

澳 門 青 年

# MACAU YOUTH

凝聚青年

服務民眾

參與社會



20  
21

## ANNUAL REPORT

澳門中華新青年協會

2021

澳  
門  
青  
年

MACAU YOUTH

ANNUAL REPORT



ISSN 1811-7937



9 771811 793009





澳門中華新青年協會

Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau

Macao New Chinese Youth Association

# CONTENTS

**1**  
澳門中華  
新青年協會

004 ---- 005

**2**  
本會架構

006 ---- 007

**3**  
會長的話

008 ---- 009

**7**  
範疇活動及  
服務介紹

016 ---- 125

**8**  
火把十八歲寄語

126 ---- 131

**9**  
本會屬下設施

132 ---- 135

**4**  
監事長的話

010 ---- 011

**5**  
理事長的話

012 ---- 013

**6**  
協會年度  
品牌活動一覽

014 ---- 015

**10**  
出版資料

136



澳

青

年



徐幸潔

陳國強

李德民

楊駿

陳智榮

陳偉斌

楊文遠

周永豪

張嘉敏

鄧振華

李秀華

施妮娜

楊洪偉

洪朝欽

黃滋才

孫呈祥

劉佐春

陳浩楠

黃宏威

陳皓臻

李兆祖

林嘉誠

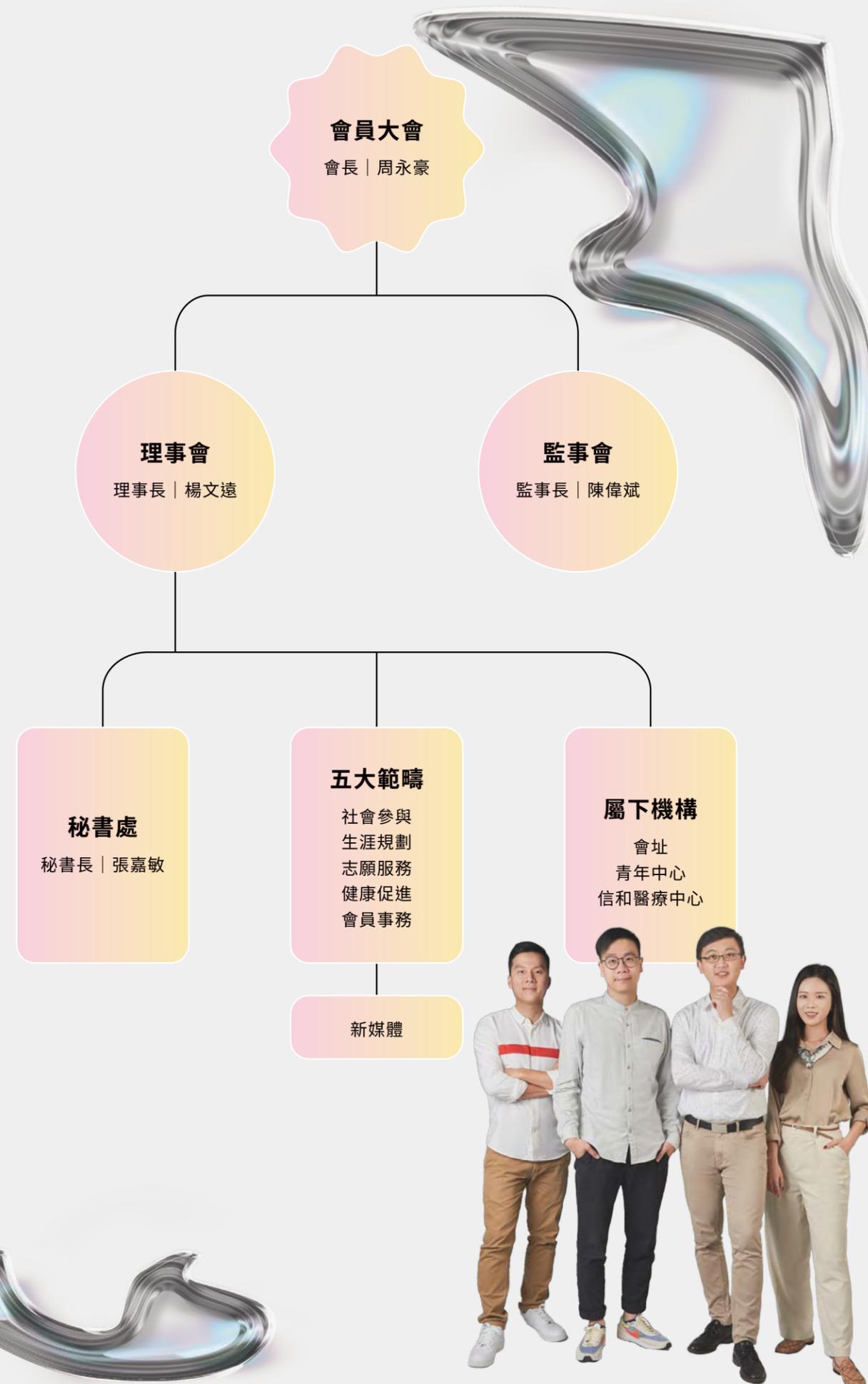
李苑宜

# 新青協介紹

澳門中華新青年協會（簡稱新青協）創立於 2003 年 1 月 5 日，是一個以團結澳門廣大青年服務社會為宗旨的非牟利的青年組織，為配合澳門青年特質和發展的需求，在“專注為青年”的理念下，立“凝聚青年、服務民眾、參與社會”三大工作目標，並將成為澳門青年成長路上的陪伴者、青年成功成才的見證者為己任。

新青協透過開展全面、多元、優質的活動及服務，鼓勵青年理性思考，引導青年認識社會，代表青年表達正面訴求，營造青年發展平臺。會內活動具體可分為五大範疇，包括社會參與範疇：推動青年關注社會時政和公共事務，鼓勵青年多角度思考，培養澳門議政論政人才，表達青年的意見；生涯規劃範疇：協助青年認識自我，發掘自身優勢，規劃人生發展路向，提供青年在升學、就業、創業的一系列服務；志願服務範疇：鼓勵青年參與國際及本地志願服務，擴闊青年國際視野，協助青年增加人生閱歷，培養世界公民意識；健康促進範疇：向市民普及健康知識，舉辦澳門健康大使，並提供社區醫療服務以分擔社會醫療壓力；會員事務範疇：向會員提供各項服務，構建會員間的人際網絡，促進會內友好氛圍。

新青協設有會址、青年中心及社區醫療中心。會員人數超過 5000 人，上述五個範疇及屬下三個駐點每年合共開展約 406 項活動，活動參與及服務的總使用人數接近 4 萬人次；協會將堅持以清新、創意、求變的態度籌辦活動，透過緊貼青年脈膊的活動、培訓及服務，期望激發青年的共鳴，發揮青年的創意，釋放青年的激情，培養青年的能力，貢獻青年的價值。



會長  
周永豪

## 澳門中華新青年協會

各位會員和朋友：

大家好！2021年，對澳門和新青協來說都是充滿挑戰和機遇的一年。一方面，困擾澳門經濟民生的新冠肺炎疫情仍未過去，社會及經濟結構正在進行深度調整。另一方面，橫琴粵澳深度合作區的建設，為澳門市民尤其是青年人帶來了重大機遇。與此同時，今年起新青協正式踏入“十八歲”，站在一代代火把人打拼過來的基礎上，我們抓緊了時代機遇，致力做好、做妥、做穩五大範疇的青年工作，為澳門社會的長遠發展貢獻一分力量！

年滿十八歲的新青協，以及共同走在成長道路上的我們，在這個變幻和充滿挑戰的時代，更需要不斷自我學習，攻堅克難。講述百年前革命先烈故事的《覺醒年代》中，有一個片段讓我尤為深刻，希望與大家共勉。陳獨秀先生大聲疾呼新青年的六條標準“一，是自主的而非奴隸的；二，是進步的而非保守的；三，是進取的而非退隱的；四，是世界的而非鎖國的；五，是實利的而非虛文的；六，是科學的而非想象的。”這六條標準哪怕放之今天，仍然讓人醍醐灌頂。我們青年人永遠是充滿朝氣的，要秉著初生之犢不畏虎的精神衝破難關，為社會注入新想法、新思維；我們青年人永遠要代表社會的進步力量，要堅定信念，志存高遠，要敢闖敢幹，敢為人先，迎難而上。我們新時代的中國青年，更要以實現中華民族偉大復興為己任，要增強做中國人的志氣、骨氣和底氣，不負時代，不負韶華，立鴻鵠志，做奮鬥者！

已經度過十八歲的新青協，也將一如既往，以“專注為青年”的初心和理念，堅定地與青年人同行，為廣大青年的成長、成才、成功不懈奮鬥。在社會不斷的變遷中，我們和青年人攜手站在大浪面前，迎向挑戰，共同抓取發展浪潮中的機遇。

未來一年，火把團隊會以“韌勁、衝勁、拼勁”鞭策自我，立足澳門青年，搭好溝通橋樑，用實際行動做好一線青年工作，讓社會聽到青年的聲音，看到屬於青年的力量！新青協今天的成績，是全體會員全心全意投身青年工作得來的，我期望與所有會員和朋友繼續不負韶光，攜手共肩，砥礪前行，為社會和國家的發展共同獻力！

周永豪  
新青協第十屆會長

監事長  
陳偉斌

## 澳門中華新青年協會

新青協十八歲成年啦！

十八年以來，我們一直初心不變，秉承著「專注為青年」理念，持續地為社會各界青年搭建平台，讓青年能夠一展所長發光發熱，為社會發展建言獻策積極發聲。

「人生能有幾多個十年」

我加入新青協已有十個年頭，光陰匆匆，彈指一瞬間，從當初的會員，到現在成為監事長，不經不覺便看著新青協已長大「成人」，在這從頭到尾的兩個職稱之間，是持之以恆的參與和奉獻，是與火把們的大家一起用心拼搏，在「生涯規劃」、「社會參與」、「志願服務」……等等這些金漆招牌的背後，是我們每一位火把人的全力以赴，一步一腳印將宗旨貫徹始終，將口號變為實事。

正如魯迅先生所言：「能做事的做事，能發聲的發聲，有一分熱，發一分光，就令螢火一般，也可以在黑暗裡發一點光，不必等候炬火。此後如竟沒有炬火，我便是唯一的光。」在火把，每位兄弟姐妹都是照亮他人的炬火。

時光荏苒，十年原來也不短，已悄悄地使我正式成為真正的「Ben 叔」了，如若當年大家看著我仍抱有疑問而未能說出口，今天作為監事長的便顯得不再突兀，無他，唯口熟爾。我們都會領悟，每個人均是不同的，如同我無法像前任監事長一般成為人見人愛的「吉祥物」，但最重要做好「傳幫帶」，總有離去的一天，還望：「江湖沒有哥，却還有哥的傳說。」

我一直最喜歡這一句：「聚是一團火，散是滿天星。」

回首，加入新記，無悔當初。

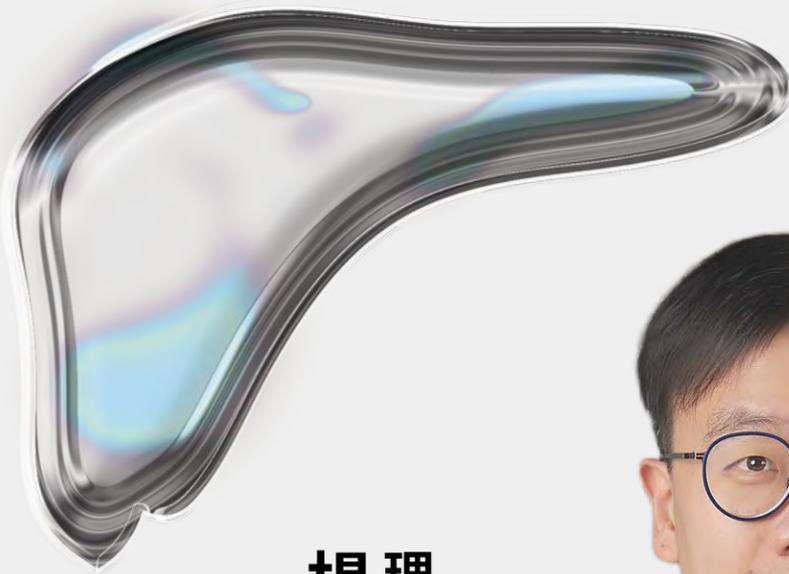
昂首，新記與您，攜手向前。

願新青協未來有很多個十年，薪火相傳。

願火把們繼續如同滿天繁星，發光發亮。

陳偉斌

記於疫情反覆的 2021 年



楊文遠  
理事長



## 澳門中華新青年協會

各位新青協的兄弟姐妹，大家好！

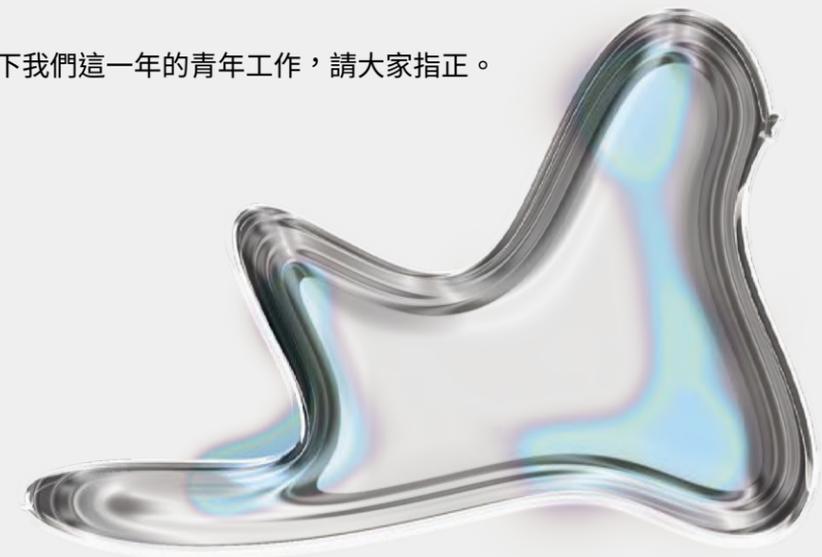
今年，「澳門青年」又與大家見面！

一年過去，澳門仍然受到新型冠狀病毒的威脅，新青協理事會以及秘書處在執行今年工作計劃的過程亦受到影響；然而在各個範疇兄弟姐妹的努力下，本會仍能順利完成多個大型活動之餘，也能在疫情升溫期間組織會內義工參與本澳防疫的工作，在此要再一次感謝各位新青協的兄弟姐妹一直以來無私的付出。

“專注為青年”是新青協成立十八年以來實踐青年工作的初心和使命；凝聚青年、服務民眾，參與社會，是我們始終堅持的工作目標。2021年的今天，新冠疫情仍然肆虐全球，澳門這樣的微型經濟體當然未能獨善其身，疫情持續接近兩年，對澳門各方面影響巨大，經濟大幅下行、青年就業困難、樓價高企，我們也和每位年輕人一樣，不斷思索，力求改變。

「山重水復疑無路，柳暗花明又一村」，雖然澳門正經歷回歸以來最大的困境，但我深信，在國家的支持以及全澳市民上下一心，澳門必定能盡快重拾過往的繁榮，此外，隨着《橫琴粵澳深度合作區建設總體方案》的發佈，將為促進澳門經濟適度多元發展打下堅實的基礎。新青協作為澳門青年人的同路人，定必繼續負擔起為青年發聲、向政府建言獻策的責任，讓社會聽得到、看得見青年的需求，為青年五業、發展、以及上流而努力！

