categoria aberta de excelência, conseguiram avançar para a categoria de escada. Na primeira fase da categoria de escada, a jogadora de Taiwan, China, Chou Chia Chen, que ficou em 1.º lugar na categoria de excelência, avançou directamente para a segunda fase, enquanto Veronica Dias de Souza teve de competir com a sua colega Wong Son Ian e a tailandesa Thanchanok Vilailak pelo último lugar disponível. Veronica Dias de Souza obteve uma impressionante pontuação de 186 pontos numa partida decisiva, e embora não tenha conseguido chegar à final, garantiu a medalha de bronze, enquanto Thanchanok Vilailak avançou para a final. Na final, Chou Chia Chen perdeu a primeira partida com 188 pontos contra 194, mas reverteu a situação na segunda, vencendo Thanchanok Vilailak por 220 a 215, sagrando-se campeã feminina.

Na categoria masculina, o jogador de Macau, Lee Tak Man, avançou para a categoria de escada. O jogador coreano, Jang Tae Joon, entrou directamente na segunda fase da categoria de escada como primeiro classificado, enquanto o seu colega Kim Seong Tak ficou em segundo lugar na primeira fase da categoria de escada, também avançando para a segunda fase da categoria de escada. Lee Tak Man posicionou-se em quarto lugar com 182 pontos. Na fase decisiva, segunda fase na categoria de escada, Jang Tae Joon demonstrou a sua forte capacidade, derrotando Kim Seong Tak por 244 a 199 e conquistando o título na categoria masculina.

Além disso, no dia 23, realizou-se a prova da categoria individual de excelência da Taça de Macau, Zoe Dias Ma venceu Wong Wang Ip na final com uma média de seis partidas de 210 a 209 pontos, enquanto Cheng Peng Shen se classificou em terceiro lugar com 205 pontos.

台灣選手周佳溱越戰越勇



蘇詠恩闖入決賽



李得文成功晉級梯級組





Macao Open Bowling Championships Veronica Dias de Souza Claims Third Place

The 2025 Macao-China International Open Bowling Championships took place from 20 to 28 June at the Bowling Centre, featuring intense competition across multiple events. Macao bowler Veronica Dias de Souza earned a bronze medal in the Women's Open division, while Jang Tae Joon of Korea and Chou Chia Chen of Chinese Taipei were crowned champions in the Men's and Women's divisions respectively.

In the Women's division, Macao athletes Veronica Dias de Souza and Wong Son Ian both advanced to the Stepladder finals after progressing through the Open Masters. In the first round of the Stepladder, Chou Chia Chen of Chinese Taipei, who came first in the Masters, advanced directly to the second round, while Veronica Dias de Souza, Wong Son Ian, and Thailand's Thanchanok Vilailak competed for the remaining spot. In a decisive match, Veronica Dias de Souza scored an impressive 186, securing third place, though just missing out on the final. Thanchanok Vilailak proceeded to the championship match. In the final, Chou Chia Chen narrowly lost the first game 188-194, but mounted a comeback in the second game, edging out Thanchanok Vilailak 220-215 to capture the Women's title.

In the Men's division, Macao's Lee Tak Man also reached the Stepladder stage. Korean bowler Jang Tae Joon was the first to progress directly to the second round of the Stepladder, while his teammate Kim Seong Tak ranked second in the first round also advanced to the second round of the Stepladder. Lee Tak Man posted 182 points, finishing fourth overall. In the final match, Jang Tae Joon demonstrated his dominance by defeating Kim Seong Tak 244-199, clinching the Men's title.

In addition, in the Macao Cup Masters held on 23 June, Zoe Dias Ma edged past Wong Wang Ip in the final with a 6-game average of 210-209 to win the title. Cheng Peng Shen claimed third place with a final score of 205.



蘇楚雯個人取得三金



澳門武術錦標賽 蘇楚雯成三金得主

第三十八屆澳門武術錦標賽在6月28至29日於澳門綜藝館進行，一眾精英運動員藉著今次比賽機會去檢閱訓練成果，為緊接的全運會做好準備。其中蘇楚雯先在女子長拳賽事中取得9.48分，以0.09分之差力壓王泳欣取得冠軍，及後更接連取得刀術和棍術冠軍，個人取得三面金牌。

今屆賽事亦出現了不少雙金得主，其中王泳欣在女子槍術和劍術均奪金而回，章玥翎成為女子南拳和南刀的冠軍，郭慧銘在女子太極拳和太極劍的賽事中順利封后；鄭子軒則在強手林立下取得男子長拳和劍術冠軍，李卓洋成為男子刀術和棍術項目的金牌得主，梁祖鋒在男子南拳和南棍賽事中同樣摘金，加上韓瑞華在男子太極拳和太極劍的賽事中亦以冠軍完成賽事，最終共有七名精英運動員取得雙冠成績。

至於散打項目方面，男子組其中兩個組別的決賽席位由精英運動員包辦。古曉嵐憑著積極進取的打法，在決賽擊敗施嘉濠，取得男子60公斤級賽事的冠軍；阮日威和蔡尚鵬在決賽過程中各不相讓，但阮日威實力技高一籌，最終成為男子80公斤級的金牌得主。

在獎牌榜方面，澳門青少年武術學校以17金19銀11銅位列榜首；南少林武術協會以11金9銀3銅排在第二；澳門紅日文娛體育會以9金2銀1銅的成績位列第三。

鄺子軒以9.63分的成績獲得男子長拳冠軍



郭慧銘在女子太極劍決賽中表現非常穩定



Campeonato de Wushu de Macau Sou Cho Man Torna-se a Grande Vencedora com Três Medalhas de Ouro

O 38.º Campeonato de Wushu de Macau decorreu, entre os dias 28 e 29 de Junho, no Fórum de Macau, proporcionando aos atletas de elite a oportunidade de avaliar os resultados do seu treino e preparar-se para os próximos Jogos Nacionais. Sou Cho Man destacou-se ao conquistar o título de campeã na prova de changquan feminina com uma pontuação de 9.48, superando Wong Weng lan por apenas 0.09 pontos. Em seguida, Sou Cho Man também se sagrou campeã nas modalidades de daoshu e gunshu, obtendo, assim, três medalhas de ouro.

Nesta edição do Campeonato, surgiram vários atletas com duas medalhas de ouro. Entre eles, Wong Weng lan levou para casa os títulos de campeã em lança e espada femininas, enquanto Cheung Ut Leng se sagrou campeã em nanquan e nandao femininas. Kuok Wai Meng foi coroada campeã em taijiquan e taijijian femininas; e Kuong Chi Hin, perante adversários fortes, destacou-se ao vencer nas modalidades de changquan e espada masculinas. Lei Cheok leong foi o vencedor nas provas de daoshu e gunshu masculinas, e Leong Chou Fong também conquistou ouro nas modalidades de nanquan e nangun masculinas, bem como Han Soi Wa que terminou a competição como campeão em taijiquan e taijijian, perfazendo um total de sete atletas de elite com títulos de duplo ouro.

No que diz respeito à modalidade de sanda, as finais de duas categorias masculinas foram dominadas por atletas de elite. Ku Hio Lam, com um estilo de luta agressivo, derrotou Andy Shi na final, conquistando o título na categoria masculina de 60 kg. Un lat Wai e Choi Seong Pang mostraram-se igualmente determinados na final, mas Un lat Wai demonstrou superioridade técnica, tornando-se o campeão da categoria masculina de 80 kg.

No quadro de medalhas, a Escola de Wushu Juvenil de Macau liderou com 17 medalhas de ouro, 19 de prata e 11 de bronze. A Macau South Shaolin Martial Arts Association ficou em segundo lugar com 11 medalhas de ouro, 9 de prata e 3 de bronze. A Associação de Desportiva e Recreativa Sol de Macau ocupou a terceira posição com 9 medalhas de ouro, 2 de prata e 1 de bronze.



韓瑞華在男子太極劍決賽中盡顯功架



王泳欣在女子劍術決賽中發揮出色

Sou Cho Man Wins Triple Gold at Macao Wushu Championships

The 38th Macao Wushu Championships was held at the Macao Forum from 28 to 29 June. Elite athletes used the competition as an opportunity to evaluate their training progress and prepare for the upcoming National Games. Among the standout performers, Sou Cho Man claimed victory in the Women's Changquan event with a score of 9.48, narrowly edging out Wong Weng Ian by a margin of 0.09 points. She went on to secure gold in both the Daoshu and Gunshu events, achieving an impressive personal tally of three gold medals.

This year's competition also saw notable performances from several double-gold medallists. Wong Weng Ian emerged victorious in Women's Qiangshu and Jianshu, while Cheung Ut Leng claimed titles in Women's Nanquan and Nandao. Kuok Wai Meng triumphed in Women's Taijiquan and Taijijian. On the men's side, Kuong Chi Hin took gold in Men's Changquan and Jianshu, Lei Cheok Ieong excelled in Daoshu and Gunshu, and Leong Chou Fong clinched the top spots in Nanquan and Nangun. Han Soi Wa rounded off the group with victories in Men's Taijiquan and Taijijian, totalling seven double-gold champions.

