

臺中市政府員工 過勞自我檢測手冊



臺中市政府人事處 編製
中華民國112年5月

目錄

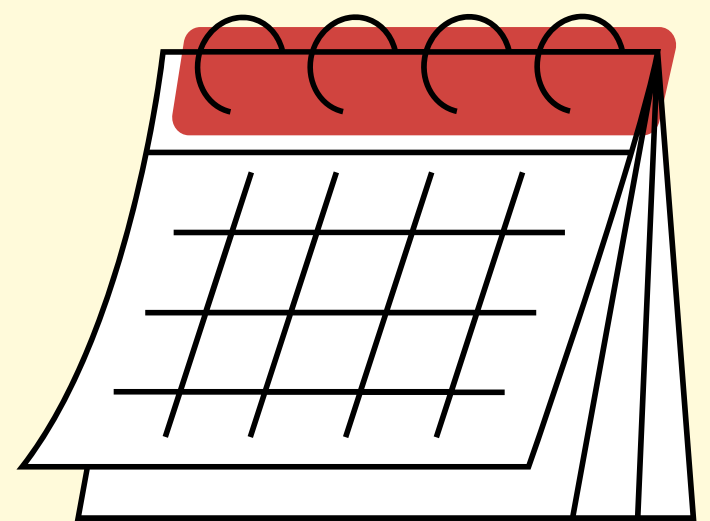
過勞症簡介	—————	1
過勞常見症狀	—————	2
過勞症的判定	—————	3
過勞症的因應方法	—————	5
過勞量表	—————	15
心理健康量表	—————	17
臺中市職業病特別門診聯絡資訊	—————	18
職場健康與心理衛生諮詢資訊	—————	19

過勞症簡介



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。

而「過勞死」是因職業促發腦血管及心臟疾病發作或惡化，如：中風、心肌梗塞而導致死亡。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。



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。



過勞症的判定



認定的基本原則

1. 原有腦血管及心臟疾病之危險因子者，在某工作條件下，促發本疾病之盛行率較高。
2. 原有腦血管及心臟疾病之危險因子者，在某工作條件下，被認知會超越自然進行過程而明顯惡化本疾病。

必須考慮工作的條件與職業病的特異性，主要在於證明工作負荷是造成發病的原因，如沒有「工作負荷過重」事實做為要件，則無法判斷此疾病由職業原因所促發。

負荷過重時的認定要件

- (1) 異常事件：評估發病當時至發病前一天的期間，是否持續工作或遭遇到天災或火災等嚴重之異常事件，且能明確的指出狀況發生時的時間及場所，異常事件可分為下述三種：
 - A. 精神負荷事件：會引起強烈精神上負荷的突發或意料之外的異常事件。
 - B. 身體負荷事件：迫使身體突然承受強烈負荷的突發或難以預測的緊急強度負荷之異常事件。
 - C. 工作環境變化事件：急遽且明顯的工作環境變動，如在溫差極大的場所頻繁進出。

過勞症的判定

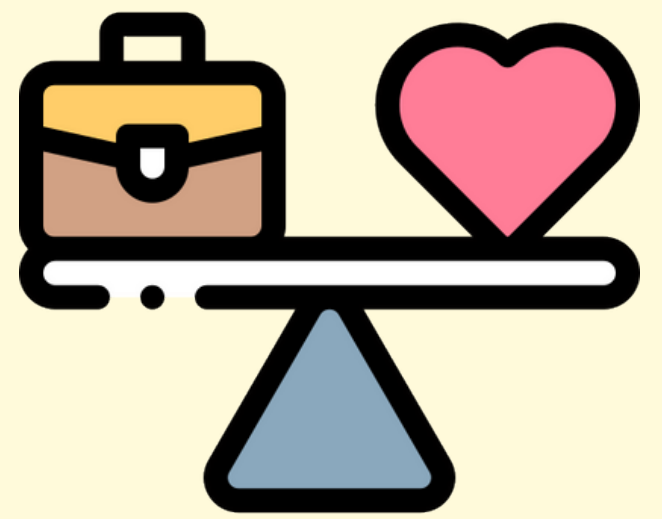


- (2)短期工作過重：評估發病前（包含發病日）約 1 週內，是否從事特別過重的工作，該過重的工作係指與日常工作相比，客觀的認為造成身體上、精神上負荷過重的工作，評估重點如下：
- A. 評估發病當時至前一天的期間是否特別長時間過度勞動。
 - B. 評估發病前約 1 週內是否常態性長時間勞動。
 - C. 評估有關工作型態及伴隨精神緊張之工作負荷要因。
- (3)長期工作過重：評估發病前（不包含發病日）6 個月內，是否因長時間勞動造成明顯疲勞的累積。評估長時間勞動之工作時間，係以每兩週84小時工時以外之時數計算加班時數，評估重點如下：
- A. 評估發病前 1 至 6 個月內的加班時數。
 - B. 評估有關工作型態及伴隨精神緊張之工作負荷要因。

最後綜合評估「促發疾病惡化致超越自然過程之貢獻度」，如職業原因促發惡化之貢獻度大於 50%，則可認定為職業原因所促發。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。



過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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。

過勞症的因應方法

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/show_disseminate_resources#gsc.tab=0		
勞工健康服務	勞動部職業安全衛生署	無限期	04-23501501
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：週一至週五0800-1700(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醫學科	無限期	04-36097846 個管師
資源說明	提供職業傷病諮詢、診斷及認定服務、職業傷病勞工治療後復健轉介、職業傷病失能勞工復工評估、職業傷病個案管理服務與追蹤、協助職災保險補償申請協助職災爭議個案鑑定、協助安排社工/心理/法律諮詢、轉介「職災勞工主動服務計畫」與「工作能力評估與強化計畫」、勞工特別危害作業健康檢查複檢與諮詢服務。 服務時間：週一至週五0800-1730(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	112年1月1日起至額滿截止	049-2910960 #2798 王先生
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#2798)或逕至網站查詢。 https://ttcs.ce.ncnu.edu.tw/		
員工無憂專線 0800-666160	臺中市政府勞工局	無限期	04-22289111 #35407 吳小姐
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 #302 瞿小姐
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 電話輪值人員 #35099 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，透過電話面對面之臨櫃諮詢服務，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. 諮詢時間：每週一~五上午8至12時及下午1至5時。 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 #35111 施小姐
資源 說明	1. 於每週星期一至星期五上午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. 另於每週星期一至星期五下午2時至5時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。		

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1樓員工權益諮詢中心。 2. 諮詢時間：每週二、四下午2至5時。		

