

Số 101 – Tháng 12/2019

CHUYÊN ĐỀ:

ASEAN PARAGAMES 10 - 2020

LỜI NÓI ĐẦU

Sau thành công của SEA Games 30, quốc đảo Philippines xinh đẹp sẽ tiếp tục tổ chức sự kiện thể thao quan trọng thứ hai, đó là - ASEAN Para Games 10. Và để chuẩn bị cho sự kiện này, nước chủ nhà Philippines đã có những hành động hết sức thiết thực trong việc nâng cấp hệ thống cơ sở vật chất, địa điểm thi đấu, giao thông, y tế, vệ sinh an toàn thực phẩm và đặc biệt là đảm bảo an ninh.

Trong chuyên đề lần này, để hòa chung với không khí chuẩn bị cho ASEAN Para Games 10 của toàn khu vực, Ban biên tập xin giới thiệu đến quý độc giả các thông tin về sự kiện thể thao này. Đây sẽ là những thông tin cơ bản về sự chuẩn bị của nước chủ nhà cho công tác tổ chức, những điều cần lưu ý khi đến với đất nước Philippines, công tác chuẩn bị và sự quyết tâm của một số quốc gia trong 11 nước tham dự, hay một số tin tức tổng hợp về các chế độ, phần thưởng cho các VĐV giành được thành tích cao để kịp thời khuyến khích họ trước khi lên đường tham dự Đại hội...

Ban biên tập

MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Vài nét về Asean Paragames 2020	4
Công tác tổ chức của nước chủ nhà Philippines đối với Asean Para games	10
Công tác chuẩn bị của các quốc gia cho Asean Para Games 2020	20
Thái Lan	20
Singapore	24
Indonesia	26
Philippines	28
Malaysia	33
Những điều cần lưu ý tại Philippines	34

VÀI NÉT VỀ ASEAN PARAGAMES 2020

1. ASEAN Para Games 2020

Đại hội thể thao Người khuyết tật Đông Nam Á (ASEAN Para Games) năm 2020, được chính thức gọi là ASEAN Para Games lần thứ 10, là một Đại hội tổ chức nhiều môn thể thao dành cho các vận động viên khuyết tật theo chu kỳ hai năm một lần. Năm nay, Đại hội diễn ra từ 18 đến 25 tháng 1 năm 2020 tại Philippines.

Đại hội có sự tham dự của 11 quốc gia Đông Nam Á. Các cuộc thi đấu, theo khuôn mẫu của Paralympics, sẽ bao gồm các vận động viên bị khuyết tật khác nhau.

Đây là lần thứ hai Philippines đăng cai ASEAN Para Games và lần đầu tiên là năm 2005.

2. Quá trình tổ chức

Theo thông lệ, quốc gia đăng cai Đại hội thể thao Đông Nam Á cũng sẽ tổ chức ASEAN Para Games trong cùng năm. Vào tháng 7 năm 2012, Brunei ban đầu được chọn để tổ chức Đại hội thể thao Đông Nam Á lần thứ 30; tiếp sau là ASEAN Para lần thứ 10. Tuy nhiên, ngày 4 tháng 6 năm 2015, Brunei đã rút quyền đăng cai Đại hội do không có sự hỗ trợ của Chính phủ.

Trước sự rút lui của Brunei, cả Philippines và Thái Lan đều bày tỏ mong muốn được đăng cai tổ chức các Đại hội. Việt Nam, chủ nhà của Đại hội thể thao Đông Nam Á 2021, cũng được đề nghị đăng cai SEA Games 2019, nhưng đã từ chối.

Tháng 7 năm 2017, Ủy ban Olympic Philippines (POC) đã thông báo rằng Philippines sẽ tổ chức Thế vận hội. Tuy nhiên, trong cùng tháng đó, Ủy ban Thể thao Philippines (PSC) đã thông báo với POC rằng họ rút lại sự hỗ trợ cho việc đăng cai Đại hội 2019 của Philippines, do chính phủ đã quyết định tái phân bổ các nguồn kinh phí dự định để tổ chức đại hội cho các nỗ lực khôi phục Marawi, đã bị tàn phá sau trận chiến Marawi.

Tuy nhiên, vào ngày 16 tháng 8, Philippines, thông qua Chủ tịch POC Peping Cojuangco, đã xác nhận rằng nước này sẽ đăng cai SEA Games 2019, sau khi Cojuangco viết thư cho Tổng thống Rodrigo Duterte và đề nghị xem xét lại.

Trong lễ bế mạc ASEAN Para Games 2017 tại Kuala Lumpur, lá cờ biểu tượng của hội đồng Liên đoàn thể thao ASEAN Para Games đã được Chủ tịch Hội đồng Paralympic Malaysia SM Nasarudin SM Nasimuddin trao cho Chủ tịch Ủy ban Paralympic của Philippines (PPC) Michael I. Barredo. Trái ngược với các lễ bế mạc khác được tổ chức trong suốt các kỳ ASEAN Games, chỉ có một video quảng bá du lịch và hình ảnh các vận động viên khuyết tật ở Philippines được trình chiếu thay vì một bài thuyết trình tuyệt vời cho nước chủ nhà tiếp theo.

3. Quá trình chuẩn bị

Công tác chuẩn bị cho việc tổ chức ASEAN Para Games lần thứ 10 của Philippines chính thức bắt đầu vào tháng 4 năm 2018. Bộ trưởng Ngoại giao lúc bấy giờ Alan Peter Cayetano đang giữ chức chủ tịch ủy ban tổ chức ASEAN Para Games lần thứ 10.

Việc đếm ngược một năm chính thức cho ASEAN Para Games 2020 đã được tổ chức tại Trung tâm Novotel Manila Araneta ở thành phố Quezon vào ngày 18 tháng 1 năm 2019; chính xác một năm trước ngày dự kiến sẽ khai mạc Đại hội.

4. Địa điểm

Cũng giống như Đại hội thể thao Đông Nam Á 2019, ASEAN Para Games 2020 sẽ được tổ chức ở ba trung tâm có tên Subic, Manila và Clark.

4.1. Manila

Manila, thủ đô của Philippines, là một thành phố đông dân cư trên đảo Luzon, nơi pha trộn kiến trúc thuộc địa Tây Ban Nha với các tòa nhà chọc trời hiện đại. Nơi đây được biết đến là một trong những thành phố lâu đời nhất trên thế giới.

Những con đường tắc nghẽn ồn ào vì giao thông, nhưng chúng là những gì giữ cho đô thị hiện đại này tồn tại. Cũng như tham quan những địa danh nổi tiếng, du khách sẽ khám phá linh hồn sáng tạo của thành phố từ các phòng trưng bày tinh tế đến một sân khấu âm nhạc độc lập sống động. Cùng với điều này là sở thích tìm kiếm những quán bar chỉ có thể rỉ tai nhau mới biết, các chợ bán đồ thủ công và cà phê chính hãng. Rõ ràng rằng Manila không phải là một trong những thành phố bị đánh giá thấp nhất ở Châu Á, mà trên thực tế là một trong những thành phố tuyệt vời nhất.

Những nơi cần đến bao gồm Pháo đài Santiago, Công viên Rizal và Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên Quốc gia. Bạn cũng có thể thử một chuyến đi xe đạp quanh Thành phố Walled, Intramuros, khám phá ẩm thực tại Binondo (Khu phố Tàu) và đi ngắm dạo hoàng hôn trên Vịnh Manila.

4.2. Clark

Clark Freeport và Khu kinh tế đặc biệt (CFEZ) còn được gọi đơn giản là Clark đề cập đến một khu vực bao quanh thành phố Angeles và các tỉnh Pampanga và Tarlac ở Philippines.

Gần như quy mô của Singapore, CSEZ chiếm hơn 28.000 ha. Nó nằm ở vị trí chiến lược trong các tỉnh trung tâm Luzon của Pampanga và Tarlac, một chuyến đi thú vị kéo dài một tiếng rưỡi từ Metro Manila dọc theo đường cao tốc phía Bắc Luzon rợp bóng cây.

Thành phố New Clark sẽ có Sân vận động 20.000 chỗ ngồi, Trung tâm thể thao dưới nước 2.000 chỗ ngồi, hai sân hình bầu dục để khởi động cho các nội dung thi chạy và nhảy ném, Làng Vận động viên có 2.100 giường, 1,4 km. Riverpark, và các tòa nhà chính phủ.

Các địa điểm tham quan gần đó bao gồm Công viên Quốc gia Núi Arayat, Đầm lầy ngắm cảnh và Làng Paskuhan.

4.3. Subic

Subic Bay Freeport Zone, còn được gọi đơn giản là Vịnh Subic hoặc Subic, là một khu kinh tế đặc biệt bao gồm các phần của Thành phố Olongapo và các thị trấn của Subic ở Zambales và Morong và Hermosa ở Bataan.

Đây là trường hợp thành công đầu tiên của Philippines đối với một căn cứ quân sự được chuyển đổi thông qua hoạt động tình nguyện thành khu vực miễn thuế, được điều hành và quản lý bởi Chính quyền đô thị Vịnh Subic hoặc SBMA. Nó bao gồm khu vực có hàng rào của Vịnh Subic, Căn cứ Hải quân Hoa Kỳ cũ nằm ở phía tây nam của đảo Luzon ở Philippines.

Những nơi cần đến bao gồm All Hands Beach, Ocean Adventure và Zoobic Safari.

Hãy thử thả mình xuống các vách đá tại Thác nước El Kabayo, ngắm chim tại Công viên chim Magaul và mua sắm tại Royal Duty Free.

5. Đại hội

Các nước tham gia thi đấu

Tất cả 11 thành viên của Liên đoàn thể thao Người khuyết tật Đông Nam Á - ASEAN Para Games (APSF) sẽ tham gia ASEAN Para Games 2020. Dưới đây là danh sách tất cả các NPC tham gia.

