

◎ 案例分享 ◎

長期輪班之維修工程師

陳先生擔任影印機維修工程師25年，工作時間除平日白班(8:30-17:30)之外，需輪流於夜間(22:00-00:00)、凌晨(00:00-06:00)及假日(周六、日固定24小時)值班，因長時間不規則工時，且平均7成以上出勤時間均在夜間，且24小時備勤，壓力大，終促發腦心血管疾病，於某日倒下.....。



異常工作負荷促發疾病
預防指引



若對過勞有相關疑慮，
可向我們諮詢

勞工健康服務辦公室
請撥打

0800-068-580

您要幫 - 我幫您



<https://www.coapre.org.tw/>

財團法人職業災害預防及重建中心

📍北區勞工健康服務辦公室

電話 02-2299-0501

📍中區勞工健康服務辦公室

電話 04-2350-1501

📍南區勞工健康服務辦公室

電話 06-213-5101

📍東區勞工健康服務辦公室

電話 03-856-5501

異常工作負荷 促發疾病預防



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

廣告

異常工作負荷促發疾病預防的重要性

當勞工長時間作業或工作時間不規律，無適當休息及充足睡眠，可能促發腦心血管(俗稱過勞)疾病，如腦出血及心肌梗塞等影響身心健康甚至死亡。

哪些工作類型容易過勞？

- 輪班工作
- 夜間工作
- 長時間工作
- 不規律、經常出差、異常溫度環境與伴隨精神緊張之工作型態



雇主如何預防勞工過勞？

- 定期安排健康檢查並實施健康管理。
- 妥善分配人力，適時調整工作時間。
- 評估並篩選過勞高風險勞工，安排醫師面談及健康指導。
- 參照「異常工作負荷促發疾病預防指引」，採取相關預防措施。

想知道自己有過勞嗎？可嘗試做做「過勞自我篩檢表」

「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. 你常覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
5. 你常覺得筋疲力竭嗎？	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辦公室人員諮詢。

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，你覺得筋疲力竭嗎？	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辦公室人員諮詢；若您有身體不適症狀，請至醫院職業醫學科門診諮詢。