

職場身心保健，過勞症防治手冊



局長的話

臺灣就業人口集中在中壯年族群，且就業行業類別中，有超過8成是從事服務業，在景氣循環的影響下，隨之而來的工作壓力，衝擊著職場員工的身心健康，尤其是職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外），為近年來職場上嚴重影響健康的問題，在壯年族群中之心臟疾病已成為第二大死因。其他常見的職業相關症狀如職業性外傷、骨骼肌肉酸痛、眼睛疾病等，則因工作中之化學、生物、物理及人因工程等危害因素使員工身心健康受損，同時造成雇主或公司人力成本的損失。

近期正蓬勃發展的資訊科技產業，隨著時代變遷不斷地創新，研發出許多便利的智慧生活產品，智慧型手機用戶及上網人口數逐年成長中。目前於醫療院所中常發現因過度使用3C產品而就醫治療之民眾，長時間低頭滑手機或使用平板電腦，因維持相同姿勢且缺乏運動，容易造成肩頸疼痛、頸椎退化、下背痛、眼睛疲勞等疾病，甚至有睡眠障礙或無手機恐懼症狀。

臺北市政府衛生局發行一系列職業病防治手冊，包含久站傷病防治、乾眼症預防、過勞症防治、職業性下背痛防治、腕道症候群防治、職業性外傷防治及3C低頭族預防等手冊，特邀臺北市立聯合醫院忠孝院區職業醫學科楊主任慎綸、臺北市立聯合醫院中興院區眼科蔡主任景耀、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院復健科簡物理治療師文仁等專業領域之專家編撰審閱，期能提供職場雇主及員工保健資訊。

員工的健康是企業的重要資產，呼籲職場老闆在追求效益時，同時應顧慮員工身心健康，才能達到勞資雙方的期待與需求，減少不必要的損失。提醒職場夥伴們在工作中隨時注意自我身心健康的維護，維持健康的生活型態及人際關係，才能增進您的工作品質！

臺北市政府衛生局 局長 林奇宏



謹識

叮嚀小語

1

壓力太大，別獨扛！



2

難以入睡，常運動！

3

加班超時，踩煞車！



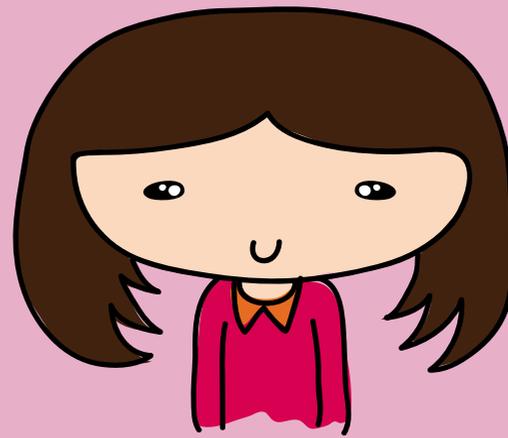
4

心情低落，充電去！

目錄

01	過勞症小故事
05	過勞症簡介
10	先期症狀
12	常見工作行業
13	自我檢測心情溫度計
14	自我檢測工作質量評估表
17	過勞症的判定
19	過勞症的預防
21	臺北市職業病特別門診聯絡資訊
25	職場健康與心理衛生之諮詢與網路資源