- Brunei
- Campuchia
- Indonesia
- Lào
- Malaysia
- Myanmar
- Philippines
- Singapore
- Thái Lan
- Timor-Leste
- Việt Nam

6. Các môn Thể thao

Liên đoàn thể thao Người khuyết tật Đông Nam Á đã tổ chức một cuộc họp tại Bonifacio Global City ở Taguig, Metro

Manila từ ngày 8 đến 9 tháng 6 để xác định môn thể thao nào sẽ được tranh tài tại ASEAN Para Games 2020. Ban tổ chức có kế hoạch ban đầu là sẽ tổ chức 14 môn thể thao. Kế hoạch bổ sung tổ chức thêm bốn môn thể thao nữa là: bóng đá 7 người (dành cho người bại não), ba môn phối hợp, tennis xe lăn và bắn súng.

- Bắn cung
- Điền kinh
- Cầu lông
- Boccia (Ném bóng màu)
- Bowling
- Cờ vua
- Đạp xe
- Bóng đá 7 người
- Bóng ném
- Judo
- Vận động
- Bóng chuyền ngồi
- Bơi lội

Các môn Thể thao biểu diễn

- Vượt chướng ngại vật

Thu Hà biên dịch
(theo <https://en.antaranews.com/news>)

CÔNG TÁC TỔ CHỨC CỦA NƯỚC CHỦ NHÀ PHILIPPINES ĐỐI VỚI ASEAN PARA GAMES

1. Công tác chuẩn bị cho việc đăng cai tổ chức Asean Para Games 2020

Sau màn trình diễn của các vận động viên giỏi nhất trong Đại hội thể thao Đông Nam Á, cuộc thi thể thao lớn nhất dành cho các vận động viên khuyết tật trong khu vực sẽ diễn ra.

Chủ tịch Ủy ban Paralympic Philippines Michael Barredo tuyên bố rằng công tác chuẩn bị cho Asean Para Games 2020 của nước này đã hoàn tất.

Chúng tôi đang đi đúng hướng theo những gì cần phải chuẩn bị. Với tư cách là chủ nhà, chúng tôi muốn đảm bảo rằng Đại hội sẽ diễn ra suôn sẻ để có trải nghiệm đáng nhớ cho các vận động viên và trọng tài, ông Barredo nói.

Một tháng sau khi các cuộc thi trong đấu SEA Games lần thứ 30 kết thúc, hơn 2.500 vận động viên và các quan chức từ 16 môn thể thao sẽ tranh tài ở 518 nội dung thi đấu từ ngày 18 đến 25 tháng 1 tại ba địa điểm cụm thành phố New Clark ở Capas, Tarlac, Trung tâm phát triển Clark và Subic.

Liên đoàn thể thao Người khuyết tật Đông Nam Á do Thượng nghị sĩ Osoth Bhavilai đứng đầu tin tưởng Philippines sẽ tổ chức thành công sau khi tham dự cuộc họp của Ủy ban tổ

chức ASEAN Para Games (Philapgoc) của APSF tại Philippines vào cuối tuần qua.

Tham gia cùng Bhavilai để tận mắt chứng kiến sự tiến bộ trong công tác chuẩn bị của Philippines là tổng thư ký APSF Charnvit Munikanond, giám đốc phân loại thương tật của APSF, giáo sư Datuk Dr. Rokiah Omar, giám đốc thể thao APSF Anindya Pradipta Susanto và điều phối viên Eko Juli Fitrianto.

Cuộc họp trưởng đoàn đến từ 11 quốc gia tham dự Đại hội đã diễn ra và sau đó các Trưởng đoàn và các Đại diện kỹ thuật đã đi thăm các địa điểm thi đấu.

Chúng tôi sẽ tăng cường sự nỗ lực, sự cống hiến, cũng như chất lượng công việc đối với ASEAN Para Games, Văn phòng Giám đốc điều hành Ban tổ chức Đại hội thể thao Đông Nam Á Ramon cho biết.

Chủ tịch Hạ viện Alan Peter Cayetano là chủ tịch của Philapgoc trong khi Chủ tịch Ủy ban Thể thao Philippines Butch Ramirez là phó chủ tịch với Barredo. Suzara giữ vai trò Giám đốc điều hành Philapgoc.

Vận động viên ba lần đoạt huy chương vàng Asian Para Games Ernie Gawilan dự báo sẽ dẫn đầu về môn bơi trong khi Sander Severino, người giữ thành tích ba huy chương vàng khác cũng được kỳ vọng sẽ thành công ở môn cờ vua.

Các môn thể thao khác trong lịch trình ASEAN Para Games là các môn điền kinh, Ném bóng màu, bắn cung, bóng đá, cầu lông, đi xe đạp, cử tạ, ba môn phối hợp, bóng lăn (dành cho người khiếm thị), bóng chuyền ngồi, bóng bàn, bóng rổ xe

lăn và judo. Môn vượt chướng ngại vật đã được đưa vào chương trình như một môn thể thao biểu diễn.

2. Khóa tập huấn trọng tài ASEAN Para Games 2020 của Philippines

Bên cạnh Ủy ban Thể thao Người khuyết tật Thế giới và Ủy ban Thể thao Người khuyết tật của Philippines, Ủy ban Thể thao Người khuyết tật châu Á (APC) đã tổ chức một khóa học ba ngày được tổ chức để giúp các trọng tài chuẩn bị cho ASEAN Para Games 2020.

Một nhóm gồm 12 trọng tài, nhà quản lý, quan chức kỹ thuật và huấn luyện viên, đến từ Bahrain, Singapore, Indonesia, Campuchia và Philippines đã tham gia Khóa học quản lý thi đấu thể thao người khuyết tật thế giới ở Manila.

Khóa học nhằm hướng dẫn cho các quốc gia về cách tổ chức các cuộc thi thể thao người khuyết tật trong nước của họ.

"Chúng tôi rất vui khi được tổ chức “Khóa học quản lý thi đấu thể thao người khuyết tật thế giới tại Manila với sự hỗ trợ của Ủy ban Thể thao Người khuyết tật Thế giới và Ủy ban Thể thao Người khuyết tật Philippine" Giám đốc thể thao của APC, ông Seung-Hoon Lee nói.

"Mục tiêu tổng thể của chương trình này là giúp phát triển các vận động viên khuyết tật bằng cách giúp đỡ và cung cấp các công cụ cần thiết về cách tổ chức các loại hình thi đấu và đề ra cách tiếp cận có hệ thống.

"Chúng tôi hy vọng rằng những người tham gia có thể sử dụng kiến thức vào việc tổ chức các cuộc thi Thể thao Người khuyết tật ở quốc gia của mình.

"Chúng tôi cũng hy vọng rằng, trong tương lai, điều này sẽ dẫn đến sự gia tăng số lượng vận động viên thi đấu ở các môn Thể thao Người khuyết tật."

Trong quá khứ, APC đã hỗ trợ các vận động viên và tổ chức các cuộc hội thảo và các khóa đào tạo kết hợp với Liên đoàn Bản cung Thế giới và Liên đoàn Bóng rổ Xe lăn Quốc tế.

Mới đây, APC phối hợp với Hội đồng Thể thao Nhật Bản, Ủy ban Paralympic Nhật Bản và Ủy ban Paralympic quốc tế đã tổ chức cuộc hội thảo nhằm thúc đẩy sự phát triển của phụ nữ trong các môn thể thao người khuyết tật ở châu Á, tại Tokyo.

Bình Nguyên

(biên dịch theo <https://en.antaranews.com>)

3. SKYWORTH tiếp tục tài trợ cho ASEAN Para Games 2020

Thế vận hội Đông Nam Á lần thứ 30 cuối cùng đã kết thúc tại Philippines nhờ những nỗ lực đáng khen ngợi của tất cả các vận động viên tham gia và những người ủng hộ từ 11 quốc gia. Lễ bế mạc đã được tổ chức thành công tại sân vận động New Clark vào ngày 11 tháng 12, đánh dấu một kết thúc hoàn hảo cho Đại hội thể thao hai năm tổ chức một lần này.

SKYWORTH, đơn vị tiên phong trong Trí tuệ nhân tạo và Internet vạn vật (AIoT) là thương hiệu truyền hình hàng đầu tại Philippines đã vui mừng trở thành một phần của sự kiện thể thao thú vị này với tư cách là Nhà tài trợ truyền hình và Đối tác bạch kim chính thức cho Đại hội thể thao Đông Nam Á lần thứ 30 Năm 2019.

Với chất lượng hình ảnh đặc biệt do SKYWORTH mang lại, người xem có thể ghi lại tất cả những khoảnh khắc tuyệt vời được hỗ trợ bởi công nghệ bù chuyển động cũng như các khả năng tiên tiến khác. Đồng thời, SKYWORTH mang đến sự phấn khích cho người hâm mộ khi được tương tác tại Thế vận hội, trong đó người tham gia có thể thể hiện kỹ năng của mình bằng cách chơi các trò chơi thể thao ảo được cung cấp bởi TV SKYWORTH.

Không chỉ tài trợ cho SEA Games, Công ty cũng sẽ tài trợ cho ASEAN Para Games 2020 như một nỗ lực để thu hẹp khoảng cách giữa thế giới vật lý và không gian kỹ thuật số với công nghệ tiên phong và hiểu biết sâu sắc về màn hình lớn. Đại hội thể thao ASEAN Para Games sẽ được tổ chức từ ngày 18-

25 tháng 1 và dự kiến có khoảng 2.000 vận động viên đến từ 11 quốc gia Đông Nam Á tham dự.

"SKYWORTH rất vinh dự là nhà tài trợ cho Thế vận hội lần thứ 30. Công ty phấn đấu trong việc mang lại những phút giây giải trí thể thao tốt nhất cho tất cả người hâm mộ thể thao Đông Nam Á", Jack Lee nói. "Là một công ty truyền hình hàng đầu, chúng tôi muốn tận dụng triệt để năng lực công nghệ của mình để giải phóng tiềm năng từ mọi vận động viên. Chúng tôi tin rằng ASEAN Para Games 2020 cũng sẽ diễn ra thành công tương tự".

Giới thiệu về SKYWORTH: là nhà cung cấp hàng đầu các giải pháp công nghệ tiên tiến và giá cả phải chăng. Nó có giá trị vượt quá 19 tỷ USD và đáp ứng nhu cầu sử dụng của hơn 40.000 người trên toàn thế giới (tính đến ngày 1 tháng 3 năm 2019). Có trụ sở tại Thâm Quyển, "Thung lũng Silicon" của Trung Quốc, SKYWORTH cung cấp thiết bị điện tử tiêu dùng, thiết bị hiển thị, hộp giải mã kỹ thuật số, màn hình an ninh, giao tiếp mạng, bán dẫn, tủ lạnh, máy giặt, điện thoại di động và đèn LED. Được thành lập vào năm 1988, hiện tại nó là một trong những thương hiệu TV Five Five hàng đầu trên thế giới và là thương hiệu hàng đầu trong thị trường ngành công nghiệp màn hình Trung Quốc. Đây cũng là nhà cung cấp hàng đầu toàn cầu của nền tảng Android TV.

