

臺中市政府人事處 編製
中華民國113年5月



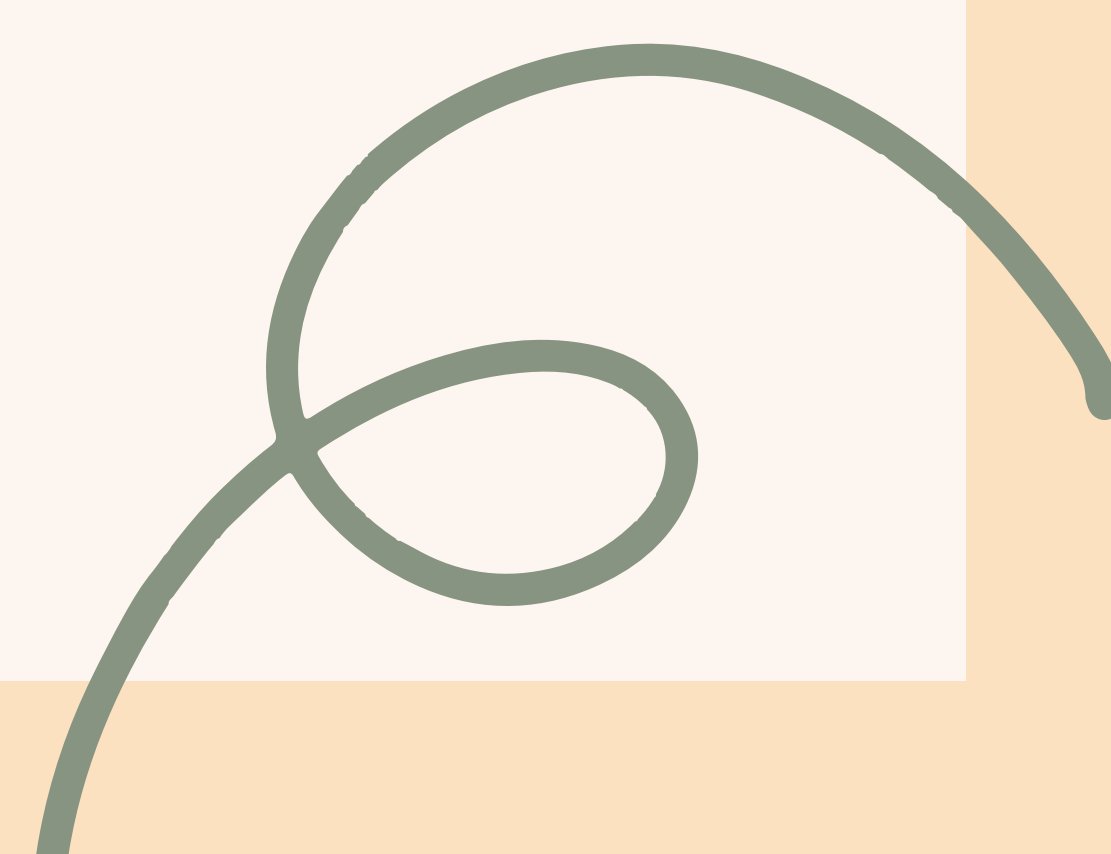
臺中市政府員工 過勞自我檢測預防手冊





目錄

前言	_____	1
過勞常見症狀	_____	2
過勞症的因應方法	_____	3
過勞量表	_____	13
心理健康量表	_____	15
臺中市職業病特別門診聯絡資訊	_____	16
職場健康與心理衛生諮詢資訊	_____	17