In the Sanda discipline, elite athletes dominated the finals in two Men's categories. Ku Hio Lam showcased an aggressive and dynamic approach, defeating Andy Shi to claim the Men's 60kg title. Meanwhile, Un Iat Wai and Choi Seong Pang faced off in a closely contested Men's 80kg final, with Un Iat Wai ultimately demonstrating superior skills to secure the gold medal.

In terms of the medal table, the Martial Arts Youth Academy topped the standings with 17 gold, 19 silver, and 11 bronze medals. The Macau South Shaolin Martial Arts Association followed in second place with 11 gold, 9 silver, and 3 bronze medals. The Macao Sun Sport and Recreation Association came third, with a total of 9 gold, 2 silver, and 1 bronze medal.



梁祖鋒出戰男子南拳決賽



阮日威(藍方)嘗試用腳部進行攻擊



古曉嵐(紅方)發起進攻

育青和勁青全體成員合照

全澳手球聯賽 男女子甲組上演「雙青」對決

2025年度全澳手球聯賽分別在6月16日和21日分別舉行女子組和男子甲組決賽，勁青和育青一同包辦上述兩個組別的決賽席位。最終育青取得女子組冠軍，勁青則獲得男子甲組冠軍。

男子甲組決賽呈現激烈拉鋸戰。勁青上半場以17比14稍佔優勢，下半場育青急起直追，一度縮小分差。關鍵時刻勁青廖浩朗等球員爆發，連續攻入三球將比分拉開至25比18。儘管育青有陳浩鵬、盧力揚、吳梓榮等人試圖收復失地，但勁青仍以37比28鎖定勝局，成功奪得本年度男子甲組冠軍。

育青方玉華攻門

女子組方面，育青在麥淑妍、方玉華和梁嘉祺接連得分，加上門將馮楚瑩多次化解對手攻勢下，在上半場結束時已經領先15比8。雖然應屆學界手球女子A組賽事神射手杜佩潔在下半場為勁青攻入5分，但仍未能抵銷育青強勁的進攻火力。育青最後以29:18擊敗勁青，獲得本年度女子組冠軍。



勁青馬斯海搶先攻門



育青徐義凱(中)強勢反攻



Campeonato de Andebol de Macau: Confronto “Dupla ‘Cheng’ ” nas finais das categorias A masculina e feminina

As finais das categorias A masculina e feminina do Campeonato de Andebol de Macau 2025 realizaram-se nos dias 16 e 21 de Junho, respectivamente. As equipas Keng Cheng e Lok Cheng asseguraram a presença nas finais de ambas as categorias. No final, Lok Cheng conquistou o campeonato da categoria feminina, enquanto Keng Cheng se sagrou campeão da categoria A masculina.

A final da categoria A masculina foi marcada por uma intensa batalha. Keng Cheng terminou a primeira parte com uma ligeira vantagem de 17 a 14. Na segunda parte, Lok Cheng tentou recuperar, reduzindo a diferença pontual. Em momentos cruciais, jogadores como Lio Hou Long de Keng Cheng destacaram-se, marcando três golos consecutivos e aumentando a vantagem para 25 a 18. Apesar das tentativas de recuperação de Lok Cheng, com jogadores como Chan Hou Pang, Lou Lek leong e Ng Chi Weng, Keng Cheng garantiu a vitória final com um resultado de 37 a 28, conquistando assim, este ano, o título de campeão da categoria masculina.

No que diz respeito à categoria feminina, Lok Cheng, com os golos de Mak Sok In, Fong Lok Wa e Leong Ka Kei, e com várias defesas da guarda-redes Fong Cho leng, que neutralizou os ataques das adversárias, terminou a primeira parte com uma vantagem de 15 a 8. Embora a melhor marcadora do Campeonato Escolar de Andebol na categoria A feminina deste ano, Tou Pui Kit, tenha marcado 5 pontos para Keng Cheng na segunda parte, isso não foi suficiente para contrabalançar o forte poder ofensivo de Lok Cheng. No final, Lok Cheng venceu Keng Cheng por 29 a 18, garantindo assim o título de campeã na categoria feminina do corrente ano.

“Double Cheng” Face-Off at Macao Handball Championships Men’ s and Women’ s Division A Finals

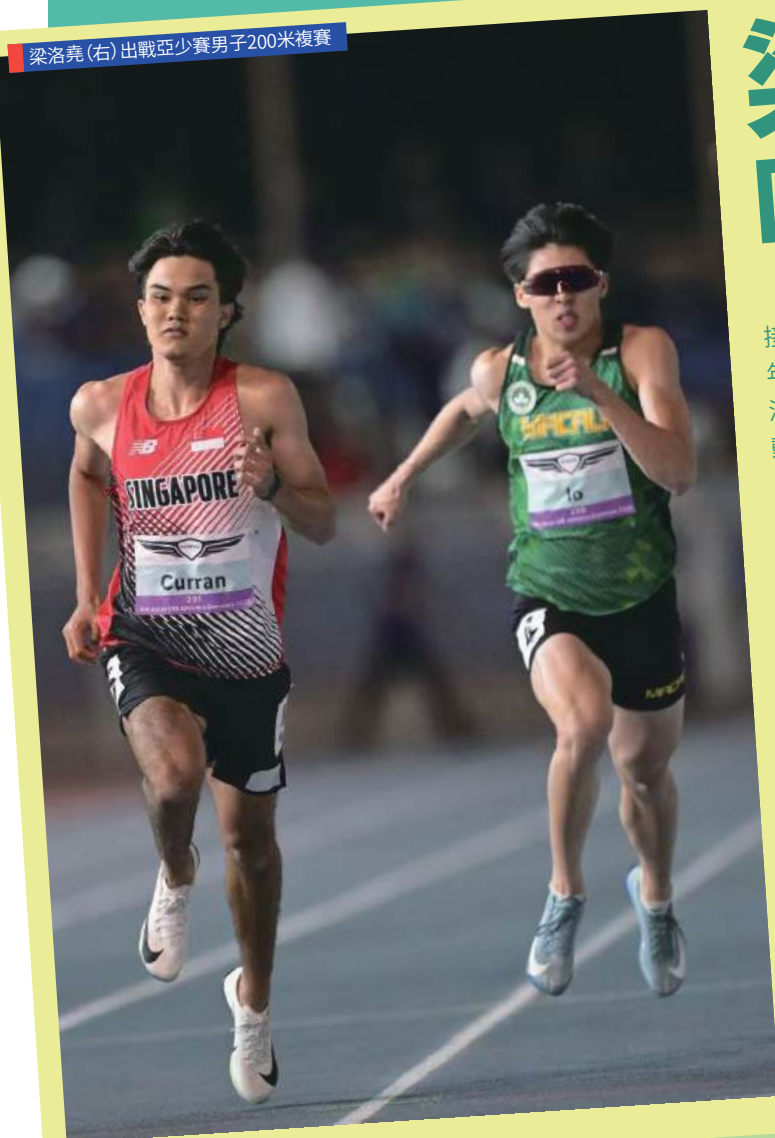
The 2025 Macao Handball Championships Finals took place on 16 and 21 June for the Women’ s and Men’ s Division A categories, respectively. Keng Cheng and Lok Cheng teams competed in both finals, resulting in Lok Cheng claiming the Women’ s title, while Keng Cheng emerged victorious in the Men’ s Division A.

The Men’ s Division A final was a fiercely contested encounter. Keng Cheng held a narrow 17-14 lead at halftime. Lok Cheng launched a strong comeback in the second half, closing the gap at one point. However, in a decisive moment, Lio Hou Long of Keng Cheng led a scoring surge, netting three consecutive goals and extending the lead to 25-18. Despite determined efforts by Chan Hou Pang, Lou Lek leong, and Ng Chi Weng of Lok Cheng, Keng Cheng maintained their momentum to seal a 37-28 victory and secure the Men’ s Division A championship for the season.

In the Women’ s final, Lok Cheng took an early lead thanks to successive goals by Mak Sok In, Fong Lok Wa, and Leong Ka Kei, coupled with an impressive performance by goalkeeper Fong Cho leng, who thwarted several scoring attempts. By halftime, Lok Cheng was ahead 15-8. Although Tou Pui Kit, the top scorer of the recent inter-school Girls’ Division A handball competition, netted five goals for Keng Cheng in the second half, it was not enough to counter Lok Cheng’ s strong attacking form. Lok Cheng ultimately won 29-18, claiming this year’ s Women’ s Division title.



