

彰基職業衛生健康會訊

身心俱疲？您過勞了！

第 12 期

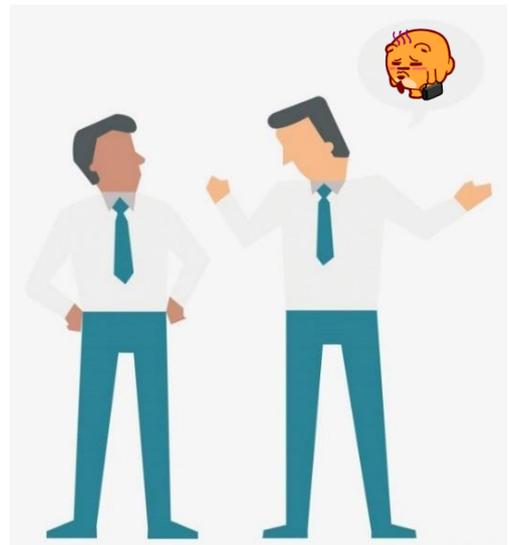
過勞是「長期處在高度心理壓力之下所產生的身心耗弱狀態」。在工作上，過重的體力消耗或精神緊張，以及短期、長期過重的工作負荷造成疲勞的累積，皆可能引發過勞現象。過勞會引發全身性身心耗弱的狀態。常見的心理社會症狀包括以下幾項：經常感到疲倦或健忘、突然覺得有衰老感、肩部和頸部強直發麻、注意力較差、表現較笨拙、因為疲勞和苦悶而失眠、為小事煩躁和生氣、經常頭痛和胸悶、人際關係突然變壞、經常工作失誤或者發生不和、憂鬱情緒、耗竭症候群、慢性疲勞症候群，或隨之引發的自殺意念與行為等。過勞也會出現在生理上的危害，包含高血壓、心臟疾病、糖尿病病史、體重突然變化大、睡眠障礙、內分泌異常等等。當過勞情形持續惡化，則可能引發腦心血管重大疾病，出現「過勞死」。



如何自我檢查

若想了解自己的過勞情形，可參酌勞委會勞工安全衛生研究所編製的「過勞自我預防手冊」中的「過勞量表」（包含一般疲勞及工作疲勞），進行簡易的評估。再依據自己的過勞程度，做生活及工作上的適度調整。

為因應日趨競爭的工作環境與工作壓力，職場工作者應經常檢視自己是否正承受著過勞的狀態，以避免過勞死的威脅。適度調配自己的工作時間、休息時間、參與適當的休閒活動，以及定期接受健康檢查，是勞工朋友最基本可以為自己做的。對於公司不合理的工時、或濫用責任制，應與公司作良性的溝通。必要時，可向勞工單位提出反應，爭取基本的權益。期待所有工作者除了可以避開過勞，更能夠樂在工作。





彰化基督教醫院職業傷病防治中心 Facebook 粉絲專頁成立囉！只要在 Facebook 首頁輸入「彰化基督教醫院職業傷病防治中心」或「彰化基督教醫院職業衛生保健中心」，快來粉絲專頁按讚加追蹤就可以即時得到職業相關的衛教資訊和中心的最新消息喔！



門診時間	星期一	星期二	星期三	星期四
上午	賴育民(第一、三週) 大林慈濟醫院 簡玉雯 (第二、四週) 成大斗六醫院	廖曜磐 衛福部彰化醫院 張常勝 埔里基督教醫院 葉昌明 大林慈濟醫院	張常勝 埔里基督教醫院	郭真一 雲林基督教醫院
下午	湯豐誠 彰化基督教醫院	湯豐誠 彰化基督教醫院	湯豐誠/陳琬青 彰化基督教醫院 李育慶 彰化秀傳醫院 郭真一 雲林基督教醫院	廖曜磐 衛福部彰化醫院 李育慶 彰化秀傳醫院
間晚			孫嘉成 彰化秀傳醫院	

 彰化基督教醫院 職業傷病防治中心 關心您 ☺

彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務，或到中心網站留言！

- ※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診
- ※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132
- ※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30
- ※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心編製

過勞量表

一、個人疲勞

1. 你常覺得疲勞嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
2. 你常覺得身體上體力透支嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
4. 你常會覺得,「我快要撐不下去了」嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
5. 你常覺得精疲力竭嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
6. 你常常覺得虛弱,好像快要生病了嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未

二、工作疲勞

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
4. 工作一整天之後,你覺得精疲力竭嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
5. 上班前只要想到又要工作整天,你就覺得沒力?
 (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未
- *7. 不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?(反向題)
 (1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未

計分:

- A. 將各選項分數轉換如下:(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0
- B. 個人疲勞分數 - 將第 1~6 題的得分相加,除以 6,可得個人相關過負荷分數。
- C. 工作疲勞分數 - 第 1~7 題分數轉換同上,第 7 題違反向題,分數轉換為:
(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加,並除以 7。

分數解釋:

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微,您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50-70 分	中度	你的個人過負荷程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源,進一步的調適自己,增加放鬆與休息的時間。
	70 分以上	嚴重	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式,增加運動與休閒時間之外,您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作疲勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過負荷程度輕微,您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45-60 分	中度	您的工作相關過負荷程度中等,您有時對工作感覺沒力,沒有興趣,有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重,您已經快被工作累垮了,您感覺心力交瘁,感覺挫折,而且上班時都很難熬,此外您可能缺少休閒時間,沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式,增加運動與休閒時間之外,您還需要進一步尋找專業人員諮詢。