Thu Hà biên dịch theo

(<https://en.prnasia.com/releases/apac/skyworth-continues-to-support-athletes-in-asean-by-sponsoring-the-2020-asean-para-games-267819.shtml>)

4. Các VĐV khuyết tật tìm kiếm sự hỗ trợ tài chính để đến với ASEAN Para Games

Ủy ban Paralympic Philippines hy vọng các vận động viên khuyết tật được chọn đi thi đấu tại ASEAN Para Games lần thứ 10 sẽ nhận được sự trợ giúp rộng rãi

Khi Philippines đăng cai Đại hội thể thao Đông Nam Á lần thứ 30 (SEAG) năm 2019, Ủy ban Paralympic Philippines (PPC) hy vọng việc đăng cai tổ chức ASEAN Para Games (APG) lần thứ 10 vào năm 2020 của nước này sẽ không bị xem nhẹ.

APG sẽ diễn ra ngay sau SEA Games, và trong khi cơ sở hạ tầng của trung tâm thể thao tại Clark City ở Tarlac dường như đang hoàn thiện, người đứng đầu PPC, Michael Barredo nói rằng các vận động viên khuyết tật có nhu cầu đặc biệt phải được giải quyết.

Barredo cho biết các vận động viên khuyết tật đang hy vọng có các cơ sở và trại huấn luyện tốt hơn, nhưng quan trọng hơn là các bộ chi giả và dụng cụ hỗ trợ di chuyển sẵn sàng cho thi đấu như xe lăn và các loại nạng chống.

Ủy ban thể thao cung cấp kinh phí, đặc biệt là các khoản trợ cấp đào tạo quanh năm cho các vận động viên của chúng ta tại bể bơi quốc gia và các thiết bị họ cần cho mục đích tham gia các nội dung thi đấu này trên phạm vi quốc tế. Các VĐV cần nhiều xe lăn và hơn thế nữa, là việc huấn luyện, như các trại huấn luyện cho tất cả mọi người trên khắp Philippines, không chỉ tại hồ bơi quốc gia, Barredo nói.

PPC đã phát động chương trình "Alay Para Atleta" (Viện trợ cho vận động viên khuyết tật), một đợt vận động quyên góp

cho các vận động viên khuyết tật của đất nước này nhằm mục đích giảm chi phí cho chiến dịch đăng cai Đại hội Thể thao khu vực của họ.

Barredo cho biết, chúng tôi cần phải tiếp cận càng nhiều người Philippines càng tốt để đóng góp và mua trái phiếu phong trào Paralympic bằng cách quyên góp khoảng 10 đến 500 P thông qua sử dụng định dạng kỹ thuật số, Barredo nói.

Các nhà tài trợ có thể chỉ cần nhấn ALAYPARA <số tiền> đến 3456 cho tất cả các mạng di động chính. Ví dụ: ALAYPARA50

Sáng kiến này đã được sự tán thành và ủng hộ của Chủ tịch Ủy ban Paralympic quốc tế (IPC) Andrew Parsons, người gần đây đã đến nước này để tham dự hội nghị Liên đoàn thể thao khuyết tật Đông Nam Á (ASEAN Para Sports -APSF).

Barredo hy vọng với sự hỗ trợ bổ sung từ các cá nhân, Philippines sẽ tích lũy thêm huy chương tại Para Games tới đây sau khi về chung cuộc ở vị trí thứ 5 vào năm ngoái tại Malaysia, tại đây nước này đã giành được 69 huy chương (20 vàng, 20 bạc và 29 đồng).

Thành quả bị mờ nhạt khi so sánh với 3 đoàn hùng mạnh đứng đầu là nước chủ nhà Malaysia (258 huy chương), Indonesia (251) và Thái Lan (236).

Các quốc gia này cũng giữ vị trí dẫn đầu đáng kể về số lượng huy chương Para Games tại tất cả các kỳ Đại hội; Thái Lan tự hào với tổng số 2.394, Malaysia với 1.777 và Indonesia với 1.278. Philippines luôn đứng thứ 6 với số huy chương là 542.

5. Nhu cầu đặc biệt của các vận động viên khuyết tật được quan tâm hàng đầu tại New Clark City

Nhu cầu đặc biệt của các vận động viên khuyết tật đã được đặt lên hàng đầu là Thành phố New Clark, nơi Đại hội Thể thao người khuyết tật Đông Nam Á lần thứ 10 sẽ được tổ chức vào năm 2020 đã hoàn thành.

Những điều chỉnh cụ thể được thực hiện trong cộng đồng theo kế hoạch ở Capas, Tarlac, đặc biệt là ở Làng vận động viên với việc xây dựng các căn phòng được thiết kế riêng cho người khuyết tật (NKT).

Ví dụ, thay vì có cửa bản lề thông thường trong các phòng tiện nghi, cửa trượt sẽ được đưa vào để phục vụ cho các vận động viên khuyết tật sử dụng xe lăn.

Thang máy cũng được lắp đặt trong tất cả các tòa nhà của Làng vận động viên và chúng sẽ được trang bị hệ thống chữ nổi và hệ thống lời nói cho người khiếm thị.

"Chúng tôi đã thiết kế các cơ sở để mọi người có thể sử dụng, không chỉ cho các vận động viên thông thường, mà còn cho cả các vận động viên khuyết tật", chủ tịch MTD Philippines Nicholas David, người giám sát các hoạt động tại Thành phố New Clark, nói.

Các thành viên của Liên đoàn thể thao người khuyết tật Đông Nam Á đã có chuyến đi tới Tarlac để tham quan ngôi làng của vận động viên và mỗi người đều đề xuất ý kiến của mình để làm cho nơi này trở nên dễ tiếp cận hơn đối với các vận động viên khuyết tật.

"Chúng tôi đang tiếp tục hoàn thiện nó. Chúng tôi đã tham khảo tất cả các ý kiến trong chuyến thăm này, họ đề xuất một

vài điều mà chúng tôi thêm vào để nó sẽ rất dễ tiếp cận", David nói thêm.

Tất cả các cơ sở tập luyện, thi đấu tại New Clark City - sân vận động thể thao, trung tâm thể thao dưới nước và Làng vận động viên đều đã hoàn thiện, với số lượng công nhân tăng vọt từ 4.000 đến 7.000 trong thời gian cao điểm xây dựng.

Các cuộc thi đấu thực sự sẽ bắt đầu vào tháng 9 hoặc tháng 10 trước khi SEA Games 30 diễn ra từ ngày 30 tháng 11 đến ngày 11 tháng 12. ASEAN Para Games sau đó sẽ diễn ra vào tháng 1, sẽ được tổ chức tại Philippines lần thứ hai kể từ năm 2005.

Bình Nguyên

(biên dịch theo www.philippineembassy-usa.org...)

CÔNG TÁC CHUẨN BỊ CỦA CÁC QUỐC GIA CHO ASEAN PARA GAMES 2019

THÁI LAN

1. Các VĐV khuyết tật Thái Lan tập huấn cao độ để chuẩn bị cho ASEAN Para Games lần thứ 10

Đại hội thể thao Người khuyết tật Đông Nam Á năm 2020, chính thức được gọi là ASEAN Para Games lần thứ 10, là một Giải thi đấu nhiều môn thể thao hai năm một lần dành cho các vận động viên khuyết tật. Đại hội sẽ được tổ chức sau Đại hội thể thao Đông Nam Á 2019 tại Philippines, từ ngày 18 đến 25 tháng 1.

Suphanburi là địa điểm tập huấn của gần 500 vận động viên quốc gia Thái Lan trong 16 môn thể thao, hiện đang luyện tập cao độ để chuẩn bị cho ASEAN Para Games lần thứ 10.

Kongsak Yodmanee, Thống đốc Cơ quan quản lý Thể thao Thái Lan (SAT), cho biết SAT và Bộ Du lịch và Thể thao đóng vai trò hỗ trợ các vận động viên Thái Lan và giúp họ chuẩn bị cho các giải đấu, cả về thể chất và tinh thần, phối hợp với các hiệp hội thể thao để đào tạo vận động viên, các dịch vụ khoa học thể chất, chăm sóc sức khỏe, vật lý trị liệu và tâm lý học.

Jutinan Bhirombhakdi, Chủ tịch Ủy ban Paralympic Thái Lan, cho biết ủy ban này muốn sử dụng ASEAN Para Games như một nền tảng để thúc đẩy các vận động viên mới, chiếm 30% tổng số. Ông hy vọng các vận động viên khuyết tật Thái Lan sẽ có được kinh nghiệm để tiến tới trình độ thi đấu cao hơn trong tương lai, chẳng hạn như Đại hội Thể thao châu Á và Thế vận hội Người khuyết tật (Asian Para Games và Paralympic). Là đại diện của đất nước, các vận động viên hứa sẽ thi đấu với khả năng cao nhất có thể.

Tại ASEAN Para Games 2017, Thái Lan xếp thứ ba, giành 68 huy chương vàng, 73 bạc và 95 đồng.

2. Tập đoàn C.P. Group Thái Lan hỗ trợ các bữa ăn bổ dưỡng và viễn thông cho các vận động viên tại ASEAN Para Games

Tập đoàn C.P. Group sẽ cung cấp bữa ăn bổ dưỡng và viễn thông cho các vận động viên Thái Lan tham gia ASEAN Para Games 2020 tại Philippines từ ngày 18 đến 25 tháng 1 năm 2020 và Thế vận hội Paralympic 2020 tại Nhật Bản từ ngày 25 tháng 8 đến ngày 6 tháng 9 năm 2020.

