

# 淺談過負荷 暨後續處理實例分享

---

20230313 國立嘉義大學

臨場服務醫師：聖馬爾定 王之劭

# 自我介紹

---

- 王之劭，職業醫學科專科醫師
- 專長-職業醫學
  - ✓ 職業傷病診治
  - ✓ 作業現場風險危害評估
  - ✓ 復配工
  - ✓ 職場健康管理...等等

# 大綱

---

- 01 過負荷是什麼？
- 02 過負荷案例分享
- 03 自我檢測過負荷風險
- 04 如何預防過負荷？

# 01 過負荷是什麼？

---

# 過負荷(過勞)

---

- 廣義

- ✓ 工作過度勞累，
- ✓ 造成生理及心理方面產生症狀或疾病。

# 工作壓力

工作者的  
能力、資源、需要性



工作的要求



有害的  
生理、情緒  
反應

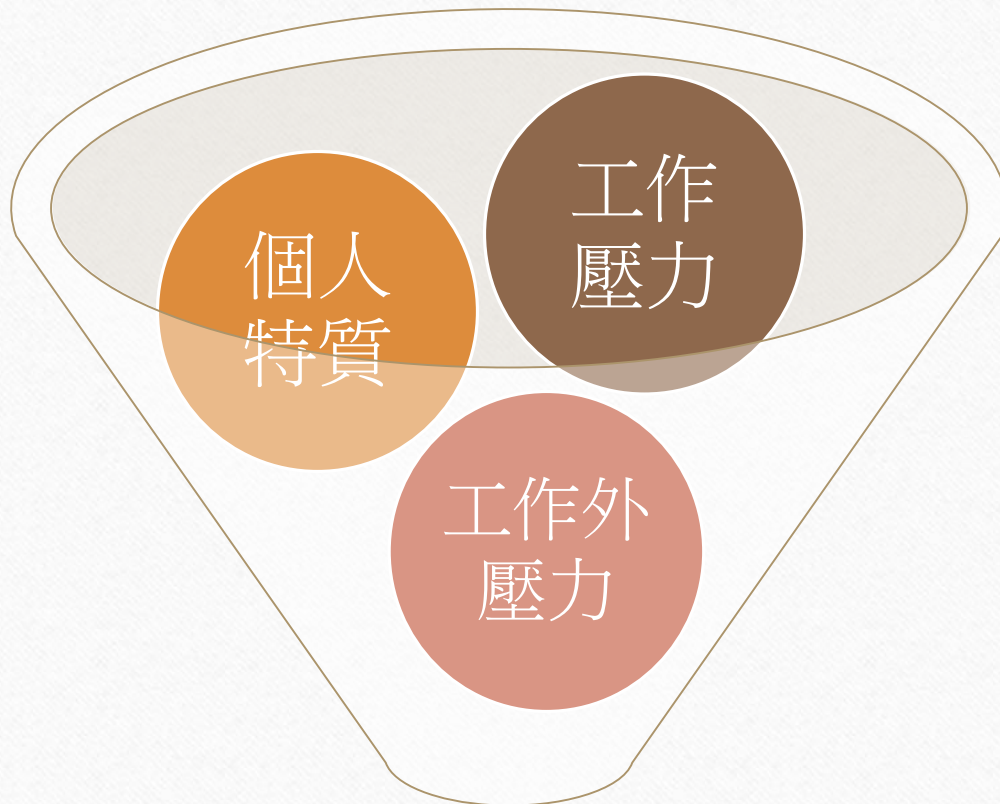


受傷、生病

# 壓力的來源

---

- **性格**：責任感、做事細心、競爭心強...
- **工作情境**：噪音、化學物質、輪班、夜班、久站...
- **工作要求與可控制性**：高工作要求+低控制力=壓力。
- **人際關係**：工作/家庭/社交平衡度。
- **企業組織與管理**：制度、工作量...



