

謝誓宏議員

優化公務員心理健康保障制度

近年來，澳門公務員體系在社會發展、民生服務等方面承擔著越來越多的職責。社會上關於公務員工作壓力的討論逐漸增多，由於長期實行嚴格的人數控制政策，在部門服務需求不斷增加的情況下，眾多公務員反映工作量大、壓力增、加班成常態，甚至有同事在下班後還需線上處理公務，工作與生活界限變得模糊。這種情況在紀律部隊、交通及醫療等人力資源緊張的部門中更為明顯，這引發社會對公務員休息權保障、激勵補償機制，以及心理健康支持制度是否足夠的關注及討論。

公務員的職業穩定性和公共服務價值毋庸置疑，但當工作節奏持續高壓、長期超時處理工作時，心理負擔和身體疲勞隨之加重。現行的公務人員補充福利體系中雖有心理舒緩服務和心理支持管道，例如在公務人員活動中心安排了心理輔導的空間，為公務員提供情緒疏導的機會，同時公務員也可以利用社區的心理健康服務和全天候心理諮詢熱線獲得幫助，但這些安排更多偏向福利補充性質，並未形成制度化、週期性的職業心理健康支援機制。更重要的是，部分服務等候時間長，難以在高壓力時段獲得及時支持，難以在真正需要時得到專業的心理干預。

在國際上，一些國家對公務員的心理健康與職業發展支持有比較成熟的做法。例如部分北歐國家公務員在職業早期便安排定期心理輔導、彈性工作安排與生涯發展規劃，加之跨部門輪崗和持續培訓，讓公務員在應對工作壓力時有制度性的支持與成長空間；新加坡等地則設有個人發展基金、導師制度和職業輔導計畫，使公務員在面對崗位要求的不斷變化時能獲得及時的學習與調整機會。這些做法的核心，在於把心理健康支持置於公務員職業發展的整體體系中，而非僅作為偶發性的福利活動。

公務員是公共服務體系的基石，他們的身心健康、學習成長和發展空間直接關係到公共服務效率與品質。現有的支持雖然存在，但在落實速度、專業程度和常態化制度建設上仍有不足。因此，政府

應考慮進一步完善公務員心理健康服務機制，不僅提供諮詢管道，還建立週期性、系統性的心理支持安排，讓需要的人能及時獲得幫助。除此之外，應現有福利制度基礎上，將心理健康支持和職業發展規劃結合起來，包括引入職業輔導、輪崗機會和專業培訓，幫助公務員在不同發展階段更好地調適與提升；是否檢視現行休息權保障和激勵補償機制，使之更能適應當前工作節奏和崗位需要，真正維護公務員的身心健康與專業素養。只有在制度上給予充分的支持和保障，才能確保公務員在高效履職的同時，保持良好的心理狀態和職業發展動力，為社會持續貢獻力量。

多謝大家！