



HAPPY MACAO
www.happymacao.com

免費派發

CHANNEL
SPORTS

體育頻道

Vol. 71

一個亞運「三個圈」



逢星期三出版 2018年8月1日

亞運新基因

亞運會是四年一度的體育盛會，每一屆都是老將燃燒、新血沸騰之時，今屆印尼亞運會，澳門同樣有三對青春洋溢、炯炯有神的目光正渴望在這場大型的綜合運動會中發光發亮。乒乓的麥天恩、保齡的黃淳欣、單車的區海欣，他們分別是在各自項目中備受矚目的年青新星，並首次以澳門代表隊成員身份踏上亞運新大陸，為澳門體育界注入新血新基因。



黃淳欣



麥天恩自小對乒乓球產生興趣

麥天恩小資料
 暱稱：天恩
 身高：168cm
 體重：45kg
 生日：9月3日
 星座：處女座
 性格：頑皮
 座右銘：努力就行了
 偶像：張本智和
 死穴：比賽時被沖
 目標：出戰世界賽
 職業：學生
 最喜愛食物：雞翼



當年只有十歲的麥天恩(右二)與梁健華一起贏得兩分盃冠軍

麥天恩的“早熟”亞運夢

贏在起跑線，套用在運動員身上同樣適合。乒壇超新星麥天恩正是搶跑在前線的年輕一代，年僅十四歲已贏盡本地大大小小的錦標，目前獨欠何賢盃最後一塊拼圖；憑著出色且潛力無限的表現，令他入選今屆印尼亞運會澳門代表團名單，首度登上最高最大的舞台。

三歲半拿起球拍

三歲定八十，麥天恩對乒乓球興趣可能是與生俱來，加上爸爸培育和發掘，三歲半的天恩已拿起球拍：“爸爸說，小時候的我已鍾意乒乓球，經常叫爸爸帶我去澳門蛋打球，對著自動發球機一球一球去打，剛剛夠高望到個波，到幼稚園畢業，終於夠高望到個網，可以跟爸爸到塔石波枱切磋。一次機緣巧合下，被當時的培正乒乓球校隊教練見到，邀請了我跟他訓練，就是這樣開始。”

認識乒乓球更努力

跟爸爸對打純粹娛樂和親子活動，但真正的訓練又是另一回事，天恩縱有天賦亦需靠後天努力：“入了校隊後，接受嚴格訓練，發現原來乒乓球有很多變化，雖然覺得開始懂得怎樣打，同時也發現需要進步的地方很多，所以會不斷要求自己更加勤力去練習。”眼睛大大的麥天恩天生一副“精靈樣”，比賽時卻非常冷靜和認真：“我知道我打球時木無表情，因為

要專心思考每一球，應付對手的變化。”

最年輕高單冠軍

麥天恩的“戰場”從學界賽起步，在細組贏得不少冠軍，今年更增加“跳組”成功挑戰A組，提前奪得學界最高殊榮。正所謂初生之犢不畏虎，麥天恩早已走進成年組的世界，四年前在本地高手雲集的“兩分盃”團體賽中擊敗“前一姐”馬秋燕而受到注目，從此發出新星光芒。直至今年下半季的高單，麥天恩以十四歲之齡成為澳門乒壇史上最年輕的冠軍，為即將首次代表澳門參加亞運會的他注入超級強心針。

難忘東亞兒童盃

對於首奪高單冠軍，麥天恩自信地表示：“其實我早有計劃在二十歲前拿到這個錦標，意外是提早了這麼多實現，下個目標就是何賢盃冠軍，我希望在中學畢業前完成這個心願。”天份，天恩有，經驗可能是天恩目前最缺乏的，他回想最難忘的一場賽事時表示：“二〇一五年我代表澳門出戰東亞兒童盃，遇到被譽為日本神童的張本智和(一七年世錦賽以十三歲之齡闖入八強)，那場比賽我發揮得不錯，雖然拿不到他一局，但每

局局分都非常接近，所以輸了也很開心。”

自信接班梁健華

小學五年級起，麥天恩正式跟隨澳門乒壇傳奇梁健華練習，今天恩的球技迎來突破點：“我覺得我們有很多相似的地方，尤其是大家都是左撇子，所以他教的東西，我特別容易吸收。現在的我處於進步期，我相信隨著發育，會更有力量，可以有更大的突破，有信心可以達到梁健華的成就。”