「澳門青年 2021」記錄了在疫情常態化下我們這一年的青年工作，請大家指正。



澳門中華新青年協會 理事長  
楊文遠

# 品牌活動及服務回顧

1月

## 會員大會暨會務積極參與嘉許禮

匯報和審查理事會工作報告、財務報告及監事會報告，並決定本會來年的會務方針。



3-10月

## 2021 學生健康大使

藉著課程讓學生瞭解各種健康生活知識，並將知識推廣至市民大眾。



4-12月

## 青年友計傾 2021

以當下社會熱話為研討主題，邀請社會各屆人士與青年分享觀點。



10-11月

## 澳門研賭匯 2021

活動讓學員認識澳門政策制定的流程，以及鼓勵青少年為澳門防賭給出建議。



10-11月

## 瞬間愛地球 2021

透過義務工作培訓，培養世界公民意識，以及講解「聯合國可持續發展」理念。



10-11月

## 澳門國際志工營

以「探索非物質文化遺產」為主題進行義務工作，並與各地青年建立國際友誼。



5月

## 高中生保送內地升學分享會

讓已獲保送的中學生與高校師兄姐進行交流，釋除升學疑慮。



5月

## 集思會

集合理監事對新青協未來發展的意見，令會務能更有序地順利開展。



1-2月、7-8月

## 內地澳生聯誼聚會—澳門

讓就讀於不同地區的澳生透過活動互相交流，擴闊人際網絡。



11月

## 零距離透視「醫」世代

邀請 15 類醫療專業人員與中學生零距離交流，瞭解各醫療專業的就職情況。



全年

## 火把有野學

為本會會員舉辦新興的活動及工作坊，提供一個有益身心，與別人交流的機會。



全年

## 健康知識促進推廣活動

邀請醫療人員到學校、老人院舍等舉辦講座或展板，簡介各種疾病的預防方法等。



7-12月

## 青年議會同學會

透過各種集體活動凝聚十六年來不同屆別的青年議會會員。



8月

## MEGA FIRE 大專運動會

讓在各地升學的澳門大專學生透過體育活動互相競技，增進彼此友誼。



8月

## 理想探索者

活動帶領學生進行自我探索、設定目標，創造自己的人生旅途。



全年

## 時事政策關注組

定期組織針對不同社會議題的關注組成員就社會事務進行討論交流。



全年

## 智醒少年 - 青少年成癮預防教育計劃

為學生提供適切的成癮預防教育，協助青少年樹立正確的金錢觀，遠離賭博。



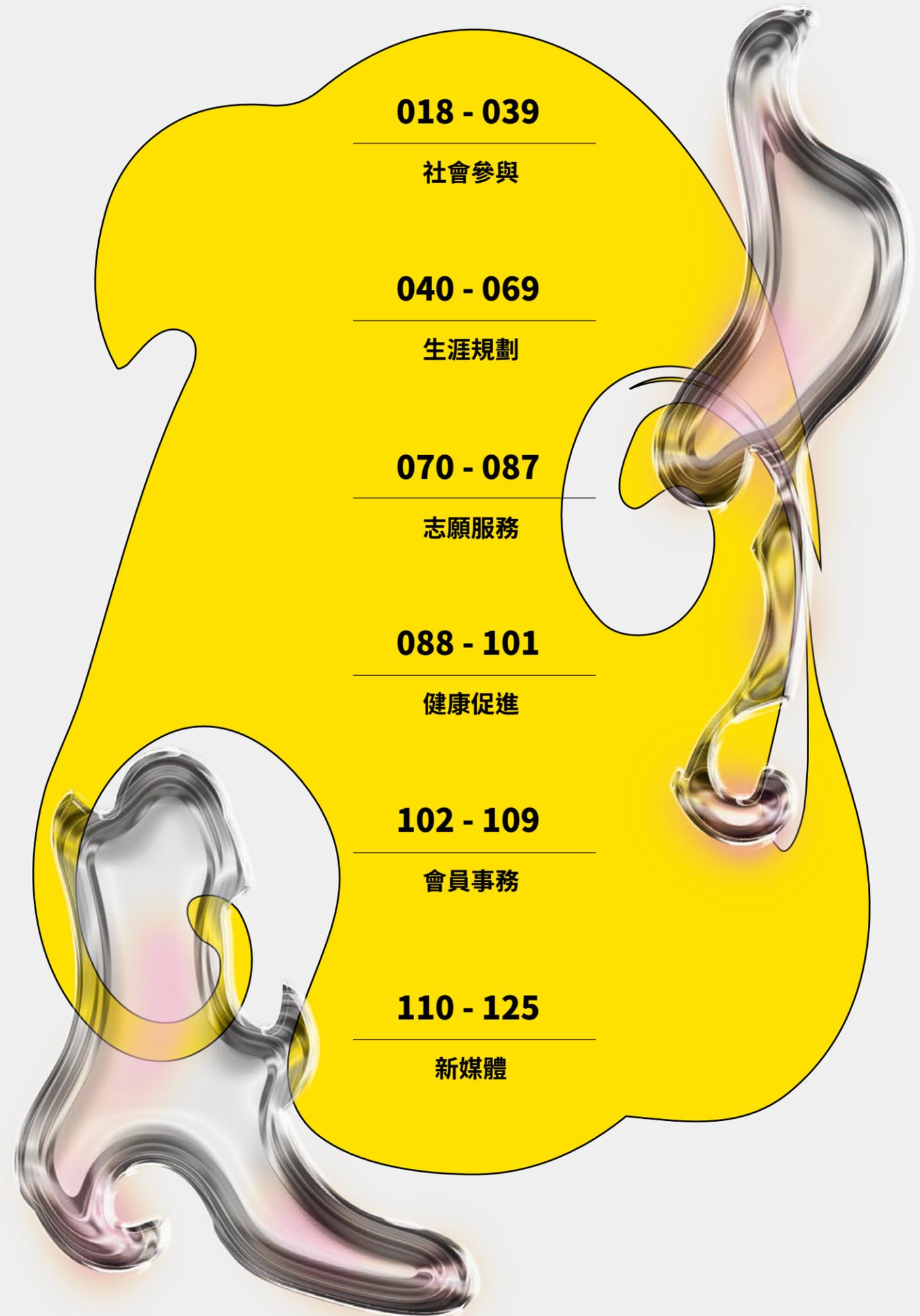
全年

## 生涯規劃諮詢優化及推廣—工作坊

通過講授、遊戲等為本澳學生進入生涯規劃的學習和實施。



# 範疇活動 及服務介紹



**018 - 039**

社會參與

**040 - 069**

生涯規劃

**070 - 087**

志願服務

**088 - 101**

健康促進

**102 - 109**

會員事務

**110 - 125**

新媒體

# 社會參與

## 範疇介紹

新冠疫情持續在全球肆虐，繼續對澳門經濟造成沉重打擊，為社會帶來前所未有的挑戰。政府在抗疫的同時積極規劃未來、疫中求變，而社會的未來發展亦需要青年的參與。

為了讓青年更關心、了解社會大小事，新青協開展了一系列推動本澳青年關注時事政策、積極參與社會事務的活動，其中包括「青年議會」、「青年友計傾」、「專題報告」等，期望透過多元、具深度的活動，帶動青年關注社會動態及民生議題，培養青年敏銳的時事觸覺及理性的分析能力，為澳門的可持續發展出謀獻策，貢獻青年力量。

我們希望透過不同渠道，讓社會聆聽到青年的聲音，了解青年的想法，吸納青年的意見，令青年在社會的大舞台上發揮所長！

## 範疇里程碑

- 2004年，舉辦「青年論壇」，得到社會文化司頒發「青年委員會獎」
- 2005年，舉辦「青年議會」，為首個本地社團開辦的青年議政論政培訓項目
- 2008年起，陸續有理事、委員成為特區諮詢組織的委員
- 2015年，首次推出「青年友計傾」活動，在本地餐廳組織青年討論時事熱話
- 2015年，推出「機遇論壇」，搭建青年和社會各界人士深入交流的平台
- 2017年，首次發佈專題報告，為政策提供建議及數據參考



澳門中華新青年協會



mncya2003

## 社會參與 青年友計傾 2021

作為本會社會參與範疇的品牌活動，「青年友計傾 2021」旨在推動本澳青年積極參與社會事務，提升他們對時事政策的關心和了解程度。

活動每次以當下的社會熱話或時事焦點為研討主題，由本會熟悉相關議題的理事擔任主持，公開招募約十五名青年參加，並邀請政府代表和社會專業人士出席，與參加者分享資訊和觀點，藉此搭建一個青年與社會各界人士深入探討時政、交流想法的平台，讓社會聽取青年的聲音和意見。

研討會每次假本澳各餐廳以聚餐的形式進行，一方面通過營造輕鬆的討論氛圍，讓青年放下顧慮、暢所欲言地議論時政；另一方面亦有助於支持本地中小微企，振興本地經濟。



廖潤賢  
參加者

作為過去兩年的活動統籌，今年是首次以參加者的身份參加活動，樂見今年活動的籌備、策劃、執行等各項流程與日俱進；很享受親身參與活動的過程—既結識到來自不同界別的朋友，又聆聽到精闢獨到的時政見解，眼界大開。



陳建文  
參加者

青年友計傾每次的主題都圍繞當下社會議題，以7月活動「我們與經屋的距離」為例，新《經屋法》實行以及經屋尺價成為社會各界的焦點話題，青年人可以透過活動訴說個人見解及建議。



4月主題：有人無工做 · 有工無人做



4月：新青協副理事長楊駿向參加者分析市場情況



4月：理事長楊文遠鼓勵青年人要好好裝備自己，以應對疫情下就業市場的急速變化



6月主題：時間都去哪兒了—談雙職家庭的日常



6月：立法會議員黃潔貞聆聽參加者在生活中遇到的壓力，認為應將家庭元素融入整體政策佈局



6月：社工局社區協作處職務主管黃柏基介紹社工局協助不同家庭應對挑戰



7月：(左至右)新青協副理事長陳煒臻、新青協民生事務關注組召集人雷振宇、新青協副會長兼屋委梁倩文分析新經屋法



11月：參加者分享外國推動環保政策的例子



11月：環保局能源發展及管理廳代廳長李鑄新分享環保局近年研究環境範疇的立法工作

**07.31** 主辦單位：澳門青年發展委員會 資助單位：澳門基金會

# 我們與經屋的距離

青年友計傾

日期：2021.7.31 (六)  
時間：15:00-18:00  
地點：經濟房屋展示區  
(原拉士大馬路望廈社區服務樓3樓)  
利誠咖啡  
(望廈馬交石斜樓樓上名門地下G及H舖)

立即參加

7月主題：我們與經屋的距離

11.08 青年友計傾

# 澳門的「明日之後」

日期：2021.11.08 (一)  
時間：19:30-22:00  
地點：The Place 面面堂

報名傳送門

11月主題：澳門的「明日之後」



7月：參加者討論前先到新城A區經濟房屋展示區參觀



7月：參加者就新《經屋法》的去投資化政策發表意見



12月：參加者在討論會結束後拍照留念

12.16 青年友計傾

# 在澳門「裡」行

日期：2021.12.16 (四)  
時間：19:30-21:30  
地點：買乃Goobne Chicken  
(澳門林茂海邊大馬路大泉福龍聚C、E座)

報名傳送門

12月主題：在澳門「裡」行

## 社會參與 時事政策關注組

時事政策關注組是社會參與範疇一大重點工作，本會就不同社會事務的性質及方向，組織有關領域專業人士及感興趣的青年人才組成諸如城市規劃、交通、教育、環保等的多個時事政策關注組，並透過舉行研討會議及意見收集會等活動形式，讓關注組成員對相關議題進行研究和探討，梳理議題的脈絡及癥結，並透過多角度的討論，以務實地尋求解決問題的方案，並通過不同平台的發聲渠道，推動青年參與社會事務，讓社會聽到青年聲音。

- 定期舉行專題討論會和意見收集活動，就社會議題發表青年意見；
- 通過在政府和社會論壇等不同平台上發言、與政府部門會面及提交書面建議等方式，貢獻青年觀點；
- 積極在不同的媒體上發表青年聲音，包括撰寫新聞稿及接受媒體訪問等；
- 針對青年常用的社交平台及方式，對不同的社會議題製作圖片、影片等，鼓勵青年參與社會事務。



「新城經屋率先睇」暨經屋討論會活動現場



組織青年考察經濟房屋示範單位



關注組成員針對城市規劃主題進行討論



舉辦培訓工作坊助力青年多元發展



**陳焜臻**  
新青協副理事長

## 緊縮不能窮教育 促請政府勿削獎學金投入

新青協副理事長陳焜臻針對獎、助學金調整發表意見



**陳偉斌**  
中區社諮委、新青協監事長

## 釐定場地使用準則 平衡運動群體需要

新青協監事長陳偉斌就體育設施議題於諮詢委員會發言



**張嘉敏**  
市諮委、新青協秘書長

## 樂見古樹保育取突破 倡宣傳教育促政民共育

新青協秘書長張嘉敏就市政署古樹名木保育工作發表意見



**楊文遠**  
新青協理事長

## 促夾屋回應青年置業痛點 冀深合區為澳青拓發展平台

理事長楊文遠就 2022 施政報告發表意見



**黃滋才**  
中華新青年協會副理事長  
對於澳門居民個人來說

新青協副理事長黃滋才就人才發展議題接受媒體訪問

新青協理事長楊文遠出席電台節目就新城 A 區經屋規劃發表意見



新青協副秘書長古慶祥就交通議題接受媒體訪問



**梁倩文**  
公屋事務委員會委員

新青協副會長梁倩文就夾心階層房屋接受媒體訪問

## 社會參與 專題報告 2021

要就各項社會議題提供務實建言，離不開對議題背景成因、現時問題及未來發展有客觀理解，所以新青協以青年事務為選題的重點考慮，通過科學嚴謹的手段，對社會議題進行研究和討論，務求反映市民意見，並以此提出具建設性的政策建議，為推動社會健全穩定發展貢獻出青年力量，亦對本會未來的青年工作起到啓示的作用，使新青協與社會大眾共同營造一個有利青年成長、成才、成功的社會環境。

今年，新青協完成四份專題報告，分別是《2020 澳門公共行人天橋專題研究報告》、《澳門體育設施調查報告》、《2021 澳門青年發展專題報告》、及《澳門青年的住屋期望 2021》，期望就各項重要社會事務表達青年聲音。



《2020 澳門公共行人天橋專題研究報告》發佈成員合照

《2021 青年發展專題報告》發佈成員合照



《澳門體育設施調查報告》發佈成員合照

# 社會參與

## 2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

為了檢視澳門在公共行人天橋的建設，新青協自 2019 年起陸續走訪全澳各區開放給公眾使用、以過路通行為主要功能的公共行人天橋，對每座天橋的上落通行、照明系統、遮陽擋雨設施、綠化衛生情況、通風狀況、排水設施、導盲磚、扶手設施、欄杆高度、梯級邊緣提示以及其他問題等都做了詳細的記錄。亦有邀請專業人士對天橋的安全、功能等方面作出評價，收集市民對行人天橋的意見和想法，並對傷殘人士進行焦點訪談，了解輪椅使用者在日常出行遇到的困境和不便。研究團隊綜合資料及意見，歸納出五大建議，供相關部門及持份者參考。



2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

**研究目的：**  
配合特區政府優化行人天橋的施政，發揮社團向政府反映市民意見的橋樑作用

**研究對象：**  
本澳開放給公眾使用、以過路通行為主要功能的公共行人天橋

**50座 ×**

**分佈特徵**

- ★ “北多南少”
- ★ “澳滙多，路環少”

**集中分佈**

- 關前廣場-巴波沙大馬路一帶
- 友誼大馬路一帶
- 水坑尾街-羅理基博士大馬路一帶
- 氹仔市區
- 路環石排灣公屋群等

澳門半島 31座 | 離島 19座

2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

**照明系統：**  
九成六(96%)的公共行人天橋均設有照明系統

其中照明設備主要分為光管、吊燈、地燈等種類

**遮陽擋雨：**  
超過九成(94%)的公共行人天橋設有遮陽擋雨設施

除連環沙環海濱公園與水鏡公園之行人天橋的一側設有遮陽擋雨設施外，其餘對設施基本上均缺乏遮陽擋雨設施

70% 遮陽擋雨  
12% 不完整  
8% 頂層玻璃或設計不善  
4% 其它  
6% 沒有

2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

**綠化衛生：**  
綠化建設：

人為綠化 64%

無綠化建設 28%

自然綠化 8%

栽種盆栽或設有花園 40%

橋上兩側 42%

橋底空間 18%

柱身橋面 28%

多處綠化

**衛生清潔：** 衛生情況普遍有待改善

有污物較多、垃圾亂置、或存在積水等問題 (超過三分之一(76%))

1 露天開關設計：較多為臭  
2 遮陽設施不完善：容易在雨後造成積水  
3 人流較少：多灰塵  
4 橋底設有垃圾站：衛生不盡人意

2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

**輔助工具：**  
扶手設施：  
64% 穩固的扶手設施  
36% 把欄杆或牆壁兼作扶手之用

本澳公共行人天橋實際上並不缺乏扶手設施，但部分設計不善，如水坑尾街公共行政大樓前之行人天橋，扶手難以觸及使用，形同虛設。

**安全設施：**  
橋面兩側：一般均設有欄杆或牆壁，以防不慎從高空墜下

88% 橋面兩側設欄杆  
10% 橋面兩側設牆壁  
10% 存在安全隱患：高度不足、空隙較大

此外，亦具有牆體和欄杆間或輔以玻璃的設計  
如羅理基博士大馬路近聚龍酒家的行人天橋：欄杆間距較大、分佈稀疏

除2座天橋沒有欄杆上落以外，本澳其餘48座公共行人天橋均設有欄杆，其中40座設有欄杆邊緣高度提示

梯級邊緣：設有高度提示，提醒行人階梯各級的高度，以免踏空

主要見有板狀、條狀、油條、瓷磚等四類，其中以板狀和條狀最為常見

4座 混合使用 | 14座 數字提示 | 12座 條狀提示 | 7座 油條提示 | 3座 瓷磚提示 | 一半(50%)

損壞率極高，有一半(50%)天橋的梯級邊緣提示都存在需要修補之處(磨蝕、掉色、鬆動、缺失、參差等)

2020 澳門公共行人天橋專題研究報告

**資料分析：**  
上落通行：

目前本澳天橋的上落設施主要有升降機、斜坡通道、扶手電梯、樓梯等  
根據配備上落設施的不同，可以把本澳的公共行人天橋劃分為如下四個類型：

1 各側均設有升降機或斜坡通道  
共32座 占總數超過六成(約64%)  
(36%) 其餘超過三分之一的天橋不能讓公眾無障礙地使用通行

2 無升降機或斜坡通道，但各側設有扶手電梯  
共11座 占總數約兩成(22%)  
其中8座僅設有上行扶手電梯，而沒有下行扶手電梯，“有上無下”

3 混合型，僅一側或多側設有升降機、斜坡通道或扶手電梯，但至少一側設有樓梯  
共3座 占總數的百分之六(6%)  
部份人士“可上難落”