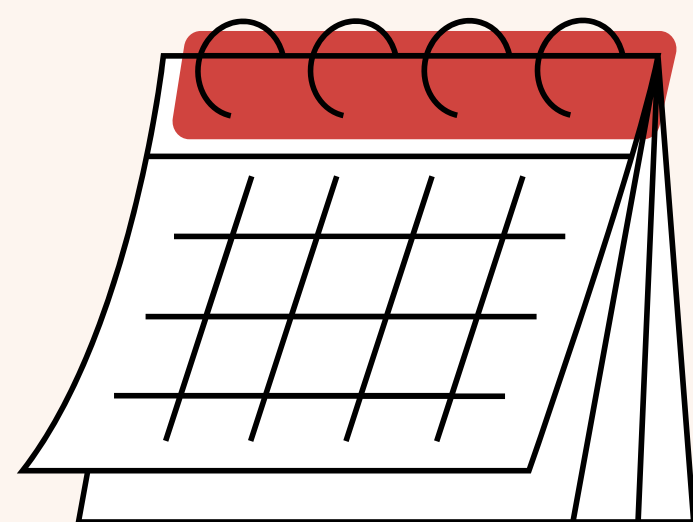


前言



所謂「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，是長期處在高度生理與心理壓力下的反應。過勞的原因相當複雜，多數的研究認為過勞是長期暴露於工作壓力下的結果。

若您出現過勞的常見症狀，可利用過勞量表評估自身過勞程度，並透過均衡飲食、人際互動與社會支持、學習放鬆技巧等，提升自我健康。



過勞常見症狀

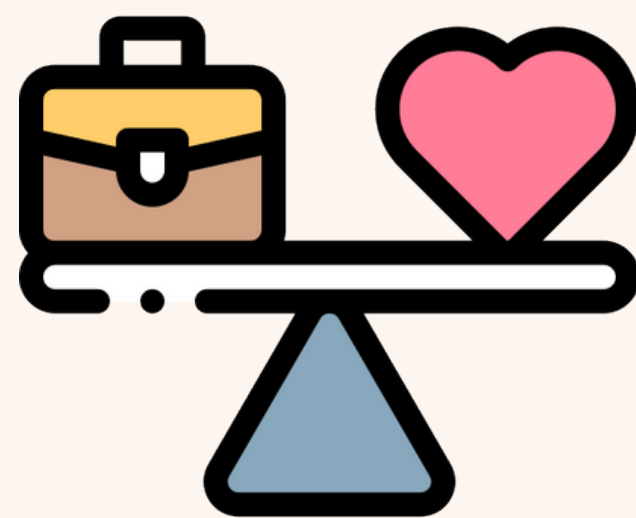


1. 經常感覺疲憊、健忘。
2. 突然覺得有衰老感。
3. 肩部和頸部僵直發麻。
4. 因為疲勞和苦悶失眠。
5. 為小事煩躁和生氣。
6. 經常頭痛及胸悶。
7. 高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
8. 體重突然劇烈變化。
9. 最近幾年運動也不流汗。
10. 自我感覺身體良好而不看病。
11. 人際關係突然變壞。
12. 最近常工作失誤或與他人發生不合。



過勞的因應方法

工作與生活保持平衡



工作與生活的平衡意味著花足夠的時間來實現你的目標，花時間在你喜歡的人和活動上。選擇自己喜歡的工作，讓工作變成一種自我實現的過程，並適度的紓壓與休息。

工作太投入或工作狂是過勞的前兆之一。熬夜更是會造成內分泌改變、記憶力衰退、衰老與精神狀況不穩，需要避免。

為了讓生活更平衡，想想自己是如何支配時間。盡可能地找出並排除低價值的任務，試著把更多的精力放在你認為能帶來改變的活動上。試著給時間表增加彈性，在工作中找到目標和成就感。

過勞的因應方法

規律運動(一)



運動是健康生活的核心！

運動可消耗身體過多的熱量、幫助維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，以及降低心臟病、高血壓及糖尿病等疾病的風險、增強身體抵抗力、預防骨質疏鬆症、強壯肌肉幫助舒展筋骨、改善腰酸背痛、增加身體及關節的柔軟度、使睡眠品質更佳，工作更有效率等。

持續與規律的運動對避免過勞不可或缺，身體活動對不同族群都有健康促進效果，世界衛生組織建議：

18-64歲成年人每週累積達150分鐘的中等費力身體活動(活動時仍可交談，但無法唱歌)或75分鐘的費力身體活動(活動時講話會喘)；65歲以上老年人身體活動量與18-64歲成年人相同，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動。

過勞的因應方法

規律運動(二)