麥天恩向夢想踏出第一步



夢想有世界排名

少年年紀，麥天恩已表現出十足的自信，首戰亞運會亦表明沒有太多的緊張，而且目標十分清晰：“單打方面，以贏到一局為本，再看有沒有更多驚喜；團體賽方面，首先不能拖後腿，盡力爭取贏一場，幫隊友帶來士氣。”在天恩的乒乓球生涯計劃中，終極夢想是取得世界排名，坦言今屆亞運會將會踏出重要一步。

晉級非不可能任務

四年前還是剛進青訓隊、比賽經驗尚淺的保齡“新丁”，四年後，黃淳欣已先後在印尼亞洲城市邀請賽、泰國以及香港國際公開賽勇奪U15、U18組別的錦標，去年更首披澳門代表隊戰衣出戰亞武運，如今，她更已踏上澳門運動員所能踏上的最大型舞台——亞運會。即將踏入十六歲的黃淳欣對這趟別具意義的雅加達之旅充滿期待：“最期待是開幕禮的一刻，想到能與眾多亞洲運動員站在一起，就覺得相當壯觀，同時很榮幸自己有資格與他們身處同一舞台。”

已是大賽經驗豐富的澳門球手，去年於香港公開賽雙奪U15及U18組別冠軍錦標，更受到當地保齡球圈關注。這次首度登陸亞運大地，黃淳欣表示會迎來全新挑戰：“今屆亞運會採取三人或六人隊制賽形式，決定精英賽入圍資格，打球的等待時間會更長，雖說自己屬於節奏慢的球員，但對集中力及體力將是很大挑戰。”

小師妹擔責任

基於今屆別開生面的賽制，澳門保齡球隊可說是精銳盡出，派出六男六女應戰，組成年齡層跨幅不少的隊伍應戰，這對於一直追隨隊內

師兄師姐的黃淳欣而言無疑是一大定心丸：“四年前剛進青訓隊，剛好遇著大隊成員出戰亞運，那時就覺得他們很厲害，想不到四年後自己也有機會與他們并肩作戰。他們對年紀較少的我照顧有加，是出戰亞運的一大支持。”雖說自己以“小師妹”的身份隨團參戰，但黃淳欣無意拖後腿，坦言會合力肩負起團隊責任，誓要成為“信得過”的隊友：“團隊賽與個人賽最大差別是要集中每一球的處理，不能因等待時間而分心，在隊友某球失分時，自己就要打得更好帶起士氣，不能只專注自己的出手。”

放眼精英賽事

歷經多場亞洲、世界級的海外賽事以及去年亞武運的洗禮，黃淳欣不斷擴闊視野、累積經驗，也明白到與外地球手仍存差距，為不斷追上頂尖球員的步伐，黃淳欣在這暑假採取一周五練的計劃，馬不停蹄加練，同時赴美參與世界青賽作最後的作戰準備。在人生的首次亞運會，她會以晉級精英



黃淳欣多次奪得國際賽青年組獎項

賽作為亞運最大目標：“明白到與其他地區的差距，我不會想太多獎牌的事情，反而是把目標放在精英賽(男、女子前十六名晉級)。由於每個地區只有兩個晉級名額，變相不同地區也有晉級機會，我相信這並非不可能的任務！”

黃淳欣小資料

花名：葵葵
 身高：163cm
 體重：50kg
 生日：8月4日
 星座：獅子座
 性格：好勝、開朗
 目標：在保齡球界發光發亮
 座右銘：決定好就不要放棄
 興趣：追星
 偶像：Exo
 職業：學生
 死穴：昆蟲
 最喜歡食物：肥牛

黃淳欣期望於保齡球界發光發亮



區海欣在日本場地單車亞洲盃首奪銀牌

區海欣的亞運成人禮

去年開始在國際賽事中屢獲佳績的區海欣今年再作突破，七月初在日本舉行的二〇一八日本場地單車亞洲盃中僅負日本的石上夢乃斬獲亞軍，而且今年八月將代表澳門參加雅加達亞運會單車項目的場地全能賽，目前區海欣正在教練的指導下積極備戰亞運。