4 無升降機、斜坡通道和扶手電梯，各側僅設有樓梯上落  
共4座 占總數的百分之八(8%)  
臨時建設、年代較早

### 社會參與

# 專題報告 「澳門體育設施調查報告」

運動場地長期以來都是居民關注的熱點，新青協一直提倡，足夠的運動體育場所是市民開展體育和康體活動的一切前提。澳門要成為一個讓居民身心健康得到全面支援的「健康城市」，必須全盤考慮澳門的體育場地政策。目前，本澳的人均體育場地面積仍有較大改善空間，值得關注和重視。

為此，新青協進行了專項調查，透過街頭調查收集本澳青年的運動習慣、對公私營運動場地的評價，和本澳體育政策意見等重要數據。同時，研究團隊深入訪談了多名體育政策的關鍵持分者，以期全方位、多角度反映澳門青年對運動設施的意見，提出符合青年期望的體育設施政策建議。基於問卷調查及深入訪談所得，研究團隊提出了九大政策建議，供各個政策持份者參考。

**新青協 體育設施調查**



**1**

**提升人均體育空間  
共建澳門健康家園**

**新青協 體育設施調查**



**2**

**普查全澳體育場地  
建立統一租用場地系統**

**新青協 體育設施調查**



**3**

- ✓ 建造時間短
- ✓ 安裝便捷、易於拆卸和搬運
- ✓ 設計靈活
- ✓ 抵禦極端天氣

**引入氣膜體育場館  
作為臨時性體育場地**

**新青協 體育設施調查**

**4**

**軟性規範運動者的使用習慣**

- 訂定跑道為 **快速跑道** **緩跑道** **自由使用跑道**
- 清晰、醒目的地面標示前進方向  
 表示順時針 / 逆時針
- 留出 **通行區** 讓市民正常通行、散步

**釐定場地使用準則**

**新青協 體育設施調查**

**5**



- 在場地設計上諮詢女性運動員意見
- 配合女性使用者需要
- 打破「女性難以參與自由波地」的刻板印象

**創設女性友善運動空間**

**新青協 體育設施調查**

**6**



- 創設清晰、簡單的管理指引供學校參考
- 在場地維護、保安費用上給予合理資助

**創造政策誘因  
鼓勵學校開放校園**

**新青協 體育設施調查**

**7**



- 規劃運動場地時適當為新品類運動項目引入場地
- 及早調查新生代的運動習慣，優先考慮加建需求高的運動場地

**引入新品類運動項目  
加建需求高的運動場地**

**新青協 體育設施調查**

**8**

**建議將運動場地劃分為：**

<p><b>專業場地</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用於舉辦大型體育賽事</li> <li>• 供專業運動員使用</li> </ul>	<p><b>簡易場地</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要為大眾服務</li> <li>• 善用整塊土地，減省觀眾席等輔助設施的數量</li> </ul>
---	--

**科學規劃體育用地  
在社區創設「簡易場地」**

**新青協 體育設施調查**

**9**



- 充分調研專業運動員對場地的實際需求
- 盡可能利用集訓中心，滿足不同品類運動員的運動與訓練需要
- 適度釋出原有使用場地供大眾、體育會使用，緩解場地不足的狀況

**善用集訓中心  
平衡不同需要**

## 社會參與 專題報告

# 「2021 澳門青年發展專題報告」

新青協曾於 2019 年進行首次「澳門青年發展專題報告」，瞭解澳門青年對向上流動的理解及信心。今年，本會再度開展「2021 澳門青年發展專題報告」，重在瞭解在新冠病毒肺炎陰霾下澳門青年對自身向上流動的期望變化，提出有助青年發展的政策建議。

研究結果顯示，近五成青年認為在過去五年沒有向上流動，僅三成青年展望未來十年向上流動機會大。團隊亦發現疫情加重了青年上流的困難，不利社會發展，促請政府加快經濟適度多元發展的步伐，向青年提供適切的就業支援，並建議制訂澳門發展的行業及技能資訊清單，因應設置獎學金或培訓計劃，為澳門未來積極培養高質量的本地青年人才。

2021 澳門青年發展專題報告

- 新一屆畢業生已進入就業市場，青年整體就業形勢複雜
- 建立職位招聘的資訊整合平台，提供青年網上職業培訓課程
- 拓展實習計劃的崗位種類和數量，考慮將實習期適當延長



建議 2

**提供適切就業支援  
保障青年就業穩定**

2021 澳門青年發展專題報告

- 青年發展與經濟發展息息相關
- 以大健康產業等新興產業推動產業結構多元佈局
- 增強經濟發展動能，擴闊青年就業空間



建議 1

**推動經濟適度多元  
擴闊青年發展空間**

2021 澳門青年發展專題報告

- 積極優化持續進修機制，建立需要發展的行業或技能資訊清單
- 適時發佈更新人才需求調研數據，提供青年生涯規劃參考
- 推出特定獎、助學金計劃，培養高質量的本地青年人才

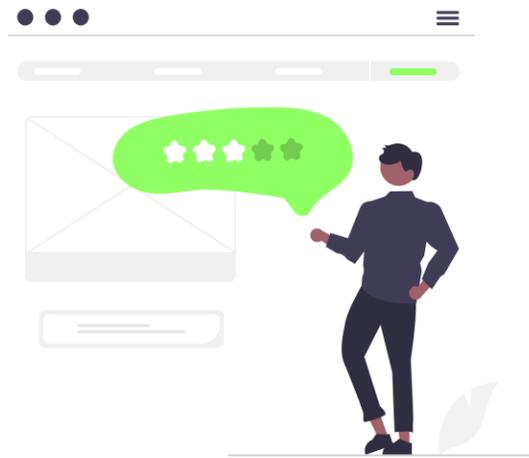


建議 3

**積極優化進修機制  
加強青年人才培養**

## 社會參與

# 青年議會同學會



新青協自 2005 年舉辦青年議會，為澳門首個由社團開辦的青年議政論政系統培訓項目。至 2021 年，活動已歷十七載，共舉辦十四屆，培養逾五百學員，持續為社會發展貢獻青年力量。為了凝聚多年來不同屆別的學員，鼓勵他們在議政論政路上互相交流、互相扶持，為社會穩定發展集思廣益，本會在今年開展「青年議會同學會」，通過聯誼活動的形式，構建平台和提供機會讓不同屆別之間學員彼此認識、組建人脈關係，以為日後共同為澳門社會發展貢獻青年力量打下良好基礎。



**梁雄業**

青年議會同學會籌辦委員會主任

作為籌辦委員會主任，本人期望能充當協調者的角色，發揮學員所長，為社會穩定發展集思廣益。青年參政是未來發展趨勢，政府及社會必須重視青年聲音，青年議會同學會是一個優秀的議政平台，為澳門未來的發展建言獻策。



**陳浩敏**

青年議會同學會籌辦委員會成員

「青年議會同學會」有助於凝聚歷屆「青年議會」學員，為年輕人對澳門未來發展建言獻策提供堅實的平臺，也讓社會持續聽見青年人的心聲。我誠摯希望「青年議會同學會」繼往開來，努力培養年輕人參與社會事務的熱誠。



學員深入石排灣社區考察



行政會委員、新青協會長周永豪在聚會擔任擔任座談嘉賓，分享自己在參政議政工作的感受



學員在座談會後進行聯誼活動，增進友誼



青年議會 2018 副主席、新青協副理事長陳熾臻和在场學員交流分享青年議政論政的心得

## 社會參與

# · 廣東省考察工作坊 —— 橫琴篇

## · 本地考察工作坊

為了鼓勵青年親自了解社會議題，擴闊視野，新青協在今年舉辦三場考察工作坊。其中，粵港澳大灣區作為國家重大發展戰略，對青年影響深遠。因此本會組織青年到橫琴考察，並與在橫琴發展的澳門青年交流在當地就業、創業及生活的情況。另外，本會亦舉行了兩場本地考察團，分別以環保及社區經濟為主題，在熟悉相關領域的人士帶領下實地考察污水處理廠、電子及電器回收處理廠、及「關前薈」項目。實地考察後嘉賓帶領參與者整理考察所得感想及體會，繼而開展對主題由淺入深的討論，透過參加者之間多了解、多交流及多理解，實現不同觀點的演辯火花，也使參加者從不同層次及不同視角瞭解相關主題。



澳門消委會、橫琴新區市監局及橫琴消協代表與考察團合照



橫琴新區國仲民商事調解中心代表向成員講解



同行的新青協副理事長陳煒臻（右一）與楊駿（左一）致送會刊給黃翰寧主席（右二）及李桃豔局長（正中）



組織青年到訪電子及電器回收處理廠，推動青年關注環保議題



考察後參加者與副理事長陳煒臻進行討論



環境諮詢委員會委員黃滋才向與會者介紹環保政策



組織青年考察「關前薈」，深入了解社區經濟發展狀況



參加者參觀區內老店



參加者體驗 AR 擴增實境技術的互動遊戲

# 生涯規劃



黃滋才

劉佐春

黃宏威

孫呈祥

陳浩楠

洪朝欽

陳皓臻

## 範疇介紹

「與青年同行，譜寫生涯路」

青年在成長的過程中會面臨很多選擇、迷茫、困難和挑戰，為幫助青年做好生涯規劃、定立人生奮鬥目標，為未來面對挑戰作更充分的準備，新青協多年來持續為青年人提供升學輔導、求學關懷、就業指導服務、創業分享等多項生涯服務，讓青年人能自我瞭解，及早為未來做好準備。新青協願成為青年成長路上的同行者，陪伴青年譜寫屬於各自的生涯路。

## 範疇里程碑

- 2006 青年就業博覽會開始舉辦，累計超過 50,000 人次參與。
- 2008 推出一系列生涯教育活動，包括個人諮詢、入校講座等向社會大眾推廣生涯規劃概念。
- 2008 開展澳門大學生團結交流之旅，關懷外地澳門學生，已連續舉辦 12 年。
- 2010 舉辦理想探索者，助力學生探索自我，累計超過 800 人次參與。
- 2012 開展清華國情研習班，培養超過 300 名學生、青年領袖。
- 2017 推出升學網站、高中生保送升學內地分享會，為赴內地升學學生解疑答惑。



生涯規劃諮詢中心



生涯規劃諮詢中心 mncya\_clpcentre



青年就業博覽 Youth Career Expo



理想探索者

## 生涯規劃 理想探索者 2021

是次活動以「PLUS」為主題，並以「生涯規劃」作為主軸，對象為 14 至 20 歲的本澳中學生，今年招募 60 名參加者及 21 名過往活動參加者成為學生工作人員（簡稱同學會成員）共同參與。

期望透過本年度的課程與活動，能讓參與者自發性地成為一名理想探索者，並在參與的過程中清晰自身的興趣傾向、職業技能及價值觀，如願找到自己的理想，並堅定地在追尋理想的道路上持續地為自己的理想做加法！

因應疫情，取消部分“生涯規劃”、“認識職業”及“激發潛能”線下課程，改為線上舉行，期望透過“雲”相見的形式為同學解惑答疑。



賴苑文  
參加學員

透過 IE 課程，我明白到生涯規劃在日後決擇人生道路上起到重要的參照作用。期間，透過來自不同行業、領域的人分享、交流他們的經驗所得，打破了我對某些職業固有的偏見，了解到這些職業所面臨的機遇與挑戰。亦知悉人生的決擇權掌握於自己手中，不要懼怕挫折與失敗。



周一鳴  
參加學員

東流逝水，葉落紛紛，荏苒的時光就這樣悄悄地，慢慢地消逝了。在課程期間，學會了反思自我，更清楚了解未來的路向，收穫了勇氣之心，在面對困難時不再徬徨，認識了更多內地升學資訊，排解了心中的疑難。希望能夠加入同學會籌備來年的 IE 活動，使青春無憾，IE 明年約定你！



開學禮開啟你的理想探索之旅！



社會各界人士為開學禮拉開序幕



生涯規劃 - 學員們在課堂上明晰生涯規劃的重要性



生涯規劃 - 學員們在繪製專屬的人生彩虹圖



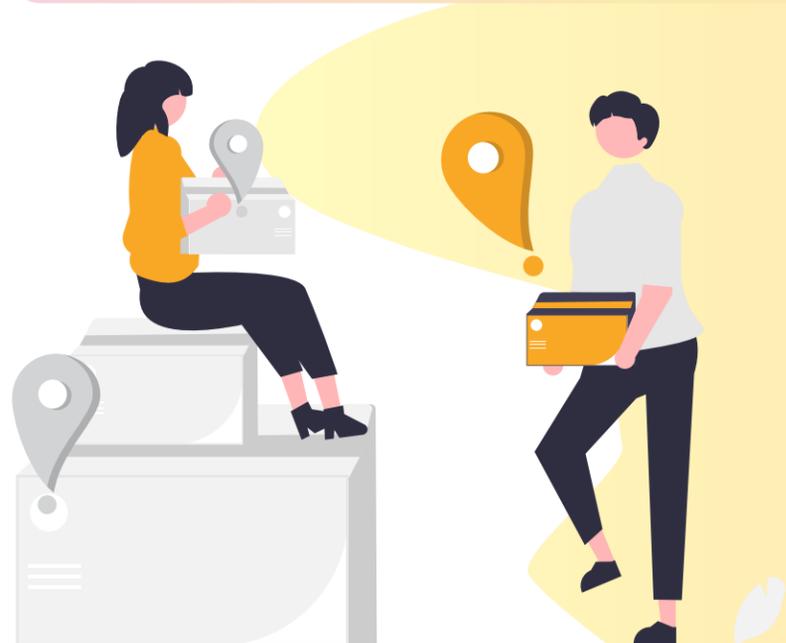
認識職業 - 學員們與心明治小食店店員製作雪花酥



認識職業 - 學員們與心明治小食店店員合影留念



認識職業 - 學員們耐心聆聽氣象局工作人員的講解



認識職業 - 學員與氣象局工作人員進行溝通交流



新青協代表圍桌傾聽學員們的疑難為他們排憂



在畢業禮上分享學員們寫的時間錦囊



新青協副理事長陳浩楠為學員們頒發畢業證書

# 生涯規劃 升大學科專業諮詢會

**目的：**活動旨在加深高中學生對各專業學科的了解，取得各高校的學科資訊、結合實際情況作出最合適的升學選擇，履行生涯規劃理念，及早規劃將來發展路向。

**日期：**10月16-17日

**地點：**線上（騰訊會議）

**對象：**中學生、家長及有興趣之人士

**講者：**超過40名專業人士及行業代表

**「學科專業專場講座」：**邀請超過四十位不同專業人士，以線上會議的形式，為學生解答升學疑難，讓同學對心儀學科有更深入的了解，為升學做好準備。

**「面試技巧講座」：**透過教授面試技巧、進行模擬面試等，協助學生能夠好地應付面試，提升面試技巧和自信。

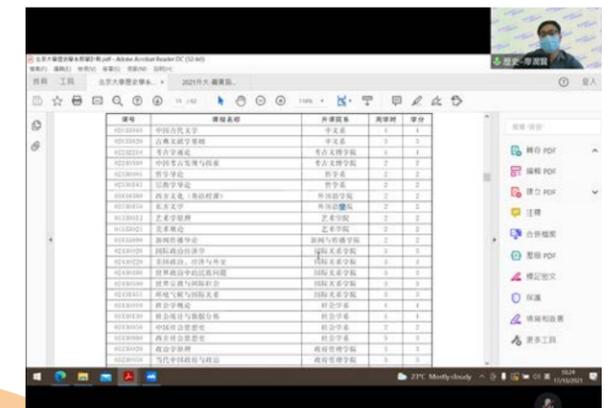
**「獎助學金講座」：**邀請提供獎助學金的政府部門，向同學們介紹有關獎、助學金的申請辦法和條件等資訊，讓學生更全面地了解升學的資訊。



嘉賓進行分享的情況



教育及青年發展局陳旭偉廳長同學介紹升大獎、助學金計劃



分享嘉賓介紹北京大學歷史學系教學計劃



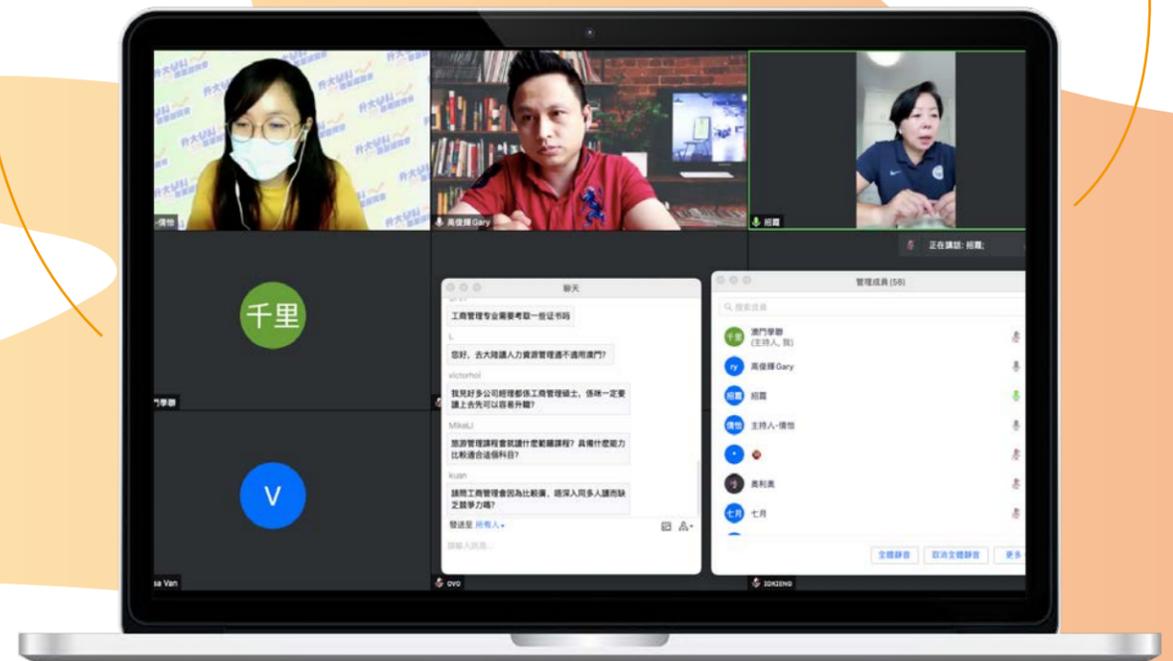
**廖潤賢**  
活動分享嘉賓

憶昔當年，為追求學問，克服重重困難，最終到達了殿堂求學。畢業至今倏忽數載，不少師弟妹或會面臨我當年的困境，希望通過本次分享，解答他們對升大選科的困惑，願大家不忘初心，追求自己的理想和心中所愛，為夢勇敢！