職業倦怠、過勞



身體疲倦

偏頭痛

頸肩僵硬

睡眠障礙

臉色蒼白

眼睛疲勞

耳鳴、牙痛

心悸、盜汗

高血壓

神經性抽搐

口乾舌燥

腸胃不適

便秘或瀉肚

四肢無力

手腳冰冷

身體外觀

壓力

行為外觀

心靈深處

大哭、大笑

健忘

做事延期

懶洋洋

發抖

咬指甲

亂開車

暴飲暴食

坐立不安

雙眼無神

彎腰駝背

多話或少話

喝酒或服禁藥

踮腳尖或跛步

反抗行為

緊張、焦慮、憂鬱、倦怠  
過度責任感、無目標、乏味  
缺乏耐性、易怒、敵視  
挫折感、失去自信、低自尊

# 過負荷(過勞)

---

- 廣義

- ✓ 工作過度勞累，造成生理及心理方面產生疾病。

- 醫學

- ✓ 工作負荷過重，促發了腦心血管疾病。

# 過負荷(過勞)

---

- **工作負荷過重**

- ✓ 工時過長。
- ✓ 夜班、輪班。
- ✓ 異常溫度環境、噪音、時差。
- ✓ 重度體力消耗。
- ✓ 強烈的精神負荷。

# 過負荷(過勞)

---

- **工作負荷過重**

- ✓ 短期：發病當時至發病前一天的期間。
- ✓ 短期：發病前（包含發病日）約1週內。
- ✓ 長期：發病前6個月內。

# 過負荷(過勞)

---

- **腦心血管疾病**

- ✓ 腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓性腦病變。
- ✓ 心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、心臟停止、心因性猝死、嚴重心律不整。

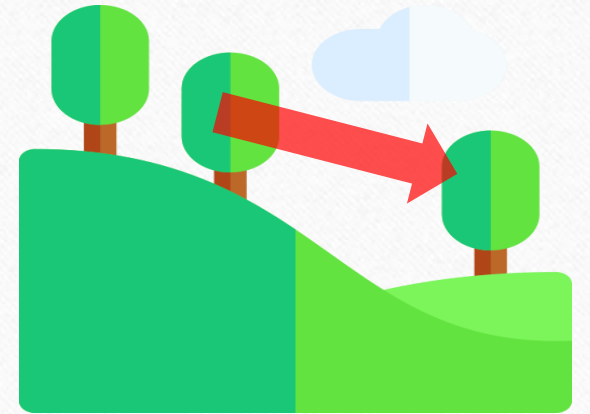
# 過負荷(過勞)

---

- 根據職業促發腦心血管疾病認定參考指引，
- 醫學上認為職業並**非直接形成**腦血管及心臟疾病的要因，
- 腦血管及心臟疾病只是的「個人疾病**惡化型**」疾病。

# 過負荷(過勞)

- 疾病的**自然過程**：血管病變在老化、飲食、飲酒、抽菸習慣等日常生活中逐漸惡化。
- 如果**職業**是**造成**腦血管及心臟**疾病明顯惡化**的原因時，則可認定為職業病。



- 血壓高
- 糖尿病
- 高血脂
- .....

異常  
身體健康

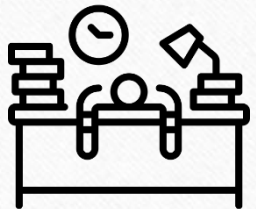
- 工時長
- 溫度異常
- 精神緊張
- .....

異常  
工作負荷

過勞

腦心血管  
疾病

- 心肌梗塞
- 中風、腦出血
- 主動脈剝離
- .....