過勞症小故事



設計師小涵

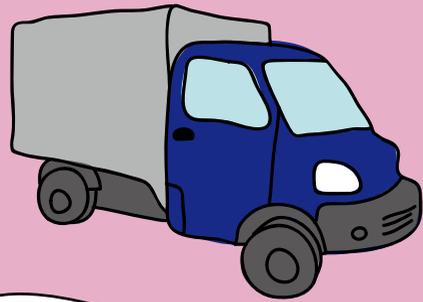


不小心花太多了，得再找一份工作才行



於是到了餐廳想多兼一份差

過勞症小故事



貨車司機阿翔

阿翔每日工作八小時，長時間的開車，容易肩頸酸痛……



肩膀好酸……



腰好痛喔……

常常搬卸重物，漸漸出現背部拉傷、椎間盤突出等職業病



好睏噢……

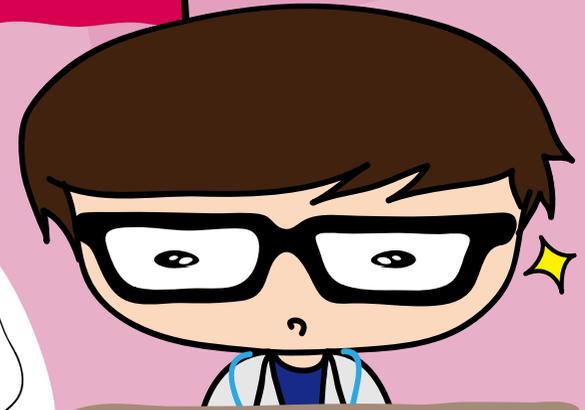
阿翔疲勞駕駛，引發心血管疾病、睡眠障礙、腸胃疾病

適當增加運動量，注意飲食習慣和生活作息！

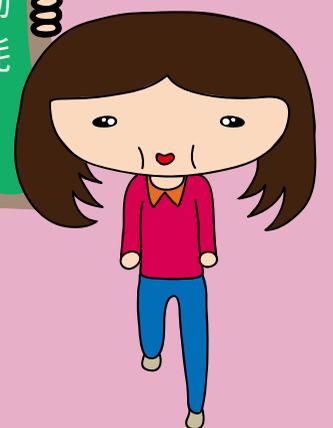


一年後……，胖了15公斤，
身體也不健康。

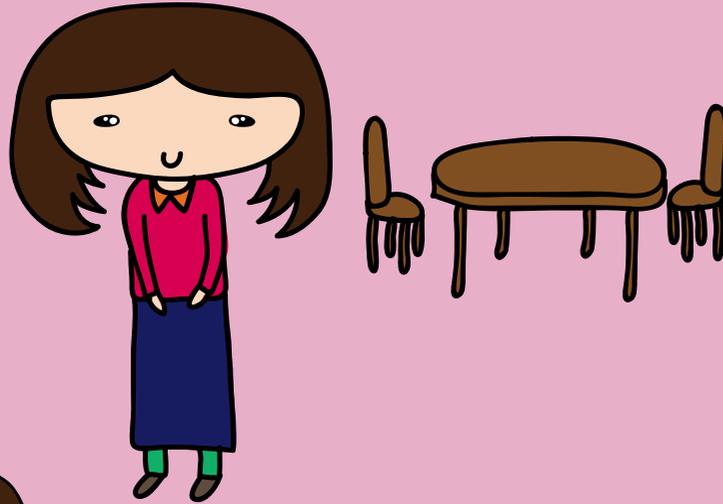
我怎麼胖這麼多!?



因為你早出晚歸、飲食
不規律、沒有經常運動
的習慣，造成身體消耗
較少能量而發胖！



白天便去餐廳打工……



晚上接案子做設計

又接到一個案子了

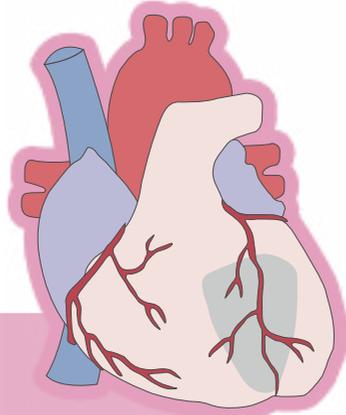


一天兼兩份差的小涵，每天早出晚歸，也
養成吃宵夜的習慣，三餐沒準時用餐，又
常常忙到深夜才睡覺。



職業促發腦血管及心臟疾病
(外傷導致者除外)

過勞症 簡介



一、前言：

國內就業人口的行業類別從1985年以農林漁牧工業為主（占59.02%），進展到2012年以服務業為主（占81.5%）。服務業所面臨的職場健康問題，除久坐或使用電腦產生的背痛手麻，也包括超時工作與職場壓力所產生的心臟血管與腦血管疾病。依據行政院主計總處101年統計就業人口數，壯年族群（25-44歲）計6,019千人，中年族群（45-64歲）有3,854千人，壯年族群及中年族群就業人口數占所有就業人口數約9成。2012年壯年族群（25-44歲）心臟疾病（高血壓性疾病除外）與腦血管疾病，每十萬人口死亡率分別為9.5與4.8人，各為壯年族群第5與第6