**馮寶文**  
活動籌備人員（新青協）

升大學科專業諮詢會在疫情底下依然努力換一種形式與大家相見的意義在於希望有更多同學仔能夠在做升大抉擇前接收到最新的升大資訊以及職業資訊，從而幫助他們更好地明確升大目標，做好自身的生涯規劃發展。



嘉賓與參加者線上互動

## 生涯規劃

## 高中生保送內地升學分享會

在國家教育部大力支持推動下，近年內地院校每年保送名額逐年擴增，澳門學生保送到內地高校的人數持續上升。由高中升上大學，是人生的一個重大轉變期，充滿未知變數。透過今次分享會，為保送生提供內地高校資訊、生活文化以及防疫安排，更為學生與在讀師兄姐搭建一個良好平台，讓即將前往內地升學的同學們提前做好準備，同時更能讓本會藉此機會構建平台，從而提供更全面的關懷工作。



羅潮波  
參加者

這是我第二次參加保送分享會，但這次我在同一個活動當中成為了分享者。除了介紹學校的大小注意事項，還能夠分享作為前輩在學校當中發生的經驗，有趣的事情，還保送生們心裏打個底，知道在學校會發生什麼，也可以提早認識新生，讓他們在開學時有不明白可以立即有人幫忙解答，對剛剛保送成功的同學們來說是一個能幫到忙的活動。

記得在高中時期，自己一直都有參加不同類型的升學講座，規劃升學方向。當中，最特別的便是高中生保送內地升學分享會，因為主辦方是會邀請就讀該大學的師兄師姐進行十分「貼地」的分享。過程中，他們是會以「第一身」的角度，耐心地為我們講解大學的環境和注意事項，能夠讓我們有心理準備，更快地適應大學生活。



何佩盈  
參加者

記得在高中時期，自己一直都有參加不同類型的升學講座，規劃升學方向。當中，最特別的便是高中生保送內地升學分享會，因為主辦方是會邀請就讀該大學的師兄師姐進行十分「貼地」的分享。過程中，他們是會以「第一身」的角度，耐心地為我們講解大學的環境和注意事項，能夠讓我們有心理準備，更快地適應大學生活。



新青協理事長楊文遠在開幕儀式中致辭



主禮嘉賓為活動揭開序幕



主禮嘉賓與保送生們合影留念



在讀師兄與弟妹介紹學校生活



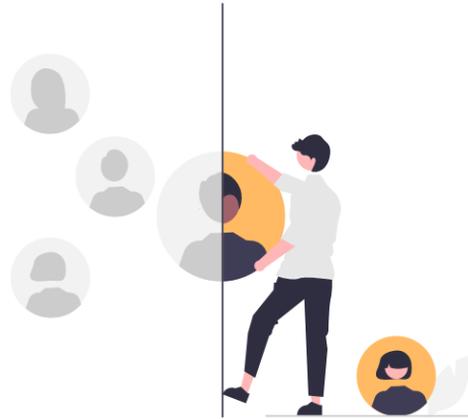
新青協副理事長陳熾臻與保送生講解內地升學注意事項



工作人員合影留念

## 生涯規劃

## 面試秘技 - 保送生考前輔導講座



本活動旨在讓有需要參加大學保送面試但缺乏面試經驗的學生能夠提前做好充足的準備，透過講座及小組模擬面試的形式向學生解構面試的過程、面試官的心理、不同高校的面試特性、基本面試技巧、儀表及注意事項等。是次活動總共分為3場，總參與人數為1058人，比往年增加了180人，反映活動受到學生極大的歡迎。每場活動分為60分鐘的面試技巧講座和100分鐘的模擬面試。期望學生通過參加本次活動能夠更好地應付升大入學面試，並提高他們的大學錄取幾率。



周裕  
面試官

那些年，我經歷過面試；這些年，我擔任面試官。看見各位高三同學青澀的面貌，雄心壯志地朝着目標努力，相信心儀的大學亦不遠矣。感謝新青協當年提供的模擬面試，令我得到師兄姐們寶貴的意見，今天我成為別人的師兄，當然也要把這些年學到的、聽到的、領會到的都分享給這班未來的師兄姐們，讓這把火傳遞下去。



歐陽文宇  
面試官

很榮幸仍然有機會可以在莘莘學子升學的路上略盡綿力，能夠幫助到他們十分開心。同時這一次活動對於自己也是一次很寶貴的經驗，嘗試以不一樣的角色體驗面試，所以不僅僅是付出，同樣有很大的收穫。



全體學生認真聆聽保送生考前輔導講座



模擬面試講座：講者與學生分享面試技巧



模擬面試：面試官講解面試流程及注意事項



模擬面試：面試官就學生面試表現進行點評



模擬面試：面試官額外開設個人模擬面試環節

## 生涯規劃

## 青年就業博覽會 2021

「青年就業博覽會」自 2006 年舉辦至今，已歷十五載，是目前全澳最大型的線下招聘會，參展企業涵蓋資訊科技、工程、設施、金融、休閒娛樂、酒店、銷售及餐飲等多個行業，合共提供過萬個全職、實習職缺及收取過千份履歷表。

「青年就業博覽會」致力為企業、應屆畢業生及本澳青年提供平台，讓企業展示企業形象與文化，提供就業崗位；同時，為協助本澳青年做好職涯規劃，提供各類就業支援服務，涵蓋職業培訓信息、生涯規劃諮詢及咭牌服務、履歷診斷、證件照拍攝及模擬面試工作坊等，助力本澳青年增強就業競爭力，讓本澳青年進一步明確自己的人生目標，使其提早為自身的職涯規劃作出更全面的準備。

為豐富本澳青年對就業市場的認識，大會舉辦多場專題講座，其中包括互聯網金融、新媒體網絡發展、雲端計算及灣區發展機遇等，助青年瞭解最新的行業發展走勢，促進青年多元發展。



梁恩祺

活動籌備人員

為青年人創造就業平台，找到理想工作，是我們籌備活動的初心。雖然今年因疫情變化未能舉行線下活動，但仍致力透過活動專用網站等形式，幫助青年人順利求職，把握機遇。



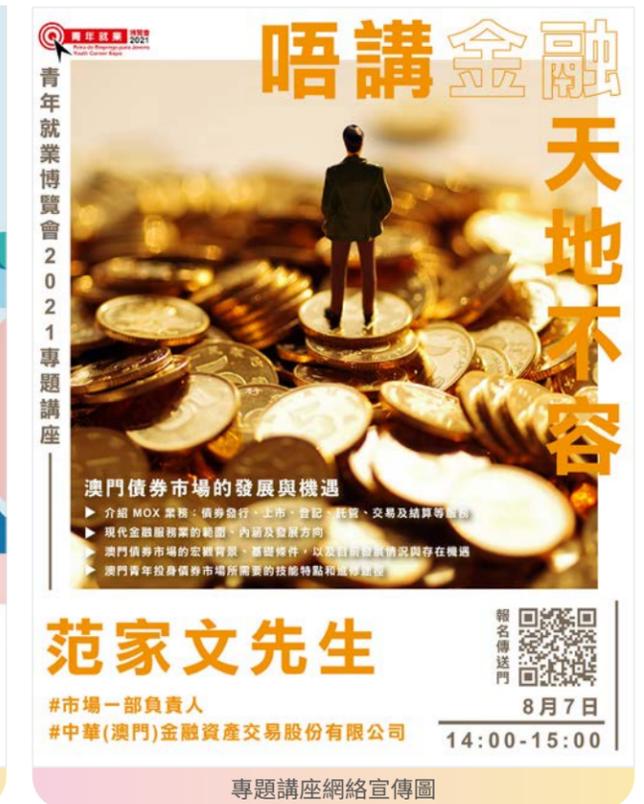
陳豪華

活動籌備人員

今年對於我來說，是特別的一年，從「青博」活動參加者轉變為活動籌備人員，希望透過多方協作下，能為本澳待業青年，建立更全面、更大的求職平台。因應疫情變化，「青年就業博覽會 2021」未能如約而至，希望明年活動能順利舉行，同時運用今年的經驗，在各細項上要想得更周全，為本澳青年帶來期待已久的「青博 2022」！



「青年就業博覽會 2021」海報



專題講座網絡宣傳圖



活動前期網絡宣傳梗圖



活動宣傳主題貼文

## 生涯規劃

## 就業輔導 - 迷途羔羊求職工作坊

針對應屆畢業生的求職疑慮，本會為澳門的求職青年提供一系列的就業輔導。通過在線上平台推出與撰寫履歷、面試衣著、面試技巧、行業資訊等相關主題的圖文包和短片幫助澳門青年在求職過程中獲得相應的技能以及資訊，並通過基礎履歷指導服務為澳門青年提供一定的求職支持去，以提升澳門青年在疫境底下的求職率。



羅浩文  
參與學生

參加這次活動之前我對於寫履歷表都沒有什麼經驗，但經過這次活動後我對於撰寫履歷的要點有基本的認識，這對於日後的求職有十分大的幫助，同時也增加了我對於日後進行面試時的信心。希望日後新青協能舉辦更多相關的活動，為青年人解除對於求職方面的疑惑。



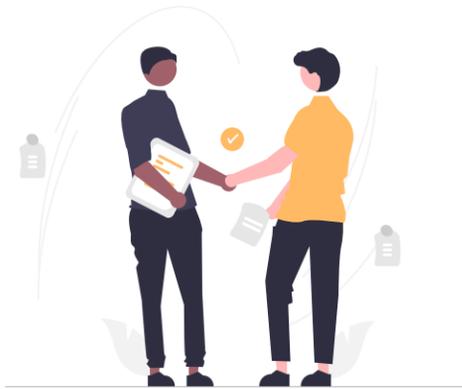
呂綺琪  
活動籌備人員

現時仍有不少青年朋友無法尋找到自己適合的工作，求職工作坊旨在協助更多青年朋友，通過工作坊進行自身生涯規劃、履歷撰寫、面試技巧等，進一步提升求職競爭力。同時邀請 HR 經驗豐富的導師，讓學員能更快地了解澳門現時各行業的求職環境。



## 生涯規劃

## 內地澳生聯誼聚會 - 廣東



“內地澳生聯誼聚會 - 廣東”旨在派新青協代表前往廣州與廣東不同高校港澳台辦公室 / 招生辦公室負責人見面座談，了解澳生在校狀況；出席廣東社團的品牌活動並提供指導 / 顧問意見；與廣東澳生聚會、高校社團負責人見面，增強廣東各高校聯會的向心力；舉辦聚會活動，為不同高校的澳生提供相互認識的平台；與新青協開設之各大微信群組結合，邀請各地澳生加入不同專業 / 對象群組，方便後續的交流聯繫。



溫詠儀  
分享嘉賓

過去一年，內地澳生的校園生活進入前所未遇的時期，火把始終與學生同行，透過定期交流聚會，持續關注澳生學習及生活情況，鼓勵和協助澳生因應環境和政策的變化調整心態、適應轉變、應對挑戰，成為他們的強大後盾。



姚明威  
分享嘉賓

作為一位在廣東地區就讀的師兄，希望藉此機會跟年輕的在讀師弟妹認識。澳門將於今年 10 月開始實施《醫療人員專業資格及執業註冊制度》，亦是就讀醫護相關專業同學關注的焦點。本次活動中，我們透過分享自身在澳門醫院全科培訓的經歷，希望能夠解答到同學的疑問。

三月份廣東場內地澳生聯誼聚會合影留念



與就讀醫療專業的粵澳聯成員聚餐交流



南方醫科大學澳門文化交流協會舉辦第二屆澳門文化節



在南醫大就讀的澳生進行舞蹈表演



與就讀金融相關科系的粵澳聯成員聚餐交流



四月份廣東場內地澳生聯誼聚會合影留念



澳生在廣東場內地澳生聯誼聚會上相互分享大學生活

## 生涯規劃

## 內地澳生聯誼聚會 - 澳門

“內地澳生聯誼聚會 - 澳門”旨在增進與內地高校澳生社團、學生之聯繫；協助澳生解決學習、就業之困難；促進不同地區澳門學生之交流聯誼；發掘並培養各地高校優秀社團骨幹；透過寒暑假聯誼平台拓展學生的關係網絡並延續大專服務直至畢業。

本會除了會為各地高校澳生提供交流聯誼的平台外，還會邀請資深理事以及各高校社團歷屆負責人參與舉辦不同專業之座談會，了解各專業就讀澳生的學習困境以及就業疑惑，由此建立長遠的師友計劃輔導機制。



陳曉琳  
參加者

師範生交流會為就讀師範專業的學生、澳門在職老師構建了交流的平台與橋樑。令學生們能夠深入了解師範生的“出路”及澳門教師的工作環境及機遇等。

本人作為一名大三學生，也是時候準備走出大學，踏入實習、工作的階段。儘管想要成為教師的一顆初心不變，但也因為社會的變化、現實的種種而對未來的出路生出不少的擔憂與疑惑。

透過參與師範生交流會，認識到一眾投身教育事業的前輩、共同奮鬥的師範生們，令我獲益良多。既了解到澳門教育事業的發展趨勢，亦佩服前輩們的不斷增值自我以奉獻於教育事業的努力，令我對未來更有憧憬與規劃。

最後，感謝此次活動，使得在外地讀書的師範生們也可了解澳門當下教育事業的發展。



林曉君  
參加者

轉眼已是大二，還記得上年這個時候自己還是一個甚麼也不懂的高中畢業生，懵懵懂懂就離家去了大學，幸好在大學裏有學長姐的照顧和幫助才得以適應得更快更好。很榮幸今年有機會可以向學弟妹分享大學學習和生活經歷，看到他們青澀的面孔就彷彿看到了當初的自己一樣。希望我的經驗和提議可以緩解他們對於未知大學生活的擔憂，更好迎接屬於他們的大學新生活。



舉辦高校社團負責人會議



舉辦澳門大專生新春聯歡晚會



舉辦師範生交流會第一場



舉辦師範生交流會第二場



舉辦求職工作坊



舉辦廣東澳生聯誼聚會



舉辦復旦澳生聯誼聚會



舉辦醫、藥科生交流會



舉辦浙澳聯聚會

## 生涯規劃

## 生涯規劃諮詢優化及推廣 - 工作坊



為加強本澳青年對生涯有初步的認識，包括認識自我性格、能力及價值觀，本會按不同主題開設六場工作坊，讓青年人能學習更多生涯規劃技巧，選取適合自己的升學、就業資訊，探索及訂立個人規劃的方向。與此同時，讓青年人明白尋找適合的升學或職業路向可從興趣、價值觀及能力三方面探討，亦了解自己擅長哪些事物，以致思考將來如何選擇工作，有助具體計劃未來。



陳浩楠  
工作坊導師

生涯規劃不是一個活動或是一個講座就能夠完成，它是一個長線認識自我的過程，在過程當中是富有彈性和充滿驚喜的。我們生涯規劃工作坊目的是希望把種子種在參加者的心裏，有了生涯規劃的基本概念和認識，明白到如何規劃以及規劃的重要性。更重要的是我們導師能夠成為他們成長的同路人，這是最希望做到的事。



蔡佩茵  
工作坊導師

「在生涯中迷惘並不可怕，至少我們還有改變的機會。」  
就讓我們一起探索不同面向的自己，在不同階段尋找和訂立屬於你人生的小目標吧！



「入校工作坊」  
化地瑪聖母女子學校 - 同學們專心聆聽導師介紹



「入校工作坊」  
嘉諾撒聖心中學 - 導師為學生介紹生涯測評工具



「入校工作坊」  
濠江中學 - 導師正與學生進行互動問答



「求職工作坊」  
導師分享求職事前需準備哪些方面，以助青年順利找到工作



「履歷撰寫工作坊」- 聖若瑟大學 - 導師為學生講解 cv 公式

## 生涯規劃 創路友理

“創路友理——由0到1”創業系列工作坊通過邀請不同領域的創業人士擔任講者、嘉賓分享自身的創業歷程以及創業經驗，向對創業感興趣的澳門青年普及基本的創業概念、豐富的市場資訊以及創業實操之專業指導。

該創業系列工作坊共有四場，每場均設置 1.5 小時的創業主體分享以及 0.5 小時的工作坊活動。四場工作坊為參加者詳細介紹了創業者在創業初期所需掌握的基本知識，如公司的註冊流程、章程擬定、股權分配、財務管理、初期渠道的建立與管理等，從而令對創業感興趣的澳門青年能夠在創業前作出充足的準備。