運動的原則

1. 心跳速率： $(220 - \text{年齡}) \times 60 \sim 80\%$
一開始運動時，讓心跳保持在最大限度的60%處，之後逐漸增加至最大限度的80%。
2. 運動的頻率：每個禮拜運動三次以上最佳，每天做二十到三十分鐘。將運動排入作息表中，是較能持續下去的方式。
3. 運動計畫：每天把握機會多走路或爬樓梯就能累積三十分鐘的活動，如：搭車回家提早一站下車；五樓以下，等電梯不如爬樓梯。游泳和騎腳踏車是較不費力的運動，可作為一個開始中度運動計畫的方式。
4. 運動時間：可以將運動時間設定在工作後和晚餐前的空檔，一方面可消除整天累積的壓力，另一方面能夠降低食慾，對保持身材有所助益。

過勞的因應方法

均衡飲食



健康與均衡的飲食可以讓心情愉快，工作起來更有效率。研究發現，吃得不好讓工作效率降低的風險增加六成，健康均衡的飲食能夠確保工作時所需的能量和提高工作效率，足量攝取蔬菜、水果、全穀雜糧、豆類、堅果種子及乳品類，可滿足均衡營養之需求，降低多種慢性疾病發生風險。

搭配國民健康署「我的餐盤」口訣，可輕易達到聰明吃，營養跟著來，口訣如下：

「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大
菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」

「我的餐盤」符合一般人飲食需求，因疾病而有特殊飲食需求者，應遵從營養師及醫師指示。

過勞的因應方法

良好的人際關係與社會支持(一)



工作或家庭中良好的互動將可讓工作效率倍增，工作起來更愉快，遇到困難可以大家一起協助並共同解決面對，維持良好的人際關係就像一張預防過勞的保護傘，大家互相協助可以降低工作壓力。

社會支持也是一項重要的資源，配偶、家人、同事、朋友可以在需要物力或人力時幫你一把，在情感上給予實質且體恤的分享。休戚與共的感覺，可以降低高壓力工作引起的負面影響，因此社會支持的力量能夠成為壓力管理的緩衝器。



過勞的因應方法

良好的人際關係與社會支持(二)



增進與他人有效溝通的能力，是維繫良好人際關係的首要條件，以下幾項參考：

- 站在對方立場設想，將心比心，用溫暖、尊重、了解的方式去溝通。
- 了解溝通的障礙並盡可能去突破。應有與人溝通的意願，以開放的心靈傾聽，不立即下價值判斷。
- 當一位好聽眾，用心聆聽對方的想法與感受，而不只是字面上的意思，然後坦承地告訴對方，我們聽到了什麼。
- 善解人意，不一定要贊同他人與我們不同的意見，但如果我們能了解他人，自己也會快樂。
- 加強對自己的了解，知道自己會說出什麼樣的話，也是能與他人維繫良好人際關係的技巧之一。
- 要善於處理自己的情緒，不要讓不好的情緒影響了與他人的關係。

過勞的因應方法

適宜的工作環境



良好採光、通風與綠化的工作環境讓人工作時更有精神，可見選擇或是改造一個適合自己的工作環境非常重要。

定期健康檢查



建立固定時間健康檢查的習慣，由各項指標了解自身健康程度，以進行疾病預防或治療。

善加利用國民健康署提供之免費預防保健服務：

年滿40～64歲國民每3年1次，35歲以上且罹患小兒麻痺者、55歲以上原住民及65歲以上民眾，則可以每年接受1次成人預防保健服務，包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，有效針對常見六項問題(血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重)進行健康檢查。

過勞的因應方法

避免吸菸酗酒



有些人會藉吸菸喝酒排除工作壓力，長期下來身體衰退更快，心肺功能與肝功能受到影響，抗壓性反而越來越差，務必趁早戒除。

酒精在肝臟代謝後，代謝物除了會造成肝臟發炎、引發異常免疫反應之外，還會造成脂肪堆積而形成脂肪肝。

菸品對肺部健康造成的負面影響，包含導致癌症、肺結核、慢性呼吸道等疾病，職場菸害不僅危害自身肺部健康，更可能將二手菸、三手菸危害帶給同事或家人，善用國民健康署提供的0800-636363免付費戒菸專線及全國多家醫事機構所的戒菸服務等多元戒菸管道，幫助自己邁向健康生活。