梁洛堯(右)出戰亞少賽男子200米複賽



梁洛堯 向更高目標奔跑

在學界田徑C組和B組賽事時已經嶄露頭角的梁洛堯，接連打破學界短跑紀錄，在今屆學界賽時更把已經塵封多年的A組100米和200米學界紀錄打破，及後更在亞少賽闖進決賽，是目前本地田徑界其中一位進步得最快的青少年運動員。

梁洛堯由小時候開始已經非常喜歡參加體育訓練，曾經有參與過帆船、單車等項目，但最後他選擇了田徑：「因為我很喜歡為着目標全力衝刺的時候，場邊的人因我的表現而歡呼喝采的感覺，於是在眾多項目當中選擇了田徑。」

梁洛堯在短短兩個多月內兩度打破澳門少年及青年100米短跑紀錄，加上於沙特舉行的亞少賽上闖入男子100米決賽，這個結果對他而言可謂喜出望外：「我認為自己在這半年的狀態是『愈戰愈勇』，能夠打破學界紀錄，感謝教練對我的鞭策，以及學校和總會的支持，才能令我取得佳績。」

對於下半年的目標，梁洛堯希望可以將自己在100米短跑的個人最佳成績做得更好，以及在接力項目上跑出好表現：「我的目標是除了可以在100米的比賽中做出10秒60的成績外，亦會繼續追趕由陳建華所創造的澳門成年組100米紀錄，同時也會和學校的隊友力爭打破男子4x100米接力賽的澳門紀錄。」

Leong Lok Io Correr rumo a objectivos mais altos

Leong Lok Io, que já se destacava nas competições nos grupos masculinos C e B do Campeonato Escolar de Atletismo, tem estado em grande forma, batendo consecutivamente os recordes escolares de corrida de velocidade. Nesta edição do Campeonato Escolar, o atleta superou os recordes de 100 metros e de 200 metros no grupo A, que se mantinham imbatíveis há anos, e posteriormente chegou à final no Campeonato Asiático Sub-18, sendo, actualmente, um dos jovens atletas em mais rápida ascensão no atletismo local.

Desde pequeno, Leong Lok Io sempre gostou de participar em treinos desportivos, tendo experimentado actividades como vela e ciclismo, mas acabou por escolher o atletismo: “Porque adoro a sensação de correr a toda a velocidade rumo a um objectivo e ouvir o público a aplaudir o meu desempenho. Assim, entre várias modalidades, escolhi o atletismo.”

Em pouco mais de dois meses, Leong Lok Io quebrou duas vezes os recordes de 100 metros de juvenis e juniores de Macau, tendo também chegado à final dos 100 metros masculinos nos Jogos Asiáticos Sub-18 na Arábia Saudita. Para o atleta, este resultado foi uma agradável surpresa: “Acredito que, nos últimos seis meses, tenho estado numa condição de ‘cada vez mais forte’. Consegui quebrar os recordes escolares e tenho que agradecer o incentivo do meu treinador bem como o apoio da escola e da Associação Geral, o que me permitiu alcançar bons resultados.”

Quanto aos seus objectivos para o segundo semestre, Leong Lok Io espera melhorar ainda mais o seu recorde pessoal nos 100 metros e ter um bom desempenho nas provas de estafetas: “O meu objectivo é, além de conseguir um tempo de 10,60 segundos nos 100 metros, continuar a perseguir o recorde de 100 metros na categoria de adultos de Macau, estabelecido por Chan Kin Wa, e ao mesmo tempo, vou também trabalhar com os meus colegas da escola para tentar bater o recorde de Macau na 4x100 metros estafetas masculinas.”

Leong Lok Io Sprinting Towards Greater Heights

Having already made a name for himself in the Group C and B divisions of inter-school athletics, Leong Lok Io has continued his meteoric rise, successively breaking sprinting records. At this year’s inter-school championships, he shattered long-standing Group A records in both the 100m and 200m events. He later advanced to the finals at the Asian U18 Athletics Championships, establishing himself as one of the fastest-rising young athletes in Macao’s athletics scene.

Leong has been passionate about sports training from a young age, having previously tried sailing and cycling before choosing athletics. “I really enjoy the feeling of giving my all towards a goal,” he shared, “especially when I hear the cheers from the crowd because of my performance, and that’s what drew me to athletics over other sports.”

In just over two months, Leong has twice broken Macao’s youth and junior 100m sprint records. His entry into the 100m final at the Asian U18 Athletics Championships in Saudi Arabia came as a pleasant surprise: “I feel like I’ve been getting stronger with every race over the past six months. Breaking records of inter-school races are something I couldn’t have achieved without the motivation of my coach, as well as the support from my school and the Association.”

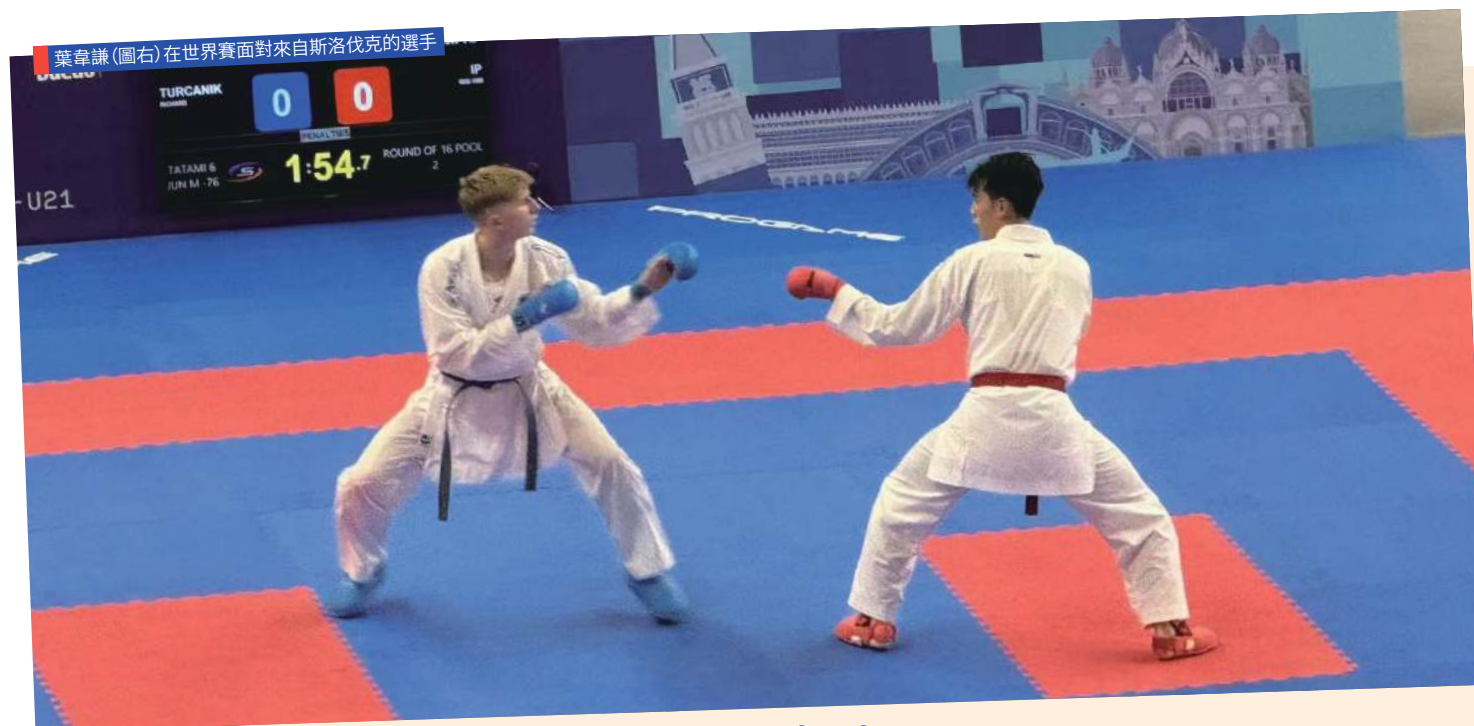
Looking ahead to the second half of the year, Leong is aiming to better his personal best in the 100m and deliver strong results in relay events: “My goal is to run 10.60 seconds in the 100m, and to challenge the Macao men’s 100m record set by Chan Kin Wa. I’ll also be working with my school teammates to break the Macao record in the men’s 4x100m relay.”



梁洛堯在今屆學界田徑男子A組100米決賽衝線時振臂歡呼

梁洛堯(中)出戰亞少賽男子100米複賽





葉韋謙

永不停步 向更大舞台進發

在去年八月於菲律賓舉行的「第22屆亞洲少年組、青年組、U21組空手道錦標賽」上，澳門空手道代表隊成員葉韋謙獲得銅牌。葉韋謙自五歲開始學習空手道，並在十歲時加入集訓隊。這位組手（對打）運動員認為，亞青賽奪銅歸功於努力訓練多年而積累下來的經驗與實力。他期望以這面銅牌為起點，在國際賽中再創佳績。他說：「我和其他集訓隊成員都一樣以全職的方式進行訓練，在經驗和實力的長期累積下，才能成功拿下了這塊銅牌，為澳門爭光。」

在整個比賽過程中，葉韋謙對首輪和四強的比賽印象深刻。他在首輪因過於緊張而一度落後，幸好最後能反勝對手，成功晉級下一輪的比賽。在四強賽中，他面對來自哈薩克、目前在青年組世界排名第一的選手，雖然落敗，但在比賽過程中讓他深刻體會到自己與世界最高水平的差距，令他決意力爭進步。

除了空手道訓練以外，葉韋謙還是粵華中學排球隊的成員，在剛結束的學界賽中，他協助球隊取得亞軍，這是多年來的佳績。他認為排球的訓練和他在空手道的表現是相輔相成：「在排球校隊的訓練中，我鍛鍊彈跳力和耐力，這些練習對提升我的爆發力有所幫助，使我在空手道比賽中能有更佳的發揮。」

葉韋謙目前在成年組世界排名位於第103位，距離可以參加更多賽事的前100名仍有一定差距。他的未來目標是在參加國際性比賽時爭取更多積分，收窄和前100名在積分上的距離。

Ip Wai Him Sempre em movimento rumo a um maior palco

Ip Wai Him, membro da selecção de Karaté de Macau, conquistou uma medalha de bronze no “22.º Campeonato Asiático Cadetes, Júniores e U21 de Karaté-do”, realizado em Agosto do ano passado. Ip Wai Him começou a aprender karaté-do aos cinco anos, e entrou na equipa em estágio aos dez anos. Este atleta de kumite (luta) acredita que a conquista da medalha de bronze no Campeonato Asiático para Jovens se deve à experiência e ao esforço acumulados ao longo de anos de treino intenso. Ele espera que esta medalha seja um ponto de partida para alcançar novos sucessos em competições internacionais. afirmou: “Eu e os outros membros da equipa em estágio treinamos a tempo inteiro. Graças à acumulação de experiência e habilidade durante um longo período de tempo, consegui conquistar esta medalha de bronze, trazendo honra a Macau.”

