

新興職業健康議題介紹

講師：聖馬爾定醫院 王之劭醫師


20240924 國立嘉義大學

職場中的危害

- 物理性危害
- 化學性危害
- 生物性危害
- 人因性危害
- 社會心理性危害：新興社會的工作壓力風險因子



過負荷



職場
不法侵害

過負荷

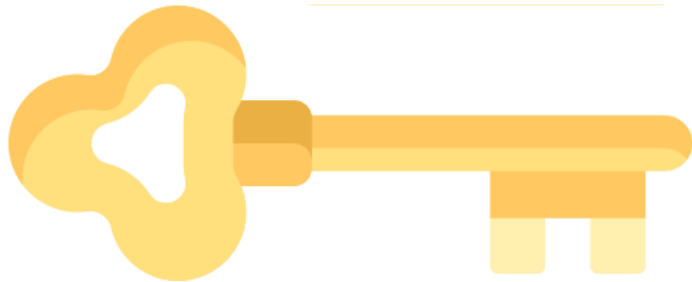
➤ 過勞

➤ 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...

過負荷

➤ 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/惡化了腦心血管疾病。

工作負荷過重

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

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

職場中的危害

- 物理性危害
- 化學性危害
- 生物性危害
- 人因性危害
- 社會心理性危害



職業促發
腦心血管疾病

職業促發腦心血管疾病

- 根據職業病認定參考指引，
- 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。
- 「視為」職業病。

- 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。

過負荷評估

➤ 了解健康狀態



媒體人員

專業人員

English



過負荷評估

➤ 了解工作負荷狀態

國立嘉義大學異常工作負荷

過勞量表

填表日期：____年____月____日 姓名：____ 員工編號：____

性別：男 女 出生年月日： 年 月 日

單位： 職稱： 電話：

慢性病史：無 糖尿病 高血壓 其他：

抽煙：無 有 已戒菸

您的工作狀況為下列何者？請勾選。

- 正常時間上、下班
- 經常性的加班。____小時/每月；有 無 刷到、遲卡紀錄。
- 輪班：指該工作時間不定時輪替可能影響其睡眠之工作，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- 夜間工作：參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
- 長時間工作：為近6個月期間，每月平均加班工時超過45小時者。
- 其他異常工作負荷：不規則的工作、經常出差的工作、工作環境(異常溫度環境、噪音、時差)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

(一)個人疲勞	分數
1. 你常覺得疲勞嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
2. 你常覺得身體上體力透支嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
5. 你常覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (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	

(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				
填寫者簽名： _____				

職場不法侵害

- 勞工因**執行職務**，於勞動場所遭受雇主、主管、同事、服務對象或其他第三方之**不法侵害行為**，例如職場暴力或性騷擾等。
- 樣態包含：肢體、心理、語言不法侵害，性騷擾、跟蹤騷擾。

執行職務遭受不法侵害預防指引

職場暴力

- 工作場所中或執行職務時，
- 發生的**暴力行為或威脅**，
- 可以是言語的侮辱或是身體的攻擊，
- 造成**心理問題**、**身體受傷**，甚至死亡。

美國國家職業安全及健康研究院(NIOSH)

職場霸凌

- 在工作場所中發生，
- 藉由**權力濫用與不公平的處罰**所造成的**持續性的**冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，
- 使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，
- 進而折損其自信並帶來沈重的**身心壓力**。

臺灣新竹地方法院100年度竹勞小字第4號民事判決

職場霸凌

- 職場霸凌也可能發生在部屬對上司，或同儕間，
- 重點在於受霸凌者本身是否受有身心壓力或有人格遭到否定之羞辱感受。

臺灣臺北地方法院104年度重勞訴字第10號民事判決

性騷擾

- 對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有以下之一：
 - ✓ 損害人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯的情境，或不當影響其工作、生活等的進行。
 - ✓ 以順服或拒絕該行為，作為有關權益改變的條件。

跟蹤騷擾

- 以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，
- 對特定人反覆或持續做違反其意願且與性或性別有關的行為，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。

跟蹤騷擾防制法

跟蹤騷擾

- 監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。
- 以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所。
- 對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作。
- 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。
- 對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為。
- 對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。
- 向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品。
- 濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。

職場
不法侵害



心理
壓力



影響健康
&工作

情緒變化(焦慮、沮喪、憤怒...)

全身症狀(頭痛、失眠、痠痛...)