過勞的因應方法

學習放鬆技巧(一)



漸進式放鬆法

- 意指能夠察覺到自己正處於緊張的狀態，透過經常的練習，可以敏感的快速察覺身體緊張的部位並進行放鬆訓練，最佳時間在三餐之前。
- 找個安靜不會被干擾的環境，有點昏暗的燈光較佳，開始練習前將身上緊身的衣服脫掉，讓身體處於舒適的狀態，維持溫暖的室內溫度。
- 進行漸進式放鬆法的姿勢，可坐在椅子上，也可以是身體躺平的姿勢，重要的是肌肉要維持在最放鬆的狀態，手可以放在腹部上或是自然平放在身體的外側，腳在放鬆的狀態下應略為外開。可以使用小枕頭墊在頸部、腰部或膝下，讓肌肉更加放鬆。
- 將身體的任何一個地方的肌肉，以「繃緊—放鬆」的方法，快速的放鬆此部位的肌肉。例如你想要放鬆你肩膀的肌肉，在放鬆前，你要先讓肌肉緊張—高聳起你的肩膀，聳得越高越好，然後慢慢放鬆。注意感受你放鬆的肩膀肌肉，你會有一種溫暖及輕柔無力的感覺。

過勞的因應方法

學習放鬆技巧(二)



生理效益

漸進式放鬆是經由集中精神感受身體方面的放鬆而得其效果，肌肉的放鬆可以進而使腸胃系統以及心臟血管系統的肌肉放鬆。藉由漸進式的肌肉放鬆，對於緊張性的頭痛、偏頭痛或是背部酸痛都有不錯的改善效果，如果能夠經常性地練習，對於因為肌肉過度緊張所造成的問題，也能得到舒解。

心理效益

放鬆訓練是在平常使自己處於放鬆的狀態，而面臨任務時能夠全力以赴。透過身心關連的影響，可以經由肌肉的鬆弛，達到生理適度調節與情緒的舒緩、提升對自我的概念、減低憂鬱及焦慮、減少失眠的痛苦等。也能透過感覺肌肉拉緊的感受，而覺知到自己在什麼情況下已經處於緊張狀態。

過勞量表

以過勞量表評估自身及工作相關，最近疲憊是否超乎尋常。

一、個人相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	100	75	50	25	0

自我篩檢總分 _____ ÷ 6 = _____ 分

50分以下

您的過勞程度輕微，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

你的個人過勞程度中等。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

您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。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。

(資料來源：勞動部勞動及職業安全衛生研究所過勞量表)

可至臺中市政府員工協助方案網站免費資源專區下載使用 <https://www.taichung.gov.tw/2341912/post>

過勞量表

二、工作相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得挫折嗎？	100	75	50	25	0
工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	100	75	50	25	0
上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	100	75	50	25	0
不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	0	25	50	75	100

自我篩檢總分 _____ ÷ 7 = _____ 分

45分以下 您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。

45—60分 您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。

60分以上 您的工作相關過勞程度嚴重，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。

(資料來源：勞動部勞動及職業安全衛生研究所過勞量表)

可至臺中市政府員工協助方案網站免費資源專區下載使用 <https://www.taichung.gov.tw/2341912/post>

心理健康量表

以憂鬱症量表，了解自己的身心調適狀態，依得分評估心理困擾的程度。

憂鬱症量表	沒有或極少 (每週一天以下)	有時 (1~2天/週)	時常 (3~4天/週)	常常/總是 (5~7天/週)
1. 我常常覺得想哭	0	1	2	3
2. 我覺得心情不好	0	1	2	3
3. 我覺得比以前容易發脾氣	0	1	2	3
4. 我睡不好	0	1	2	3
5. 我覺得不想吃東西	0	1	2	3
6. 我覺得胸口悶悶的	0	1	2	3
7. 我覺得不輕鬆、不舒服	0	1	2	3
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力	0	1	2	3
9. 我覺得很煩	0	1	2	3
10. 我覺得記憶力不好	0	1	2	3
11. 我覺得做事時無法專心	0	1	2	3
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢	0	1	2	3
13. 我覺得比以前沒信心	0	1	2	3
14. 我覺得比較會往壞處想	0	1	2	3
15. 我覺得想不開，甚至想死	0	1	2	3
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	0	1	2	3
17. 我覺得身體不舒服	0	1	2	3
18. 我覺得自己很沒用	0	1	2	3