# 過負荷(過勞)

---

- 認定非完全依賴醫學證據。
- 與**職災保護政策**相關。

# 02 過負荷案例分享

---

# 案例一：公司作業員

---

- 35歲男性，**高血壓**服藥控制中。
- 科技廠作業員，每天工作10-14小時，**輪班**(三班制)，不定時加班。
- 工作中突然胸痛、喘不過氣，送醫後發現**心肌梗塞**。
- 經過計算，受傷前1個月**加班時數105小時**。
- 因**長期工作過重**(加班工時過長)，診斷為職業促發腦心血管疾病(過勞)。

高血壓

異常  
身體健康

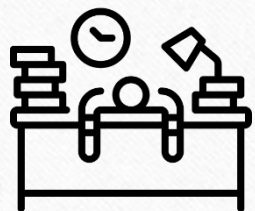
過勞

腦心血管  
疾病

心肌梗塞

工時長  
輪班

異常  
工作負荷



## 案例二：速食店店員

---

- 23歲男性，連鎖速食店計時員工，年資2年。
- 每週工作2-3天，每天工作8小時。
- 工作時突然昏倒，送醫後發現**腦出血**。
- 昏倒當天於店內冷凍庫整理貨物，40分鐘內共搬運了約**1.1噸的物品**，暴露於**冷熱溫差**共48次，低溫暴露約29分14秒。
- 因**異常事件(工作環境)**與**短期時間大量體力勞動**，診斷為職業促發腦心血管疾病(過勞)。

?

異常  
身體健康

過勞

腦心血管  
疾病

腦出血

異常溫度  
重體力作業

異常  
工作負荷



# 03 過負荷風險自我檢測

---

# 檢測- 身體健康



- 衛生福利部 國民健康署 健康九九 網站
  - ✓ 35 至 70 歲。
  - ✓ 預測10年內得到5種慢性疾病的風險。





- 性別、年齡
- 抽菸、病史
- 身高、體重
- 腰圍、血壓
- 血糖、膽固醇

預測



- ✓ 冠心病
- ✓ 腦中風
- ✓ 糖尿病
- ✓ 高血壓
- ✓ 心血管不良事件



# 檢測- 情緒困擾



## • 心情溫度計

- ✓ 回想最近一星期中(包含今天)，這些問題使你感到困擾的程度。
- ✓ 第1-5題目分數相加。
- ✓ 第6題單獨計算。

請圈選	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6. 有自殺想法(加總時本題不計分)	0	1	2	3	4



- 分數0-5分

- ✓ 一般正常範圍。

- 分數6-9分

- ✓ 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒。

- 分數10-14分

- ✓ 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

- 分數>14分

- ✓ 重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或身心科治療。

- 第6題：若2分以上，建議轉介至身心科治療。



# 檢測- 壓力



- 壓力指數測量表(共12題)

1	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	您最近 6 個月內是否生病不只一次了？



# 檢測- 壓力



- 壓力指數測量表(共12題)

7	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	您最近是否經常覺得頭痛？腰痠背痛？
9	您最近是否經常意見和別人不同？
10	您最近是否注意力經常難以集中？
11	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	有人說您最近氣色不太好嗎？



(資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九網站)

- 4-5個「是」

- ✓ 壓力滿**困擾**您，需要認真學習**壓力管理**，同時多與良師益友聊一聊。



- 6-8個「是」

- ✓ 您的**壓力很大**，趕快去看心理衛生專業人員，接受**心理治療**。

- 9個以上「是」

- ✓ 您的壓力已很**嚴重**，應該看身心科**醫師**，幫助生活趕快恢復正常軌道。

# 檢測-工作負荷

---



- 過負荷量表：個人疲勞、工作疲勞。
- 工作型態。
- 工作加班時數(月)。

# 過負荷 量表

## (一)個人疲勞

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

個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100(2)75(3)50(4)25(5)0。

個人過勞平均分數：總分/題數，即 1~6 題分數相加後除以 6



## (二)工作疲勞

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，你常覺得無力感嗎？

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

個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100(2)75(3)50(4)25(5)0。

工作疲勞平均分數：總分/題數，即 1~7 題分數相加後除以 7

### (三)工作型態評估表

工作型態	說 明		是	否
不規律的工作	對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前臨時通知狀況等。例如：工作時間安排，常為前一天或當天才被告知之情況。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
經常出差的工作	經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地而無法恢復疲勞狀況等。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
作業環境	異常溫度環境	於低溫、高溫、高溫與低溫間交替、有明顯溫差之環境或場所間出入等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	噪音	於超過80分貝的噪音環境暴露。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	時差	超過5小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
伴隨精神緊張的工作	日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物質、需在一定期間內完成困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

