

體育頻道



奮勇抗疫



逢星期四出版 2022年6月30日



正在癌症康復路上的張嘉耀迎來新冠疫情挑戰

運動家的隔離生活 陸家安張嘉耀 正向面對“疫”境

澳門新一波疫情來勢洶洶，不同類型場所被迫關閉，體育賽事停擺，確診病患的密切接觸者、次密切接觸者或共同軌跡人士都要送往隔離酒店進行醫學觀察。澳門足球運動員陸家安及健身教練張嘉耀都因應不同情況現正處於隔離狀態，儘管對疫情為社會帶來的莫大影響感失落，但他們強調會妥善管理自身健康及遵守防疫措施，與全澳市民共度時艱，迎接美好一天的到來。



陸家安期望疫情盡快受控社會回復正常

陸家安：妥善管理自身健康



不論球賽還是抗疫，陸家安都會全力把守大關。

今季甲組足球聯賽效力聯樂的門將因屬共同軌跡人士，在六月二十二日晚被送往北安臨時檢測站，經歷約五個小時多後送到喜來登酒店進行醫學觀察，他表示除了入住首天需等待較長時間

外，其他的起居設施及飲食都較完善，飯菜也有中式或西式選擇，對受隔離人士有妥善照顧。對於突然接獲必須進行醫學觀察的通知，陸家安坦言不習慣：“雖然在酒店房內也可用手機，

可以上網可以看電視，但就是不能出外，也不如在家中自在，確實很不習慣。”

疫情再襲頓感失落

這波疫情發生之前，澳門體壇本已大致回復正常，甲組聯賽僅餘兩輪賽事，足總盃、五人足球都進入白熱化階段，各球隊也將為七人足球賽備戰，但如今體育活動何時復辦再成未知數。陸家安相信每個運動員都會失望，但此刻他願履行澳門人的責任，協助社會回復平常：“疫情再次來襲，心情肯定不開心，前年疫情已經令運動界減少了大量比賽，今年本應以極期待的精神投入訓

練，但如今再出現疫情，相信每支球隊、每個球員都會失望。但我也澳門人，必須配合各項防疫措施，不能夠自私，如今希望澳門能盡快控制好疫情，讓社會回歸舊日狀態。”

向澳門人說聲加油

隔離期間，陸家安亦有安排時間進行深蹲、核心運動各種居家鍛鍊，以保持一定運動狀態及活力，也藉此打發這段隔離的時光。

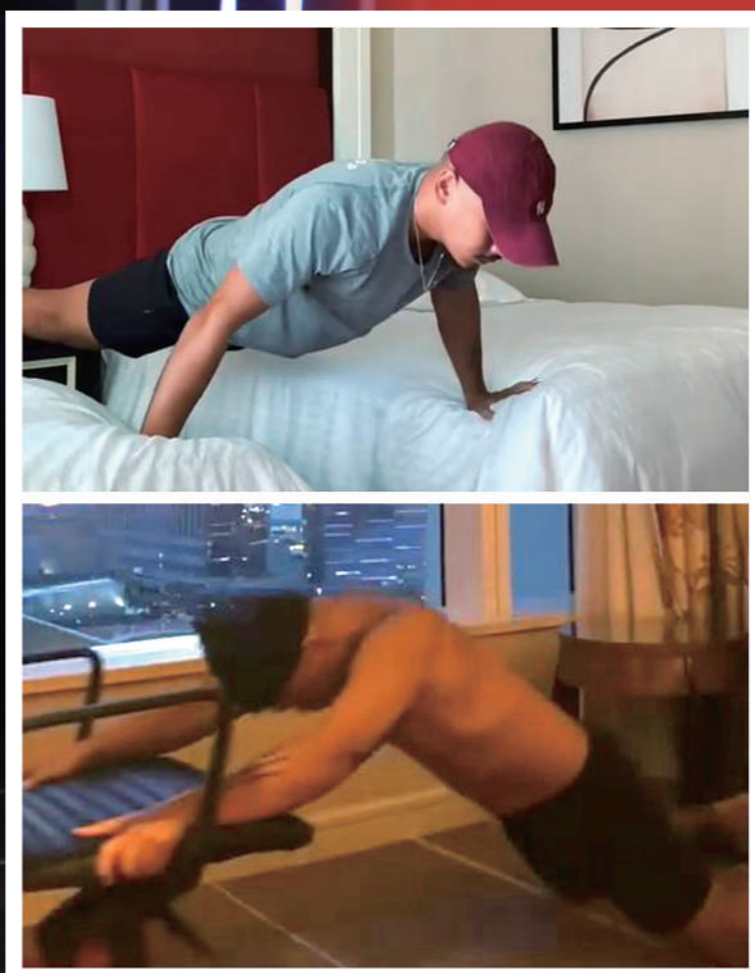
面對嚴峻疫情，陸家安藉著訪問為每位澳門人打氣：“身為運動員，我更管理自身健康及注意衛生，也想向每一個澳門人說一聲：加油！一同度過難關！”