8分以下 情緒穩定

9分~14分 情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15分~18分 壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒

19分以上 必須找專業醫療單位協助

(資料來源：國科會／李昱醫師研發之憂鬱症量表)

可至臺中市政府員工協助方案網站免費資源專區下載使用 <https://www.taichung.gov.tw/2341891/post>

臺中市職業病 特別門診聯絡資訊

醫院名稱	電 話	地 址
中國醫藥大學附設醫院	04-22052121	臺中市北區育德路2號
中山醫學大學附設醫院	04-24739595	臺中市南區建國北路一段110號
衛生福利部臺中醫院	04-22294411	臺中市西區三民路一段199號
臺中榮民總醫院	04-23592525	臺中市西屯區台灣大道四段1650號
國軍臺中總醫院	04-23934191	臺中市太平區中山路二段348號
佛教慈濟醫療財團法人 台中慈濟醫院	04-36060666	臺中市潭子區豐興路一段88號
光田醫療社團法人 光田綜合醫院	04-26625111	臺中市沙鹿區沙田路117號
童綜合醫療社團法人 童綜合醫院	04-26581919	臺中市梧棲區台灣大道八段699號
澄清綜合醫院中港分院	04-24632000	臺中市西屯區台灣大道四段966號

職場健康與心理衛生諮詢資訊

職業健康

資源名稱	提供機關	資源提供有效期間	聯絡窗口
勞工健康服務	勞動部職業安全衛生署	無限期	02-85229366 #663
資源說明	勞工健康服務中心全國免費諮詢專線：0800-068580，及勞工健康照護資訊平台(移至財團法人職業災害預防及重建中心官網)。 https://www.coapre.org.tw/		
勞工健康服務	勞動部職業安全衛生署	無限期	04-23501501 #24
資源說明	中區勞工健康服務中心：提供工作是否影響健康之諮詢、健康檢查結果異常之指導及心理諮商等服務。委託中國醫藥大學附設醫院辦理，請逕至網站查詢。 https://www.facebook.com/whsmot.cmuh/?locale=zh_TW		
職業傷病醫療服務及衛教諮詢	中國醫藥大學附設醫院職業醫學科	無限期	04-22052121 #12659 個管師
資源說明	提供職業傷害諮詢、職業病認定過勞及職場健康諮詢，勞工復工、配工評估建議、協助職業傷病勞工工作能力強化轉介、勞保職災相關給付諮詢、企業臨場健康服務；特殊作業健檢三級複檢、勞動能力減損司法鑑定服務。 服務時間：週一至週五上午8時至下午5時(中午休息1小時)，電話提供諮詢，相關診斷仍須至門診掛號。		
職業傷病醫療服務及衛教諮詢	中山醫學大學附設醫院職業傷病診治整合服務中心	無限期	0909-327871 值勤個案管理師
資源說明	提供職業病診斷、協助職業病暴露調查、職業災害保險給付申請、健康照護活動、個案管理、諮詢、職能復健、轉介、健康照護活動等服務。 服務時間：週一至週五上午8時至下午5時(中午休息1小時30分)，電話提供諮詢，相關診斷仍須至門診掛號。		