註：工作型態具0-1項者：低負荷；2-3項者：中負荷； $\geq 4$ 項者：高負荷

# 工作負荷

(四) 負荷分級				
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月加班時數	工作型態(項)
低負荷	<input type="checkbox"/> < 50 分____分 過勞程度：輕微	<input type="checkbox"/> < 45 分____分 過勞程度：輕微	<input type="checkbox"/> < 45 小時 小時	<input type="checkbox"/> 0-1 項
中負荷	<input type="checkbox"/> 50-70 分____分 過勞程度：中等	<input type="checkbox"/> 45-60 分____分 過勞程度：中等	<input type="checkbox"/> 45-80 小時 小時	<input type="checkbox"/> 2-3 項
高負荷	<input type="checkbox"/> > 70 分____分 過勞程度：嚴重	<input type="checkbox"/> > 60 分____分 過勞程度：嚴重	<input type="checkbox"/> > 80 小時 小時	<input type="checkbox"/> ≥4 項
綜合評估(4者取高者)： <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 高負荷				

# 04 如何預防過負荷？

---

心肌梗塞

疲勞

加班

壓力

腦出血

重體力

心情

高血壓

輪班

冷熱  
溫差

# 預防過負荷

---

- 保持健康。
- 適切的壓力。
- 良好的工作環境。

# 個人方面

---

- 健康的身體

- ✓ 均衡飲食。

- ✓ 活動、運動。

- ✓ 戒除不好的生活習慣(菸、酒、檳榔)。

- ✓ 充足的睡眠。

# 個人方面

---

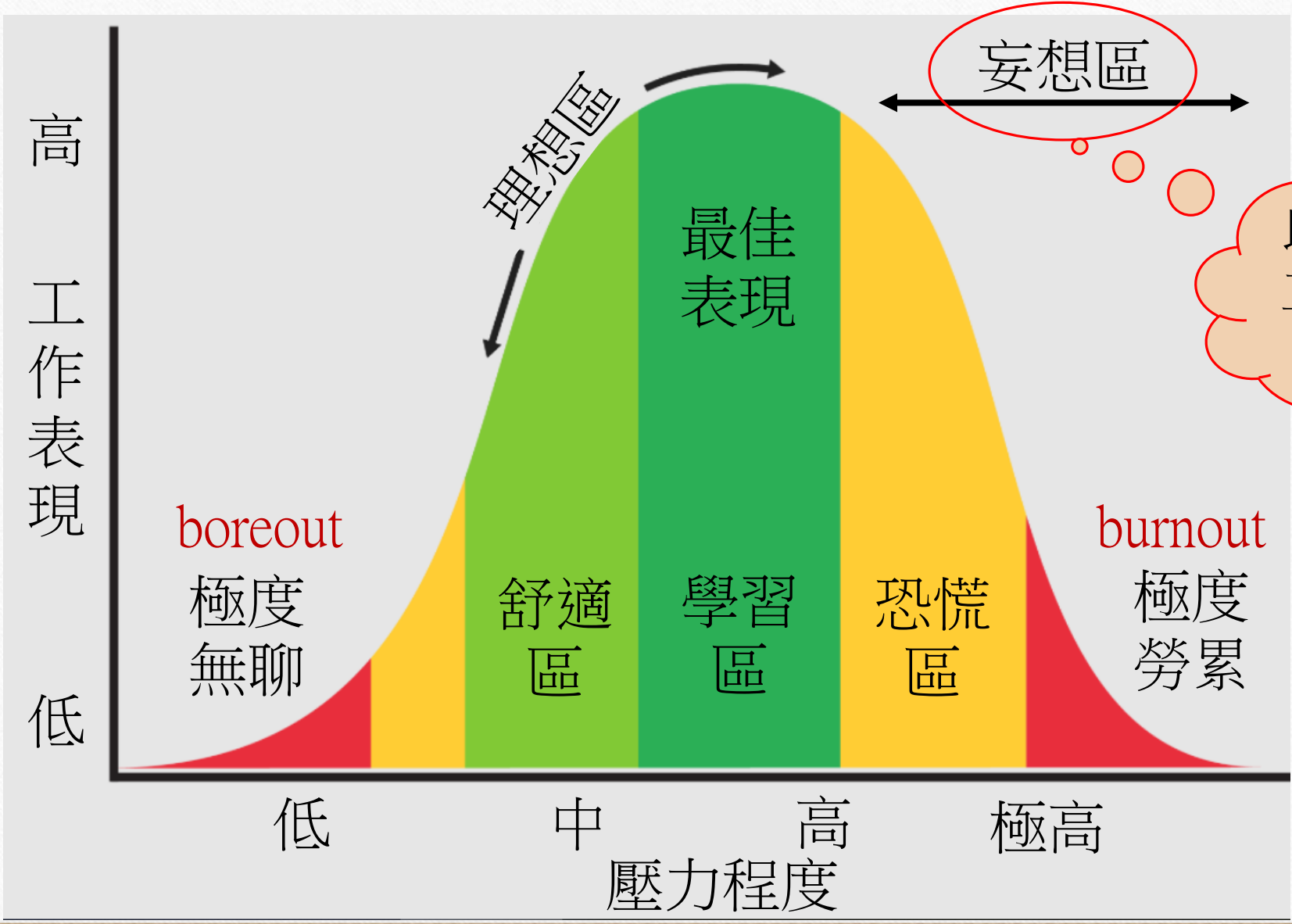
- 良好的**壓力應對**方法
  - ✓ 無效的方法：情緒化，逃離否認，將自己的問題視為他人的問題，酗酒抽菸。
  - ✓ **改變認知與行為**：否認&接受，完美&不完美，正面思惟，處理負面情緒。
  - ✓ **時間管理**：排序重要/不重要與緊急/不緊急。