隔離人士起居及飲食都得到妥善照顧



張嘉耀曾在電視節目《360秒人生課堂》上分享自己的抗癌之路



張嘉耀隔離期間把握時間運動

張嘉耀：調整心態面對無常

在澳門任職健身教練、過去一年一直與淋癌對抗的張嘉耀曾出席有確診者在內的生日會，被列為次密切接觸者，在六月二十日晚上送往喜來登酒店進行醫學觀察。張嘉耀仍在癌症康復路上，獲得疫苗豁免證明書下未接種過一劑新冠病毒疫苗，他坦言自己未對健康情況過份擔心，被安排隔離反而感到一絲安寧：“得知要到隔離酒店，第一刻的感受是很失落，畢竟我在生日會當天其實完全沒見過確診者，但無論如何我確實有到過那地方，都要配合防疫措施。入到酒店看到外面的確診數字也在增加，反而感到一絲安寧，因為我是癌症康復者，未有接種疫苗，身邊的親友都較緊張，但我自己沒太擔心。”

幾經磨難促使成長

經歷艱苦的抗癌時光，現正走在康復路上的張嘉耀逐步進地恢復健身運動，參與了不同學校、社團、機構的分享活動，並以開心樂園協會成員身份與更多



張嘉耀參與不同類型分享以自身經歷感染他人

有需要的病患交談，如今面對著疫情來襲，自己更成為須隔離的一員，張嘉耀表示會處之泰然去對抗這波疫情：“連癌症我也不怕，我也不會害怕（新冠）疫情，今年的心態變了很多，就像被迫長大一樣，要是舊日的我，知道要被隔離後可能會很煩躁，但如今我對很多事情都處之泰

然，學習到冥冥中自有主宰，面對無常要懂得面對及接受。”

思考事情美好一面

張嘉耀明白到突如其來的疫情令澳門人的生活及工作都大受影響，他希望大家都能調節心情，去面對重重難關：“這段時間社會上充斥著不好的消息，受疫情

影響大家都鬱悶，難以放下愁緒。雖然我們無法控制不開心的事情發生，但我們卻能控制以什麼心態去面對這些不愉快的事情，像我要接受隔離，就安排時間做運動，熟讀之後演舞台劇的劇本，我相信疫情很快會過去的。”張嘉耀相信再惡劣的事情，都存在美好的一面：“無論



張嘉耀一直獲獎師陳山海啟發及鼓勵

面對何種逆境，只要換個角度去思考都有好的一面，就像我患上癌症期間，就好好審視了過去的生活，學懂了放慢腳步，留意身邊的人與事，知道什麼事情最重要，知道什麼人真心為我好，不論逆境還是疫情，我們都應該繼續做好自己，去迎接美好一天的來臨。”

CUSTOM SUBLIMATED SPORTSWEAR

熱昇華球衣制作



Sublimation is the use of digital inkjet technology to directly transfer color patterns background, emblems, sponsorship advertisements and player numbers to the selected fabrics to perfectly the design of the jersey. We selected two DryEasy sports fabric stitching to achieve the lightness and comfort of the jersey and help athletes to perform better. Affordable prices, high-quality products and services are our aim.



真·團隊
GRAND SPORT

趕唔切訂造波衫? GRAND SPORT 幫到你

MOP199 一套連字章! 快速起貨