

## 消防人員的長期職業壓力與倦怠預防

消防人員長期處於高壓工作情境，面對火災、急救與災害救援等突發狀況，必須時時保持高度警覺與專業反應。這份責任雖令人敬佩，卻也伴隨沉重的心理與生理負擔。除了立即性的危險，長期累積的職業壓力與疲勞更容易導致「倦怠」(Burnout)，進而影響身心健康與勤務表現。倦怠的徵兆往往包括精疲力竭、對工作產生疏離或冷漠，以及工作效能下降，部分消防人員還會出現睡眠障礙、專注力下降或對生活失去興趣。若長期未能調適，不僅影響工作品質與人際關係，還可能引發焦慮、憂鬱甚至創傷後壓力症候群。

根據黃柔瑄（2023）的研究，在 801 份有效樣本中，有 77.2% 的消防人員存在睡眠品質不佳的情形，61.2% 曾經歷不完整休假，超過一半的受訪者在個人、工作或服務對象的面向中呈現疲勞狀態。更值得注意的是，有 32.4% 的受訪者同時具有「過度投入工作」與「不完整休假」的情況，其職場疲勞風險增加了 1.9 至 3.1 倍，並以工作相關疲勞最為顯著。此外，19.1% 的消防人員在調查前一個月內曾發生執勤失誤，與睡眠品質不佳、不完整休假、高工作疲勞及缺乏同事支持等因子高度相關。這些數據顯示，疲勞與倦怠不僅是個人健康問題，更與勤務安全及公共安全息息相關。

在日常生活中，消防人員可透過正念練習、呼吸放鬆或瑜珈等方式舒緩焦慮與緊張情緒，並藉由規律運動與均衡飲食增強體能與抗壓能力。高品質睡眠則是維持專注力與情緒穩定的基礎，而善用休假、避免持續受到工作干擾，則能幫助身心恢復。發展與工作無關的興趣嗜好，如運動、園藝或藝術活動，也是預防倦怠的有效方法。當感覺壓力過大或出現倦怠徵兆時，及時尋求家庭、同事或專業心理資源的支持至關重要。

然而，倦怠的預防並非僅靠個人努力即可達成，更需要組織的支持。嘉南藥理大學職安團隊中的專業心理諮商師及精神科醫師每月固定於消防局場域安排至少 1 次、每次 3 小時以上的駐點服務，提供創傷後壓力症候群、睡眠障礙及憂鬱等心理健康諮詢，讓同仁能在熟悉、安全的環境中獲得協助。同時，團隊依據健康檢查資

料，設計涵蓋人因危害、過勞評估、健康狀況、憂鬱情緒與心理安全感的多面向問卷，定期進行健康檢視。對於有疑慮的同仁，將在保密原則下列入追蹤，並由專業人員主動約談，協助建立自主健康管理計畫，避免風險進一步惡化。這些制度化措施與研究數據相互呼應，顯示在專業資源與組織支持下，可以有效降低疲勞造成的失誤與健康惡化。

消防人員是城市安全的守護者，但唯有維持身心健康，才能確保長久守護市民的力量。倦怠的預防需要從日常生活的自我調適開始，也需要組織建立完整的支持系統。透過專業心理服務、健康評估與制度改善，並參考學術研究的實證基礎，能讓消防人員在高壓環境下維持續航力，確保個人與團隊的安全，共同打造一個既能守護市民，也能守護消防人員本身的安全工作環境。