

二零一七年七月十七日  
討論文件

## 立法會公務員及資助機構員工事務委員會

### 公務員的工作壓力管理

#### 目的

本文件旨在向委員簡介政府如何協助公務員管理工作壓力。

#### 背景

2. 鑑於市民對公共服務的期望日高，而且需求不斷轉變，公務員必須與時並進，持續優化服務並提升效率。為適應和應付轉變，公務員有時或要面對一定程度的工作壓力，部分人員須尋求協助，以紓緩壓力。

3. 政府採取雙管齊下的方式，協助公務員應付工作壓力。政府一方面會為有需要的員工提供專業輔導服務，另一方面亦採取預防措施，透過舉辦培訓和教育計劃，協助員工掌握管理壓力所需的技巧，並向他們推廣均衡而健康的生活模式。下文將簡述有關措施。

#### 輔導服務

4. 公務員事務局於二零零二年起推行熱線輔導服務計劃，為員工提供專業輔導服務，以助他們應付來自工作和其他個人問題的壓力。公務員事務局現委聘基督教家庭服務中心，為來自 60 多個政策局／部門的員工(即除下文第 6 段所述提供專設輔導服務的部門外，其他政策局／部門均包括在計劃內)提供輔導服務，有關政策局／部門全部約 85 000 員工(包括非公務員合約僱員)都可以使用該服務。計劃提供的服務包括：

- (a) 電話輔導服務：服務時間為星期一至五下午二時至晚上十時，以及星期六上午九時至下午一時，公眾假期除外。服務時間以外的來電會透過傳呼服務接聽，輔導員會盡快回

電；

- (b) 面談輔導服務：服務機構會安排資深輔導員或臨床心理學家為有需要的員工提供面談輔導；
- (c) 轉介服務：如求助人所需服務不屬計劃涵蓋範圍，服務機構會轉介求助人到其他合適的機構，包括提供精神科治療、診症和其他福利服務的公營和私營機構；以及
- (d) 工作坊：服務機構會舉辦工作坊，為員工提供有關應付工作壓力和建立正面人生觀的實用資訊。

5. 二零一六年，服務機構在這項計劃下接獲約 290 名員工合共約 500 個來電，並為這些來電者進行了約 490 節電話輔導、約 300 次面談輔導和約 30 次臨床心理輔導。在這些個案中，約有 55% 涉及與工作有關的問題，例如上司和同事的關係、工作量、職業保障及工作轉變等，而其餘個案則與健康、家庭或財政等個人問題有關。根據使用者的意見，有關服務相當有效，能協助他們應付壓力。由二零一四年起至二零一七年第一季止，服務機構在這項計劃中舉辦了約 130 個有關應付工作壓力的工作坊，為約 2 300 名員工提供實用資訊。

6. 除上述計劃外，11 個部門約 10 萬名員工均可以使用部門提供的專設輔導服務。該些部門中的懲教署、消防處、香港警務處、入境事務處及社會福利署的輔導組為部門屬下的員工提供輔導服務，例如安排員工與輔導員或臨床心理學家面談；而香港海關、衛生署、機電工程署、香港郵政、房屋署和運輸署則委聘專業輔導機構為員工提供熱線輔導服務。

7. 為加強公務員輔導服務，衛生署聘請了一名專業臨床心理學家，由二零一六年三月起在轄下的公務員診所為公務員及合資格人士<sup>1</sup>提供臨床心理服務。該名臨床心理學家提供專業輔導服務，協助有需要並經公務員診所醫生轉介的公務員及合資格人士，以積極的態度紓緩工作壓力和應付來自工作和生活的壓力。鑑於這項服務廣受歡迎，衛生署會由二零一七至一八年度起增聘兩名臨床心理學家，以加強服務。衛生署現正進行招聘工作。待兩個臨床心理學家職位在二零一七年第四季或之前填補後，由臨

