

## 高雄榮民總醫院臺南分院過勞評估量表

## 一、基本資料

填寫日期 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

姓名		單位名稱	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	部門分機	
年齡		年資	_____年____月

說明：本表為參考勞動部勞動及職業安全衛生研究所研發之「過勞量表」做為職場工作者過勞問題的自我評估工具，其包含「個人相關過勞」和「工作相關過勞」狀況。

## (一)個人相關過勞評估量表

1. 你常覺得疲勞嗎？

 (1)總是     (2)常常     (3)有時候     (4)不常     (5)從未或幾乎從未

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)從未或幾乎從未

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)從未或幾乎從未

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)從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎？

 (1)總是     (2)常常     (3)有時候     (4)不常     (5)從未或幾乎從未

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)從未或幾乎從未

## (二)工作相關過勞評估量表

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

 (1)很嚴重     (2)嚴重     (3)有一些     (4)輕微     (5)非常輕微

2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

 (1)很嚴重     (2)嚴重     (3)有一些     (4)輕微     (5)非常輕微

3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？

 (1)很嚴重     (2)嚴重     (3)有一些     (4)輕微     (5)非常輕微

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)從未或幾乎從未

5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？

 (1)總是     (2)常常     (3)有時候     (4)不常     (5)從未或幾乎從未

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)從未或幾乎從未

7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

(1)總是  (2)常常  (3)有時候  (4)不常  (5)從未或幾乎從未

計分：\_\_\_\_\_

A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

B. 個人相關過勞分數 - 將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過勞分數。

C. 工作相關過勞分數 - 第 1~6 題分數轉換同上，第 7 題為反向題，分數轉換為：

(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，除以 7，可得工作相關過勞分數。

分數解釋：

過勞類型	分數	分級	解釋
個人相關過勞	50 分以下	輕微	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	中度	您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	嚴重	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。
工作相關過勞	45 分以下	輕微	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	中度	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	嚴重	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。

二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)

- 無
- 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症)      中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病)
- 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群)      情感或心理疾病
- 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視)      聽力損失
- 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整)      糖尿病
- 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病)
- 血脂異常      氣喘      長期服藥，藥物名稱：\_\_\_\_\_
- 其他\_\_\_\_\_

三、家族史

- 無
- 一等親內的家屬(父母、祖父母、子女) 男性於 55 歲、女性於 65 歲前發生狹心症或心絞痛
- 家族中有中風病史
- 其他\_\_\_\_\_

四、生活習慣史

- 1.抽菸 無 有(每天\_\_\_\_包、共\_\_\_\_年) 已戒菸\_\_\_\_年
- 2.檳榔 無 有(每天\_\_\_\_顆、共\_\_\_\_年) 已戒\_\_\_\_年
- 3.喝酒 無 有(總類:\_\_\_\_\_ 頻率:\_\_\_\_\_)
- 4.用餐時間不正常 否 是； 外食頻率 無 一餐 兩餐 三餐
- 5.自覺睡眠不足 否 是(工作日睡眠平均\_\_\_\_小時/日；假日睡眠平均\_\_\_\_小時/日)
- 6.運動習慣 無 有(每週\_\_\_\_次、每次\_\_\_\_分)
- 7.其他\_\_\_\_\_

五、健康檢查項目

※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？

不同意 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名同意人簽名：\_\_\_\_\_)

- 1.身體質量數\_\_\_\_\_(身高\_\_\_\_公分；體重\_\_\_\_公斤)
- 2.腰圍\_\_\_\_\_(M: <90；F: <80)
- 3.脈搏\_\_\_\_\_
- 4.血壓\_\_\_\_\_(收縮壓:135mmHg/舒張壓:85 mmHg)
- 5.總膽固醇\_\_\_\_\_(<200mg/dL)
- 6.低密度膽固醇\_\_\_\_\_(<100 mg/dL)
- 7.高密度膽固醇\_\_\_\_\_(≥60 mg/dL)
- 8.三酸甘油脂\_\_\_\_\_(<150 mg/dL)
- 9.空腹血糖\_\_\_\_\_(<110 mg/dL)
- 10.尿蛋白\_\_\_\_\_
- 11.尿潛血\_\_\_\_\_

六、工作相關因素

- 1.工作時數： 平均每天\_\_\_\_\_小時；平均每週\_\_\_\_\_小時

2.工作班別：白班 夜班 輪班(輪班方式\_\_\_\_\_)

)

3.工作環境(可複選)：無 噪音(\_\_\_\_\_分貝) 異常溫度(高溫約\_\_\_\_度；低溫約\_\_\_\_度) 通風不良 人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等)

4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)

無

經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作

有迴避危險責任的工作

關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作

處理高危險物質的工作

可能造成社會龐大損失責任的工作

有過多或過分嚴苛的限時工作

需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作

負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭

無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作

負責複雜困難的開發業務、或公司重建等工作

5.有無工作相關突發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)

無

有(說明：\_\_\_\_\_)

6.工作環境中有無組織文化、職場正義問題(如職場人際衝突、部門內部溝通管道不足等?)

無

有(說明：\_\_\_\_\_)

#### 七、非工作相關因素

1.家庭因素問題 無 有(說明：\_\_\_\_\_)

2.經濟因素問題 無 有(說明：\_\_\_\_\_)