日本亞洲盃首奪銀

自二〇一七年起開始代表澳門參加國際賽事的區海欣在國際舞台上開始佔有一席之地，在亞錦賽及日本場地亞洲盃等賽事中均有獎牌進賬，但直至今年二月的馬來西亞場地單車亞洲盃賽中依然只斬獲季軍，而這一宿命終於在七月初的日本場地單車亞洲盃被打破，體能、經驗逐漸成熟的區海欣在全長七點五公里，需進行三十圈的捕捉賽中不敵日本選手石上夢乃屈居亞軍。

不滿意銀牌的突破

首獲銀牌的區海欣對於自己的表現並不滿意：“日本盃狀態我認為不算好，可發揮得更好，最後衝線若能把握機會應該可以爭取第一名。另外我每次出外比賽都是拿銅牌，所以這銀牌對我來說也挺有意義，也算是一種突破吧。”

恢復能力有待提高

雖然不滿意自己在捕捉賽中的表現，但是這枚銀牌亦讓區海欣對自己有更深入的瞭解：“捕捉



區海欣表示會以平常心出戰亞運

賽銀後對自己比賽中出現的問題有了更深刻的反思，同時也很想在第二日的記分賽嘗試衝擊金牌，但無奈翌日狀態差了許多，令最後的兩個衝分圈拿不到較多的分數，導致排名下跌，所以我認為確實要找方法令自己的恢復能力提高。”

雅加達亞運成人禮

今年八月才迎來十八歲生日的區海欣將首次代表澳門出戰亞運會，同時亞運會亦會成為區海欣成年後首次參加的成人組賽事。事前從未想過自己有機會出戰亞運的區海欣坦言期待大於緊張：“第一次參加亞運，興奮中帶著期待，當教練通知我將出戰亞運的那一刻其實是很興奮，亦好感激體育局同事總機機會。而我這次亞運也是我第一次參與成年賽事，所以能安全順利完成賽事就滿意了。”

積極備戰加強體能

為迎戰亞運，區海欣隨單車隊到香港進行集訓，因香港有鐘場供訓練，公路訓練路線的選擇亦較多而且有教練監察。經過近兩個月在香港的集訓，區海欣覺得自己的力量和耐力都有不少進步，但是依然有問題存在：“訓練上自己的問題主要是恢復得不够快，恢復能力較弱，影響第二日的訓練。同樣在比賽中也是一樣，所以會更加注意休息來調整自己的狀態。”

將出戰全能場地賽

今年八月的印尼亞運會區海欣將參加場地全能賽，全能賽分為四個比賽項目，順序為捕捉賽、配速賽、淘汰賽及記分賽。這對於參加者的體能、耐力要求非常高，所以在備戰中區海欣亦有針對這些問題進行加強訓練：“我這次亞運的目標是完成全能賽，所以練習以場地為主，場地訓練注重力量、速度，間中會進行公路訓練確保有足夠耐力應付一日賽四場的全能賽。”偏向於爆發型選手並且在記分賽較弱的區海欣會以平常心去面對這次亞運：“我認為如果比賽當日的狀態發揮良好，就可以完成賽前目標，這次比賽會以平常心面對，盡自己能力做到最好。同時也為以後的比賽積累經驗。”



經四年時間琢磨，年紀輕輕的黃淳欣

區海欣的亞運目標是完成全能賽



區海欣小資料

花名：Ivy、煙姐
 身高：164cm
 體重：秘密
 生日：8月8日
 星座：獅子座
 性格：慢熱
 座右銘：態度決定一切
 目標：亞運完賽
 偶像：Pauline Ferrand-Prevot
 職業：學生
 死穴：肚痛
 最討厭食物：所有抹茶味既食物

“我打了合球九年，這場（IKF亞洲暨大洋洲合球錦標賽）將是打球至今最重要的一戰！”澳門合球隊於七月二十九至八月五日在東京埼玉挑戰國際合球聯合會（IKF）亞洲暨大洋洲合球錦標賽，全力爭取賽事前五名，為澳門搶下建隊以來首張世錦賽入場券。為作出萬全準備，球隊首度邀請國際級教練Atte van Haastrecht（艾特）為澳門隊作為期兩周的指導及執教，隊長周家裕過去一年更拒做“打工仔”，全心全意訓練合球，期待在生涯以來最重要的賽事打出最佳表現。