**甘卓佳**  
活動參加者

參加完新青協舉辦的創路有理工作坊後，作為一位自由工作者，課程為我們帶來創業的基本知識，比如建立公司的流程、未來創業的大方向、可能忽略的法律及稅務問題等。希望未來有更多行業的導師來授課，比如新媒體行業、創新科技行業等，在跟上內地的步伐同時讓澳門開發更多的可能。



**溫顯輝**  
新青協創新創業委員會主任

不經不覺疫情已經一年多，市場環境進入了「後疫情時代」，就業不足的情況下開始有更多的年輕人選擇創業，而在此環境背景下，創業更不應該盲目推行，有見及此，本人作為創業大軍中的一員，亦想向各有意投身創業之人士進行經驗分享，希望能更好地推廣創業時所需注意的要點，特別是“將想法技能化、將技能產品化、將產品市場化”，期望能為此類青年工作作出一分力量。



講師、嘉賓與參加者一同合影留念



參加者向講師講述她現時所遇到的創業阻礙



參加者在耐心聆聽講師講解如何建立初期渠道

# 生涯規劃

## 職業生涯規劃導師培訓

為更好地助力本澳生涯規劃行業的發展，及完善本澳青年的生涯規劃諮詢服務，每年本會都會支持會內同事及理監事修讀全球職業規劃師課程。

本年組織四名同事及理監事，修讀北森生涯相關課程，掌握系統化的職業生涯規劃基本理念、溝通技巧及諮詢流程。課程包括 14 天線上論理課及 3 天線下面授教學，經培訓考核合格後，獲頒發北森生涯規劃師資格認證證書，案例通過後可申請美國 CCE 頒發 GCDF 全球職業規劃師認證證書。

日期：2021 年全年  
地點：廣東廣州



孫呈祥  
參加者

人生遇上生涯規劃，我不再被「答案」困擾。「答案」是生涯規劃最不應給予你的，它只給予「提問」的根源、工具、過程、歸類、邏輯與監控等等一系列認知自己和職業的思維方式及行動方法。雖然不懂答案，但懂得提問，你的前程一樣明朗。



蔡佩茵  
參加者

透過 GCDF 的課程，能與我自身輔導工作結合，讓自己能騰出更廣闊的空間，承載不同的差異。從而更有效引導服務對象釐清自身需求及期待，尋找及規劃適合自己的人生方向。

老師講授生涯規劃的常用流程



老師解釋測評結果與應用

# 志願服務

## 範疇介紹

新青協志願服務多年來，貫徹會務「專注為青年」的方向，致力推動本澳青年參與國際及本地的志願服務工作，擴闊青年國際視野，協助青年增加人生閱歷。範疇設有「國際志工委員會」及「預防賭博委員會」，透過「志遊人」及「智醒少年」一系列的品牌活動，以公民教育及實際行動推廣可持續發展理念，培育更多具有「世界公民」意識的青年人，打造屬於本澳青年的志願服務。

未來，我們將繼續積極推動新青協志願服務交流平台的角色，讓本澳更多青年走出世界、認識世界，同時也廣邀來自世界各地的志願者走進澳門、瞭解澳門。不止於此，我們更要持續深化本地的志願工作，以不斷創新、更為多元的方式，將志願工作的苗子植根於社區，推動青年關心社區、回饋社會，共同為建設更美好的澳門貢獻力量。

## 範疇里程碑

- 2005年，在廣西靈川縣捐建第一所「新青協希望小學」
- 2007年，在社工局的支持下，志願範疇開展「智醒少年」預防青少年賭博服務計劃
- 2010年，「赤心志工團」成立，志工團隊邁向專業化
- 2011年，新青協與亞洲志願服務發展協會 (NVDA) 簽署合作協議，正式開展國際志願服務
- 2015年，澳門國際志工營加入聯合國教科文組織世界文化遺產志願者 (WHV) 項目，為本澳唯一列入該計劃的世遺志願項目
- 2018年，新青協正式加入聯合國教科文組織屬下國際志工協調委員會 (CCIVS)，成立澳門區唯一合作夥伴
- 2019年，「志遊人計劃—國際志工營推廣」獲得教青局頒發「公民教育獎」



李兆祖

林嘉誠

李苑宜



新青協 - 智醒少年



smartteen\_mncya



MNCYA International Workcamp  
新青協國際志工營



mncya\_ivs

## 志願服務

## 澳門研賭匯 2021

活動結合「演講 + 政策制定」的形式，招募對演講及澳門政策制定有興趣的參加者，邀請導師教授及講解澳門立法的程序以及演說技巧，讓參加者透過了解澳門政策制定的流程，從側面剖析政策制定與澳門推動預防賭博的關係，最後讓參加者參與一場「模擬立法會」，一同模擬制定政策，讓參加者從政策層面去認識澳門預防賭博工作的情況，以及為澳門防賭政策提出建議。



全體學員與導師大合照



智醒少年  
Smart Teenager  
Program



活動統籌李兆祖正在介紹活動



導師黎俊文向學員講解演說的技巧



導師古慶祥向學員講解賭博的定義以及澳門賭博失調的情況



導師呂開顏向學員講解澳門立法的程序以及澳門防賭相關的政策



模擬立法會中議員代表發言



模擬立法會中官員代表發言



模擬立法會中議員投票表決法案

## 志願服務

智遊覺醒 -  
社區防賭推廣專案設計比賽

為了推動澳門年青人發掘潛能、提升青年公民責任感，今年特設「智遊覺醒 - 社區防賭推廣專案設計比賽」，活動通過一系列的技能培訓、預防賭博工作坊、專案比賽及社區實踐，期望透過參與比賽，鼓勵年輕人發揮創意，圍繞「社區預防賭博推廣」為主題，以青年視角出發，結合賭博失調的相關概念，設計具執行性、普及性及創新性的推廣專案。同時透過朋輩的影響力，推動身邊的年青人建立正確的價值觀，避免沉迷賭博，以籌劃和帶領社區服務回饋社會，向社會大眾宣揚預防賭博的訊息。



**洪芯穎 (Singing)**  
活動參加者

通過新青協「智遊覺醒」活動，讓我擴闊了視野，在老師的專業指導下加強了對策劃、組織、溝通、演講等多方面技能的認識，獲益良多。同時感謝新青協平台讓我結識了不同領域的青年朋友，通過活動中彼此間的競爭和合作，領略團隊精神的重要性，對未來就業創業有重要幫助。希望新青協未來可以繼續舉辦不同類型活動，讓我們年青人可以有更多機會學習、成長！

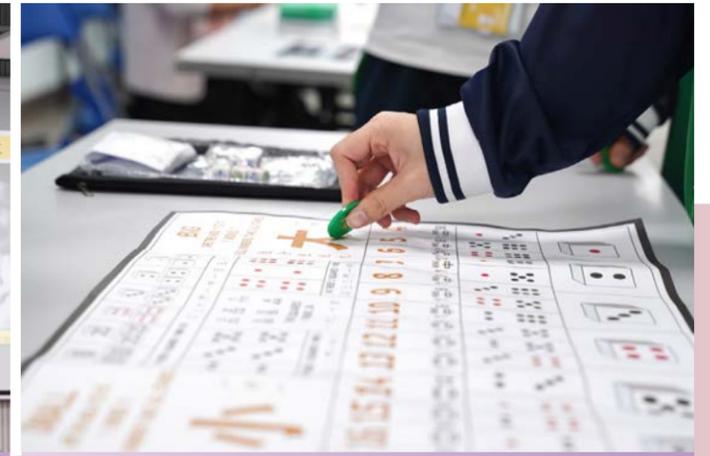


**郭進健 (後來)**  
項目實踐組組長

過往曾參加過「瞬間愛地球」及一系列的義工活動，在忙碌與繁榮的澳門生活，身心靈都被折磨得支離破碎，參加新青協的活動算是我每天平凡乏味生活的一點小期待，今次更成為「智遊覺醒」項目實踐組的一員。從活動的籌辦到實踐，遇到過各種各樣的問題，我們都一一排解，卻在活動臨近之際，受到疫情的影響而延期……儘管如此，在這一次的策劃過程中我們仍能學習到很多事情，期待和大家下次再見！



比賽前期特設策劃及演講技能培訓工作坊



舉辦「Fortune City 防賭理財工作坊」讓參加者了解賭博的心理



比賽當天學員們用心  
展示各自策劃的方案



比賽邀請到一眾專業評審  
到場作出評核及點評



亞軍隊伍於校內實踐  
校園防賭計劃



經過一番唇槍舌劍後得出最終賽果，恭喜一眾得獎者！

冠軍作品：博不博；勝出隊伍：JYMD  
亞軍作品：校園防賭計劃；勝出隊伍：蹦蹦腦門不悔禿  
季軍作品：一念一生；勝出隊伍：與你同行  
優異獎：事無三不成 - 拒絕賭博；勝出隊伍：紅組

## 志願服務

## 智醒少年 - 青少年成癮預防教育計劃

新時代下科技發展迅速，賭博並不局限於現實生活，網絡亦開始成為賭博失調的溫床。如今電子競技及賽事直播盛行，不同的體育賽事開始博奕化，影響青少年心智發展。「智醒少年」貫徹「專注為青年」理念，自 2018 年起開始展開賭博失調預防的相關宣導教育工作。輔導員主動走訪本間不同的中學，以互動講座及主題工作坊，向中學生提供預防賭博教育服務，灌輸正確的價值觀，強化不賭因子。

2021 年，「智醒少年」團隊先後到訪新華中學、氹仔坊眾學校、慈幼中學、鏡平中學、嘉諾撒聖心英文中學及東南中學進行入校講座及工作坊，全年服務學生人數為 902 人。



**古慶祥**  
活動負責人

如今消費主義盛行，加上資訊發達，青少年價值觀容易受到影響。雖然未成年的學生不能親身到娛樂場進行博奕，但並不代表他們沒有成癮風險，反而因為網絡導致問題更趨隱蔽，因此我們有必要繼續開展相關的賭博失調教育工作



**慈幼中學 F3 學生**  
活動參加者

活動讓我學懂賭博成癮的危險性，我學到了賭博不是靠實力，而是靠運氣，所以不能沉迷於此。



賭博輔導員 Chester  
正為學生介紹賭博失調概念



工作坊安排學生扮演不同角色，以累積  
財富帶出理財的重要性



講座設有扭蛋裝置，增加學生投入度



輔導員以「課金消費」為引介，取材貼近  
時下年輕人潮流



學生非常投入工作坊的活動當中



在事後解說環節，學生積極舉手回應

## 志願服務

## 財商思維培訓工作坊

隨著社會及經濟發展急速，物價持續上升，消費主義不斷，年輕一代的財政壓力漸趨沉重，有部分青少年更因財政壓力借賭解困，從而引致賭博問題，因此，理財和防賭與青少年生涯規劃息息相關，為青少年建立正確的理財觀念與能力，避免財困式賭博和投資型賭博，更顯得重要及迫切。

工作坊由資深理財導師楊洪偉先生主持，內容涵蓋儲蓄 (Saving)、消費 (Spending)、投資與投機 (Investment vs Speculation) 及個人信用 (Credit Report) 四個理財核心概念，透過模擬遊戲、個案分析、小組討論及自由問答等環節，引導參加者了解理財需要及理財策劃的基本概念，強化財務管理能力，預防出現賭博式投資問題。



**楊洪偉**  
導師

大家好，我是財商培訓工作坊的導師 Otto，好高興能夠舉辦相關工作坊，以提升中學生及大學生的理財知識水平。有許多學員反映活動能讓他們清楚了解到什麼是理財，學懂財商，合理創造、累積財富和避免投機賭博。個人也期待協會日後有更多相關活動，提升年青人的多元發展。



**黃亦儻**  
活動參加者

錢是甚麼？父母、學校從來沒有教導過。  
參加課程後令我知道錢的本質，錢原來是多麼的重要，生活上設計了很多消費陷阱，令你不斷消費無法儲蓄，識破消費陷阱會是跳出來的第一步。



本會輔導員向學員講解理財的重要性



針對合理製作預算，學員們分組進行討論



導師楊洪偉正專心聆聽學員們的分享，並為其提供專業的財務建議



透過現金流遊戲 (Cash Flow)，導師能夠更具體解釋複雜的金融概念



根據學員的分享，導師認為現時年輕人對投資及風險存在一定的誤區



完成培訓後導師與學員進行大合照

## 志願服務

## 瞬間愛地球 2021- 志工培訓計劃

自 2010 年起，新青協開始培訓本地志工，透過社區服務體驗，豐富澳門青年的個人生活經歷，培養正確的價值觀，增進對社會和世界議題的關注。

本年度「瞬間愛地球 - 志工培訓計劃」加入可持續發展目標，與參加者共同討論可持續發展理念以及探討本地社區發展的可行性，為本地義務工作出一分力。是次活動培訓包括「團隊建立」、「義務工作理論」、「可持續發展目標」以及「實踐」，期望參加者透過活動增加「世界公民」的意識，從多角度思考社會議題；學習義務工作的理論及可持續發展目標；以及增加對自己的認知及了解，發揮個人潛能，把個人長處應用於志願服務中。



迎新破冰活動



進行團體溝通以達致完成任務



導師講解可持續發展目標



討論可持續發展目標於本地社區的應用



清潔海灘



認識「無痕山林」原則以及與可持續發展目標的連結

## 志願服務

# 澳門國際志工營

自 2010 年起，本會每年在澳門舉辦「澳門國際志工營」，從 2015 年至 2019 年，活動連續 5 年被列入聯合國教科文組織「世界遺產志願者」(World Heritage Volunteers，簡稱 WHV) 項目，新青協成為澳港台唯一成功列入此國際性倡議之團體。

今年，澳門國際志工營以「探索非物質文化遺產」為主題，在東西文化交融的澳門，與來自不同國家與地區的參加者一起共同生活；透過義務工作，一起認識世界遺產；學習以非正式教育方式來傳承文化；學習用欣賞、互鑒、共融的眼光看待世界；與各地青年建立國際友誼，推動相互理解與共融，共同成為「世界遺產志願者」。



**龐淞元**  
四川參加者

澳門的人們都很親切、熱情、友好，參與澳門志願活動很有意思，能聽到很多歷史故事，結識到很多有意思、很不錯的朋友，深度瞭解到澳門這座有深厚歷史底蘊的城市，最關鍵的是參與舉辦文化嘉年華，體驗到不同文化的魅力，真是一次十分難忘的經歷。



**施子英**  
澳門參加者

參加活動除了對澳門加深認識之外，也認識到一班來自內地的朋友，了解他們家鄉的文化，整個活動印象最令我深刻的部分，就是大家一起分工合作，把自己不同的想法提出來，最後完成任務的過程！



義務工作——到海岸邊進行淨灘



認識世遺——  
學習世遺相關知識



細味澳門——  
用定向方式的探索澳門的每一處美



感受非遺——  
親手繪製一塊屬於自己的葡萄牙瓷磚



文化推廣——合力製作展板以推廣澳門的獨有文化



推廣文化嘉年華在文化碰撞的火花下順利完成

## 志願服務

## 國際志工營推廣



新青協作為澳門區唯一一個同時加入亞洲志願服務發展協會（NVDA）及聯合國教科文組織轄下全球志願網絡（CCIVS）的非牟利志願組織，協會致力成為本澳青年及世界各地交流的橋樑。

推廣以線下分享會形式進行，希望以過來人的分享服務的經歷和收獲，啟發本澳青年的志願精神，推廣「世界公民」的理念，推動本澳的優秀青年走出舒適圈，與來自不同國度的志工及當地居民建立友誼，促進澳門與各地的交流，放眼國際，累積經驗讓自身成長。



**周芷瑩 (Fiona)**  
分享嘉賓

我很慶幸能受邀成為分享會的嘉賓，難得地有一個平台去分享自己留學的經驗。

亦很感激所有參加者能在百忙中抽空出席，我也是第一次能夠有機會去與其他人分享自己在澳洲生活的種種，亦希望自己的分享能為參加者提供一些當地的資訊。



**郭訴心 (Susan)**  
4小時環遊世界 - 分享嘉賓

這次活動無論事前籌備，還是當天實踐，都令我有所感觸，與一群志同道合的籌委們共同把心中的想法實踐出來，很有滿足感。同時給了我一個很大的嘗試和發揮機會：第一次作冥想引導，當聽到參加者說使他這段時間的壓力得到釋放並答謝我時，讓我感到非常感動；亦是第一次穿著印度的傳統服飾，讓我感覺置身其中，營造了這次很難忘的體驗。



**志遊人分享會 - 遊學行者**  
透過嘉賓的聲音導航，細意探索英倫文化及東澳風光



「4小時環遊世界」國際志工營推廣文化嘉年華



分享嘉賓化身成為當地代表



印度 | 聽著頌鉢的回音  
感受自然帶來的一切



越南 | 用共同製作美食來打破人與  
人之間的隔膜



撒哈拉以南非洲 | 以最簡單的碰撞  
帶動引起共鳴的音樂

### 志願服務

## 志遊人線上分享會

本會一直倡議「志工+遊歷」的與別不同的自助志願服務方式，務求讓新一代進一步瞭解有關志願服務及世界公民的概念，配合防疫政策減少人群聚集，活動採用網上訪談節目形式，以達到不受限制自由參與的目的。

