



溫老師園地

# 公務人員從終身學習找出自我壓力的紓解方法

文、圖／黃聰正



● 透過終身學習是解放自我壓力方式之一

「忙、盲、茫」，這大概是現代人最容易出現的工作症候群吧！很多公務人員會有很深的感觸，就是現代公務員「不好幹」！為甚麼？因為總覺得「人力少、工作多、壓力大」，和從前比較起來，真是無法同日而語，追根究底，有人不免會覺得機關員額控管，導致人力補充不易，而服務

型機關作為又不斷推陳出新，工作似乎比以前多了許多，在效率不彰的情況下，總覺得很忙，甚至有一些不知所以然，如此一來，別說成就感了，反而讓人覺得壓力倍增，而萌生去意？

在行政組織改造之際，部分機關暫時人員出缺不補是事實，但現有人力並未因此而大幅減



少，因此人力未必是造成壓力的主因，便民服務的政策，不但是二十一世紀行政機關的大方向，更是一等公務員的服務政策之一，在實施初期，可能會因為政策推行，而增添一些行政創新作為，但上軌道後，反而因為「制度化」而更顯輕鬆，但壓力如何產生呢？往往是「能力不足，無效率化」的處事結果，為甚麼？

過去，「公務人員」被視為是捧鐵飯碗的人，上班輕鬆，又不會有業績壓力，幾乎和「穿水水等領薪水」這句話畫上等號，所以，在社會不景氣時，往往是許多社會新鮮人搶破頭爭著進入的行業，但是e世代的社會需求，講究的是「親民、便民、利民」，官僚體系早已打破傳統衙門的框架，走入群眾，自我的工作效能，反而取代過去的被動管理，無法以終身學習取得工具的人，在這一場無形改革中，早已跟不上社會的洪流，瀕臨淘汰，進而備感壓力。

因此，早在數十年前政府便開始推廣公務人力進修教育，希望提昇公務人力素質，只是，當

時並未強制要求，但隨著現在高等教育的普及化，促使現職人員明顯感受到高學歷的需求愈顯迫切，許多人紛紛步入校園重拾書本，希望取得更高一級的學位及工具，像筆者在最近四年中便歷經「公共行政」及「商船學」二個碩士學程學習，獲取一個碩士學位。

感觸最深的是，近二年每週搭機往返台澎間的一百六十趟高空飛行過程中，充分體受到離島地區學習資源的嚴重不足，因此對於每次學習機會都格外珍惜，發現終身學習有下列幾項好處，一是專業知識的成長，二是人脈的擴充，三是自我能量的開發取得；而且，因為能力的提昇，透過工作上的自我肯定，漸漸可以取代以往的無力感，將壓力消弭於無形，所以，親愛的同仁朋友，找到自我的解壓方式了嗎？建議您，「終身學習」是一條不錯的管道喔！！

（作者任職於第八〔澎湖〕海巡隊薦任技佐）



●二十一世紀的海巡人員必須文武兼備