Durante toda a competição, Ip Wai Him ficou impressionado com as suas lutas na primeira ronda e nas semi-finais. Na primeira ronda, por estar demasiado nervoso, chegou a estar em desvantagem, mas, felizmente, conseguiu recuperar e vencer o adversário, avançando para a fase seguinte. Nas semi-finais, enfrentou um atleta do Cazaquistão, actual número um do ranking mundial na categoria júnior. Embora tenha perdido, esta experiência fez com que percebesse a distância entre ele e os melhores a nível mundial, aumentando a sua determinação em se esforçar por melhorar.

Além do treino de karaté-do, Ip Wai Him é também membro da equipa de voleibol do Colégio Yuet Wah. Na competição escolar recentemente concluída, ajudou a equipa a conquistar o segundo lugar, um excelente resultado desde há muitos anos. Ele acredita que o treino de voleibol tem uma relação complementar e mutuamente benéfica com o seu desempenho no karaté-do: “No treino da equipa de voleibol da escola, desenvolvo a minha capacidade de salto e resistência, o que ajuda a melhorar a minha explosão, permitindo-me ter um melhor desempenho nas competições de karaté-do.”

Actualmente, Ip Wai Him ocupa a 103.ª posição no ranking mundial na categoria sénior. Esta posição, ainda a alguma distância do top 100, não lhe permite participar em mais competições. O seu objectivo para o futuro é acumular mais pontos em competições internacionais, reduzindo a distância em relação aos 100 primeiros do ranking.

Ip Wai Him Never Stopping in His Pursuit for Greater Stages

At the 22nd Asian Cadet, Junior & U21 Karate Championships held in the Philippines in August last year, Macao karate team member Ip Wai Him secured a bronze medal. Ip began practising karate at the age of five and joined the training squad at ten. This kumite (sparring) athlete believes his podium finish at the Asian Junior Championships was the result of years of rigorous training and accumulated experience. He hopes this bronze medal will mark the beginning of further success in international competitions. “Like my fellow training squad members, I train full-time. It was through long-term dedication and skill development that I managed to win this bronze medal and bring glory to Macao,” Ip said.

Throughout the competition, Ip found his first-round and semi-final matches particularly impressive. In the opening round, nerves initially put him at a disadvantage, but he managed to fight back to secure victory and advance to the next round. In the semi-finals, he faced the world No. 1 junior athlete from Kazakhstan. Although he lost, the match gave him a clear understanding of the gap between his current level and the world’s best, strengthening his resolve to improve.

In addition to karate training, Ip is also a member of Yuet Wah College’s volleyball team, helping them secure second place in the recently concluded inter-school tournament, which was their best result in years. He believes volleyball training complements his karate performance, “Volleyball drills in school enhance my jumping power and endurance, which boosts my explosive strength, allowing me to perform better in karate competitions.”

Currently ranked 103rd in the senior world rankings, Ip has still fallen some distance short of the top 100, which would allow him to take part in more competitions. His aim for the future is to reduce the gap to the top 100 by earning more points in international tournaments.



葉韋謙 (圖中) 在學界排球決賽和隊友擊掌鼓勵

全澳長者運動日 共創健康與活力

由體育局與澳門長者體育總會合辦的「2025全澳長者運動日」，於4月13日在塔石體育館舉行，本活動也得到澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會、澳門婦女聯合總會以及澳門理工大學長者書院的共同協辦。

活動現場設置了多個康體項目和體育健康表演，透過多元互動環節，吸引了眾多長者踴躍參與，共同感受運動的樂趣。除了各種運動項目，現場還設有攤位，提供大眾體育及身心健康資訊，讓長者了解各種鍛鍊方式，促進長者身心健康，保持良好的體魄，享受更充實、更有活力的生活。

此外，為迎接即將舉行的十五運會及殘特奧會，活動現場也融入了相關的宣傳元素。主辦單位期望透過此運動日，推廣“齊運動 健體魄”的大眾體育理念，讓長者們能參與多樣的康體運動，提高對運動健體的積極性。



攤位遊戲提供大眾體育及身心健康資訊



參加者積極參與康體活動

Jogos Desportivos para Idosos de Macau Criar Saúde e Vitalidade em Conjunto

Os “Jogos Desportivos para Idosos de Macau 2025”, co-organizado pelo Instituto do Desporto e pela União Geral das Associações Desportivas dos Idosos de Macau, tiveram lugar a 13 de Abril, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Este evento contou também com a colaboração da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, da Federação das Associações dos Operários de Macau, da Associação Geral das Mulheres de Macau e da Academia do Cidadão Sénior da Universidade Politécnica de Macau.

Foram organizadas no local várias actividades recreativas e desportivas bem como exposições temáticas desportivas e de saúde. Através de diversas interações, muitos idosos participaram activamente, partilhando a alegria da prática do desporto. Para além das várias modalidades desportivas, foi também disponibilizada uma tenda destinada a divulgar informações relativas ao Desporto para Todos e à saúde física e mental, permitindo aos idosos conhecer as diferentes formas de exercício, de modo a promover a saúde física e mental, mantendo assim uma boa condição física e desfrutando de uma vida mais plena e dinâmica.

Além disso, com o intuito de promover a organização da 15.ª Edição dos Jogos Nacionais, a 12.ª Edição dos Jogos Nacionais para Pessoas Portadoras de Deficiência e a 9.ª Edição dos Jogos Olímpicos Especiais Nacionais, o evento integrou elementos promocionais relevantes. A entidade organizadora espera que, através deste dia dos jogos desportivos, se promova a lema de “Pratica Desporto, Reforça a tua Saúde”, proporcionando aos idosos oportunidades para participarem em diferentes actividades recreativas e desportivas e aumentando a sua motivação para a prática desportiva.



精彩示範表演增添熱鬧氣氛



Health and Vitality Co-created at Macao Elderly Sports Day

Co-organised by the Sports Bureau and the Macao Elderly Sports General Association, the “2025 Macao Elderly Sports Day” was held on 13 April at the Tap Seac Multi-sports Pavilion. The event was also jointly supported by the General Union of Neighbourhood Associations of Macau, the Macao Federation of Trade Unions, the Women’s General Association of Macau, and the Seniors Academy of the Macao Polytechnic University.

The event featured a variety of fitness and wellness activities along with health-themed sports performances, offering diverse interactive sessions that attracted enthusiastic participation from many elderly attendees, who came together to experience the joy of physical activity. In addition to a variety of sports activities, the event also featured booths offering information on mass sports and physical and mental well-being. These resources helped elderly participants learn about different ways to stay active, promoting both physical and mental health, and encouraging them to maintain good physical condition and enjoy a fuller, more energetic life.

Furthermore, to welcome the upcoming 15th National Games, 12th National Games for Persons with Disabilities, and 9th National Special Olympic Games, the event also incorporated related promotional elements. The organisers hope to use this Sports Day to promote the mass sports concept of “Sports for All – Let’s Exercise for Better Health”, motivating elderly participants to engage in a variety of wellness activities and develop a more positive attitude towards physical fitness.



選手們突破障礙



2025澳門競技障礙賽圓滿落幕 親子同樂挑戰極限

「2025澳門競技障礙挑戰賽」於黑沙海灘盛大舉行。賽事於4月27日下午二時正式開始，分設挑戰組男子、女子、隊際賽，以及同樂組，個人賽考驗選手的體能質素及技巧，隊際賽更加講求團隊協作精神。現場的家長和小朋友們都被選手們的勇氣所鼓舞，氣氛熱烈而歡樂。

今年賽事特別強調團隊合作與親子互動，新增多項趣味障礙關卡，如「搬運沙包」、「七尺高牆」等，鼓勵參賽家庭互相扶持、共同完成挑戰。不少家長表示，這些關卡不僅考驗體能，更讓孩子學會堅持與合作，增進親子默契。現場可見，參賽者們即使互不相識，也會在困難關卡前互相指導、加油打氣，展現出澳門社區的凝聚力，許多家長更表示期待明年再來挑戰。

本屆賽事難度全面升級，參賽選手需透過在初賽中克服多重障礙方能晉級決賽，一輪激戰後，最終男子組由何健輝衛冕冠軍，連續四屆成為霸主，亞軍關志斌，季軍彭國昌。女子組由上屆亞軍詹嘉麗奪得冠軍，Annabelle Lumbis得亞軍，袁靜文得季軍。隊際賽冠軍新濠Reach! Amazing，亞軍澳娛綜合B，季軍迅雷。