# 個人方面

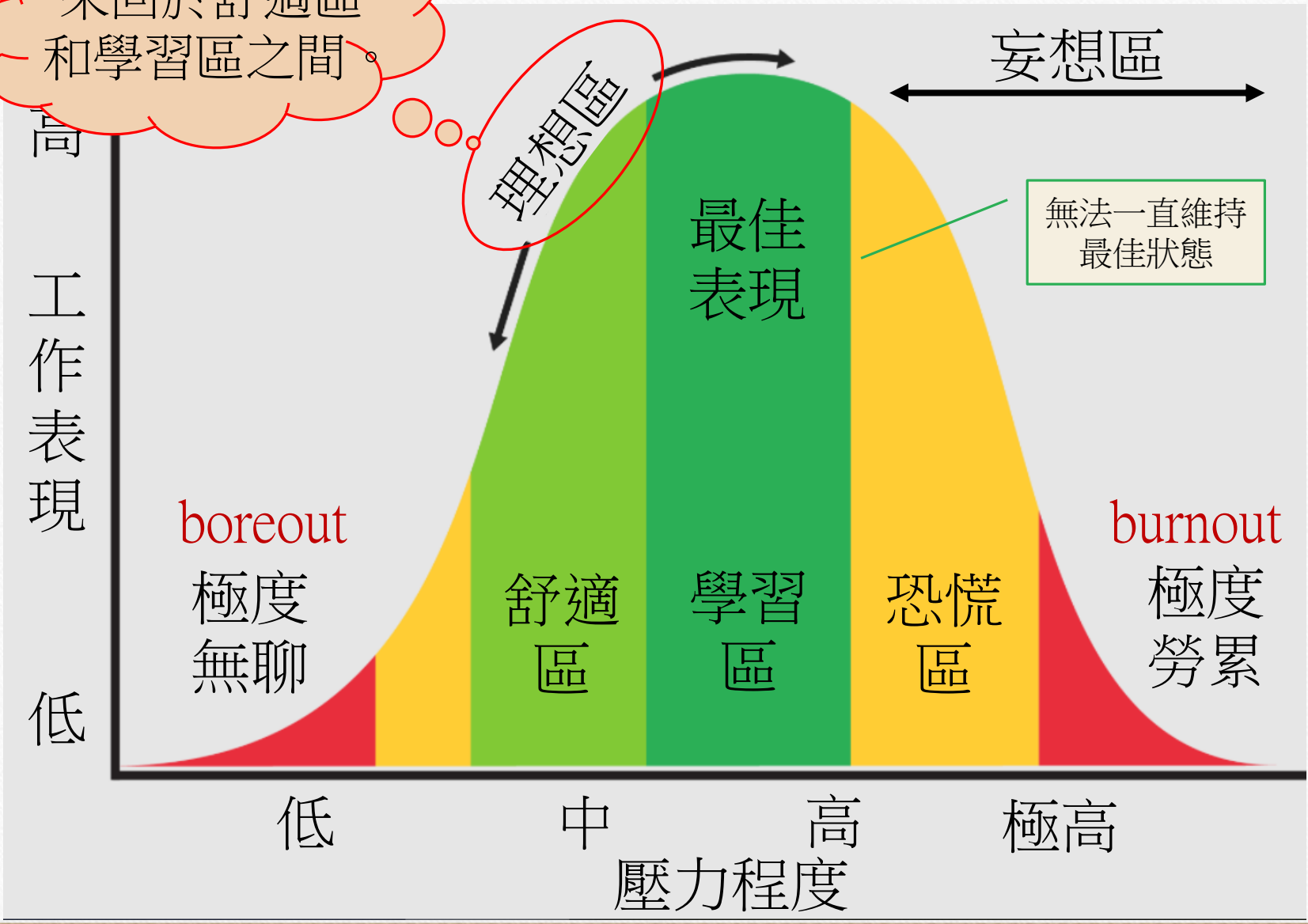
---

- 良好的**壓力應對**方法
  - ✓ **尋求支持**：家人、朋友、宗教信仰。
  - ✓ **運動**：鬆弛身心，消耗壓力。
  - ✓ **睡眠與休息**：恢復體能。
  - ✓ **調整飲食**習慣：三餐定時定量，多攝取蔬菜、水果、魚類、瘦肉，補充足夠的水分。



以為繼續努力  
工作，表現就  
會提高。

來回於舒適區  
和學習區之間。



# 外部資源

---

- 衛生福利部，安心專線。
  - ✓ 全年無休，全國民眾，心理諮詢服務，電話：1925，24小時免付費。
- 嘉義市衛生局，免費心理諮商服務。
  - ✓ 預約制，電話：05-2328177，一人每年4次。
- 嘉義縣，社區心理衛生中心。
  - ✓ 電話心理諮詢：362-1150。
  - ✓ 心理健康諮商：電話預約，免付費。

# 個人方面

---

- 適當的**工作負荷**
  - ✓ 工時。
  - ✓ 工作量(勞心、勞力)。
  - ✓ 輪班、夜班。
  - ✓ 工作環境(冷、熱、吵)。

# 僱主/公司方面

---

- 職業安全衛生設施規則，第324-2條
  - ✓ 僱主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取下列疾病預防措施...

心肌梗塞

疲勞

加班

壓力

腦出血

重體力

心情

高血壓

輪班

冷熱  
溫差

# 僱主/公司方面

---

- 疾病**預防措施**：
  - ✓ 辨識及評估高風險群。
  - ✓ 安排醫師面談及健康指導。
  - ✓ 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
  - ✓ 實施健康檢查、管理及促進...



# 僱主/公司方面

---

- 工作環境風險控制。
- 異常工作負荷促發疾病預防計畫：
  - ✓ 評估心血管疾病發病風險：使用健檢資料。
    - 年齡、膽固醇、血壓、血糖、抽菸。
  - ✓ 評估工作負荷：填寫過勞量表、計算工時、評估工作型態。
  - ✓ 評估職業促發腦心血管疾病風險。
- 健康促進：
  - ✓ 健康講座、活動。

- 感謝聆聽 -