職場健康與心理衛生諮詢資訊

心理健康

資源名稱	提供機關	資源提供有效期間	聯絡窗口
心理關懷資源	各資源單位	無限期	請參見資源說明欄位
資源說明	● 臺中市政府衛生局社區心理衛生中心:04-2515-5148 ● 衛生福利部安心專線:1925(依舊愛我) ● 生命線:1995 ● 張老師中心:1980 ● 孕產婦免付費關懷專線:0800-870-870 ● 男性關懷專線:0800-013-999 ● 老朋友專線:0800-228-585 ● 家庭照顧者免費諮詢專線:0800-507-272 ● 全國家庭教育諮詢專線:04-4128185 (手機+02)		
臺中市教師諮商輔導支持服務	臺中市政府教育局	當年度1月1日起 至額滿截止	049-2910960 #3607
資源說明	為提升本市教師社會支持、個人專業成長、促進與維護教師之心理健康、使教師個人得以在工作、家庭及其他環境之正向改變，爰提供教師諮商輔導支持服務。服務內容包括個別諮詢、個別及伴侶諮商、團體諮商、心理健康與服務推廣講座等，相關資訊得撥打服務專線洽詢(049-2910960#3607)或逕至網站查詢。 https://reurl.cc/nrnZgd		
員工無憂專線 0800-666160	臺中市政府勞工局	無限期	04-22289111 #35407
資源說明	為促進工作生活平衡，本府勞工局設有免付費「員工無憂專線」，於週一至週五中午12時起至晚上8時，提供勞工朋友法律、長者照顧、親子教養、人際互動諮商及職業傷病諮商等服務，詳情請參閱： https://www.labor.taichung.gov.tw/1229008/1229015/1238629/1238631/1352461/post		
市民免費定點 心理諮詢	臺中市政府衛生局 及各區衛生所	無限期	04-25150326 #111
資源說明	本府衛生局與專業心理師團隊合作，於全市各區衛生所提供免費定點心理諮詢，由具執照之專業心理師提供市民個別或團體諮詢服務，梨山地區更可透過視訊方式進行。 https://www.health.taichung.gov.tw/400593/post		

職場健康與心理衛生諮詢資訊

法律

資源名稱	提供機關	資源提供有效期間	聯絡窗口
法律諮詢服務	臺中市政府 法制局	無限期	請參見資源 說明欄位
資源 說明	1.日間現場服務： 提供現場面談諮詢服務，每場次共12個名額。線上預約系統： https://legal-aid.taichung.gov.tw/Explanation/Index 2.夜間電話服務：電話法律諮詢服務時間為10分鐘，諮詢滿10分鐘後系統將自動斷線，建議事先備妥欲詢問之法律問題。服務專線：04-22177300；諮詢時間：週一到週五，晚間5時至7時。		
臺中市各區 法律諮詢	臺中市 各區公所	無限期	請參見資源 說明欄位
資源 說明	各區公所提供法律諮詢服務，建議先撥打各區公所電話，詢問是否可預約服務，或須現場申請。 相關資訊網址： https://www.legal.taichung.gov.tw/2100393/post		
勞動基準法諮詢 服務(電話、現場)	臺中市政府 勞工局	無限期	04-22289111 #35200輪值人員 #21661現場服務
資源 說明	1. 為增加勞工及事業單位對勞動基準法之認知，透過臨櫃及電話諮詢服務，協助勞資雙方即時並便利了解勞動基準法相關規定，提供即時電話諮詢服務。 2. 臨櫃諮詢時間與地點：週一至週五上午8時至下午5時(中午休息1小時)，於新市政服務中心提供諮詢。 https://www.taichung.gov.tw/8868/9948/10029/10032/676429/post		
勞動法令 諮詢服務	臺中市政府 勞工局	無限期	04-22289111 #35100
資源 說明	1. 於週一至週五上午9時至12時撥打本府勞工局服務專線(04-22177268)，由專業律師提供電話勞動法令諮詢服務。 2. 另於週一至週五下午2時至5時於新市政服務中心提供免費律師諮詢服務，就涉及相關勞動法令規定，解析勞、資雙方之權益，如有需要可填寫預約單以親送或傳真方式事先預約。 https://www.labor.taichung.gov.tw/363248/post		

職場健康與心理衛生諮詢資訊

心理 / 法律 / 親子育兒

資源名稱	提供機關	資源提供有效期間	聯絡窗口
員工權益諮詢中心	臺中市政府人事處	無限期	04-22289111 #18301、18302 輪值志工
資源說明	依據「臺中市政府員工權益諮詢中心執行計畫」，招募退休專業人事人員擔任服務志工，提供公教同仁人事法令、權益與福利事項之諮詢服務。 1. 諮詢地點：臺灣大道市政大樓惠中樓7樓員工權益諮詢中心。 2. 諮詢時間：週二、週四下午2時至5時。		