隊伍合力衝線

最後階段選手們盡力一搏



參賽者徒手翻越障礙



FINISH



親子組互相打氣

得獎者與參與人員大合照



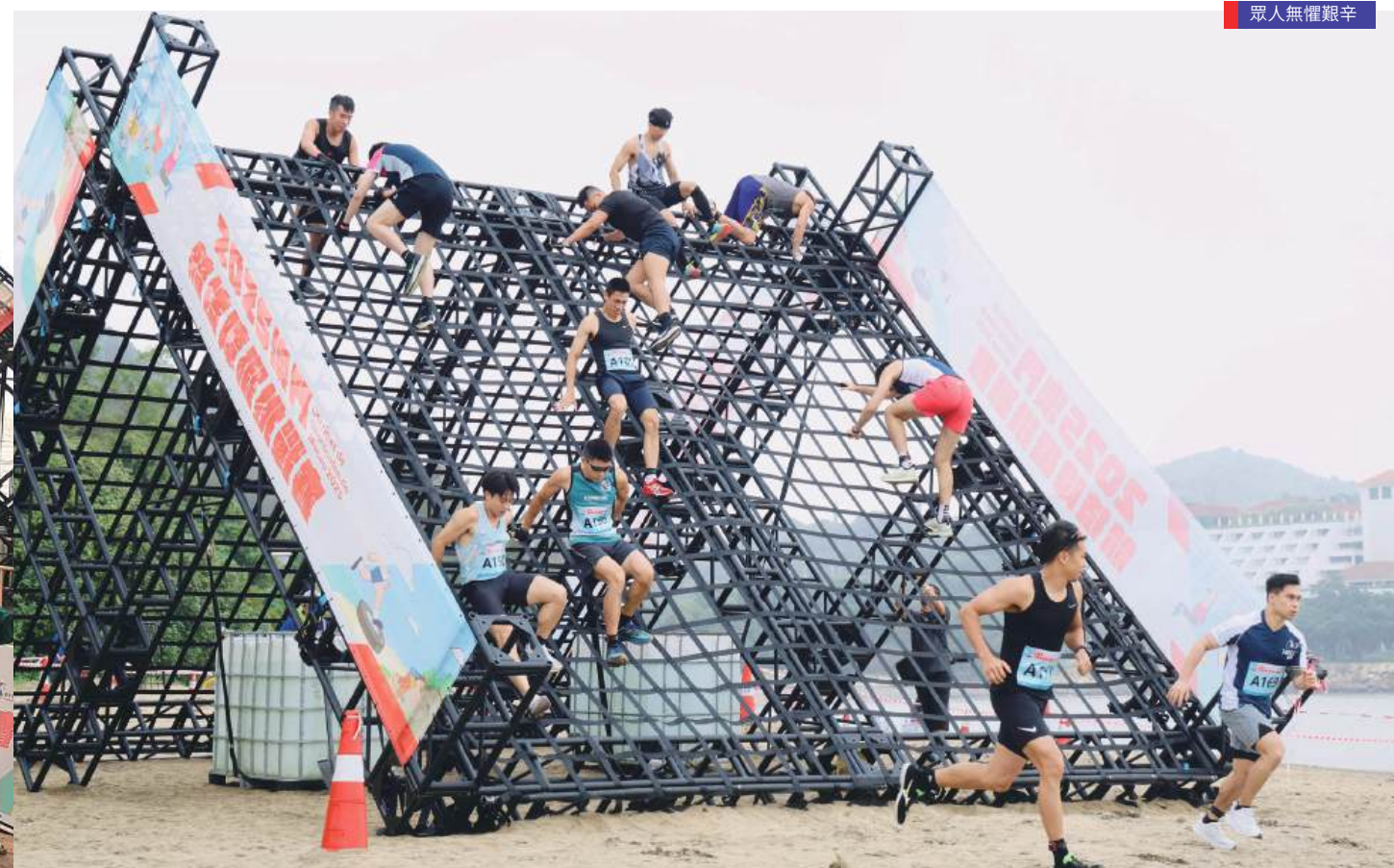
Corridas de Obstáculos Macau 2025 terminam com sucesso Diversão entre pais e filhos e desafio até ao limite

As “Corridas de Obstáculos Macau 2025” realizaram-se com grande pompa na Praia de Hac Sá. A competição teve início às 14 horas do dia 27 de Abril, com categorias de desafio masculina, feminina e por equipas, bem como categoria de alegria. As provas individuais testaram a aptidão física e as habilidades dos concorrentes, enquanto as competições por equipa enfatizaram o espírito de colaboração. Os pais e as crianças presentes foram inspirados pela coragem dos participantes, resultando numa atmosfera vibrante e alegre.

Este ano, a competição destacou especialmente a cooperação em equipa e a interação entre pais e filhos, com a adição de vários novos e divertidos obstáculos, como “transporte de sacos de areia” e “muro de sete pés de altura”, entre outros, a fim de incentivar as famílias a ajudarem-se mutuamente e a completarem os desafios em conjunto. Muitos pais comentaram que estes obstáculos não apenas testaram a sua condição física, mas também ensinaram as crianças a persistirem e cooperarem, aumentando a sintonia entre pais e filhos. Foi visível que, mesmo sem se conhecerem, os participantes deram orientações e incentivaram-se uns aos outros diante dos desafios dos obstáculos, demonstrando a coesão da comunidade de Macau. Muitos pais expressaram ainda a expectativa de voltar a participar no próximo ano.

A dificuldade da competição deste ano foi muitíssimo elevada, com os concorrentes a necessitarem de superar múltiplos obstáculos na fase eliminatória para puderem avançar para a final. Após uma intensa batalha, o campeão da categoria masculina foi Ho Kin Fai, que se sagrou campeão pela quarta vez consecutiva, seguido por Kuan Chi Pan em segundo lugar e Pang Kuok Cheong em terceiro. Na categoria feminina, a campeã foi Chim Ka Lai, Annabelle Lumbis foi a 2.ª classificada e Un Ching Man ficou em terceiro lugar. Na competição por equipas, a campeã foi a equipa da Melco “Reach! Amazing”, seguida pela SJM-B em segundo lugar e a Thunder em terceiro.

眾人無懼艱辛



2025 Obstacle Racing Challenge Successfully Concludes Offering Joyous Family Experiences While Challenging Their Limits

The “2025 Obstacle Racing Challenge” was successfully held at Hac Sa Beach. The event started at 2pm on 27 April, and the entrants could choose between the “Challenge” category, featuring male, female and team competitions, and the “Fun” category. The solo race tested the competitors’ physical fitness and skills, while the team events placed greater emphasis on the essence of team spirit. The parents and children present were inspired by the courage of the competitors, creating a lively and joyous atmosphere.

This year’s event particularly highlighted teamwork and parent-child interaction, with several new exciting obstacle courses introduced, such as “Carrying Sandbags” and “Seven-Foot High Walls”, encouraging participating families to support each other in completing the challenges. Many parents stated that these obstacles not only tested physical fitness but also taught their children perseverance and collaboration, enhancing parent-child rapport. It was evident that participants, even if not knowing each other, gave guidance and motivation in the face of challenging obstacles, showcasing the cohesion of the Macao community. Many parents also expressed their anticipation for next year’s event.

The difficulty of this year’s competition was significantly upgraded, requiring participants to overcome multiple obstacles in the preliminary round to qualify for the finals. After a fierce battle, the men’s group was won by Ho Kin Fai, who claimed the championship for the fourth consecutive time, followed by Kuan Chi Pan in second place and Pang Kuok Cheong in third. In the women’s group, last year’s runner-up Chim Ka Lai secured the championship, while Annabelle Lumbis took second place and Un Ching Man came third. In the team competition, the championship went to Melco Reach! Amazing, with SJM-B in second place and Thunder in third.

殘疾人士運動日 傷健共融齊享運動樂趣

為響應「全國助殘日」倡導的關愛精神，體育局於5月18日在青洲坊蓮花廣場舉辦了「2025全澳殘疾人士運動日」。本次活動由中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會、澳門特殊奧運會及澳門聾人體育會共同協辦。

活動現場設置了趣味問答遊戲，同時亦安排了豐富的表演環節：輪椅太極展示力與美的平衡，手語歌舞演繹無聲的感動，龍獅表演更引發陣陣喝彩，點燃了現場熱鬧氣氛。

活動更突破傳統運動會模式，設有運動員指導大眾學習運動技巧，也設置了舞獅打鼓、蒙眼步行等體驗遊戲，讓參與者在趣味中切身感受視聽障群體的日常生活挑戰，增強了社會對殘障人士的理解，也為構建共融社區提供了交流平台。

主辦單位表示，今年首次選址青洲坊社區廣場，將關懷行動延伸至基層生活圈，期望能夠持續加強對殘障人士的關懷與照顧，讓每一位成員都能在社會中找到自己的位置，享受平等的參與及交流機會。許多市民表示，透過親身體驗，對殘障人士的生活有了更深入的理解，也學會了日常生活中要多一份耐心和體諒。希望以後能有更多這樣的活動，讓不同群體之間增加交流，達致相互瞭解和支持。

運動攤位吸引不同市民參與



現場手語人士翻譯



手語歌表演

市民參與蒙眼步行體驗遊戲



現場設有健康檢測攤位



現場進行舞獅表演



殘疾人士體育團體進行輪椅太極表演



Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência Todos Juntos a Partilhar a Diversão do Desporto

Para responder ao espírito de solidariedade promovido pelo “Dia Nacional de Apoio às Pessoas com Deficiência”, o Instituto do Desporto organizou, no dia 18 de Maio, os “Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau 2025” na Praça dos Lótus, no Bairro da Ilha Verde. Este evento foi organizado em colaboração com o Comité Paralímpico de Macau – China – Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau – China, a Macau Special Olympics e a Associação de Desporto de Surdos de Macau.