---

<sup>1</sup> 公務員及合資格人士包括公務員、退休公務員及他們的合資格家屬。

床心理學家為公務員及合資格人士提供的個別輔導節數及為他們安排的教育活動將有所增加。

8. 公務員如要接受由公務員診所臨床心理學家提供的輔導服務，可向所屬部門申請批准離開工作崗位。由二零一七年七月一日起，我們把有關離開工作崗位的安排擴展至包括按上文第 4 及 5 段所述的計劃、以及上文第 6 段所述由 11 個部門提供的部門專設輔導服務下，由臨床心理學家為公務員在其上班時間提供的輔導服務。

## 培訓和教育計劃

9. 我們亦採取預防措施，鼓勵管理人員在日常工作上多了解下屬所面對的困難，並適時提供協助。與此同時，我們會透過舉辦不同的培訓計劃和教育活動，協助員工掌握管理壓力所需的技巧，並推廣均衡而健康的生活模式。這些計劃和活動旨在：

- (a) 幫助參加者加深了解壓力的成因和後果，並提升他們以正面和積極態度處理壓力的能力；
- (b) 向參加者介紹有效的方法和簡單的技巧，以助他們應付工作壓力並建立更均衡而健康的生活模式；以及
- (c) 向參加者介紹適用於工作情況的技巧，以支援一起工作的同事。

這些計劃和活動的例子載於下文。

### *提升壓力管理的能力*

10. 公務員培訓處(培訓處)舉辦不同的研討會和工作坊，以提升公務員處理壓力、面對逆境和克服工作挑戰的能力。研討會和工作坊的內容包括加深員工對情緒、心理和生理健康的了解、顧客服務技巧、解決投訴及處理威嚇或暴力事件的方法等。由二零一四年起至二零一七年第一季止，約有 11 000 名員工參加有關培訓課程。此外，培訓處亦在其網上學習平台為公務員提供有關作息均衡和正面生活方式的網上學習資源。

11. 不同部門也為員工舉辦切合本身運作需要的培訓課程。舉例來說，香港警務處會為各級警務人員舉辦多個有關壓力管理、心理技巧及輔導技巧的培訓課程，例如「支援下屬的輔導技巧訓練」、「警察通訊員心理技巧訓練」及「正向心理工作坊」等。為提升員工的抗壓能力，並助他們建立正面的人生觀，社會福利署亦為其員工舉辦多元化的培訓和教育活動，例如「管理和提升個人工作效能工作坊」、「社會保障人員情緒及逆境商數提升和正向思維及工作態度」及「壓力管理歷奇訓練」等。

### *推廣健康生活模式*

12. 部門舉辦教育和康樂活動，以推廣均衡而健康的生活模式。舉例來說，香港郵政舉辦「大笑瑜珈」等有益身心的活動，以提升員工的生理、精神和情緒健康。康樂及文化事務署舉辦「正向心理學」工作坊，訓練前線人員運用正向心理學提升個人身心健康。此外，香港警務處亦舉辦多類活動，向員工推廣身心健康、工作與家庭平衡和健康生活的信息，其中包括於二零一四年展開一項的五年計劃，以促進員工心理健康，以及為鼓勵有需要的員工及其家人向部門福利主任求助的一項恆常計劃。

### *推廣健康和安全工作間*

13. 就促進公務員職業安全和健康而言，公務員事務局就工作時人身安全發出了指引，協助各政策局／部門按本身的獨特運作情況和需要制訂部門指引，以處理影響員工工作時人身安全的情況。此外，公務員事務局亦定期舉辦以全體公務員為對象的活動，推廣健康工作環境，其中包括舉辦研討會，協助員工掌握應付工作壓力所需的技巧。由二零一四年起至二零一七年第一季止，約有 4 300 人出席 22 個這類研討會。

### **徵詢意見**

14. 請委員備悉本文件的內容。

公務員事務局  
二零一七年七月