Ông ChutinantBhirombhakdi, Chủ tịch Ủy ban Paralympic Thái Lan (PCT) tuyên bố rằng: PCT đánh giá cao rằng các vận động viên Thái Lan đã nhận được sự hỗ trợ rất lớn từ các doanh nghiệp tư nhân. Ông đặc biệt cảm ơn Charoen Pokphand Group, Charoen Pokphand Food Plc, CP All Plc và True Corporation Plc đã liên tục hỗ trợ các vận động viên para Thái Lan, kể từ Paralympic Games 2016 tại Brazil, ASEAN Para Games 2017 tại Malaysia, Asian Para Games 2018 ở Indonesia,

đến ASEAN Para Games 2020 sắp diễn ra tại Philippines và Paralympic Games 2020 tại Nhật Bản.

Ngoài việc tạo điều kiện cho các vận động viên, sự hỗ trợ cũng sẽ thúc đẩy tinh thần cho các thành viên khác. Trong ASEAN Para Games sắp tới, các vận động viên Thái Lan sẽ tham gia tất cả 16 môn thể thao. Mục tiêu chính của đoàn thể thao khuyết tật Thái Lan sẽ là cải thiện thành tích của chính mình. Hơn 30% vận động viên sẽ là những gương mặt mới, đó sẽ là một kinh nghiệm quý giá cho họ trước khi tham gia Thế vận hội Paralympic trong tương lai.

Bà RungfaKiatipoj, Tập đoàn Charoen Pokphand, cho biết các vận động viên có giá trị ngang nhau đối Tập đoàn. C.P. Tập đoàn cũng đã chứng kiến sự quyết tâm, cống hiến, kiên nhẫn và kỷ luật của mỗi vận động viên khi vượt qua khó khăn, trở ngại để mang vinh quang về cho tổ quốc.

Do đó, các vận động viên Thái Lan đã liên tục thể hiện những màn trình diễn tuyệt vời và là niềm tự hào của đất nước. ASEAN Para Games 2020 và Paralympic Games 2020 sắp tới sẽ là những cuộc thi quan trọng để các vận động viên khuyết tật Thái Lan thể hiện đầy đủ những gì tốt nhất cho đất nước. Chúng tôi vui mừng cung cấp về dinh dưỡng và viễn thông để hỗ trợ các vận động viên, nhân viên và các thành viên của truyền thông Thái Lan tại cả hai giải đấu.

Các vận động viên khuyết tật từ 11 quốc gia sẽ tham gia ASEAN Para Games 2020 lần thứ 10, được tổ chức tại Philippines trong thời gian 18-25 tháng 1 năm 2020. Sẽ có 16 môn thể thao bao gồm điền kinh, bơi lội, bắn cung, cầu lông,

bóng bàn, xe lăn, cử tạ, bóng chuyền xe lăn, bóng rổ xe lăn, bóng ném, boccia, bóng đá 7 mặt, bowling, cờ vua và ba môn phối hợp.

Đoàn thể thao người khuyết tật Thái Lan tham dự ASEAN Para Games 2020 với 46 ban tổ chức, lãnh đạo, 323 vận động viên, 91 huấn luyện viên, 53 trợ lý. Thế vận hội Paralympic lần thứ 16 năm 2020 sẽ được tổ chức tại Tokyo, Nhật Bản, từ ngày 25 tháng 8 đến ngày 6 tháng 9 năm 2020 , với 22 môn thể thao.

Thu Hà biên dịch

<http://www.cpgroupglobal.com/News/nDetail/articleid/164>

SINGAPORE

Đội tuyển Singapore đang chuẩn bị tích cực để có màn trình diễn mạnh mẽ một lần nữa tại ASEAN Para Games 2020. Sự kiện trọng đại này sẽ diễn ra tại Philippines ở khắp các khu vực Subic, Manila và Clark. Tổng cộng có 61 vận động Singapore sẽ tranh tài 12 môn thể thao tại ASEAN Para Games vào tháng 1 này.

Tháng 1 năm 2020 cũng sẽ chứng kiến một cột mốc quan trọng đối với Singapore, với hai vận động viên trẻ đại diện cho quốc gia tại Thế vận hội Olympic trẻ mùa đông ở Lausanne, Thụy Sĩ. Đây sẽ là lần đầu tiên Đội Singapore có đại diện tại Thế vận hội Olympic trẻ mùa đông.

Tại buổi lễ giới thiệu cờ, vận động viên đội tuyển squash Samuel Kang, vận động viên đội tuyển nhảy cầu Tay Wei Ming và vận động viên trượt băng tốc độ cự ly ngắn Alyssa Pok đã lần lượt ra mắt với tư cách là người rước cờ cho SEA Games, ASEAN Para Games và Thế vận hội Olympic trẻ mùa đông; trong khi cầu thủ đội tuyển bóng ném Joan Hung là người tuyên thệ.

Sự kiện này được chủ trì bởi ngài Tan Chuan-Jin, Chủ tịch Quốc hội và Chủ tịch Hội đồng Olympic Quốc gia Singapore (SNOC) và Bà Grace Fu, Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Cộng đồng và

Thanh niên. Cả hai đã trao cờ Singapore cho các trưởng đoàn thể thao, người mà sau đó đã trao chúng cho những người mang cờ.

Ông Eric Tseng, Trưởng đoàn thể thao Singapore tại ASEAN Para Games, cho thấy sự lạc quan ở các vận động viên. Tôi chưa bao giờ hào hứng đối với các đội chuẩn bị thi đấu. Sau khi gặp một vài đội và vận động viên và thấy họ thể hiện ý chí quyết tâm khiến tôi rất lạc quan.

Mọi người luyện tập với niềm đam mê không ngừng, xung quanh họ là các đồng đội đáng nể, huấn luyện viên và những người ủng hộ từ tất cả các tầng lớp. Niềm đam mê từ bên trong đáng kinh ngạc này của các vận động viên của chúng tôi và sự đa dạng của mọi người dân chúng ta sẽ là sức mạnh của Singapore khi tham gia ASEAN Para Games và tôi hy vọng tất cả người dân Singapore sẽ cùng nhau hỗ trợ cho các vận động viên của chúng ta.

Người rước cờ Đại hội, Tay Wei Ming, đã bắt tay vào công việc với tâm trí và thái độ đúng đắn. Tay cho biết, đó là một năm bận rộn trước thềm Paralympic Tokyo 2020 vì có nhiều cuộc thi tích lũy điểm để đạt chuẩn tham dự Olympic. Trước đó, ASEAN Para Games (APG) ngẫu nhiên trùng với dòng thời gian do những cuộc thi này sẽ giúp tôi chuẩn bị cho APG về tinh thần và thể chất.

Các nhóm làm việc cùng với các nhóm hỗ trợ khác nhau trong đội thể thao thành tích cao, việc huấn luyện là mục tiêu cụ thể bao gồm cả các khía cạnh kỹ thuật và thể chất của môn thể thao này. Hy vọng, sẽ có một bước đột phá nữa khi ba cầu thủ hàng đầu thế giới sẽ có mặt tại APG này, cô nói thêm.

INDONESIA

1. Indonesia thề sẽ bảo vệ danh hiệu vô địch ASEAN Para Games năm 2020

Indonesia đã đặt mục tiêu đứng đầu ASEAN Para 2020 sắp diễn ra tại Philippines vào năm tới, Ủy ban Paralympic Quốc gia (NPC) của nước này đã cho biết.

"Hy vọng rằng đoàn thể thao có thể đạt được kết quả tốt nhất, mục tiêu là trở thành nhà vô địch," Senny Marbun, chủ tịch của NPC nói.

Chủ tịch đã tự tin rằng đoàn thể thao của Indonesia có thể giành được nhiều huy chương vàng nhất trong Đại hội thể thao khu vực này.

Bộ trưởng Thanh niên và Thể thao Indonesia, Imam Nahrawi nói rằng chính phủ sẽ hỗ trợ đầy đủ cho các vận động viên và mong đợi những thành tích đáng kể.

Bộ trưởng Nahrawi khuyến khích trại huấn luyện mở rộng và tăng cường chuẩn bị cho các đội tuyển.

Tại ASEAN Para Games 2017 vừa qua ở Malaysia, Indonesia đã trở thành nhà vô địch của Đại hội thể thao này với việc giành được 126 huy chương vàng lặp lại kết quả chiến thắng của nước này tại ASEAN Para Games 2014 ở Myanmar với 99 huy chương vàng.

ASEAN Para Games 2020 là một Giải thi đấu nhiều môn thể thao theo định kỳ hai năm bắt đầu sau SEA Games 2019 tại Philippines dành cho các vận động viên khuyết tật.

Đại hội dự kiến sẽ được tổ chức từ ngày 18 đến 25 tháng 1 với 11 quốc gia Đông Nam Á tham gia sự kiện này.

2. Vận động viên Bơi khuyết tật Indonesia quyết tâm giành 5 huy chương vàng tại ASEAN Para Games 2020

VĐV bơi Paralympic Indonesia Jendi Pangabean đã cam kết lặp lại thành tích năm huy chương vàng của mình tại ASEAN Para Games tại Philippines.

"Mục tiêu của tôi là bảo vệ năm huy chương vàng mà tôi đã giành được tại ASEAN Para Games 2017 ở Malaysia," anh nói một cách quả quyết.

Pangabean hiện đang tập huấn tại Thành phố Solo- trung tâm Java. Vận động viên bơi này hy vọng kỳ tập huấn sẽ giúp anh ta đạt được mục tiêu của mình tại Đại hội thể thao hội sắp tới.

"Đại hội vẫn còn rất xa, vì vậy hy vọng thành tích thi đấu của tôi sẽ được cải thiện", anh nói.

Bình Nguyên biên dịch

PHILIPPINES

1. Philippines quyết tâm về đích trong TOP 3 tại ASEAN Para Games năm 2020

Đội Para Philippines hiện đang đứng ở vị trí thứ 4 sau các cường quốc Đông Nam Á Malaysia, Thái Lan và Indonesia.

Ủy ban Paralympic của Philippines (PPC) giờ đây sẽ tập trung vào việc tổ chức và hướng đến mục tiêu top 3 tại ASEAN Para Games 2020 sắp tới ở Manila.

Dựa trên bảng tổng sắp các Đại hội thể thao châu lục, Philippines xếp thứ 4 sau Malaysia, Thái Lan và Indonesia, nơi đánh dấu một dấu hiệu tốt về sự cải thiện từ vị trí thứ 5 của ASEAN Para Games 2017.