工作效率降低

易發生事故

缺勤、曠職、離職

職場中的危害

- 物理性危害
- 化學性危害
- 生物性危害
- 人因性危害
- 社會心理性危害



職業性
精神疾病

工作相關心理壓力事件引起的精神疾病

- 職業病的一種。
- 醫師客觀地評估各種工作壓力事件的強弱。

工作相關心理壓力事件引起的精神疾病

- 風險較高的例子：
 - ✓ 與業務相關，引發重大傷亡事故、重大事故。
 - ✓ 被無理地要求離職。
 - ✓ 受到來自上司等的身體、精神攻擊等的職權騷擾。
 - ✓ 受到來自同事等的暴力行為、嚴重的霸凌或刻意讓人厭煩/生氣的騷擾。

職場不法侵害風險評估

職務遭受不法侵害預防之危害辨識及風險評估表

單位/部門：

評估日期：

評估人員簽章：

主管簽章：(所屬行政及學術一級單位主管)

場所內工作型態及人數：_____

潛在風險	是	否	潛在不法侵害風險類型(肢體/語言/心理/性騷擾)	可能性(發生機率)	嚴重性(傷害程度)	風險等級(高中低)	現有控制措施(工程控制/管理控制/個人防護)	應增加或修正相關措施
外部不法侵害			勾否者無須填寫右列項目					
是否有校外之人員(承包商、客戶、服務對象等)因其行為無法預知，可能成為不法侵害來源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢體 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 性騷擾	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不太可能 <input type="checkbox"/> 極不可能	<input type="checkbox"/> 嚴重傷害 <input type="checkbox"/> 中度傷害 <input type="checkbox"/> 輕度傷害	<input type="checkbox"/> 高度風險 <input type="checkbox"/> 中度風險 <input type="checkbox"/> 低度風險	<input type="checkbox"/> 工程控制_ <input type="checkbox"/> 管理控制_ <input type="checkbox"/> 個人防護_	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請描述
是否有已知工作會接觸有暴力史之客戶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢體 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 性騷擾	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不太可能 <input type="checkbox"/> 極不可能	<input type="checkbox"/> 嚴重傷害 <input type="checkbox"/> 中度傷害 <input type="checkbox"/> 輕度傷害	<input type="checkbox"/> 高度風險 <input type="checkbox"/> 中度風險 <input type="checkbox"/> 低度風險	<input type="checkbox"/> 工程控制_ <input type="checkbox"/> 管理控制_ <input type="checkbox"/> 個人防護_	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請描述
工作性質為執行公共安全業務(依法維持公共秩序，保護校園安全，防止一切危害之業務)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢體 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 性騷擾	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不太可能 <input type="checkbox"/> 極不可能	<input type="checkbox"/> 嚴重傷害 <input type="checkbox"/> 中度傷害 <input type="checkbox"/> 輕度傷害	<input type="checkbox"/> 高度風險 <input type="checkbox"/> 中度風險 <input type="checkbox"/> 低度風險	<input type="checkbox"/> 工程控制_ <input type="checkbox"/> 管理控制_ <input type="checkbox"/> 個人防護_	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請描述
工作是否為單獨作業、深夜或凌晨、陌生環境作業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢體 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 性騷擾	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不太可能 <input type="checkbox"/> 極不可能	<input type="checkbox"/> 嚴重傷害 <input type="checkbox"/> 中度傷害 <input type="checkbox"/> 輕度傷害	<input type="checkbox"/> 高度風險 <input type="checkbox"/> 中度風險 <input type="checkbox"/> 低度風險	<input type="checkbox"/> 工程控制_ <input type="checkbox"/> 管理控制_ <input type="checkbox"/> 個人防護_	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請描述
工作涉及現金交易、運送或處理貴重物品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢體 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 性騷擾	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不太可能	<input type="checkbox"/> 嚴重傷害 <input type="checkbox"/> 中度傷害	<input type="checkbox"/> 高度風險 <input type="checkbox"/> 中度風險	<input type="checkbox"/> 工程控制_ <input type="checkbox"/> 管理控制_	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請描述