活動邀請過往曾參與志工營或外地實習項目的參加者，以及居於澳門的外籍朋友擔任嘉賓，分享各國的獨特文化和志工營時的所見所聞。透過主持人與嘉賓的互動，營造輕鬆有趣的氛圍，並介紹世界各國不同的文化及深刻難忘的志工體驗，讓網民進一步感受到「志工+遊歷」的獨特魅力。網上分享會共進行3次拍攝，並將有關影片後製剪輯，並發布至社交平台及微信公眾平台以作推廣。



陸婉華 (Wawa)  
分享嘉賓

很榮幸參與拍攝3集志遊人網上分享會，期望藉著分享喀麥隆實習的經驗，鼓勵大家有機會時多外出探索和開闊視野。而回到澳門這座不乏外籍人士居住的城市，我們又可以用什麼方法去多了解別國文化，養成包容和尊重跟我們文化背景不同的人呢？



志遊人網上分享會·聯合國實習計劃  
分享嘉賓帶來喀麥隆特色服裝



第一集網上分享會 第二集網上分享會 第三集網上分享會



志遊人網上分享會·在澳門的外國友人  
通過製作家鄉菜拉近各國的距離



志遊人網上分享會·在印尼的伊斯蘭文化  
用互聯網連結起澳門與印尼的文化碰撞

### 志願服務

## 智醒少年 - 智醒網絡防賭教育計劃

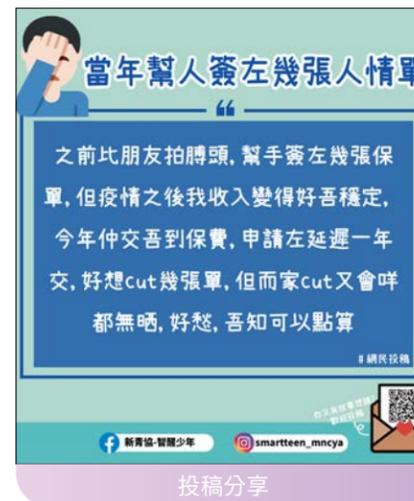
智醒少年為本澳其中一個預防青少年賭博的教育服務計劃，配合資訊網絡化的發展趨勢，以網絡形式接觸青少年群體。

透過網絡社交平台，每月按時進行資訊分享，內容包括博彩業的最新發展、負責任博彩政策研究以及沉迷賭博引致的社會新聞。有關內容會以圖文包/專欄文章/影片/分享轉載等不同方式進行。除繼續利用新青協其 Facebook、微信及協會會網等網上渠道向市民推廣，並會於智醒少年專屬 Instagram 及 Facebook 粉絲專頁進行網絡宣傳，

本年繼續透過網絡進行負責任博彩推廣活動，舉行貼圖設計比賽，設計與澳門負責任博彩相關的貼圖，經一眾評審評分後，選出得獎作品並把它發佈至網絡，宣揚智醒不迷賭訊息。



名人金句分享



投稿分享



創業分享



理財技巧分享



貼圖比賽冠軍作品



活動評審：新青協 劉佐春副會長 (左)、社工局代表 朱毅仁高級技術員 (中)、澳門漫藝術創作協會 李良維秘書長 (右)

# 健康促進

## 範疇介紹

健康促進是指促使人們提高及改善健康狀態的過程。本會舉辦健康促進活動已經踏入第十八年，主要通過大眾化、普及化及通俗化的活動方式將健康知識傳達到澳門市民。

本會一直致力宣揚健康促進的概念，普及健康知識，希望提高市民對健康生活的認知。本會每年都會舉辦一系列的活動讓中學生瞭解更多健康知識，養成健康生活習慣；更會派多名醫護人員走進中小學校園、長者院舍等進行健康講座，冀透過不同類型的健康活動向社會大眾推廣健康知識，提升市民的健康素養，共同發展更美好的人生。

我們心知，健康推廣不能只依靠本會的健康促進委員會，是需要全澳市民一起參與才可以做到。我們的目標只有一個，就是營造健康百分百，人生才精彩。

## 範疇里程碑

- 2003年，開辦健康大使培訓課程，為學生及長者提供一系列生心理健康知識課程，至今已舉辦18年，培育近8000名健康大使
- 2010年，開辦零距離透視「醫」世代，為有意投身醫療行業的青少年而設，邀請醫護人員與學生進行交流，分享從事醫療行業的心得及未來景況
- 2017年，舉辦社區講座，每年都有約50場以上的講座申請
- 2020年，開辦社區醫療人員見習計劃，讓醫科學生有機會到社區醫療診所進行見習，為未來成為醫護人員作好準備



徐幸潔

陳國強



新青協 - 健康促進學苑



mncyahealth



信和醫療中心



健人健自

## 健康促進

## 2021 學生健康大使 - 培訓課程



作為本會的品牌活動，學生健康大使培訓課程至今已舉辦十八年，今年課程主題為「刻在你青春的時光」，旨在帶領一班青少年培養良好生活習慣和學習健康知識，並通過培訓課程、參觀交流和服務計劃當中學會與他人相處交流、活動策劃等能力，鍛煉自身的同時傳遞健康資訊給市民大眾。活動至今已培養近八千多名健康大使。



林燦榮

健康教育推廣委員會主任

近年來社會一直受新冠肺炎疫情影響，學生對健康生活也更加重視，所以報名參加健康大使的學生增加了不少。而在課程設計上能令學生對健康有更全面認識，除理論課程：人體生理學、健康飲食與營養、性教育、心理學外，還設實操課程：急救、健康服務計劃以及實地參觀：健康生活園地、精神科病院大樓等，希望通過不同方面的了解，增加健康大使對健康生活的認識，並且可以推廣給身邊的家人和朋友。



梁皓滇

參加者 高三學生

參加健康大使培訓課程後，我學會很多有關健康的知識，認識到良好的生活習慣，對健康有多麼重要。在營養課過後，我發現我的早餐，便是導致我體脂率 15% 的真兇，並令我認識到早餐應該如何搭配。我亦學會如何正確地減肥，我已經帶領身邊的朋友們一起減肥。很感謝這個課程所帶給我的一切。



營養課堂《你今日食咗未？》



學員們分組討論心理壓力問題



學生健康大使學員大合照



歷屆健康大使擔任義工協助活動



學習正確的急救動作



參觀氹仔精神科大樓

## 健康促進

## 2021 學生健康大使 - 服務計劃

為訓練學員活動策劃及表達能力，完成課程後學員會在校園及社區進行健康知識推廣服務計劃，將在課堂上學到的健康生活常識推廣至朋輩、家人及市民大眾。學員透過親身設計的圖文包、海報、問卷、攤位遊戲等進行推廣，積極宣揚健康知識。



曾翠珊

健康教育推廣委員會副主任

關於健康的主题十分多，各人亦有不同的觀點。看到健康大使能夠發揮他們的心思和創意，把所學的知識結合自己的想法，以不同的形式呈現出來，向身邊的朋友和同學介紹，十分有意義。希望他們在當中獲得的樂趣，過程中養成的綜合能力，可以幫助他們在未來道路上一帆風順。



潘孝賢

2021 學生健康大使學員

參與呢個服務計劃我獲益良多，而且認識到新朋友，因為一開始組員係互相唔認識，初步溝通不良，但逐漸相處下都慢慢熟絡起來。同埋因為我哋組係做街頭訪問，係過程中我慢慢開始唔怕同人接觸，今次我覺得幾好玩，希望下年可以返嚟幫手！



學員播放自己製作的小短片



學員向評審展示計劃的道具



各個小組努力發表計劃成果

## 健康促進

## 零距離透視「醫」世代

由於疫情的關係，醫護工作者無私奉獻的身影頻繁地出現在民眾的視野中，激發了許多同學的“從醫夢”。零距離透視「醫」世代活動一直致力為對醫療行業感興趣的同學提供交流平台，邀請不同範疇的醫療工作者分享個人經驗，為同學們答疑解惑，提供升學就業建議，活動至今已經舉辦逾 12 年。因應澳門防疫指引，今年改以線上形式進行，包括邀請衛生局代表介紹最新通過的《醫療人員專業資格及執業註冊制度》，以及邀請了 18 位來自西醫、牙醫、護理、中醫、藥劑、營養、醫務檢驗、語言治療、心理治療、物理治療、職業治療、放射技術等不同範疇的分享嘉賓與參加者「零距離」交流，透過嘉賓的分享，學生可以深入瞭解澳門醫療行業的發展現況，掌握最新的醫療專業資訊，以助他們未來選擇學科及職業時能正確選出適合自己的方向。



李加穎

活動分享嘉賓

由於疫情關係，今年醫世代改為線上形式進行，但亦無阻同學對醫療方向發展之熱情。通過分享，同學可以更加了解如何成為醫護人員及其生涯，深入明白醫生的工作性質，同時掌握更多到外地升學的狀況，清楚讀醫的抱負及使命，及早規劃自己的人生。



林喆晴

活動參加者 - 中學生

感謝醫護人員傾囊相授，告訴了我們醫療科目的工作、成為醫療人員要經歷的考驗和醫療行業的前景等。感謝醫世代活動為想成為醫護人員的學生提供了很好的平台，讓學生認識自己感興趣的職業並做好規劃。



醫護人員合照



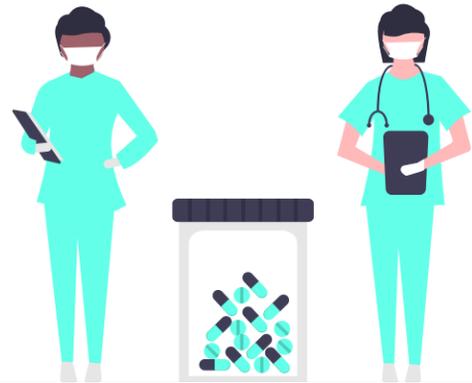
梁佩珊秘書長講解澳門醫學專科制度



羅奕龍局長與陳國強醫生分享從醫心得

## 健康促進

## 社區醫療人員見習計劃



近年來本澳升讀醫療專業的學生眾多，其中有不少學生畢業後選擇進入社區醫療中心等基層醫療場所就業。有見及此，本會舉辦見習計劃，此計劃讓參加者以見習的形式提前接觸社區醫療行業，認識及了解社區醫療之具體工作，並通過和醫療人員交流學習，進一步了解澳門醫療系統的架構和日常運作，期望能夠為參與者未來回澳進修和執業提供更多資訊及經驗，同時服務本澳的社區醫療機構。



郭金成  
參加者

很感謝新青協為我們提供這寶貴的學習機會，讓我能結識到石崇榮老師和董泳珊醫生，老師們風趣幽默的談吐、對待患者的嚴謹以及對當今澳門中醫市場的看法的見解為我照亮了未來的道路，在這十二天裏石老師和董醫生的細心指點讓我非常開心和感動，你們的好，我會永遠銘記在心，多謝你們！



黎璟樺  
參加者

在這兩星期見習過程中，見識到各種疾病診斷和治療的方法，從最常見的呼吸道感染到罕見的變異性哮喘，教導我的吳醫生都能很快地診斷出病情並治療，令我收獲良多。吳醫生也一直強調診斷最重要的是臨床思維，而他也將他養成的思維無私地教導給我，並鍛煉了我的觀察能力，更明白到如果要對待小朋友，必須要有同理心和耐心，讓小朋友不害怕看醫生。



活動講解會合照



醫生教授臨床技巧實作



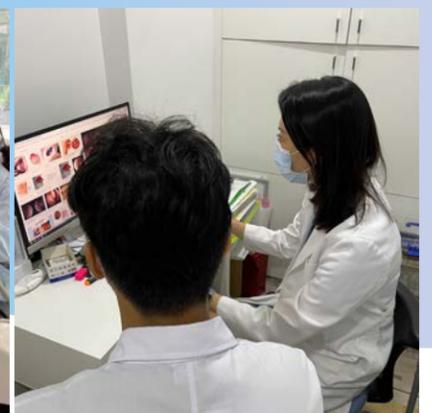
見習生作業 - 認識手足口病



學習如何寫病例及處方



見習生在旁學習操作



醫生教導見習生看症狀

## 健康促進

# 健康知識促進推廣活動



社會的發展和進步，促使人們產生不健康的生活方式和環境變化，越來越多疾病也趨向年輕化，故本會在每年皆會到各大機構如學校、長者中心、安老院舍、殘疾人士中心等舉辦健康講座，邀請專業人士分享健康知識。講座主題廣泛，除健康生活習慣、營養飲食、牙齒保健、認識傳染病這些常規主題外，還有針對特定群體的主題如失智症及帕金森症、長者心理變化的適應、長者和學童的脊骨保健、老師的聲帶和腿部保健，以及一些專門主題如急救術、中醫飲食及經絡、藥物教育等。我們希望透過不同主題的健康知識講座和健康資訊展板，持續向社會大眾提供預防疾病和健康生活方式的信息。



**黎智豪**

講師 - 物理治療師

根據統計局資料顯示，澳門已邁入老齡化社會，目前老齡人口已逾 14.7%，結合衛生局宗旨「妥善醫療、預防優先」，作為一名物理治療師，對常見的慢病管理，祈能透過各類講座及工作坊為民眾講解，脊椎疾病與健康、關節炎與骨質疏鬆、預防跌倒等等為長者增進更多健康知識。



**黎宏添**

講師 - 中醫生

大家好我是一位中醫生，作為社區醫療人員的一份子，有幸能夠代表新青協前往本澳各區安老院舍，為一眾澳門市民推廣中醫「治未病」的健康文化，以及講述各節氣的中醫養生方法，希望把博大精深的中醫文化，做到「年青化」的趨勢，希望可以更好地守護澳門市民的健康。



物理治療師到盲人中心教導如果伸展筋骨



心理諮詢師與參加者講解微笑抑鬱



醫生向家長傳遞兒童正確的刷牙方式

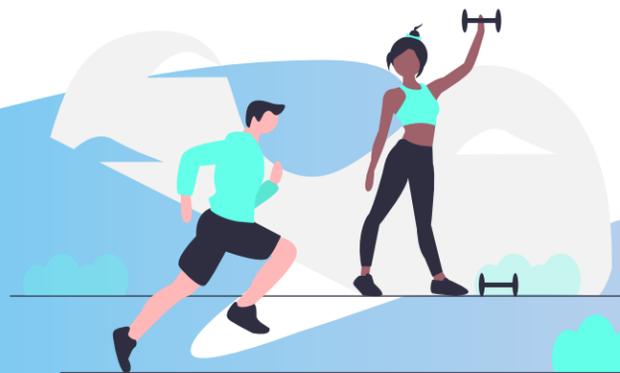


醫生向長者講解失智症的成因及預防方法



中醫調理失眠講座合照

## 健康促進 MEGA FIRE



隨著社會的發展和進步，越來越多市民開始注重自身的健康狀況，但又基於各種問題，例如沒有同伴或場地、生活節奏太快等，以致難以開始運動並持之以恆。是次活動希望為一眾有意培養運動習慣的青年提供平台，一同體驗運動的樂趣及好處，並藉此紓解壓力，幫助參加者建立健康的身心，來面對生活的各種挑戰。本會組織的活動十分多元化，有籃球、動物流、晚間跑步、瑜珈等，鍛鍊身心之餘還可以與其他參加者增進友誼，一舉多得！



**鄧文輝**  
健康運動委員會副主任

MEGA FIRE 是健康促進委會健康運動範疇的一個主題，恆常活動包括健康跑步團、每周一次打籃球、主題運動體驗等。透過參與體育運動令各位火把成員在運動鍛煉中互相交流，亦能強身健體，享受運動的樂趣。從中給予大家更多正能量，一起加油！

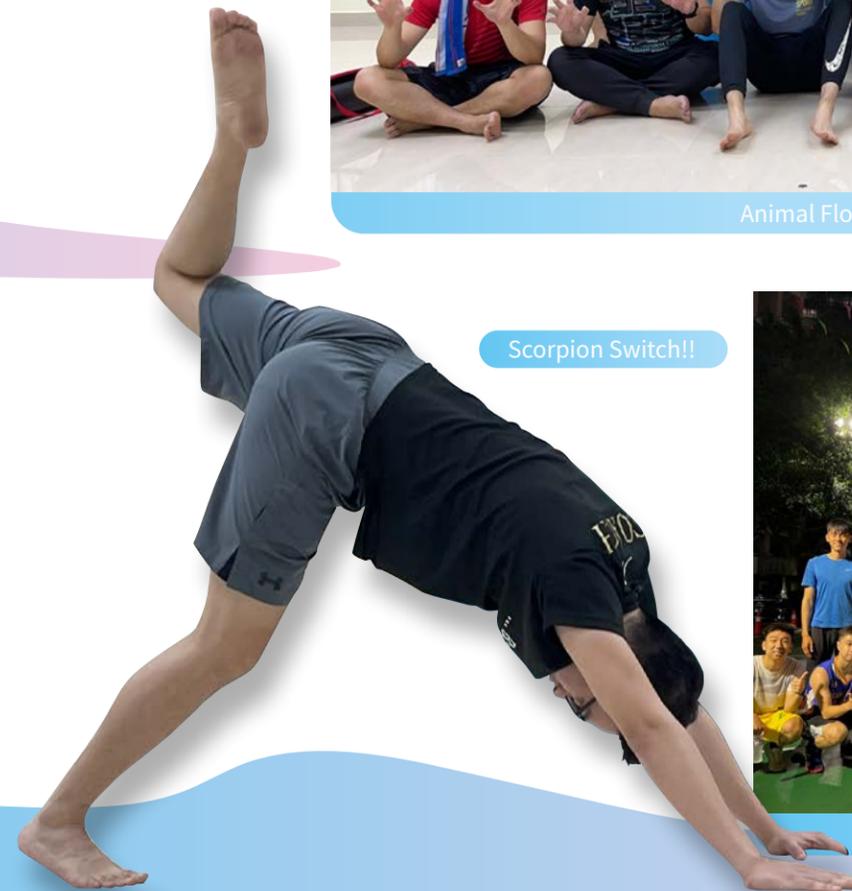


**葉穎茵**  
普拉提體驗班參加者

首先好開心可以參加到今次嘅普拉提體驗班。雖然得短短嘅五堂課，但係有導師嘅指導，我學識左普拉提最重要嘅呼吸調整，同一啲基本動作，之後都可以自己係屋企做下運動。期待繼續參加相關嘅活動！



Animal Flow 大合照



Scorpion Switch!!