"Tất nhiên, chúng tôi đang chuẩn bị cho việc tổ chức ASEAN Para Games vào năm 2020. Họ vẫn là những đội từng đánh bại khi chúng tôi ở Kuala Lumpur", trưởng đoàn thể thao người khuyết tật Philippines, ông Francis "Kiko" Diaz nói bằng tiếng Anh pha lẫn tiếng Philipin.

"Mỗi khi chúng tôi tham gia và được trao cơ hội thi đấu quốc tế, chúng tôi đều có thể vượt qua những thành tích trước đây, với suy nghĩ chúng tôi có thể đạt đến số ngôi vị số 1.

Philippines đã nhảy vọt từ vị trí thứ 24 tại Á vận hội Người khuyết tật Incheon 2014 đến xếp hạng chung cuộc ở vị trí thứ 11 tại Jakarta với 10 huy chương vàng bất ngờ nhờ vận động

viên cờ vua bốn lần huy chương vàng Sander Severino và vận động viên bơi lội Ernie Gawilan.

Hơn cả việc leo lên các bậc xếp hạng quốc tế, PPC hy vọng rằng việc giành huy chương của các VĐV sẽ có nhiều người ủng hộ hơn để phát triển thể thao người khuyết tật trong tương lai và hướng tới các kỳ Đại hội hai năm được tổ chức một lần này.

Michael Barredos, chủ tịch PPC cho biết: "Chúng tôi đang xem xét sự phát triển ở cơ sở. Chúng tôi cần tăng cường một số vận động viên trẻ hơn, phụ nữ tham gia, các nhóm khuyết tật khác sẽ phải có đại diện tốt hơn". "Đây sẽ là một thử thách bởi vì chúng tôi sẽ cần khoảng 200 vận động viên trong kỳ ASEAN Para Games mà chúng tôi sẽ tổ chức."

PPC có kế hoạch tìm kiếm tài năng trẻ trên khắp đất nước thông qua chương trình mang tên Thể thao không biên giới, nơi tổ chức này sẽ thực hiện các định hướng về thể thao người khuyết tật với mục tiêu thu hút những người Philippines khuyết tật vào thể thao.

Với việc các vận động viên khuyết tật quốc gia của đất nước đang chứng tỏ giá trị của họ trong suốt những năm qua, PPC hy vọng rằng nhiều người Philippines - cả những người khỏe mạnh và khác biệt - sẽ được truyền cảm hứng để tham gia cuộc hành trình của mình nhằm thúc đẩy sự hòa nhập xã hội.

Barredos nói thêm: "Tôi nghĩ với việc giành thành tích cao mà các vận động viên khuyết tật đã làm được, họ sẽ có thể cho tất cả người dân Philippines thấy rằng những người khuyết tật luôn biết vượt lên chính mình và cần được nhìn nhận không phải vì khuyết tật của họ, mà vì khả năng của họ."

"Chúng tôi đã chỉ ra rằng các vận động viên châu Á đã thể hiện được sự hòa nhập vào khu vực châu Á. Tôi nghĩ ở Philippines, họ đã chứng minh rằng thông qua các môn thể thao, chúng tôi có thể biến đây thành một xã hội hòa nhập."

ASEAN Para Games Manila dự kiến sẽ được tổ chức vào tháng 1 năm 2020, tại đây các vận động viên khuyết tật đến từ 11 quốc gia Đông Nam Á sẽ tranh tài trong 16 môn thể thao.

2. Philippines cho các VĐV được thi đấu cọ xát để chuẩn bị cho ASEAN Para Games

Để chuẩn bị cho các trận đấu tại ASEAN Para Games do Philippines tổ chức vào tháng 1 năm 2020, 22 vận động viên của quốc gia này đã tham gia vào một giải đấu do Ủy ban Thể thao Philippines tổ chức từ ngày 23 đến 31 tháng 5 tại Khu liên hợp thể thao Bulacan, Malolos, Bulacan.

Các VĐV tham dự có độ tuổi từ 16 đến 22, 14 vận động viên nam và 8 nữ thi đấu ở các môn điền kinh, bắn cung, bowling, bơi lội và cầu lông. VĐV Judy Ann Addongan thi đấu bơi lội, trong khi các vận động viên Erol Christian Gaciles, Nathaniel Guay, Hans Joy II Mangaong, Jackson Limayog, Lowegi Soriano và Ana Marie Velasco tham gia môn điền kinh. Các vận động viên Agustina Bantiloc, Elizabeth Bayla, William Cablog, Estela Florendo; Michael Gorospe; Giovanni Ola và Daniel Padilan thể hiện năng lực của mình trong môn bắn cung...

Các HLV của họ nhận định rằng, các vận động viên của họ có cơ hội lớn để giành được huy chương vàng và bạc, đặc biệt là các VĐV thuộc đội bóng, những người đã thi đấu trong các giải này trong nhiều năm.

Theo Cán bộ phụ trách người khuyết tật thành phố (PDAO) Samuel Aquino, một số vận động viên thể thao đã được tham gia thi đấu trong các trò chơi nhằm tăng cường nhận thức về thể thao NKT, gia tăng khả năng thi đấu và tập trung lực lượng tốt nhất cho ASEAN Para Games sắp tới.

Đây sẽ là cơ hội tuyệt vời cho những người khuyết tật trên cả nước thể hiện khả năng thể thao của họ ở cấp quốc tế với hy vọng được đưa vào danh sách VĐV quốc gia, DILG Bộ trưởng Eduardo Ano nói trong thư khi ông thông báo cho các giám đốc điều hành địa phương vào tuần trước.

Tất cả các giám đốc điều hành địa phương và các cơ quan khác được khuyến khích hỗ trợ tích cực cho sự tham gia của người khuyết tật.

Hồng Vân biên dịch theo

(<http://www.baguio.gov.ph/content/local-athletes-join-para-games>)

3. Allianz PNB Life hỗ trợ các vận động viên tại ASEAN Para Games

Allianz PNB Life bày tỏ sự ủng hộ đối với đội đua xe vượt chướng ngại vật Philippines tại ASEAN Para 2020 bằng cách trở thành đối tác bảo hiểm nhân thọ chính thức.

Allianz PNB Life đã ký một biên bản ghi nhớ với Liên đoàn thể thao vượt chướng ngại vật Pilipinas và Ủy ban Paralympic Philippines để trở thành đơn vị ủng hộ chính của đội para-OCR của Philippines .

Điều này có nghĩa là đội tuyển quốc gia, bao gồm Ramon Anievas, Jeferson Biteng, Nigel Archer, Jerald Polintan, Angel Torres, Ariel Zinampan, Aga Casidsid và Bert Natividad, sẽ được đảm bảo về bảo hiểm nhân thọ và y tế cũng như hỗ trợ tài chính tại ASEAN Para Games.

Allianz PNB Life luôn tin tưởng vào việc tạo ra những cơ hội bình đẳng và khuyến khích mọi người gặp thử thách để rèn luyện bản thân. Đây là lý do tại sao chúng tôi luôn ủng hộ OCR tại Philippines. Chủ tịch và Giám đốc điều hành của Philip Allianz Philippines, Alexander Grenz nói.

Hồng Vân biên dịch theo
(<https://www.pna.gov.ph/articles/1076393>)

MALAYSIA

Malaysia cử 12 vận động viên khuyết tật đến INAS Global Games để cọ xát trước ASEAN Para Games 2020

Mười hai vận động viên khuyết tật của Malaysia đã đại diện cho quốc gia tham dự Đại hội thể thao khuyết tật INAS Global Games tại Brisbane, Úc từ ngày 12 đến 19 tháng 10.

Phó tổng giám đốc Hội đồng Thể thao Quốc gia (NSC), Suhardi Alias cho biết, Đây là sự tiếp xúc tốt cho các VĐV Malaysia trước ASEAN Para lần thứ 10 ở Philippines sẽ diễn ra từ ngày 18 đến 25 tháng 1 năm 2020.

"Chúng tôi hy vọng các vận động viên sẽ mang lại danh dự cho đất nước. Và đây là cơ hội cọ xát tốt nhất cho các VĐV Malaysia để họ cải thiện thành tích của mình tại ASEAN Para Games 2020", ông nói.

Ông không đặt bất kỳ mục tiêu nào cho các vận động viên nhưng ông hy vọng họ có thể tạo ra kết quả tích cực tại giải đấu. Ông cho biết sự tham gia của các vận động viên paralympic Malaysia là sự chuẩn bị sớm ASEAN Para Games 10 và cho Paralympic Tokyo năm 2020.

Chúng tôi muốn thấy điểm mạnh và điểm yếu của các vận động viên tại INAS mặc dù trọng tâm chính của chúng tôi vẫn là chuẩn bị cho họ đạt chất lượng ASEAN Para Games 10 và cho Paralympic Tokyo năm 2020.

Malaysia sẽ tham gia cả 16 môn tại ASEAN Para Games 10 và 3 trong số 10 môn, cụ thể là điền kinh, bơi lội và bóng bàn tại Paralympic Tokyo năm 2020

Thu Hà biên dịch theo

<http://www.bernama.com/en/news.php?id=1777331>

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TẠI PHILIPPINES

I. Thông tin về đất nước Philippines

Philippines có tên chính thức là Cộng hòa Philippines, là một đảo quốc có chủ quyền tại Đông Nam Á. Philippines cách Đài Loan qua eo biển Luzon ở phía bắc; cách Việt Nam qua biển Đông ở phía tây, cách đảo Borneo qua biển Sulu ở phía tây nam, và các đảo khác của Indonesia qua biển Celebes ở phía nam; phía đông quốc gia là biển Philippines và đảo quốc Palau.

Philippines có diện tích 300.000 km², là quốc gia rộng lớn thứ 71 trên thế giới, bao gồm 7.107 hòn đảo được phân loại phổ biến thành ba vùng địa lý lớn: Luzon, Visayas, và Mindanao. Thủ đô của Philippines là Manila, còn thành phố đông dân nhất là Quezon; cả hai thành phố đều thuộc Vùng đô thị Manila.