No local da actividade, foram organizados jogos de perguntas e respostas divertidos, bem como diversas apresentações: a demonstração de Tai Chi em cadeira de rodas mostrou o equilíbrio entre força e beleza, enquanto o canto e dança em língua gestual transmitiu uma emoção silenciosa, e o espectáculo do dragão e do leão provocou muitos aplausos, criando uma atmosfera animada.

O evento também quebrou o modelo tradicional de jogos desportivos, com atletas a orientar o público na aprendizagem de técnicas desportivas. Foram também organizados jogos de experiência como a dança do leão e caminhar com olhos vendados, permitindo que os participantes sentissem, de forma divertida, os desafios do dia a dia das pessoas com deficiência auditiva e visual, aumentando a compreensão social sobre as pessoas com deficiência e proporcionando uma plataforma de intercâmbio para construir uma comunidade inclusiva.

As entidades organizadoras afirmaram que, este ano, pela primeira vez, o evento se realizou na praça comunitária da Ilha Verde, de modo a estender as acções de solidariedade ao círculo da vida das bases, com a esperança de continuar a reforçar o cuidado e a atenção às pessoas com deficiência, para que cada membro da sociedade encontre o seu próprio lugar e desfrute de oportunidades de participação e intercâmbio em condições de igualdade. Muitos residentes expressaram que, através da experiência directa, adquiriram uma compreensão mais profunda da vida das pessoas com deficiência e aprenderam a ser mais pacientes e compreensivos no dia a dia. Esperam que no futuro haja mais eventos deste tipo, para aumentar a comunicação entre diferentes grupos, alcançando uma maior compreensão e apoio mútuos.

Sports Day for Persons with Disabilities Promotes Inclusion and Shared Enjoyment of Sports Activities

In response to the spirit of care advocated by the National Disability Day, the Sports Bureau held the 2025 Macao Sports Day for Persons with Disabilities on 18 May at Praça dos Lótus in Bairro da Ilha Verde. The event was co-organised by the Macau-China Paralympic Committee & Macau – China Recreation and Sports Association for the Disabled, the Macao Special Olympics and the Macao Sports Association of the Deaf.

The event featured a fun quiz game and a diverse range of performances, which includes a wheelchair Tai Chi demonstration showcasing the harmony of strength and grace, sign language singing and dancing expressing emotion beyond words, and a thrilling dragon and lion dance that drew enthusiastic applause, energising the lively atmosphere.

The event also broke away from conventional sports event formats by arranging athletes to guide the public in learning sports techniques, as well as providing experiential games such as lion dance drumming and blindfolded walking, which allowed participants to gain a hands-on understanding of the day-to-day challenges faced by individuals with visual or hearing impairments in a fun way. The activities not only fostered greater societal awareness of the needs of persons with disabilities but also provided a platform for exchange to build a more inclusive community.

The organisers stated that this year marked the first time the event was held at a community square in Bairro da Ilha Verde, extending outreach efforts to the grassroots living circle. They expressed hopes to continue strengthening care and support for persons with disabilities, ensuring that everyone can find their own place in society and enjoy equal opportunities for participation and interaction. Many residents shared that through direct experience they gained deeper insight into the lives of persons with disabilities and learnt to be more patient and understanding in their daily lives. They also expressed a desire for more events of this kind in the future, in order to increase communication among different groups and achieve mutual understanding and support.



多項運動培養子女樂趣



親子參與遊戲

2025親子運動日 運動拉近親子距離

由體育局主辦，教育及青年發展局、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會及澳門婦女聯合總會協辦的「2025親子運動日」於6月8日在奧林匹克運動中心舉行，活動旨在鼓勵家長帶領子女共同參與運動，透過合作競賽與遊戲，深化親子間的溝通與情感連結，同時提升孩子的自信心及團隊協作能力，進一步推動和諧家庭關係的發展。

除了緊張刺激的比賽，大會還設置了多個趣味攤位，包括體能挑戰、協作遊戲和攝影區，讓每個家庭都能找到適合自己的互動方式。不少參與者表示，這樣的活動讓親子關係更緊密，也能讓孩子從小愛上運動，在運動中找到樂趣，培養出良好的健康生活習慣。

親子運動吸引不同家庭參與



Dia de Desporto em Família 2025 O desporto aproxima pais e filhos

Organizado pelo Instituto do Desporto, com a colaboração da Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, da Federação das Associações dos Operários de Macau e da Associação Geral das Mulheres de Macau, o “Dia de Desporto em Família 2025” realizou-se no dia 8 de Junho no Centro Desportivo Olímpico. O evento tem como objectivo incentivar os pais a levarem os seus filhos na prática desportiva, aprofundar a comunicação e o vínculo emocional entre pais e filhos através de competições e jogos cooperativos, aumentar a confiança e as habilidades de trabalho em equipa das crianças, promovendo assim o desenvolvimento de relações familiares harmoniosas.

Além das competições emocionantes, o evento contou com várias tendas divertidas, incluindo os desafios físicos, os jogos de cooperação e as zonas para tirar fotografias, permitindo que cada família encontrasse uma forma de interacção adequada. Muitos participantes afirmaram que este tipo de actividade aproximava as relações familiares e ajudava as crianças a apaixonarem-se pelo desporto desde pequenas e a encontrarem diversão na prática desportiva, cultivando hábitos de vida saudável.

現場表演舞醉龍



2025 Family Sports Day Strengthens Family Bonds through Sport

Organised by the Sports Bureau, with the support of the Education and Youth Development Bureau, the General Union of Neighbourhood Associations of Macao, the Macao Federation of Trade Unions, and the Women's General Association of Macao, the 2025 Family Sports Day was held on 8 June at the Olympic Sports Centre. The event aimed to encourage parents to engage in sports activities with their children, fostering communication and emotional connection through cooperative competitions and games. The initiative also sought to boost children's self-confidence and teamwork skills, while further promoting the development of harmonious family relationships.

In addition to the exciting competitions, a variety of engaging booths were set up, including physical challenges, team games, and themed photo zones, offering interactive experiences that every family find suitable. Many participants remarked that the event helped strengthen parent-child relationships and inspired children to develop a love for sports from an early age, finding fun in doing sports and cultivating positive attitudes towards healthy lifestyle habits.

家庭遊戲加強互助氛圍



遊戲推動家庭合力完成



活動完結大合照



現場體能挑戰

鐵人三項代表隊力爭更上一層樓

今屆全運會鐵人三項賽事將在香港維多利亞港和中環海濱附近進行。近年積極安排選手出戰各項賽事的鐵人三項代表隊將會強陣出擊，希望在國內和香港的強手環伺下取得好成績。

去年於日本廿日市舉行的「亞洲鐵人三項錦標賽」19歲以下組別中取得冠軍、鐵人三項代表隊中其中一位有出色表現的青少年選手—陳雋曄，今年將力爭全運會資格。陳雋曄表示：「如果有機會出戰全運的話，我的目標將克服在比賽場地需要面對的挑戰，力爭完成賽事。」這位年青選手期望在全運會中積累更多經驗，為日後的比賽做好準備。近年，陳雋曄多次代表澳門出外參賽。在國際舞台上與其他國家和地區的選手競爭，讓他認識到自己還需努力改善的地方：「我需要加強單車項目的能力，因為一秒的落後已足以被集團拋離。我希望透過提升單車項目的能力，讓我能在全運會能跟上其他選手的節奏，避免被集團拋離。」

至於已代表澳門征戰各項鐵人三項賽事多年的亞運會銅牌得主—許朗，將爭取第五次參加全運會。在今年二月起，許朗每個月都有參與鐵人三項的比賽，務求在緊密的高強度比賽下，盡快適應精英組賽事的節奏。她希望在透過八月份的集訓，以及緊接舉行的亞洲賽和世界賽，能夠達成自己出戰全運的目標。繼上屆陝西全運會之後，再一次以前十名完成賽事。許朗目前的訓練主要集中在游泳和單車部份。跑步部份則因為早前受傷的關係，現階段皆以恢復為主。她期望能盡快適應高強度賽事，避免在單車的階段被領先的集團拋離。

至於曾帶領鐵人三項澳門代表隊在各大賽事站上頒獎台的主教練安藤健太表示，目前已經定下了由五男五女所組成的候選名單，但最終人數仍有待確定。他期望運動員能在強手如雲的競爭環境下，爭取做出比上屆賽事更好的成績，推動澳門鐵人三項運動更上一層樓。

備註：關於文中“集團”一詞的解釋：在單車比賽中一群車手聚集在一起的狀態。跟隨多人的群體一起移動，可以在過程中一同互相掩護、並藉這個機會減少空氣阻力，從而能保留體力去應付後續階段。鐵人三項中的第二個比賽項目就是單車。

許朗出戰2024布城鐵人三項亞洲盃



陳雋曄出戰2024年亞洲鐵人三項U15及少年錦標賽暨香港亞洲盃



鐵人三項代表隊主教練安藤健太

Seleção de Triatlo esforça-se por atingir um nível mais elevado

A competição de triatlo dos Jogos Nacionais deste ano terá lugar nas imediações do Victoria Harbour e do passeio marítimo de Central, em Hong Kong. A selecção de triatlo, que, nos últimos anos, tem vindo a organizar proactivamente a participação dos seus atletas em diversas competições, enviará uma forte equipa para a competição, esperando obter bons resultados, mesmo perante a forte concorrência do Interior da China e de Hong Kong.