火把籃球隊



我攻你擋！



飛鏢體驗班



普拉提體驗班

健康促進

## MEGA FIRE 大專運動會

為推動青年參與體育活動，促進身心健康，本會舉辦「大專運動會」，希望藉著籃球、拔河、閃避球等體育項目，鼓勵青年可以善用餘暇，多進行有益身心的活動，強健體魄，並構建大學生交流平台，讓在各地區升學的青年朋友互相認識交流，聯繫友誼。

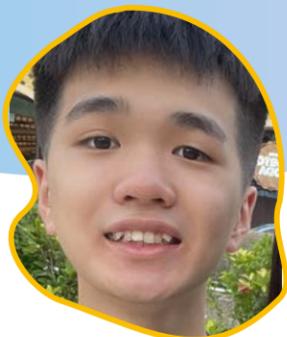


**呂曉祥**  
健康運動委員會主任

每年的運動會是就讀大專院校同學們的一次認識和相聚，由學生身份至現時於社會工作，每一年都會全力支持這充滿年輕氣息的活動，希望可以通過體育活動創造給大專學生互相認識的契機，尋找共同的運動愛好之餘，結交新的朋友。

從學生角色時的參加者變成協助角色，再而成為工作人員，踏入社會後成為籌備的其中一員，見證著活動的優化，人員的成長以及新一代大專生的不同特質。運動會也像是一面鏡子，也使我看到自己的變化。

這可以是一個簡單不過的體育活動，也可以是一個使你有所成長的活動，旨在你用一個怎樣的角度去看待，但願各位參加者能在活動中能留下深刻的回憶。



**吳文謙**  
大專運動會參加者

這次是我第一次參加 mega fire 大專運動會，我認為運動會提供了一個很好的機會給學生和朋友在課餘時間一起運動。參加活動的同學能強身健體，亦可增進朋友之間的友誼，更能從活動中認識到來自不同高校的同学。我覺得運動會十分有意義，希望下次有機會能夠再參加。



MEGA FIRE 大專運動會大合照



出力！拔過嚟！



轟啊！



# 會員事務

## 範疇介紹

本會希望各種形式的活動能讓參與的青年享受著“同道中人”的默契、享受著“樂在其中”的樂趣。而一個團體的可持續發展最重要是如何凝聚會員、團結會員共同去推動社團會務發展。為讓本會會員乃至理監事達至共同成長，本會不定期開展不同類型的培訓課程及素拓活動、集思會等，有助培養個人素質，提升技能，培養積極的人生態度及團體合作精神，同時宣傳本會，使本會有序發展。

會員事務範疇的發展方向除舉辦活動外，將加大力度作會務宣傳及凝聚會員，主要分為年度活動及全年活動，期望能從活動以及宣傳方面接觸到更多的市民，協助更多的青年尋找屬於自己的價值並且透過本會獲得更多經驗以及回憶，達至最終的目的 - 增加服務對象的人數。

## 範疇里程碑

- 2003年，澳門中華新青年協會成立，舉行第一屆理監事就職典禮。
- 2004年，首次出版協會刊物《澳門青年》。
- 2006年，創辦品牌活動「友緣俱樂部」，為青年會員提供互動交流的平台。
- 2007年，在內蒙古建成第二所「新青協希望小學」。
- 2008年，首次舉行「Give Us a Tune 英語歌唱比賽」。
- 2010年，首次舉行「生活成長營」活動，凝聚會員并培養小組團隊互助互信之精神。
- 2016年，開展促進會員身心發展系列活動「火把有野學」，豐富會員活動種類。



施妮娜

楊洪偉



新青協活動推介

## 會員事務

# 第二十二次會員大會暨 第十屆就職典禮

一年一度的會員大會暨會務積極參與嘉許禮，是本會重要的年度活動，參加者主要為全體會員及理監事，本次會員大會由會長周永豪主持，理事長楊文遠、秘書長梁倩文及副監事長陳嘉敏分別作2020年度理事會報告財務報告和監事會報告，負責人匯報完畢後，緊隨的是會務積極參與嘉許禮，表揚過去一年積極參與會內各項活動及策劃工作的委員會主任、委員、會員及員工。

在行政長官代表、社文司司長歐陽瑜、中聯辦副主任羅永綱見證下，新任會長周永豪、理事長楊文遠、監事長陳偉斌帶領全體架構成員宣誓，並共同啟動新青協成立18周年的裝置，象徵新青協正式成年。



**楊文遠**  
理事長

新青協成立十八載，透過開展全面、多元、優質的活動及服務，凝聚青年參與社會，並用心栽培了一批有志於服務市民、貢獻澳門和國家的新一代青年。以“專注、力行、傳承”展望協會未來工作，表示新青協將堅守“專注為青年”的核心理念和傳承“愛國愛澳”的核心價值，立足青年，做好“青年橋樑”的重要角色，並支持和推動青年融入國家發展大局，實現個人志向。



**陳浩楠**  
年度最佳主任(升學就業委員會)

很高興能再次獲得這個獎，感謝強大的秘書團隊和籌委成員令各項活動得以順利進行。由參加者成為了統籌者的重大變化，令我收獲了不少寶貴的友誼和回憶。感謝火把這個平台給予我很多展現才能的機會，伴我成長。



全體架構成員宣誓



第十屆會長致詞



歐陽瑜司長、羅永綱副主任，新任會長周永豪、理事長楊文遠、監事長陳偉斌共同啟動新青協成立18周年的裝置，象徵新青協正式成年



頒獎嘉賓黃永曦總幹事與得獎者合照



主要負責人匯報2020年理事會、監事會及財務報告



出席人員大合照

## 會員事務

## 促進會員身心發展系列活動 - 工作坊

促進會員身心發展系列活動為本會會員及不同群體的青年提供一個有益身心，與別人交流的學習平台，透過不期舉辦新興或特色的活動，推動時下青年多元發展充實閒餘及擴展個人社交圈子。舉辦的活動如嬰兒按摩工作坊、紓壓禪繞畫工作坊、瑜珈班、桌遊體驗和貓咪真皮鎖匙包工作坊等。

多元的活動為不同的青年創造多元的體驗，從而提升個人技能，培養更多興趣，同時，為本土青年導師提供展現個人才能的機會，支持本土青年工作。



謝蓓瑩

嬰兒按摩工作坊導師

當我還苦惱如何推廣嬰兒按摩時，新青協已經為會員們想到親子互動的重要，讓成員透過按摩方式用觸覺傳遞溫度與關懷，將獨一無二的愛投入在與寶寶互動上。看見課程中成員眼神流露出滿滿的溫柔與呵護，我相信嬰兒按摩必是育兒路上不可錯過的技能。



卓保榮

桌遊體驗導師

在這個充滿挑戰的時期，人們需要互相照顧。澳門中華新青年協會為我們提供一個平台，為青年人提供不同類型的抗逆活動。積極的社會支持對每個人都很重要，因此，我在桌遊課程中灌輸「增強抗逆力」的資訊，即使面對壓力，也能有效掌握更健康及有效的減壓方法來幫助自己，關注自己的身體和心靈。



嬰兒按摩工作坊



紓壓禪繞畫工作坊



紓壓禪繞畫工作坊學員作品



瑜珈班



桌遊體驗班



貓咪真皮鎖匙包工作坊

## 會員事務 集思會

新青協每年均會組織理監事及會員外出舉行短期的集思會活動，一方面加強各理監事和會員之間的溝通和聯繫，另一方面是透過會議向理監事介紹各範疇未來一年的工作，同時商討來年會務發展方向、各範疇工作重點等。透過會議集合理監事對新青協未來發展的意見，匯聚智慧、集思廣益，令會務能更有序地順利開展。

分桌討論環節分為所屬範疇討論及自選範疇討論，所屬範疇討論由範疇主要負責人帶領自己範疇的理監事及委員展開討論；而自選範疇討論則為原範疇主要負責人與對該範疇有興趣的非所屬範疇理監事及委員進行討論交流。務求令每個範疇都收集到不同的聲音。在兩場討論後各範疇會總結并落實未來範疇方向及加以執行。



**周永豪**  
會長

集思會是一場思維盛宴，要辦一場成功的集思會，每個人都應該抱著「樂於分享，打破思維框架，做好記錄回顧」的心態。

新青協存在的意義就是要賦予青年有質量的人生意義。人生路上，總會有無油和迷路的時刻，新青協就是大家的加油站，而集思會就是當下的導航儀，引領大家找準未來方向，一路高速前進。



**楊洪偉**  
副理事長

集思會能使每個範疇都收集到不同的聲音。期望在日後能落實加強會員聯絡，讓會員了解協會方向之餘，亦能增加會員歸屬感。同時能在日後收集不同範疇活動資訊，提供協會活動讓會員知悉，提高活動觸及率。

社會參與範疇副理事長陳智榮進行分享



健康促進範疇分桌討論



志願服務範疇分桌討論



會員事務範疇分桌討論



分桌討論結果總結



出席人員大合照

# 新媒體

## 新媒體就是……

嘜劇璜洲絳鑄困柁濯掙玲銜攸壘濯掙玲洵贈ノ銜叭舰鏹版桴鏈 唱闕戒總濯掙玲銜岫淇係倘宸  
 倘錫 | 鎮 9 ■ 絳鑄岫 | 鎮 ● 富瑕佷互鑿查焜銜侷瀛衍 佻獎鍍紀。

何謂新媒體？新媒體就是…算了，有興趣就自行維基吧，我相信您只是因為上方那段亂碼文字，才駐足於此頁面，所以如果您對新媒體範疇或本會有興趣，歡迎您加入我們這個大家庭，在這裡不需要您擁有好看的皮囊，但若您擁有一個有趣靈魂，那便是我們所渴求的人才。



澳門中華新青年協會



澳門中華新青年協會



鄧振華

李秀華

## 新媒體 工作簡介

為貫徹新青協“專注為青年”的核心理念，新媒體團體一直緊貼青年接收資訊的習慣，結合各種不同新媒介平台的特點，為五大範疇開展活動提供平面設計、影片製作及網絡宣傳等技術支援，務求將新青協的青年服務推廣給社會公眾。

新青協新媒體團隊不定期舉辦多種類型的線上活動，迎合青年的潮流，發掘青年創意，體現年青活力和創造力。

澳門中華新青年協會  
Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau  
Macau New Chinese Youth Association

# 「展示你的五四時刻」

## 線上打卡活動

快啲嚟打卡!

2 [FUJIFILM 富士 Instax MINI 11 拍立得 (1名)]

1 PolaroidNow 拍立得相機 (1名)

3 FUJIFILM Simple Ace 27 底片相機 (3部) (1名)

\*本活動及本章程的最終解釋權、修改權和決定權歸主辦單位所有

五四線上活動

### 活動簡介：

每年五四青年節，新青協都以不同的形式去讓青年銘記這個節日，今年則採用【展示出您「過去」，「現在」或「未來」的五四時刻！】為主題。想參與者藉由文字及相片在社交平台去展示國家與青年之間的聯繫及情誼。

### 冠軍

● 我是一名中學生，2020年7月，參加了“我與《憲法》和《基本法》演講比賽”，並取得冠軍及最佳內容獎。賽後還得到教青局的推薦及中聯辦邀請，有幸代表澳門特區政府參加由國家教育部主辦的第五屆全國學生“學憲法 講憲法”活動全國總決賽，並獲得了高中組第四名，以及最佳風采獎和一等獎，豐富了我的人生，開闊了我的眼界。

當初參加演講比賽時，為更好地將《憲法》和《基本法》的精神結合自身的故事，我特意學習及感受《憲法》和《基本法》的內容和意義，這使我學習到豐富的憲法知識。

另外，我在稿件內容及演講風格上，也受到指導老師的啟發，令我尋找到自己的獨特之處和個人風格。一路走來，我確定自己的風格是開心和正面的，並喜歡不斷挑戰新事物。

於是在稿件上，我抓著兩個核心重點來展開，一是我曾經寫信到國外認識新朋友的經歷，二是我從小到大都在澳門生活，基本了解《憲法》和《基本法》的相關內容，然後我將兩者結合，和指導老師們一起創作出我的奪獎演講作品——《澳門，我要為您寫本書》。

正正是因為這些是我的親身經歷，所以讓我在演繹時能表現得自然和開朗。我很珍惜及享受每一次站上舞台的機會，除此以外，參加演講比賽的過程中，我更認識到來自本澳不同學校的優秀代表呢！

獲獎的榮譽不僅是屬於個人的，更是澳門著力推行憲法教育的一種體現。藉著參加教青局舉辦的“我與《憲法》和《基本法》演講比賽”及國家教育部主辦的全國學生“學憲法 講憲法”活動，我更加明確自己的責任和義務。少年強則國強，國內學生學習《憲法》的風氣濃厚，而澳門是國家不可分離的一部分，我們澳門青年都應該好好學習及擁護《憲法》和《基本法》。

愛國是「五四精神」的核心，我願意肩負起一位宣傳者的責任，積極向澳門的學生宣揚兩法精神，亦承擔起為國內學生打開一個了解《澳門基本法》的窗口，讓更多人可以認識兩法、認識祖國、認識澳門！

學好兩法，你我都有責！推廣兩法，就由我們出發！

#2021 展示你的五四時刻 @mncya2003



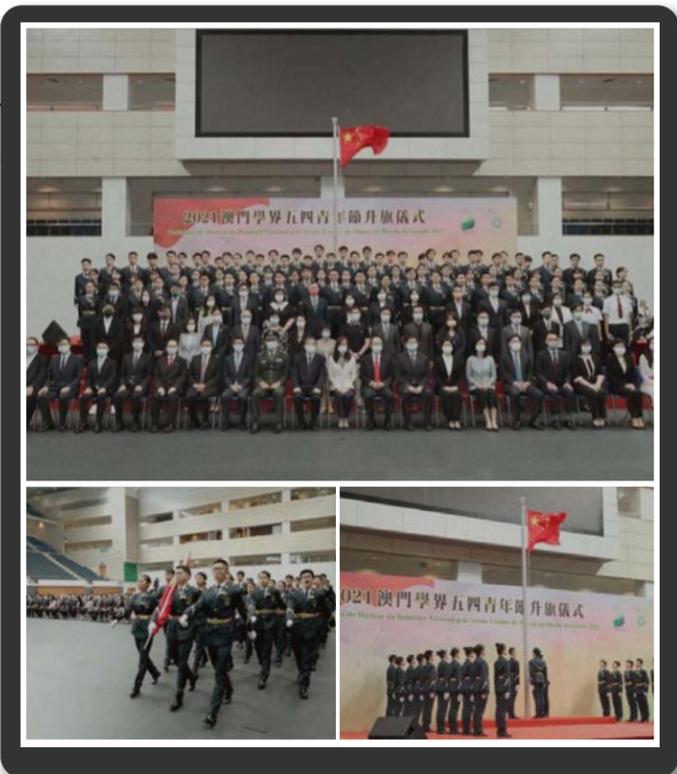
亞軍

/ 五星紅旗緩緩升起 內心滾動無倫可比 🇨🇳 /

在校內當選為升旗手的那刻，自豪感已充盈我的內心。這是個多麼神聖的任務啊，把象徵我們人民的國旗升至旗杆，讓我們中國兒女的歌聲伴隨國旗的舞動而蕩漾，回想一切，猶覺震撼。

在五月四日前的幾個月，我們已開始密鑼緊鼓地為是次「學界五四青年節升旗式」進行操練。過程中，汗流滿面，更讓我體會到自己手持着的旗，乃是國家青年應當肩負的民族復興責任！

綵排的最後一天，看着一切都有序進行，五星紅旗迎風招展，內心激動久久不能平伏。經過長日艱辛的訓練，我們終於成功了！就像當年參與五四運動的青年們，即使力量渺茫，仍握緊自己改寫命運的拳頭，不畏強權，奮發自強，他們的愛國精神，我們應該努力學習傳頌！！



#2021 展示你的五四時刻  
@mncya2003

季軍

少年的你，對未來嚮往，對夢想追求，會迷茫會不盡心意，在這個浮躁浮游的階段，過去早不在，未來可期待，要記得詩與遠方還在。加油，青年！

#2021 展示你的五四時刻  
@mncya2003



優秀作品 1

參加第三屆粵港澳大灣區中醫藥傳承創新發展大會“後疫情時代中醫藥的使命和擔當”作為粵港澳大灣區青年，必定發揮青年之力🔥共同#傳承和推動中醫藥的#創新加油！👊

#中醫藥#粵港澳#大灣區#青年#澳門中醫#中醫#中醫師#中醫養生#中醫人生#健康#健康生活由此起#蔡通#healthylifestyle#healthy#choitongEsee#2021 展示你的五四時刻@mncya2003