Với dân số khoảng 99 triệu, Philippines là quốc gia đông dân thứ bảy tại châu Á và đứng thứ 12 trên thế giới. Ngoài ra, có 12 triệu người Philippines sống tại hải ngoại, họ tạo thành một trong những cộng đồng tha hương lớn nhất và có ảnh hưởng nhất thế giới. Philippines có sự đa dạng về dân tộc và văn hóa.

Đồng tiền của Philippines là đồng Peso. Theo tỷ giá cập nhật đầu tháng 9/2019 thì 1 psp tương đương với 440 VNĐ.

II. Những điều cần biết khi làm thủ tục xuất/ nhập cảnh vào Philippines

Philippines là một đất nước có nền du lịch phát triển. Hàng năm, quốc gia này đón rất nhiều khách du lịch đến khám phá thiên nhiên, tận hưởng những dịch vụ tuyệt vời.

Đến với Philippines để tham gia tranh tài tại SEA Games 2019, mặc dù sẽ có những hỗ trợ trong quá trình xuất/nhập cảnh, tuy nhiên, tất cả các VĐV cần lưu tâm đến vấn đề gì trước khi đến với đất nước này. Dưới đây là một vài những gợi ý nhỏ:

1. Khi làm thủ tục chuẩn bị khởi hành tại Việt Nam

Mỗi người được phép mang tối đa 10.000 USD (hoặc ngoại tệ khác với giá trị tương đương) nếu muốn nhập cảnh vào Philippines mà không cần phải khai báo. Trong trường hợp nhiều hơn, cần phải khai báo với cơ quan hải quan ở cửa khẩu.

Chuẩn bị các hồ sơ, giấy tờ cá nhân hợp lệ, gồm:

- Hộ chiếu còn hiệu lực ít nhất 6 tháng kể từ ngày nhập cảnh vào Philippines;
- Vé máy bay Philippines.

2. Khi trên máy bay đến Philippines

Trên máy bay, mọi người sẽ được tiếp viên phát cho 02 tờ khai gồm: Customs Declaration và Health Declaration Checklist. Đây là hai mẫu phiếu khai về tình trạng sức khỏe và thẻ khai báo hải quan.

Hai mẫu phiếu này vô cùng quan trọng cho việc hoàn thiện thủ tục xin visa nhập cảnh vào Philippines khi hạ cánh.

3. Khi hạ cánh tại sân bay Philippines

Hiện tại, du khách Việt Nam khi đến với Philippines đều được cấp visa khi làm thủ tục nhập cảnh ngay tại cửa hải quan của sân bay.

Sau khi hạ cánh, việc đầu tiên cần làm là lấy hành lý, sau đó làm thủ tục nhập cảnh. Thủ tục nhập cảnh của Philippines khá là đơn giản. Tuy nhiên, có vài thứ bị cấm không được phép mang vào quốc gia này gồm thực phẩm tươi sống, trái cây, lap xưởng... Tất cả những quy định này đã được ghi chú rất kỹ lưỡng trong tờ khai hải quan. Mọi người nên chú ý để tránh gặp phải những vấn đề phát sinh đáng tiếc.

Ngoài những thuốc thông dụng như thuốc chống côn trùng, hạ sốt, đau bụng... nếu trong hành lý có thuốc thì du khách cũng cần phải khai báo nghiêm túc, để hải quan viên xem đó là thuốc gì, và công dụng như thế nào.

Thủ tục xuất cảnh rời khỏi Philippines

Philippines là một trong những quốc gia yêu cầu du khách phải trả thuế du lịch. Chi phí cho khoản thuế du lịch này vào khoảng 50 đến 220 peso (khoảng 25.000 VNĐ đến 100.000 VNĐ) đối với các hành khách bay chuyến nội địa cất cánh từ sân bay Clark là từ 600 đến 850 peso (khoảng 270.000 VNĐ đến 380.000 VNĐ) đối với các hành khách bay chuyến quốc tế cất cánh từ Cebu, Clark, Kalibo, Davao, Iloilo và Puerto Princessa.

III. Những điều nên và không nên làm khi ở Philippines

Mỗi một đất nước, mỗi một dân tộc đều có nhiều những nét văn hóa đặc trưng riêng và Philippines cũng vậy. Tại đất nước

này có những nét văn hóa đặc trưng mà các du khách khi đến cần phải tuân thủ. Dưới đây là một số điều du khách không nên làm khi ở Philippines để tránh gặp phải những rắc rối đáng tiếc, và một số nguyên tắc giao tiếp cần biết để tạo được ấn tượng tốt với người bản địa khi các bạn đến với quốc gia này:

1. Những điều nên làm

• Thể hiện sự tôn trọng

Trong giao tiếp, cũng tương tự như các quốc gia khác, người Philippines luôn thể hiện sự kính trọng với những người cao tuổi, hoặc có vị thế quan trọng trong xã hội. Chính vì vậy, khi đến quốc gia này, bạn cũng nên thể hiện sự tôn trọng qua việc sử dụng các từ như “sir” (ông), “madam” (bà) đối với những người có chức tước trong môi trường công sở); hoặc “tito” (dùng cho nam giới), “tita” (dùng cho nữ giới) trong cuộc sống hoặc những sinh hoạt hàng ngày.

Ngoài ra, nếu thường xuyên sử dụng kính ngữ “po” trong giao tiếp, bạn sẽ dễ dàng nhận được cái nhìn thiện cảm của mọi người hơn.

• Thân thiện, cởi mở và hài hước

Người Philippines nhìn chung rất hài hước và thân thiện. Chính vì vậy, khi đến với quốc gia này, hãy cố gắng thể hiện được nhiều nhất sự thân thiện, cởi mở và hài hước của bạn, cho dù bạn chỉ đang ngồi ở một quán ăn vỉa hè.

• Thường xuyên nói câu “Cảm ơn”

Hãy thường xuyên nói câu “Cảm ơn” trong những ngày bạn đến với đất nước Philippines. Bạn sẽ để lại những ấn tượng rất

tốt nếu như hay nói cảm ơn với mọi người. Điều này thể hiện sự tôn trọng cũng như sự thân thiện của bạn trong mọi tình huống.

2. Những điều cần lưu ý

Trong khoảng thời gian lưu trú tại quốc gia này, có một vài điều bạn cũng nên hết sức lưu tâm:

- Giờ địa phương chênh so với Việt Nam: + 01 giờ
- Nếu bạn gặp đối tác hay người cùng độ tuổi thì bạn có thể bắt tay. Nhưng khi bắt tay bạn không nên nắm quá là chặt. Bởi nếu bạn nắm quá chặt thì hành động đó có thể coi là không được thân thiện, thậm chí có người còn coi đó là bất lịch sự;
- Nam giới không nên quá chủ động trong việc bắt tay, mà cần phải đợi nữ giới đưa tay ra trước vì phép lịch sự;
- Không nên quá nóng giận hoặc mất bình tĩnh. Với đặc điểm là sự đa dạng ngôn ngữ, vậy nên trong quá trình lưu trú ở Philippines, không tránh khỏi việc bạn sẽ gặp một số người dân chỉ sử dụng tiếng địa phương. Vì vậy, để thuận tiện nhất trong giao tiếp, việc đầu tiên cần làm là thể hiện sự tôn trọng, tìm được một người biết giao tiếp bằng tiếng Anh để trình bày mong muốn, hoặc nếu được thì tránh những hiểu lầm không đáng có;
- Nền văn hóa ẩm thực của Philippines chịu sự ảnh hưởng của Hoa Kỳ, Tây Ban Nha và Anh. Chính vì vậy, ẩm thực của quốc gia này cũng có những điểm hết sức lưu ý:
 - Bên cạnh 3 bữa ăn chính là sáng, trưa và tối, người dân Philippines còn có bữa xế chiều;

○ Người Philippines dùng đĩa (nĩa) và thìa, chứ không dùng dao và đĩa (nĩa) như các quốc gia phương tây khác;

○ Không nên từ chối dùng bữa nếu như một người dân địa phương đã ngỏ lời mời bạn. Nếu từ chối sẽ thể hiện sự không tôn trọng.

- Giữ cẩn thận túi xách, đồ dùng chặt trong tay, hoặc trong tầm mắt;

- Cất giữ cẩn thận các đồ vật có giá trị trong két khách sạn (nếu có);

- Cẩn thận khi sử dụng điện thoại, hoặc các thiết bị điện tử khác nếu như bạn chỉ có một mình ở các địa điểm công cộng;

- Nên di chuyển thành nhóm nếu như phải bắt buộc ra ngoài khi trời tối;

- Nên có ít nhất một vật dụng phòng thân khi đi ra ngoài;

- Thuộc số điện thoại của cảnh sát địa phương, hoặc số liên hệ khẩn cấp...

○ Đại sứ quán Việt Nam tại Philippines

- Địa chỉ: 670 Pablo Ocampo St, Malate, Manila, Philippines

- Điện thoại: +63 2 5216843

- Fax: +63 2 5260472

- Email: vnemb.ph@mofa.gov.vn/ vnembph@yahoo.com

○ Số điện thoại khẩn cấp: 911;

○ Đường dây nóng của Cơ quan An ninh quốc gia: 117 hoặc +63 2 722 0650;

○ Tổ chức Chữ thập đỏ của Philippines: 143 hoặc +63 2 527 8385 đến 8395;

○ Báo cháy, cứu hỏa: +63 2 426 0219 hoặc +63 2 426 3812.

• Tránh những đám đông người dân địa phương có dấu hiệu say xỉn, hoặc dấu hiệu bất thường...

IV. Khí hậu

Philippines có khí hậu nhiệt đới, thời tiết thường nóng và ẩm. Quốc gia này có ba mùa đặc trưng, gồm: mùa nóng khô kéo dài từ tháng 3 đến tháng 5 (người địa phương gọi là tag-init hay tag-araw); mùa mưa kèm theo những cơn bão nhiệt đới kéo dài từ tháng 6 đến tháng 11 (tag-ulan); và mùa mát khô kéo dài từ tháng 12 đến tháng 2 (tag-lamig). Tháng mát nhất là tháng 1 và tháng nóng nhất là tháng 5.

SEA Games lần này, nước chủ nhà lựa chọn thời điểm thi đấu chính thức từ cuối tháng 11, đầu tháng 12. Đây được cho là khoảng thời gian đẹp nhất ở Philippines.