No ano passado, um dos jovens atletas da selecção de triatlo, Chan Chon Ip, teve um desempenho notável e sagrou-se o campeão na categoria sub-19 do “Campeonato Asiático de Triatlo” realizado em Hatsukaichi, Japão. Este ano, Chan Chon Ip lutará pela qualificação para os Jogos Nacionais. Ele afirmou: “Se tiver a oportunidade de competir nos Jogos Nacionais, o meu objectivo será superar os desafios que encontrarei no local da competição e esforçar-me para completar a prova.” Este jovem atleta espera acumular mais experiência nos Jogos Nacionais, preparando-se para competições futuras. Nos últimos anos, Chan Chon Ip representou Macau em várias competições realizadas fora do território. Competir no palco internacional com atletas de outros países e regiões fez com que reconhecesse áreas que ainda precisa de melhorar: “Preciso de reforçar a minha capacidade na prova de ciclismo, pois um segundo de atraso é suficiente para ser deixado para trás pelo grupo. Espero que, ao melhorar a minha capacidade no ciclismo, possa acompanhar o ritmo dos outros atletas nos Jogos Nacionais e evitar ser deixado para trás.”

Quanto a Hoi Long, medalhista de bronze nos Jogos Asiáticos e que já representou Macau em várias competições de triatlo, lutará para participar pela quinta vez nos Jogos Nacionais. Desde Fevereiro deste ano, Hoi Long tem participado mensalmente em competições de triatlo, com o objectivo de se adaptar rapidamente ao ritmo das provas de elite que decorrem sob intensa pressão. Ela espera que, através do estágio intenso em Agosto, e dos Campeonatos Asiático e Mundial que se seguirão, consiga alcançar o seu objectivo de competir nos Jogos Nacionais: repetir a sua classificação entre os dez primeiros, tal como aconteceu na última edição dos Jogos Nacionais, em Shaanxi. Actualmente, o seu treino está principalmente focado na natação e no ciclismo. No que concerne à parte da corrida, a atleta está a recuperar de uma lesão anterior. Ela espera conseguir adaptar-se rapidamente a provas de alta intensidade e evitar ser deixada para trás pelo grupo durante a fase de ciclismo.

O treinador principal, Ando Kenta, que já levou a selecção de triatlo de Macau ao pódio em várias competições, afirmou que já foi estabelecida uma lista de candidatos composta por cinco homens e cinco mulheres, embora o número final ainda esteja por confirmar. Ele espera que os atletas consigam competir com os adversários fortes no ambiente competitivo, obter resultados melhores do que os da última competição, promovendo assim o triatlo de Macau a um novo patamar.

Nota: A expressão “grupo” referida no texto diz respeito a um grupo de ciclistas que se juntam durante a corrida de ciclismo. Ao seguir um grupo, é possível proteger-se mutuamente durante o percurso e, assim, aproveitar-se a oportunidade para reduzir a resistência do ar, permitindo conservar energia para as fases seguintes. O segundo segmento da competição de triatlo é o ciclismo.

Triathlon Selection Team Strives to Reach New Heights

The triathlon events at this year’s National Games will be staged near the Victoria Harbour and Central Harbourfront in Hong Kong. In recent years, the Macao triathlon selection team has been actively competing in various events and will be fielding a strong squad this year, determined to perform well amid fierce competition from elite athletes across the Mainland and Hong Kong.

One of the standout young athletes in the team is Chan Chon Ip, who clinched the U19 title at the Asian Triathlon Championships held in Hatsukaichi, Japan last year. This year, he is aiming to qualify for the National Games. “If I get the opportunity to compete,” Chan shared, “my goal is to overcome the unique challenges of the course and complete the race successfully.” Chan hopes to gain valuable experience from the Games to prepare himself for future competitions. Having represented Macao in numerous international triathlon events, Chan has competed with athletes from other countries and regions, which allowed him to gain a better understanding of where he needs to improve. “I need to strengthen my cycling performance,” he noted. “In this sport, even being one second behind can lead to being dropped by the group. My goal is to improve my cycling so I can keep pace with the leading pack and avoid falling behind.”

Meanwhile, Hoi Long, a seasoned athlete representing Macao in triathlon competitions over the years and Asian Games bronze medallist, is aiming to make her fifth National Games appearance. Since February, she has been competing in triathlon events on a monthly basis to adapt quickly to the intensity of elite-level races. With training in August followed by the Asian and World Championships, she is focused on earning her place at the National Games. Her goal is to once again finish in the top ten, as she did at the previous edition in Shaanxi. Hoi’s current training is centred on swimming and cycling, while her running is still in recovery following a recent injury. She hopes to regain full fitness soon and avoid being dropped by the leading group during the cycling leg.

Head coach Ando Kenta, who has previously led Macao’s triathlon team to podium finishes at major competitions, confirmed that a preliminary squad of five men and five women has been selected, though the final roster is yet to be confirmed. He expressed confidence that Macao’s athletes can rise to the challenge and deliver even better performances than in previous editions, helping to further elevate the standard of triathlon in Macao.

Note: The term “group” in the text refers to a cluster of riders moving together in a race. Riding with a group allows athletes to shield each other during the course and thus take the opportunity to reduce air resistance, conserving energy for later stages. In triathlon, cycling is the second of the three disciplines.

運動表現與運動負荷管理的關係



長久以來，運動表現與運動負荷之間的量效關係一直是教練和科學家關注的焦點。如何找到每位運動員最佳的訓練負荷區間，以及賽前減量²的黃金時機與方式，是提升運動表現的關鍵。

普遍的想法是，適度增加訓練負荷可以提升運動表現。然而，研究顯示，若缺乏計畫性地隨意增加訓練強度、時間或頻率，不僅無法帶來預期效果，反而大幅增加受傷的風險。以籃球賽前階段為例，球員需要提升專項能力，例如速度、爆發力及敏捷性，如果在賽前階段增量，安排太多高強度訓練，身體無法有效適應，可能會導致肌肉疲勞、影響運動表現，甚至引發運動傷害。這就是為什麼許多職業球隊會嚴格監控球員的訓練負荷，避免過度訓練。

由此運動科學家發展出一套簡單有效的方法：Session-RPE (RPE訓練衝量法)³。這套方法讓運動員在每次訓練結束後，根據自己的疲勞程度，用0-10分來評價整堂訓練課的強度(例如：3分是輕鬆慢跑，7分是高強度間歇，10分是極限訓練)，得出該訓練課強度後，再乘上整課的訓練時間，從而獲得運動期間整體運動訓練量。當得到每次訓練課運動量的數據後，就能利用公式計算每週的負荷量。這個方法的好處是，它不僅考慮了客觀的訓練量(如時間、重量)，還納入了運動員的主觀感受，例如心理壓力、睡眠狀況、甚至是當天的精神狀態。許多職業運動團隊，如足球、籃球和游泳隊，都會使用這種方式來調整訓練計劃，確保選手不會因過度疲勞而影響表現。

總結來說，運動表現的提升，需要科學化地編排訓練週期。透過監控運動員短期與長期負荷的比值，計算其急慢性負荷比率(ACWR)⁴，確保訓練負荷變化比率安排在最佳區域，避開負荷安排的危險區域，能夠降低運動員由於過度訓練導致的運動傷害風險，運動員才能在關鍵時刻發揮最佳水準，同時避免受傷風險。

1. 參考文獻

- 1) Foster C, Rodríguez-Marroyo JA, de Koning JJ. Monitoring Training Loads: The Past, the Present, and the Future. Int J Sports Physiol Perform. 2017 Apr;12(Suppl 2):S22-S28. doi: 10.1123/ijspp.2016-0388. Epub 2017 Mar 2. PMID: 28253038
- 2) 于洪軍、王曉昕. 2021:《Session-RPE訓練負荷量化方法的發展及對運動訓練的啟示》，載於《體育科學》第6期，2021年。
3. RPE訓練衝量法(Session-RPE)是由 Foster 等學者所提出的，為瞭解運動時所引起的生理適應以及刺激，因此針對於瑞典心理學家 Gunnar Borg 所提出的伯格自覺努力量表(Rating of Perceived Exertion Scale, RPE Scale)進行了簡單的修改，並且要求參與者必需對於訓練環節的整體強度進行評分，再乘上訓練經歷時間，獲得運動訓練量。
4. 急慢性訓練負荷比率(Acute: Chronic Workload Ratio, ACWR)是指身體急性「疲勞」狀況與慢性「體能」發展的比值，較常使用的比例是1週:4週，公式為 $ACWR = \frac{\text{當週的訓練負荷}}{\text{前四週每週平均的訓練負荷}}$ ，ACWR數據在0.8-1.3的範圍，是訓練負荷的甜蜜點，>1.5則是訓練負荷的危險區。

RPE 運動強度自覺量表

自我感覺分數	感覺描述
0	休息
1	沒有感覺
2	極度輕鬆
3	非常輕鬆
4	輕鬆
5	感覺適度
6	開始感覺吃力
7	吃力
8	很吃力
9	極度吃力
10	極限

A Relação entre o desempenho desportivo e a gestão da carga de treino

Durante muito tempo, a relação quantitativa entre o desempenho desportivo e a carga de treino tem sido um foco de atenção para treinadores e cientistas. Encontrar a faixa de carga de treino ideal para cada atleta, bem como o momento e a forma correctos para a redução da carga antes da competição², são aspectos cruciais para melhorar o desempenho desportivo.