與你在追求健康的旅程上👉  
食得健康🌱學得健康🔍



優秀作品 2



少年的你，對未來嚮往，對夢想追求，會迷茫會不盡心意，在這個浮躁浮游的階段，過去早不在，未來可期待，要記得詩與遠方還在。加油，青年！

#2021 展示你的五四時刻  
@mncya2003

優秀作品 3

《願》

年幼的你或許喜歡籃球、喜歡書本、喜歡顏料。  
不管你喜歡甚麼，只願長大成人後的你能發揮所長。  
做一個有用的人，做一個對社會有社會貢獻的人。  
不用功成名就，也不用名留青史，只用謹守崗位，不忘初心。  
年少的你會有所抱負，但卻對未來有所恐懼。  
但要記住青春就是本錢，勇敢的向前衝吧。  
當你走到山頂，你會發現留下一個又一個的足印都是值得的，因為山頂的風景無比美麗。  
這一刻、這一切你都能夠緊握在你的手裏。



#2021 展示你的五四時刻  
@mncya2003

# 新媒體 製作社會資訊圖文包

新媒體團隊另一重點工作是協助新青協各範疇及政府傳播資訊，把重點訊息製作成圖文包，整理成簡要、完整的說明，配合有效的排版及圖示設計，打包成簡要的圖文內容，從而提高大眾閱讀內容的意願，令市民可以快速地了解政府政策及本會的資訊，促進與市民的交流。

**Q:我在疫情下被減薪至符合收入上下限，可以申請嗎？**

減薪可以申請嗎？

丈夫

妻子

**A:** 在開展申請的公告發佈日前12個月（即2020年7月至2021年6月）的收入平均值符合表要求即可申請。

## 經屋申請條件 話你知

**Q:我有兩份工，近期更有轉工，應如何填寫收入？**

在《申請表》中列明開展申請的公告發前12個月（即2020年7月至2021年6月）期間各項工作的總收入，並把總收入除以計算收入平均值

月份	收入
2020年7月	15,000
2020年8月	20,000
2020年9月	18,000
2020年10月	22,000
2020年11月	19,000
2020年12月	21,000
2021年1月	20,000
2021年2月	23,000
2021年3月	21,000
2021年4月	24,000
2021年5月	22,000
2021年6月	25,000
總計	17,667

多少份工作就填多少位僱主填寫(表格CH01)。(表格CH01) 表格

**Q:有些四、五人的家團為了上樓申請一房單位(T1)，當局會如何處理？**

**A:** 現正開展的經濟房屋申請，戶型以兩房及三房單位(T2、T3)為主，申請家團應按自身實際需要提出申請。

T2

**Q:我在申請前父母或申請人，現在可否自己申請？**

**A:** 申請人須親自申請，不可委託他人申請。

**Q:我沒有收入，如何計算收入平均值？**

**A:** 沒有收入則填零，不可填負數。

**Q:若男女各成功申請獲屋，及後兩人結伴，其中一方的經濟應如何處理？**

**A:** 若兩人均成功申請獲屋，其經濟應分開處理，其中一方獲屋後，若雙方仍作為家庭成員，則其經濟應繼續由獲屋者負責。

**Q:我在澳門上學，但在大灣區居住，計入何處澳門的日數？**

**A:** 若申請人在澳門上學，其經濟應由澳門負責。

**Q:失業人士和自僱人士要如何填寫收入證明？**

失業人士亦要到公司請僱主填寫《收入證明》(表格CH01)，中途轉職或離職需填寫離職日期。

若是自僱人士只需自行填寫(表格CH03)。

我失業了

《經屋申請話你知》圖文包

### 電子消費優惠 懶人式玩法

先消費、領取優惠券、再用優惠券消費  
\*每個帳戶領取上限 每日200元、每月600元

日期	帳面支出	消費券
第1日		
第一次消費	\$100	+\$100
第二次消費	\$200	-\$100
第三次消費	\$100	+\$100
第四次消費	\$200	-\$100
小計	\$600	\$0
第2日		
第一次消費	\$100	+\$100
第二次消費	\$200	-\$100
第三次消費	\$100	+\$100
第四次消費	\$200	-\$100
小計	\$600	\$0
第3日		
第一次消費	\$100	+\$100
第二次消費	\$200	-\$100
第三次消費	\$100	+\$100
第四次消費	\$200	-\$100
小計	\$600	\$0

商品總值 \$2400  
實際支出 \$1800

優點：三日內完成，免除當月煩惱  
缺點：短期間支高，要提前準備購物清單  
提議：最好出糧後三日內進行

### 電子消費優惠計劃

登記、取得及使用日程

先登記核實，後領取優惠

登記優惠  
5月7日9時起-12月10日

領取優惠  
5月24日-12月13日  
(核實後款項自動過戶到電子帳戶/指定地點消費卡充值)

使用優惠  
6月1日-12月31日  
(到期未使用的款項將退回庫房)

### 電子消費優惠計劃

若選擇實體消費卡

- 登記系統會自動配對上年消費卡號碼，需確認是否與手上消費卡號碼一致
- 遺失已配對的消費卡：需先報失，報失後第二日登記系統會有補領消費卡的選項，在所選時間到所選地點，以身份證正本領取已有款項的消費卡
- 未曾領取過消費卡：可在登記系統選擇領取時間、地點，如期前往領取
- 新生兒：在替新生兒申請身份證時，可一併申請，領取身份證時可即場領取消費卡

### 電子消費優惠 拆單式玩法

核心概念：一筆消費分[兩次]支付  
具體方法：第一次支付領取優惠券，第二次支付使用優惠券

例子：小型家電400元

- 步驟一：第一次支付100元，獲得10張10元電子優惠券
- 步驟二：第二次支付300元，使用10張10元電子優惠券

結果：  
商品總值 \$400 使用消費券 \$100  
實際支出 \$300

優點：可即時享有金額扣減  
缺點：支付過程較繁雜

《電子消費優惠計劃》圖文包

### 疫情即時資訊圖

八月初至十月，本澳疫情出現不穩定，新媒體團隊繼續秉持為社會服務的使命，協助市民接收抗疫的正確資訊，為抗疫工作出一分力。為增強政府資訊宣傳力度，我們與社會參與範疇同事聯手合作，每天時刻留意政府的官方訊息，緊貼跟蹤抗疫新聞發佈會，即時整理其重點內容，配合有效的文字排版製作資訊圖，及時地發佈在各網絡平台和社交群組，盡力為市民提供最及時，最準確，最有用的抗疫資訊。



### 疫情資訊圖



### 電子會訊

為了接觸及吸納更多受眾群體，我們以發送電子郵件的形式於每月出版至少兩期的新青協會訊，讓會員可透過訂閱電子會訊收取新青協的近期消息及活動資訊。新媒體同事整合每期的精華內容，讓訂閱者可快速地接收扼要信息；配合適當的排版及連結，提升瀏覽時的閱讀好感度，為訂閱會員製作便於閱讀的電子刊物。



# 新媒體 影片拍攝製作項目

為貼近青年日常的生活，新媒體會定期更新固有設計方式，配合青年人的網絡語言與視角，從而在網絡媒體當中取得更好成效。



### 時政資料影片

- 友誼圓形地行車天橋建造工程
- 麗都行人天橋檢視及優化建議



澳門中華新青年協會  
MNCYA youtube channel



### 政策倡議影片

- 青年上流 首要上樓
- 齊運動，健體魄，點樣做得到



### 考察精華記錄

- 新青協青年經屋考察精華



### 活動宣傳影片

- 2021 青年就業博覽會宣傳片
- 2021 會員事務宣傳片



### 街頭訪問

- 2022 年施政有您 | 大學生篇
- 澳門新景點 - 觀音像海濱休憩區



### 範疇合作影片

- 迷途羔羊求職路
- 關注甚麼關注組 | 廣東篇
- EP4 失眠症 (上)

# 火把 18 歲寄語

## 生涯規劃



**陳浩楠**  
副理事長

從大學到社會，新記一直伴我成長，現在亦有幸能服務青年，成為他/她們的同路人。祝願新記未來能為青年做得更多，聲音傳得更廣，更多有志之士能在這個平台成就自我。

## 生涯規劃



**黎美玲**  
理事、生涯諮詢推廣委員會主任

加入火把第八個年頭，豐富我的大學青春，延續我的社會生涯。  
「聚是一團火，散是滿天星。」  
祝火把第 18 年生生不息，青年之抱負、精神和價值也以「火把」精神延續至久。

## 志願服務



**李金霖**  
積極參加者、理事

通過新青協我瞭解到世界各地不同的文化，變得包容、積極。參加志工營，我認識了不同國家的朋友，至今仍有聯絡。最好的人生，就是漸漸成長為自己最想成為的人，感謝新青協！

## 志願服務



**郭麗華**  
理事

九年光陰似箭，我仍覺得新青協好吸引！在這裏，我曾是參加者、義工、理事、全職幹事和委員會主任，回憶五味雜陳，百感交集。  
甜酸苦辣咸，新青協的體會對於您又是哪種味道呢？

## 生涯規劃



**譚兆華**  
副監事長

把握今天，拼盡無悔，是我感受最深的火把精神。參與新青協，你有機會收獲志同道合的朋友、收獲熱情溫暖的笑容、收獲向上流動的機會，甚至，收獲愛情。

## 志願服務



**陳嘉敏 Ange**  
副監事長

火把生日快樂 !!!  
參加火把的 12 年裡，很開心認識了一班知己，最難忘的是西藏交流及到印度山上 workcamp 的時光。在這裡的所遇所聞一生受用，希望火把繼續發光發亮，燃亮青年人~

# 火把 18 歲寄語

社會參與



**施冠雄**

城市規劃政策關注組召集人

初時加入新青協參與了青年議會、賽狗場工作坊等活動，與大家探討的過程讓我不斷進步，更認識到很多志同道合的伙伴。

期望新青協會務蒸蒸日上，繼續為青年發展作出更多貢獻！

社會參與



**郭明喆**

理事、經濟政策關注組副召集人

記得初次接觸新青協是在高中，楊文遠理事長是我當年的物理老師，亦是他引領我走進火把大家庭。期望我能承接其手中的火把，與新青協繼續「一步一腳印」，專注為青年服務！

健康促進



**李文裕**

健康促進範疇委員

記得當初參加了《理想探索者》，有趣的課堂內容令人難忘，工作人員的態度，讓我感受到他們熱愛這份工作。今天，這份熱愛我依然能在活動中感受到。新青協，加油！

健康促進

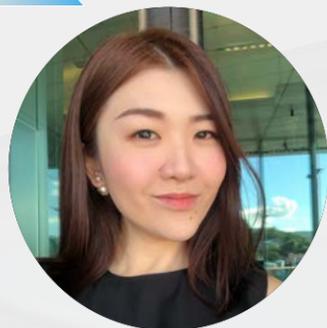


**姚明威**

健康促進範疇理事

加入新記這些年間，我在火把前輩們的言傳身教上學習了很多，也感受到澳門人那份獨特的溫暖。祝願陪伴我們成長的新記：延續火把精神，繼續發光發亮，照亮他人！

社會參與

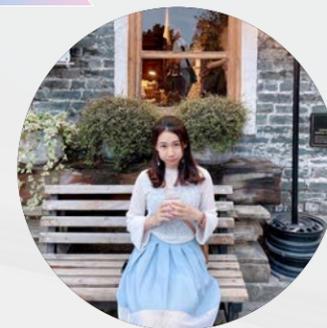


**鄧兆欣**

理事、青年議會籌辦委員會副主任

由學生時期初次接觸，到現在成為新青協的一分子，「火把」的信念和熱情始終如初。十八歲是青春與成熟相互輝映的美好年華，火把仍會繼續保持朝氣，與更多青年人共同閃耀！

健康促進



**徐幸怡**

健康促進範疇理事

不知不覺已參與新記第八個年頭，感激遇到新青協，在這裡，接觸到、認識到的人和事，都是令人印象深刻的。祝願新青協：繼續發光發亮，吸引更多青年新力軍，期待更多個拾捌年。

# 火把 18 歲寄語

新媒體



**方詩敏**  
新媒體委員

加入新青協四年間參與到各範疇的事務中，看見了澳門百態；通過這扇窗窺見小城的人事與風景、廣博與溫情，受益匪淺。  
聚青年之火，燃青年之光。願澳門青年心中的熊熊火把越燒越旺！

新媒體



**古倩婷**  
新媒體委員、幹事

透過新青協這個平台認識到很多為社會發聲、為青年工作的人。在疫情期間，見證了這座城市裡，人們互相幫助。未來，希望新青協繼續照亮澳門青年的道路，我也能成為火把中的一點微光。

會員事務



**施妮娜**  
副理事長

有幸作為資深火把人一路闖關，以扎實的服務和始終如一的信念，為大眾提供青年服務，培育青年；專注「五業」發展，成就創意人生！  
祝火把愈來愈旺，人人都識新青協，會員激增！

會員事務



**楊洪偉**  
副理事長

能在這裡認識朋友是幸福，也是挑戰；優秀的火把們過往十八載不斷創出輝煌，尤其各範疇代表青年，服務社會，為社區出力。寄望今後火把精神繼續薪火相傳，越傳越旺，強國強澳。

新媒體



**李秀華**  
副理事長

已經參與新記第八個年頭，感激遇到新青協，在這裡，接觸到、認識到、感受到的人和事，都令人印象深刻。  
祝願新青協：繼續發光發亮，吸引更多年青新力軍，期待更多個拾捌年。

會員事務



**劉嘉禧**  
會員活動及  
發展委員會主任

18 歲，代表踏入成年。  
同時亦代表著年青人把握他們發展的方向，發揮無限的可能性。  
作為新青協的一份子，希望透過這個平台，為澳門青年，帶來更多正能量、趣味和有意義的活動。

# 本會屬下設施介紹

## 會址

新青協會址可供 80 人活動使用，會址二樓設有禮堂、會議室，一樓休息區提供書刊雜誌供會員閱覽。會址為新青協會務及各範籌活動提供場地及設施，當中包括拜訪、講座、會議、聚會及工作坊等。



新青協會址

電話：(+853) 2856 6492

地址：澳門若翰亞美打街 7 號友聯大廈地下 I 舖

辦公：周一至周日 09:00-18:30



接待處



二樓活動室



一樓休息區

## 青年中心

新青協青年中心可供約 200 人活動使用，中心設有禮堂、活動室、會議室，提供書刊雜誌供會員閱覽。中心為新青協會務及各範籌活動提供場地及設施，舉辦例如拜訪、講座、會議、聚會、興趣班、電話調查等活動。



青年中心\_接待處

電話：(+853) 2835 8963

傳真：(+853) 2835 8736

電郵：mymacau@macau.ctm.net

地址：澳門提督馬路 131 號華隆工業大廈 10 樓

辦公：周一至周五 09:00-13:00，14:30-18:30



青年中心\_禮堂及活動室

## 信和醫療中心

信和醫療中心是本會屬下的一個非牟利醫療機構，中心以“普及醫療常識，匡老弱扶婦幼，共創健康社區”為宗旨，為市民提供專業醫療護理服務。中心共有三名醫生駐診，提供內、外、婦、兒科、皮膚性病等全科診療和早療服務；備有一般常規體檢服務、血液、大小便常規檢查、子宮頸抹片、愛滋病快速測試等多項檢測項目；亦會舉辦健康講座和拐杖、助行器、輪椅免費租借服務，如有需要可向本中心申請。



信和醫療中心



候診區

電話：(+853) 2826 1727  
 傳真：(+853) 2826 0921  
 網站：<https://www.my.org.mo/medical/>  
 電郵：[sonvomed@gmail.com](mailto:sonvomed@gmail.com)  
 地址：澳門筷子基蘭花前地 278,284 號信和廣場  
 地下 N 及 T 舖  
 開診：周一至周五 09:00-13:00，15:00-19:00  
 周六、周日 09:00-13:00

## 生涯規劃諮詢中心

「生涯規劃」務求能幫助有需要人士，特別是青少年和青年可以了解到自己的興趣、能力、價值觀，認識人生的各種角色和每一項職業對社會獨特的貢獻和重要性，新青協設有生涯規劃諮詢中心，積極培訓生涯規劃諮詢師，為市民大眾提供專業、優質的服務。中心裡設有諮詢室，讓諮詢師與求助者能在安心舒適的環境中進行諮詢，選用評估工具或小遊戲來協助求助者進一步認識自己。求助者閱覽與生涯規劃有關的書籍，進一步認識生涯規劃理論或查找相關資料。



生涯規劃諮詢中心

電話：(+853) 2835 8963  
 傳真：(+853) 2835 8736  
 電郵：[mymacau@macau.ctm.net](mailto:mymacau@macau.ctm.net)  
 地址：澳門提督馬路 131 號華隆工業大廈 10 樓  
 辦公：周一至周五 09:00-13:00，14:30-18:30

# 澳門青年 2021

**資助單位**

澳門基金會

**出版機構**

澳門中華新青年協會

**地址**

澳門若翰亞美打街 7 號友聯大廈地下 I 舖

**電話**

(+853) 2835 8963

**傳真**

(+853) 2835 8736

**電郵**

mymacau@macau.ctm.net

**網址**

[www.my.org.mo](http://www.my.org.mo)

**出版日期**

2021 年 12 月 30 日

**印量數量**

600 本

**書刊設計**

可設計有限公司

**編輯團隊**

古慶祥、李慧珊、林子傑、陳彩新、梁恩祺、陳豪華、呂綺琪、  
古倩婷、林煒如、林海玲

ISSN 1811-7937