資歷深厚的威耀基是合球隊主力成員



周家裕過去一年全心訓練合球

合球小知識：合球可於室內或室外進行，球場將劃分進攻及防守兩區域，設兩個高三點五米的合球籃，兩隊由八人組成的隊伍將以把球投入進攻區域的籃內為目的進行比賽。合球不容許一切身體接觸及碰撞，由於進攻角度不限，合球賽的戰術變化相當大，隊伍需運用策略性技術去爭取最多得分。

澳合球隊衝擊世錦賽

澳門將與菲韓交鋒

本年度IKF亞洲暨大洋洲合球賽吸引中國、香港、新西蘭、日本、印尼、中華台北、澳洲、韓國、菲律賓及澳門十支隊伍參加，經抽籤後身處B組的澳門將與實力居世界前列的中華台北，以及實力相近的菲律賓、韓國以及澳洲同組。要爭取賽事前五名（如大洋洲隊伍取得兩席，則亞洲前四名取世錦賽席位），取得明年南非IKF世界合球錦標賽的資格，澳門必須在小組賽贏得兩戰或以上，並於出線後在交叉對戰中再取勝仗。

艾特來澳信心大增

過去未曾有過正式教練執教及帶隊的澳門合球隊經一年籌備，今年邀請來曾執教荷蘭青年隊、瑞典及亞美尼亞國家隊的荷蘭籍教練艾特來澳為澳門合球隊指導一周，並以教練身份帶隊出戰亞洲暨大洋洲賽事。澳門合球隊隊長周家裕強調這是九年合球生涯以來最重要的一場比賽，艾特的到來正為隊伍打下強心針：“我們從上年開始已有邀請海外教練來澳執教的計劃，長久而來我們都沒有正式教練帶領出賽，經一周的訓練，整個隊伍比過往更為團結及系統化，大家就是衝著世錦賽的入場券為目標！”

近年實力最佳陣容

合球賽是男女混合的比賽，每隊均會派出四男四女應戰，澳門合球隊近年積極於澳門中小學及澳門大學吸納新血，數年磨合組成如今新老交替的團隊。女子隊成員何珮妍認為今屆是近年實力最強的一隊：“過往球隊由資歷最深的威耀基以球員及教練身份帶領，今屆賽事我們請來專職教練領軍，他能更專注於場上表現，加上陣中的隊長周家裕以及部份新血球員，隊伍將是近年實力最好的一隊。”

無懼困境保持熱誠

澳門合球總會於二〇〇一年成立，目前未為體育局認可的體育總會，球隊經費僅來自國際合球聯合會及合球總會的資助，球員出外集訓、比賽以及聘請教練均需自費，但這無損澳門球員

澳門合球隊名單

- 男：威耀基、周家裕、麥俊杰、施卓凡、王明興、歐成林、羅遙遠
- 女：蕭詠詩、何珮妍、郭嘉雯、張煜馨、鍾芍妍

力爭上游的一團“合球火”，由於亞洲隊伍增多，今屆亞洲暨大洋洲賽事因此額外再開放一個世錦賽的名額，勢必成為澳門合球員大展拳腳的舞台。

澳門有力躋身世錦

三年前於荷蘭訓練營首次認識澳門隊的外籍教練艾特，在與澳門隊共同奮鬥的一周間感受到球隊的熱情以及進步。他的目標是在小組賽發揮出隊伍最大優勢：“我制定了合乎澳門球員訓練的計劃，他們有個子高的男球員，也有速度快的女球員，我希望能把經驗分享給他們，讓他們變得更強。”對於澳門隊力爭世錦賽門票的目標，艾特抱有十足信心：“我認為球隊有力戰勝同組的菲律賓及韓國，我們會先以小組第三為初步目標，再爭取在交叉對戰取勝，拿下世錦賽的資格。”

艾特認為澳門隊有力闖進世錦賽



周家裕（右）及何珮妍期望於賽事發揮最佳水準



澳門合球隊挑戰IKF亞洲暨大洋洲錦標賽

青體委委員視察暑期活動



兩會委員與足球班小朋友合照留念

教育暨青年局與體育局繼續合作，於二〇一八年七月至八月期間為澳門兒童及青少年學生提供豐富多采的暑假活動。為增進青年事務委員會及體育委員會之間的交流，並讓委員瞭解暑期活動的開展情況，社會文化司司長譚俊榮於七月廿五日設午宴招待兩會委員，而主辦單位安排委員於午宴後視察了部分暑期活動。