V. Ngôn ngữ

Đất nước Philippines được chia thành 8 vùng, miền, theo địa lý, tương ứng là 8 vùng ngôn ngữ khác nhau, gọi chung là tiếng Filipino. Điều đặc biệt là tiếng Filipino không chỉ có 1 mà có tới 7 ngôn ngữ khác nhau, đều được hình thành từ tiếng gốc Tagalog, gồm: Cebuano, Ilocano, Hiligaynon (hay Ilonggo), Bicolano, Waray, Pampango, và Pangasinense. Ngoài ra, còn đến hơn 176 phương ngữ khác. Do đó, người dân giữa các vùng không thể giao tiếp bằng ngôn ngữ riêng của mình mà phải sử dụng một ngôn ngữ chung, đó là tiếng Anh.

Ngày nay, người dân Philippines sử dụng tiếng Anh như một quy chuẩn về ngôn ngữ, từ giao tiếp hàng ngày cho tới thủ tục hành chính. Hầu hết người bản địa Philippines đều có thể nói được tiếng Anh một cách thành thạo.

VI. Văn hóa

1. Giới thiệu

Nền tảng của văn hoá Philippines dựa trên các truyền thống văn hoá của nhiều nhóm dân bản địa trong vùng. Tuy nhiên, nền tảng văn hóa này cũng bị ảnh hưởng lớn từ các văn hoá của người Trung Quốc, người Tây Ban Nha, người Mỹ, và các nền văn hoá khác tuy ở mức độ nhỏ hơn.

Ảnh hưởng của Tây Ban Nha đối với văn hoá Philippines, bắt nguồn chính từ văn hoá Mexico và văn hoá Tây Ban Nha, là kết quả của hơn ba trăm năm chính quyền thuộc địa. Những ảnh hưởng Tây Ban Nha hiện vẫn thấy trong các cách thức phong tục và những nghi thức liên quan tới nhà thờ Thiên chúa giáo, đặc biệt là trong các lễ hội tôn giáo. Di sản rõ ràng nhất của Tây Ban Nha là sự phổ biến của các tên họ Tây Ban Nha của người Philippines.

Ảnh hưởng từ Trung Quốc đối với văn hoá Philippines có thể thấy rõ nhất trong ẩm thực tại nước này. Sự phổ biến của các loại mì, được gọi theo tiếng địa phương là mami, cũng như các loại thực phẩm khác như các món ăn từ thịt là một bằng chứng rõ ràng về nguồn gốc Trung Quốc. Các ảnh hưởng khác gồm một số tên họ mượn có nguồn gốc từ Trung Quốc.

Ảnh hưởng văn hoá Hoa Kỳ đối với Philippines chỉ bắt đầu từ hơn một thế kỷ nay. Di sản lớn nhất là việc sử dụng rộng rãi

tiếng Anh để giao tiếp. Môn thể thao được ưa chuộng nhất nước là Bóng rổ. Người Philippines cũng ưa thích nhạc Mỹ, xem phim Mỹ và các diễn viên truyền hình Mỹ.

1. Tôn giáo

Nền tảng của nền văn hóa Philippines bắt nguồn từ Tây Ban Nha, Hoa Kỳ và Trung Hoa hay nói cách khác đó là sự giao thoa giữa văn hóa phương Đông và phương Tây. Chính vì vậy, đa phần người Philippines theo đạo Thiên Chúa giáo (92% dân số). Bên cạnh đó, từ 5% đến 10% dân số Philippines là tín đồ Hồi giáo, sống ở các khu vực trên đảo Mindanao, Palawan và quần đảo Sulu. Chỉ 1% dân số Philippines theo Phật giáo do ảnh hưởng từ màu sắc văn hóa Trung Hoa và một số ít người theo Ấn Độ giáo, Sikh giáo, Do Thái giáo. Ngoài ra, tuy là một quốc gia đa dạng về tôn giáo nhưng cũng giống như ở Việt Nam, ở Philippines có một phần dân số không theo bất kì tôn giáo nào.

Đến Philippines, du khách sẽ bắt gặp rất nhiều lễ hội ấn tượng với những ý nghĩa riêng được tổ chức thường xuyên vào các mùa, tập trung vào đầu năm và cuối năm. Ở nơi đây, nhiều lễ hội về tôn giáo được duy trì từ đời này sang đời khác như một nét đẹp về văn hóa, trong đó có thể kể đến như Ati-Atihan (lễ hội mùa xuân lớn nhất năm), Panagbenga (lễ hội hoa), MassKara (lễ hội mặt nạ) và Giáng sinh.

2. Văn hóa chào hỏi

Ở mỗi quốc gia, văn hóa chào hỏi lại trở nên khác biệt và là điều đầu tiên mà bất kì du khách nào khi tới đều phải lưu tâm. Trong khi người phương Tây thể hiện sự phóng khoáng và thân

mật trong chào hỏi thì người phương Đông hầu hết đều giữ một khoảng cách cố định trong lần đầu gặp gỡ.

Ví như người Nhật Bản và Hàn Quốc thường cúi gập người 90 độ để thể hiện sự tôn trọng của mình dành cho đối phương, người Thái Lan nhẹ nhàng chấp tay trước ngực và cúi đầu nhẹ còn người Việt Nam thường bắt tay nhẹ một cách lịch sự. Thì ở Philippines, người trẻ đặt lưng bàn tay của người lớn tuổi hơn lên trán mình, ngay cả một cái nhướn mày thôi cũng là một cách chào ở nơi đây rồi.

VII. Những phương tiện giao thông phổ biến tại Philippines

Với dân số đông, sự đa dạng về văn hoá, đặc thù về hạ tầng đường xá nên phương tiện đi chuyển ở Philippines rất phong phú và độc đáo. Không kể đến hệ thống xe điện được đưa vào áp dụng thử nghiệm tại SEA Games 2019, dưới đây là một vài phương tiện giao thông cơ bản mà các du khách có thể sử dụng trong khoảng thời gian lưu trú tại quốc gia này:

1. Xe Jeepney

Đây là phương tiện công cộng của đa số người dân Manila. Xe được trang trí một cách khá màu mè và bắt mắt. Nếu để so sánh thì xe Jeepney gần giống như xe lam, không có điều hòa, hơi bụi vì không có kính chắn gió đồng thời cũng dễ xảy ra móc túi.

Chi phí đi cho xe Jeepney vào khoảng 7 peso/người (vào khoảng 3.500 VNĐ). Bạn cần trao đổi trước với lái xe trước khi lên để biết được điểm đến của hành trình. Điều này cũng sẽ tránh những phiền toái phát sinh sau này.

2. Xe Tricycle (Xe ba bánh)

Tricycle là dạng xe đạp, hoặc xe máy, được chế thêm thùng xe để có thêm chỗ ngồi cho khách phía bên phải tay lái. Xe tricycle xe đạp thường chỉ chở được hai người, nhưng nếu là dạng xe máy thì có thể chở được từ 3 đến 4 người. Loại xe này rất phổ biến tại các thành phố và khu du lịch tại Philippines. Tại một số thành phố lớn như Cebu và Manila thì loại xe này chỉ được sử dụng tại các khu vực ngoại ô, hẻm và ngõ nhỏ, tuyệt đối không được chạy ra đường lớn.

3. Xe Pedicab (Xích lô)

Xích lô ở đây cũng có 3 bánh nhưng khác so với Việt Nam là hành khách lại ngồi ở bên phải của lái xe. Loại xe này giống như xe 3 bánh gắn máy Tricycle nhưng khác là người lái phải đạp bằng chân. Xe này được nhiều người sử dụng khi có những chuyến thăm quan trong 1 khu vực nhỏ vừa đi vừa ngắm cảnh và có thể dừng chân ở bất kỳ nơi đâu bạn muốn

4. Habal Habal

Habal Habal là giống như xe ôm ở Việt Nam. Tuy nhiên chiếc xe này lại được chế thêm 2 tấm ván ở 2 bên, đôi khi làm mái che để tăng thêm chức chứa. Chiếc xe này có sức chứa từ 4 đến 7 người. Di chuyển bằng phương tiện này rất rẻ, các tài xế thân thiện và nhiệt tình, tuy nhiên lại khá nguy hiểm và không đi được quãng đường xa.

5. Taxi

Là phương tiện giao thông chủ yếu ở các thành phố lớn. Bình thường nếu du khách có nhu cầu đi từ thành phố ra sân bay chỉ tốn 200 Peso (tương đương gần 90.000 VNĐ),

nhưng nếu xe đi từ sân bay vào thành phố giá thường đắt gấp 2 cho đến 3 lần. Lời khuyên ở đây là các du khách, nếu có nhu cầu nên mặc cả trước, tránh phiền toái phát sinh sau này.

6. Xe tuyến

Từ sân bay Ninoy Aquino International Airport nếu muốn đi các tỉnh khác thì du khách cần di chuyển qua trạm xe khách nằm tại quận Pasay. Giá xe chất lượng cao từ Pasay, Manila, đi Subic là 250 Peso (tương đương 115.000 VNĐ), còn đi hồ núi lửa Taal là 84 Peso (vào khoảng 40.000 VNĐ). Lưu ý là xe bus Philippines có đón khách dọc đường, và dùng tiếng Anh là ngôn ngữ hành chính cơ bản nên mọi người có thể nhìn bảng hành trình xe bus mà lựa chọn điểm xuống cho phù hợp.

7. Roro (tàu, phà)

Nếu du khách có nhu cầu di chuyển ra các đảo, thì roro chính là phương tiện giao thông quan trọng. Roro hay còn được gọi là tàu, phà, có thể chở được 1 lượng hành khách lớn.

8. Tàu điện

Philippines xây dựng hệ thống tàu điện khá hiện đại tại Manila với 3 loại LRT, MRT, PNR. Giá tàu điện tùy khoảng cách nhưng ít nhất là 13 peso, tuy nhiên các bạn lưu ý không được phép chụp hình tại ga và vali size lớn không được phép qua cửa. Và cũng giống như tất cả nơi công cộng đông người tại Philippines, an ninh được kiểm tra khá chặt chẽ.

VIII. Ẩm thực

Nền văn hóa ẩm thực Philippines vô cùng đa dạng và phong phú. Không chỉ hấp dẫn bởi hương vị mà còn tinh tế về cả cách trang trí. Philippines có tới hơn 7000 hòn đảo lớn nhỏ

và mỗi một nơi lại có một phong cách ẩm thực khác nhau, cả về văn hóa lẫn con người.