大死因。另外，在45-64歲的中年族群，心臟疾病（高血壓性疾病除外）晉升為第二大死因，每十萬人口死亡人數為48.5人，腦血管疾病每十萬人口死亡人數為29.4人，為第五大死因。由此可見，「職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外）」對職場員工的健康影響甚鉅，過勞症防治不容小覷，職場應積極採取過勞症防治相關措施，以維護員工健康。

二、「腦血管及心臟疾病」

(1) 腦血管疾病：

包括腦溢血、腦血栓、腦栓塞、腦梗塞、蜘蛛膜下出血、高血壓腦病變，通稱腦中風。

(2) 心臟疾病：

包括狹心症、心因性猝死、心肌梗塞、心臟衰竭、主動脈剝離、嚴重心律不整。



三、什麼是「職業促發腦血管及心臟疾病」

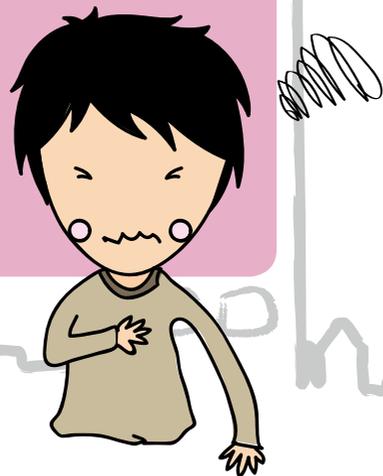
判定「職業促發腦血管及心臟疾病」，必須考量工作的規則與職業的特異性。是否有「超出尋常工作的特殊壓力」之事實，例如：不規律的工作、工作時間過長、經常出差、輪班或夜班、溫度、噪音或時差等，或在工作現場突發的緊急狀況。