社會文化司司長譚俊榮帶領祝酒

相互交換意見，隨後委員到得勝體育中心參觀體育活動中國武術和柔道，還到鮑思高粵華小學參觀創意藝術、顏料色彩拓印轉移藝術及版畫創作等文娛活動。主辦單位亦藉此機會聽取委員的寶貴意見，以持續優化工作。

本年度暑期活動共提供文娛及體育活動484項，1,962個班，共有57,234個名額供澳門兒童及青少年報名，其中46,492個名額安排在塔石體育館進行公開報名，總報名率達92.35%，其餘10,742個名額則由不同機構負責報名工作，當中包括有特殊教育需要人士而設的項目、2018青年社團暑期活動資助計劃、2018暑期義工計劃、2018青年善用餘暇計劃及電影欣賞等。暑期活動由七月初開始至今，各項活動均進展順利，所有暑期活動將於八月底結束。



中國武術學員向嘉賓們展示學習成果

午宴開始前社會文化司司長譚俊榮致辭表示特區政府對於青少年學生的身心活動和學習越來越重視，而教青局及體育局亦一直為兒童及青少年學生提供多姿多彩的暑期活動，希望兒童及青少年學生可以透過暑期活動裝備自己增強競爭力，同時希望兩會委員籍視察活動繼續為優化暑期活動出謀獻策。

午宴期間，各委員就青年及體育事務



小朋友的創意藝術吸引各委員



兩會委員參觀柔道暑期班

U20亞錦賽澳男排21名

第十九屆U20男子排球亞洲錦標賽，澳門男排代表隊澳門上周五於名次賽最後一戰再戰馬爾代夫，男排技勝一籌，再以局數3比0零封對手，在本屆賽事最終以第二十一名作收。

重遇小組對手

澳門男排在首階段小組賽首戰以3比0擊敗

馬爾代夫，名次賽最後一戰再度碰頭，男排在陣容上有所調整，改由主攻吳榮龍、新人副攻凌毅東等負起先發重責；男排開局表現略為緊張，一度被對手緊咬比分；但隨後演出回穩，在未受到太大考驗下以25比13先下一城。

二十一名作結

第二局男排讓更多球員上陣，主攻梁振康、接應羅錦源和二傳陳俊先等擔任先發；而對手積極加強發球和網前進攻，向男排施加強大壓力，戰況一度緊張；男排中段作“兩點換三點”的戰術調動穩住陣腳，主攻梁家謙在網前接連取分，男排以25比18再取一局。第三局男排再嘗試採用不同陣容應戰，對手雖力圖反撲，但男排整體發揮仍較對手為佳，最終以25比22打下第三局，再度零封馬爾代夫拿下本場勝利。男排最終在二十四支參賽球隊中，以第二十一名的成績完成本屆賽事。



澳門U20男排以二十一名完成亞錦賽



澳門隊楊世譽今屆賽事表現理想

五戰四勝完成

U20男排主教練陳百洵表示，今仗受球員傷患影響，陣容有所調整；而為爭取更佳排名，球員初段在求勝心初下表現受影響，但所幸及時穩住陣腳，回復應有水平打下勝仗。陳百洵亦總結本屆賽事中，五場比賽共取得四場勝仗，僅負於四強隊伍伊拉克，對球隊表現感到相當滿意。他亦期盼，各球員在完成這次比賽後回澳繼續努力，不斷提升自身水平，爭取在將來參與更多高強度的賽事。

一帶一路 全城舞動

由教育暨青年局主辦，民政總署、文化局、旅遊局、體育局、旅遊學院、澳門理工學院及亞洲教育北京論壇協辦的“一帶一路·全城舞動”國際青年舞蹈節2018上周在綜藝一館進行兩場室內演出，為連續六天的系列活動圓滿謝幕。



葡萄牙土風舞為人熟識

今屆舞蹈節
主題滲入一帶
一路元素

舞蹈節狂歡謝幕

以一帶一路為主題

為積極配合國家“一帶一路”的建設倡議，今屆國際青年舞蹈節特別以“一帶一路·全城舞動”為主題，為來自世界各地的青年舞蹈員提供以舞會友的平台，透過肢體語言進行溝通，達至民心相通。上周五晚(廿六日)的壓軸室內演出，超過五百五十名來自世界各地及澳門的青年舞蹈員傾力演出，為今屆舞蹈節劃上完美的句號。