1. Món gà Adobo

Đây chính là một món ăn có xuất xứ từ Tây Ban Nha. Gà được tẩm kỹ gia vị như là tiêu, tỏi, dấm cũng như là nước sốt đậu nành. Sau khi các gia vị đã ngấm thì gà mang đi rán cho vàng. Chính màu sắc nâu vàng và hương vị của món ăn này đã tạo nên một nét riêng biệt gây kích thích thị giác và vị giác của mọi du khách.

2. Mì Mami

Món này này được bắt nguồn từ Trung Quốc nhưng khi du nhập vào Philippines đã được biến tấu và sáng tạo hơn để phù hợp khẩu vị người dân tại Philippines. Nguyên liệu chính của món ăn này đó chính là mì sau đó được chan nước dùng từ xương gà và thêm một chút gia vị bí truyền. Du khách có thể thưởng thức món ăn này ở bất kì một quán ăn nào của Philippines.

3. Gà nướng Isaw

Đây là món ăn rất nổi tiếng của ẩm thực Philippines. Gà được chế biến và tận dụng hết tất cả các bộ phận. Gà sau khi được làm sạch, sẽ được mang đi ướp gia vị đặc trưng của Philippines. Sau khi ngấm gia vị, gà sẽ được mang đi nướng trên bếp than hoa cho đến khi chín vàng.

4. Món Bicol Express – thịt hầm Philippines

Philippines là một đất nước có nền ẩm thực chủ yếu là không dùng ớt, tuy nhiên đối với món ăn Bicol Express này, thì gia vị chủ đạo lại là ớt. Sau khi nguyên vật liệu được làm sạch,

sẽ được mang đi tẩm ướp gia vị với rất nhiều ớt. Món này cay cay từ hương vị cho đến nước dùng, chắc chắn sẽ là một món ăn hấp dẫn cho du khách yêu thích ăn cay.

5. Món Bistek Tagalog

Nguyên liệu chính của món ăn này đó chính là thịt bò. Sau khi thịt bò được tẩm ướp gia vị riêng sẽ được cho lên chảo áp chung với hành tây. Chính sự kết hợp này đã tạo nên cho món ăn một hương vị riêng mà món ăn nào cũng không thể có.

6. Kare Kare – rau củ hầm Philippines

Nếu đã quá ngán với các món ăn được chế biến từ thịt thì kare kare chính là sự lựa chọn đúng đắn. Món này có thành phần chủ đạo là rau, củ quả, nước sốt đậu và mắm Bagoong Alamang – linh hồn của nước dùng.

IX. Mua gì về làm quà khi đi du lịch Philippines

Philippines nổi tiếng không những là một quốc gia nhiều cảnh quan thiên nhiên hấp dẫn, những bãi biển thơ mộng mà còn được biết đến là quốc gia mua sắm bậc nhất thế giới. Dưới đây là những gợi ý về những món quà kỷ niệm khi bạn đến với Philippines:

1. Mô hình xe Jeep – Món quà đậm chất Philippines

Mô hình xe Jeep được xem là món quà lưu niệm độc đáo mang tính biểu tượng của quốc gia này. Xe Jeep được xem là biểu tượng giao thông của Philippines vậy nên những mô hình xe Jeep nhiều màu sắc rực rỡ được bày bán ở khá nhiều nơi.

2. Xoài sấy

Ở Thái Lan có món sầu riêng, măng cụt sấy thì Philippines lại lấy lòng du khách bằng món xoài sấy trứ danh. Nhiều người còn

gọi món này là xoài dẻo, xoài khô... có lẽ vì vị của nó khác hẳn với các món trái cây sấy thông thường. Xoài sấy khi ăn thấy vị dẻo, rất thơm, không quá khô, cũng không quá ngọt như mít.

Giá của mỗi gói xoài sấy vào khoảng từ 50-75 Peso (khoảng từ 25.000 đến 35.000 đồng). Ngay tại đất nước Philippines có rất nhiều công ty sản xuất món trái cây tươi sấy này nhưng thành phố Cebu chính là “mẹ đẻ” của món ăn này. Khi vào siêu thị hay các cửa hàng, các bạn cũng có thể nhận ra được nhãn hiệu của công ty Profood (địa chỉ sản xuất xoài sấy hàng đầu Cebu) được bày bán khắp các nơi.

3. Kẹo Chocnut

Bánh kẹo vẫn luôn được mọi người lựa chọn làm quà lưu niệm bởi tính thiết thực, dễ đóng gói và di chuyển dễ dàng. Ngay tại Philippines, món kẹo Chocnut không chỉ là đặc sản mà còn là món quà lưu niệm được các du khách tìm mua nhiều nhất.

Món kẹo này có vị ngọt, thơm và bảo quản được lâu nên du khách không phải lo lắng về hạn dùng của sản phẩm. Các nguyên liệu được dùng để làm ra món kẹo này bao gồm: sữa, đường, bột cacao và đậu phộng. Đây là một loại kẹo cứng có vị ngọt tan dần, mùi thơm khá ngậy, mang đậm hương vị của địa phương.

4. Chicharon (da heo chiên giòn)

Chicharon (da heo giòn) là một món ăn đường phố ngon lạ khác của người Philippines. Cách làm truyền thống của chicharon là đem luộc sôi da heo cho mềm rồi phơi nắng đến khi chúng khô cong, sau đó mới đem lên chảo dầu rán giòn và rắc chút muối là thực khách có thể thưởng thức.

Chicharon cũng thường xuyên là một trong những sản phẩm thường được mua về để làm quà sau khi mọi người đến với Philippines.

5. Móc chìa khóa Philippines

Khi du lịch Philippines ở bất kỳ những trung tâm mua sắm, chợ quây hàng nào thì một điều nổi bật liên tất cả đó vẫn chính là những chiếc khóa xinh xắn và kì lạ. Những chiếc móc khóa được tạo hình đẹp mắt với nhiều những hình thù vui nhộn.

6. Dép xỏ ngón

Mua gì khi đi du lịch Philippines? Có thể trả lời câu hỏi này bằng câu mua dép xỏ ngón. Bạn có thể mua ở Boracay và đây được xem như một món quà đậm chất Philippines được nhiều người tìm mua về làm quà cho người thân bạn bè. Những đôi dép này chất lượng và độ bền thì khỏi chê nếu bạn mua đúng chỗ. Màu sắc bắt mắt cùng thiết kế luôn luôn bắt kịp xu hướng hiện đại là điểm cộng của sản phẩm này. Ngoài ra, giá của những đôi này vô cùng rẻ, chỉ khoảng từ 10 đến 15 peso (chưa đến 10.000 đồng)/ đôi.

7. Trang sức được làm từ ngọc trai vàng

Được biết ở vùng phía đông của Philippines thường nuôi những loài ngọc trai quý. Và nếu có cơ hội đến Philippines bạn nhất định hãy đến nơi đây để tìm mua những mặt hàng được làm từ ngọc trai vàng. Những viên ngọc trai tại đây đều được chế tác một cách công phu và rất tinh xảo. Do đây là loại ngọc trai quý hiếm được nuôi cấy cẩn thận nên giá cả chắc chắn không hề rẻ, có cái hàng trăm USD nhưng cũng có cái tới vài nghìn USD.

X. Địa điểm mua sắm khi đến Philippines

1. Makati City

Nơi đây được mệnh danh là một trong những thiên đường mua sắm của Philippines nằm tại thành phố Makati. Hàng năm trung tâm thương mại này thu hút tập trung nhiều nhất số lượng hàng hóa phục vụ cho việc mua sắm của người dân trong nước cũng như là quốc tế.

Tại đây những mặt hàng bán đều được bày bán theo từng khu vực như giày dép, đồ chơi, đồ thủ công mỹ nghệ, trang sức, quần áo... Tất cả đều được xây dựng, trang trí hiện đại, sang trọng, thu hút mọi người mua sắm.

2. Rustan's

Đây là một trong những biểu tượng mua sắm tại Philippines. Với vị trí đắc địa nằm ngay tại thủ đô Manila của Philippines, nơi đây đã nhanh chóng trở thành một trong tâm thương mại sầm uất nhất của thủ đô. Đến với nơi đây du khách có thể thấy những nhãn hàng nổi tiếng thế giới như là Cartier, Dunhill... Khu này được chính thức mở cửa đón người dân từ thập niên 70 và cho đến nay đã phát triển lớn mạnh và được người dân coi như một biểu tượng mua sắm của cả đất nước.

3. SM Mall of Asia

SM Mall of Asia là khu mua sắm lớn và bậc nhất của đất nước Philippines, nằm tại thành phố Pasay. Nơi đây có tổng diện tích lên đến 500.000 m², với rất nhiều các cửa hàng, khu vui chơi giải trí, siêu thị, trượt băng...

4. Khu chợ Quiabo

Đây là một trong những điểm đến mua sắm bình dân tại Philippines. Với vị trí là nằm tại thành phố Manila, Philippines,

đến với nơi đây du khách thăm quan có thể tìm thấy những đồ thủ công được làm rất tinh xảo. Ngoài ra khu chợ này còn hấp dẫn du khách bởi vẫn giữ được nét đặc sắc cũng như là truyền thống của người dân Philippines. Một điểm đặc biệt là khu chợ này thường hoạt động về đêm, vậy nên mọi người cần cân nhắc để vừa tận hưởng nét đặc trưng của khu chợ nhưng vẫn đảm bảo an toàn.

Phương Ngọc tổng hợp

*(theo www.beholdphilippines.com, www.culturetrip.com,
www.gov.ph, www.wikipedia.com, www.traveltips.com,
www.pic-uk.com, www.philippineembassy-usa.org..).*

THÔNG TIN TỔNG HỢP

TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 024.3747.2958 – 024.3747.5254; Fax: 024.37471981

Email: banbientap@tdtt.gov.vn

Website: www.tdtt.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:

Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT

Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam

TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH

Biên tập:

Ths. Ngô Thịnh Hường

Biên dịch:

Thu Hà, Hồng Anh, Bình Nguyên

Hồng Hạnh, Hải Yến, Thanh Hiền

Trình bày:

Quý Bảng