

什麼是「過勞」？

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之下的反應。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。



有哪些症狀？

感覺疲勞、胸痛、頭痛或頭暈、經常感冒、失眠、情緒低落、容易煩躁或生氣、血壓升高、心電圖不正常、喝酒頻率與量增加等，但上述症狀仍需要由專業醫師詳細評估確切原因。



健康加油 過勞Bye Bye !!



若您因工作壓力致身體不適或情緒起伏不定，請讓我們協助您！

北區

☎ 電話:02-2299-0501

☎ 傳真:02-2298-9370

🏠 地址:新北市五股區五工六路9號
【新北市勞工活動中心大樓】

中區

☎ 電話:04-2350-1501

☎ 傳真:04-2350-9501

🏠 地址:臺中市西屯區工業區
一路98-130號3樓之6

南區

☎ 電話:06-213-5101

☎ 傳真:06-213-5105

🏠 地址:臺南市南區南門路261號
2樓【臺南市南門勞工育樂中心】

勞工健康服務中心

請撥打

0800-068-580

(您要幫，我幫您)

<https://ohsip.osha.gov.tw/>

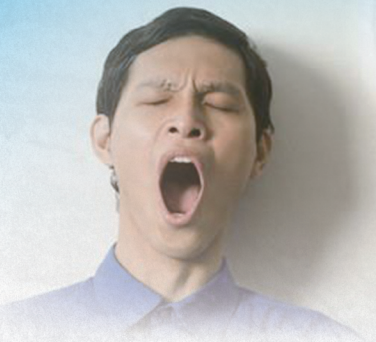
職場不過勞 健康勞動沒煩惱



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

廣告

想知道自己有過勞嗎？可嘗試做做「過勞自我篩檢表」



哪些工作容易發生過勞？

- 極度緊張、精神負荷高的工作。
- 不規律的工作、輪班或夜班...等特殊的作業環境。
- 異常高、低溫環境，或充斥噪音...等特殊作業環境。
- 長期工作過重或短期工作超過負荷者。

如何預防？

- 隨時注重自我身體的保健及定期健康檢查與追蹤。
- 注意均衡的營養、適當的休息和規律的運動。
- 適度調節工作壓力，減少過勞之工作危險因子。

過勞評估工具，哪裡找？

網址：<https://goo.gl/9unFPd>



「過勞量自我篩檢表」

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時候	不常	無
1. 你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
6. 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。請不用過於擔心，建議保持良好生活作息。

50~70分：您的過勞程度中等。建議您找出生活的壓力源，進一步調適自己，增加放鬆與休息的時間。

70分以上：您的過勞程度嚴重。建議您適度調整生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找事業單位內職場醫護人員或勞工健康服務中心人員諮詢。

工作相關過勞分量表	總是	常常	有時候	不常	無
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	100	75	50	25	0
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	100	75	50	25	0
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
5. 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
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	100	75	50	25	0
7. 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，請繼續保持愉快的工作。

45~60分：您的工作相關過勞程度中等，建議您可以放個假或做些的休閒娛樂適度放鬆自己。

60分以上：您的工作相關過勞程度嚴重，快被工作累垮了，建議您除適度調整生活方式，增加運動與休閒時間之外，您需進一步尋找事業單位內職場醫護人員或勞工健康服務中心人員諮詢；若您有身體不適症狀，請至醫院職業醫學科門診諮詢。