同國家或地區以及本地逾八千五百名青年舞蹈員提供了透過肢體語言展現多元舞蹈、進行文化交流、建立友誼的平台，亦讓本地市民及遊客能從不同角度去欣賞及感受不同國家的藝術及文化，提升藝術軟實力。

社會文化司司長譚俊榮、中聯辦副主任薛曉峰、教青局局長老柏生、解放軍駐澳門部隊政治工作部處長溫志中上校、亞洲教育北京論壇秘書長姚望、中聯辦教育與青年工作部部長徐婷、社會文化司司長辦公室顧問惠程勇、教青局副局長龔志明、體育局副局長劉楚遠、文化局副局長楊子健、旅遊局副局長許耀明、國家教育部體育衛生與藝術教育司副處長陳蓓蓓等嘉賓，出席欣賞當晚的演出，並與全體舞蹈員合照留念，氣氛熱烈溫馨。

兩晚室內表演壓軸

今屆舞蹈節節目豐富精彩，一連多場具特色的演出包括巡遊演出、戶外嘉年華及戶外演出、藝能展現工作坊、“雅文舞動之夜”戶外演出及室內演出，讓青年舞蹈員以不同方式切磋舞藝，彼此交流。室內閉幕演出以各地舞蹈員共同排練的開場舞開始，引領觀眾進入文化及舞蹈的空間，並接連為觀眾帶來多元文化及特色舞蹈，伴隨著現場觀眾的熱烈歡呼，最後由全體舞蹈員一起演出謝幕舞，將當晚氣氛推向高潮，更與一眾嘉賓與舞蹈員合影留念，“一帶一路·全城舞動”國際青年舞蹈節2018完美落幕，各地青年舞蹈員依依不捨，爭取最後拍照機會，留下美好的回憶。

構建文化交流平台

國際青年舞蹈節自一九八七年起每兩年舉辦一屆，至今已舉辦至第十六屆，三十多年來為超過四十個不



中國雲南省的德宏師專藝術系舞蹈團表演



舞蹈結合故事元素，欣賞性高。



謝幕式充滿激情



舞者享受舞台表演



來自波斯尼亞的舞者帶來當地文化舞蹈



澳門濠江舞蹈隊落力演出



手機看食物

金堅仔米線

澳門街我地常見既五穀類食品有粥粉麵飯，比較西式一D既會有意粉，亦有東南亞既貴刁，但有一種亦會經常出現在餐牌上的就係雲南米線。在鄰埠香港已開設很多用米線為主題的食店而且還大行其道。但在澳門專門食米線的地方反而不多，好味道的更是少之又少。今天筆者就要介紹一間開張不久，頗具特色主打米線的好食店。



金堅仔既米線湯底大致分為清湯，酸辣，麻辣，蕃茄同較新的芫茜皮蛋湯。者就試過比較特別的蕃茄同芫茜皮蛋，湯夠晒香亦足味，米線軟滑，我主要加咗豬潤做配料，豬潤不老又爽脆，無異味好吃。不喜歡內臟既亦有其他十數款配料比你選擇。



米線以外我亦試過櫻花蝦撈麵，這亦不失為米線以外的好選擇。

筆者暫時都未曾一試金堅仔的辣味米線。希望大家亦不妨去試一試。金堅仔還會不定時推出優惠同新出口味既食品，梗有一啱大家口味。好，又講住咁多先，下期再見。

如果大家想同我分享美食，可電郵或到手機看食物的facebook專頁

電郵：mobileseefood@gmail.com

facebook專頁：在facebook內搜尋“手機看食物”



金堅仔米線

地址：賈伯樂提督街108號

營業時間：星期一至日11:30-20:30

電話：28764360



另外金堅仔亦有不少小吃和黑白奶類既凍飲，筆者試了黑白奶紅豆冰，滑滑既黑白奶加埋軟熟紅豆，口感非常。



ONETWO ONETWO SHOP

5周年呈獻 造衫迷攝影圖輯

“一帶一路·全城舞動”

國際青年舞蹈節2018