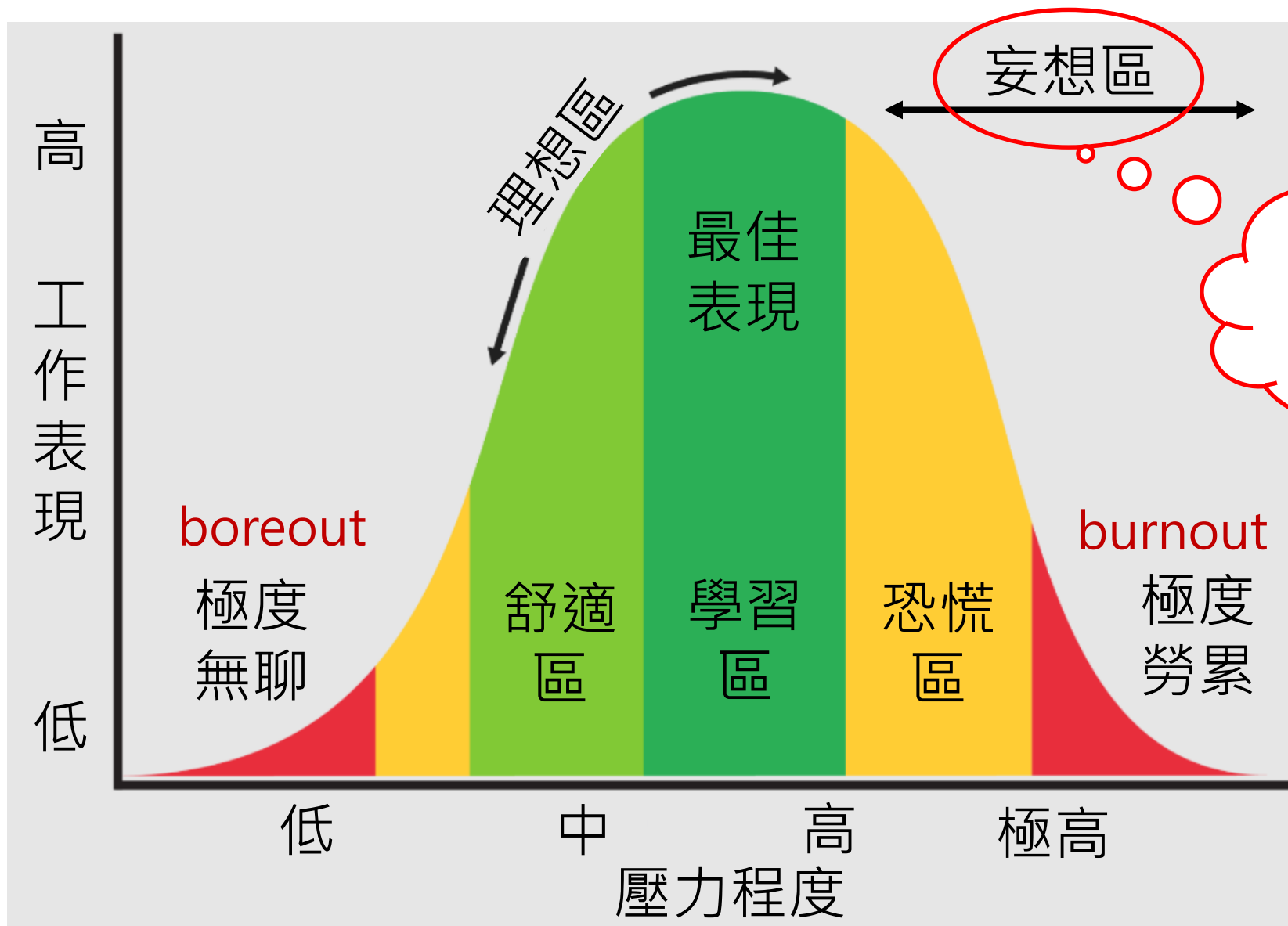
篩選&
風險評估
工具

危害辨識及風險評估表

- 現有控制措施：可避免或降低危害發生的可能性，或降低後果嚴重度的...
 - ✓ **工程控制**：裝置或設備
(警報、護欄、安全網等)
 - ✓ **行政控制**：管理措施
(教育訓練、標準作業程序、巡檢、人員監視等)
 - ✓ **個人防護**：個人用防護器具
(呼口罩、防護衣、護目鏡等)

壓力調適

- 不要使用無效的方法。
 - ✓ 逃離、否認壓力。
 - ✓ 將自己問題視為他人的問題。
 - ✓ 開始喜歡做無意義的事情。
 - ✓ 變得情緒化。
 - ✓ 酗酒、抽菸、服用藥物和毒品。
 - ✓ 更加倍努力工作。



以為繼續努力工作，表現就會提高。

壓力調適

- 改變認知與思維，改變行為模式：
 - ✓ 接受無法改變的事實。
 - ✓ 在挫折中學習成長。
 - ✓ 學習正面思惟。
 - ✓ 負面情緒的處理。
- 時間管理：提高工作成效。

壓力調適

- 運動。
- 睡眠與休息。
- 調整飲食習慣。
- 尋求支持。

職場溝通技巧

- 了解認識彼此。
- 站在欣賞的角度。
- 常說禮貌的語言。
- 傾聽對方的心情。
- 學習同理的表達。
- 清楚談話的目的。

職場溝通技巧

- 避免帶情緒的溝通。
- 避免公開的批評。
- 避免急著說話。
- 避免強勢的表達。
- 避免改變的企圖。
- 避免網路的宣洩。

三明治溝通法

- 開頭：肯定對方的努力和付出。
- 中間：用就事論事的方式，表達不同的觀點、不舒服的情緒，不讓對方感受到批評、被指責。
- 結尾：再次肯定並傳達期望與支持。



感謝聆聽

Q&A 1

- 工作壓力屬於哪一種危害？
- A. 物理性危害。
 - B. 化學性危害。
 - C. 生物性危害。
 - D. 社會心理性危害。

Q&A 2

- 過勞/過負荷可能促發哪種職業病？
- A. 感冒。
 - B. 貧血。
 - C. 腎結石。
 - D. 腦心血管疾病(例如：中風)。

Q&A 3

➤ 職場不法侵害的樣態有哪些？

- A. 心理不法侵害。
- B. 語言不法侵害。
- C. 性騷擾。
- D. 跟蹤騷擾。
- E. 以上皆是。

Q&A 4

- 工作壓力越大，工作表現越好。
- A. 正確。
- B. 錯誤。

Q&A 5

- **溝通**的目的是為了改變別人的想法，讓別人的想法變得和自己相同。
- A. 正確。
- B. 錯誤。