

邱庭彪議員

AI 時代勞動力變革下的青年職業規劃建議

多謝主席、各位同事午安：

隨著人工智能快速迭代，AI 逐步替代重複性、流程化的基礎勞動崗位，重塑勞動力市場格局。面對澳門現時行業變革，唯有樹立科學、正向的職業規劃觀，適配人機協作新趨勢，才能規避職業危機、構築長期競爭力。為此，我提出以下三點建議：

第一，建議澳門廣大青年轉變職業思維，摒棄固化認知。須打破「一技終身」「鐵飯碗」的傳統思維，認清 AI 替代的是具體任務，而非職業的核心規律。從與 AI 比拼機械勞作、資料整理、基礎輸出等低效競爭模式中，轉為樹立人機合作思維，將 AI 作為提升效率的工具，把工作重心從機械執行轉向問題研判、方案優化、風險把控等高階環節。

第二，深耕複合型能力，構建自身不可替代的優勢。現今 AI 擅長標準化工作，卻難以替代人的創造力、共情力、統籌決策與複雜問題解決能力。在職業發展中，應深耕專業能力與 AI 工具應用結合的複合技能，在精通行業核心知識的同時，多熟練運用 AI 賦能工作。同時，持續打磨溝通協作、創新思辨、臨場應變等人文核心能力，打造 AI 無法複製的個人職業壁壘。

最後建議，堅持終身學習，適配行業快速迭代。當下職業技能更新週期大幅縮短，澳門青年唯有持續學習才能跟上市場變化。日常應主動關注行業 AI 應用新趨勢，定期更新自身技能體系，主動適配崗位升級需求。保持良好學習心態，結合個人職業方向針對性精進，持續優化職業能力，培養靈活就業與跨界適配的抗逆能力。

新時代職業發展的核心不在對抗 AI，而在駕馭 AI。以主動成長的職業觀適配時代變革，方能在勞動力市場變革中站穩腳跟，實現職業長效穩健發展。

我的發言完畢，謝謝大家！