A ideia comum é que um aumento moderado da carga de treino pode melhorar o desempenho desportivo. No entanto, os estudos mostram que, se a intensidade, a duração ou a frequência do treino forem aumentadas de forma aleatória e sem planeamento, não só não se obtém os resultados esperados, como também se aumenta significativamente o risco de lesões. Por exemplo, na fase de preparação para um jogo de basquetebol, os jogadores precisam de melhorar as suas capacidades específicas, como velocidade, explosão e agilidade. Se, nesta fase, houver um aumento excessivo de treinos de alta intensidade, o corpo pode não conseguir adaptar-se adequadamente, o que pode provocar fadiga muscular, afectar o desempenho desportivo e até causar lesões desportivas. É por esta razão que, para evitar o excesso de treino, muitas equipas profissionais monitorizam rigorosamente a carga de treino dos seus jogadores.

Desta forma, os cientistas do desporto desenvolveram um método simples e eficaz: o Session-RPE (Escala de Percepção de Esforço - EPE)³. Este método permite que os atletas, após cada sessão de treino, avaliem a intensidade de toda a sessão de treino com base no seu nível de fadiga, utilizando uma escala de 0 a 10 (por exemplo: uma pontuação de 3 corresponde a um jogging leve, 7 a um treino intervalado de alta intensidade e 10 a um treino extremo). Após calcular a intensidade da sessão, multiplica-se pela duração de treino de toda a sessão, obtendo assim o volume total de treino durante o período de exercício. Depois de obter os dados de carga de cada sessão, já se pode utilizar a fórmula para calcular a carga semanal. A vantagem deste método é que considera não só o volume de treino objectivo (como tempo e peso), mas também incorpora as percepções subjectivas dos atletas, como o stress psicológico, a qualidade do sono e até o estado mental daquele dia. A fim de garantir que o desempenho dos atletas não seja afectado pela fadiga excessiva, muitas equipas profissionais de desporto, como futebol, basquetebol e natação, utilizam também esta abordagem para ajustar os planos de treino.

Em suma, a melhoria do desempenho dos atletas requer uma organização científica dos ciclos de treino. Ao monitorizar a proporção de carga de treino a curto e longo prazo, e calcular o rácio de carga de trabalho aguda e crónica (ACWR)⁴, assegura-se que a variação da carga de treino esteja organizada na faixa ideal, evitam-se as zonas de risco de disposição da carga, ajudando assim a reduzir o risco de lesões por excesso de treino, permitindo que os atletas alcancem o seu melhor desempenho nos momentos críticos, enquanto minimizam o risco de lesão.

1. Referências:

- 1) Foster C, Rodríguez-Marroyo JA, de Koning JJ. Monitoring Training Loads: The Past, the Present, and the Future. Int J Sports Physiol Perform. 2017 Apr;12(Suppl 2):S22-S28. doi: 10.1123/ijspp.2016-0388. Epub 2017 Mar 2. PMID: 28253038
- 2) Yu Hongjun, Wang Xiaoxin. 2021: "Desenvolvimento do Método de Quantificação da Carga de Treino Session-RPE e Suas Implicações para o Treino Desportivo", em Ciência do Desporto, 6.ª Edição, 2021.
3. A redução de carga pré-competição (Tapering) refere-se à diminuição gradual do volume de treino antes de uma competição, para que o corpo atinja o seu melhor estado durante a competição.
3. O método de quantificação da carga de treino EPE (Session-RPE: Escala de Percepção de Esforço - EPE) foi proposto por Foster e outros académicos. Para compreender as adaptações fisiológicas e os estímulos provocados pelo exercício, foi introduzida uma modificação simples à Escala de Percepção de Esforço (Rating of Perceived Exertion Scale, RPE Scale) proposta pelo psicólogo sueco Gunnar Borg, e foi solicitado aos participantes que avaliassem a intensidade total da sessão de treino e, em seguida, multiplicassem essa avaliação pela duração de treino, para obter o volume total de treino.
4. O rácio de carga de trabalho aguda e crónica (Acute: Chronic Workload Ratio, ACWR) refere-se à proporção entre o estado de "fadiga" aguda do corpo e o desenvolvimento da "aptidão física" crónica do corpo. A proporção frequentemente utilizada é de 1 semana: 4 semanas, sendo a fórmula $ACWR = \frac{\text{carga de treino da semana actual}}{\text{média da carga de treino de cada semana das quatro primeiras semanas}}$. Os dados do ACWR situados na faixa de 0.8 a 1.3 são considerados o ponto ideal de carga de treino, enquanto valores superiores a 1.5 indicam uma zona de risco em relação à carga de treino.

Escala de Percepção de Esforço (EPE)

Pontuação de Auto-avaliação	Descrição da Sensação
0	Descanso
1	Sem sensação
2	Extremamente relaxado
3	Muito relaxado
4	Relaxado
5	Sensação moderada
6	Começa a sentir-se desconforto
7	Esforço
8	Esforço forte
9	Esforço extremamente forte
10	Extremo



The Relationship between Athletic Performance and Training Load Management

For a long time, the dose-response relationship between athletic performance and training load has been a central focus for both coaches and scientists. Identifying the optimal training load range for each athlete, as well as the ideal timing and method for pre-competition tapering², is key to enhancing athletic performance.

It is commonly believed that a moderate increase in training load can improve athletic performance. However, research shows that without proper planning, unstructured increases in training intensity, duration, or frequency may not yield the desired results, but rather significantly increase the risk of injury. Take the pre-competition phase in basketball as an example: during this period, players need to enhance specific physical attributes such as speed, explosiveness and agility. If an overload of high-intensity training is scheduled close to competition, the body may not adapt effectively, leading to muscle fatigue, diminished performance, and potentially sports injuries. This is why many professional teams strictly monitor their athletes' training loads to avoid overtraining.

As a result, sports scientists have developed a simple yet effective method known as the Session-RPE Method³. This approach allows athletes to rate the perceived exertion of each training session on a scale from 0 to 10 immediately after completion (e.g., 3 represents a light jog, 7 denotes high-intensity intervals, and 10 indicates maximal exertion). This subjective intensity rating is then multiplied by the total duration of the session to calculate the overall training load of the sports period. Once the training load for each session is obtained, weekly training load can also be calculated using a standard formula. The advantage of this method lies in its incorporation of not only objective measures (e.g., duration and weight), but also the athlete's subjective experience, such as mental stress, sleep quality, and general mental state on the day. Many professional sports teams, including those in football, basketball, and swimming, apply this method to adjust training plans and prevent performance decline due to excessive fatigue.

In summary, improving athletic performance requires scientifically structured training cycles. By monitoring the ratio between short-term and long-term loads, sports scientists can calculate the Acute:Chronic Workload Ratio (ACWR)⁴ to ensure that changes in training load remain within the optimal range, thus avoiding the risk zone associated with injury due to overtraining. This enables athletes to deliver peak performance at critical moments while reducing the likelihood of injury.

1. References

1) Foster C, Rodriguez-Marroyo JA, de Koning JJ. Monitoring Training Loads: The Past, the Present, and the Future. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017 Apr;12(Suppl 2):S22-S28. doi: 10.1123/ijsp.2016-0388. Epub 2017 Mar 2. PMID: 28253038

2) Yu Hongjun & Wang Xiaoxin (2021). The Development of the session-RPE Method for Training Load Monitoring and Usefulness in Sports Training, published in *China Sport Science*, Issue 6, 2021.

2. Pre-competition Tapering refers to the gradual reduction of training volume before a sports competition to allow the body to recover and reach peak performance condition.

3. The Session-RPE Method, proposed by Foster et al., was adapted from the Rating of Perceived Exertion Scale (RPE Scale) developed by Swedish psychologist Gunnar Borg, with the purpose of understanding the psychological adaptations and stimuli induced by exercise. Athletes are required to rate the overall intensity of a training session and multiply that by its training duration to calculate total training load.

4. The Acute:Chronic Workload Ratio (ACWR) represents the relationship between short-term fatigue and long-term fitness, commonly using a 1-week to 4-week ratio. The formula is $ACWR = \text{Training Load of the Current Week} / \text{Average Weekly Load of the Previous Four Weeks}$. An ACWR value between 0.8 and 1.3 is considered the "sweet spot", while a value above 1.5 enters the danger zone for injury.

Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale

Self-Rated Score	Description
0	Resting
1	No exertion
2	Extremely light
3	Very light
4	Light
5	Moderate
6	Starting to feel effort
7	Hard
8	Very hard
9	Extremely hard
10	Maximal exertion

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