四、職業促發腦血管及心臟疾病：

「職業促發腦血管及心臟疾病」是醫學上的正式用語，「過勞症」是社會上的一般用語，指因為工作過度所引起的各種身心健康的問題。

五、過勞症

「過勞死」源自日本語的Karoshi，英美用的是Workaholism（工作成癮，工作中毒），Salaryman Sudden



Death Syndrome, Death from overwork, 古代的說法是：鞠躬盡瘁，死而後已。

六、「慢性疲勞症候群」的症狀包括：

「慢性疲勞症候群」的診斷，必須符合以下的主要標準，而次要標準至少符合四項。如果程度未達診斷標準，則歸類為「未明原因的慢性疲勞」。

主要標準：新近明確發生，而無法用其他疾病或已知原因解釋的慢性疲勞，持續達六個月以上；此疲勞不是因為過勞產生，也不因休息而改善；疲勞影響個人工作、社交或其他活動。

先期 症狀

「職業促發腦血管及心臟疾病」的症狀從初期的工作壓力影響情緒，到長期累積的慢性疲勞，到出現身體不適的急性症狀。分述如下：

一、工作壓力影響情緒的症狀

「感覺憂鬱、心情低落」

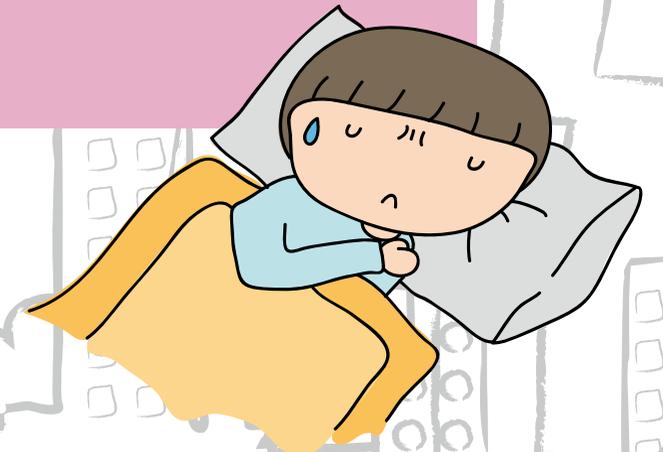
「難以入睡、易醒或早醒」

「做什麼事都沒有興趣，一直快樂不起來」

「很想換工作，但又沒辦法換工作」

「慢性疲勞症候群」次要條件

1. 記憶力或注意力障礙
2. 喉嚨痛
3. 淋巴結疼痛
4. 肌肉痛
5. 多處關節疼痛
6. 頭痛
7. 醒來後難入睡
8. 運動後不舒服超過二十四小時





職業促發腦血管及心臟疾病常見工作行業

常見工作行業

什麼作業較易發生疲勞、過勞症、甚至「職業促發腦血管及心臟疾病」？

01. 主管經理人員
02. 勞動時間長
03. 輪班制（或經常出差者）
04. 精度控制
05. 電腦作業
06. 駕駛
07. 重體力（工作負荷量大等）
08. 噪音
09. 裝配線
10. 長期站立或姿勢不良
11. 熱暴露



二、長期累積慢性疲勞的症狀

- 「像是肩膀扛了一座山」
- 「像是電池快用完了」
- 「像是蠟燭快燒到最後一滴油了」
- 「像是一直撞到牆」
- 「累得像是一條狗」
- 「累一死了」

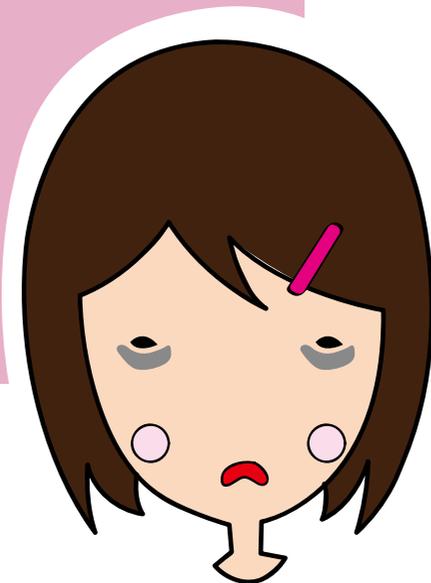
三、身體不適的急性症狀

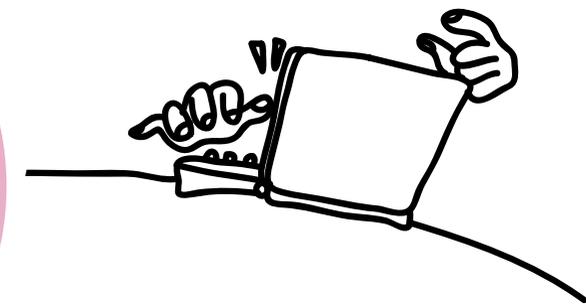
1. 腦血管疾病：

頭痛、噁心、暈眩、肢體麻痺無力等。

2. 心臟疾病：

胸悶、胸痛、胸口緊縮、冒冷汗、臉色蒼白、低血壓等。





自我檢測 工作質量 評估表

以「工作質量評估表」瞭解工作質量是否超出尋常。

【附表二】以工作質量評估表 請您評估最近(或發病前)的工作量是否超過尋常。

超出尋常工作的特殊壓力		否 是	建議 記錄加班時數 或相關事件
(最近) 24小時	精神負荷事件 身體負荷事件 工作環境變化 事件	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> 時/天
(最近) 一星期	常態性長時間 勞動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> 時/星期
(最近) 一個月	加班超過92 小時	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> 時/月
(最近) 二個 月至六個月內	加班時數月平 均超過72小時	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> 時/月
不規律的工作	預定排程的變 更頻率、事前 的通知	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	變更預定排程 <input type="text"/> 次/月

自我檢測 心情 溫度計

如何檢測自己是否有「職業促發腦血管及心臟疾病」的高危險傾向：以簡式健康表瞭解自己的身心調適狀態，5個題目的評分相加，總分為20分，依得分評估心理困擾的程度。

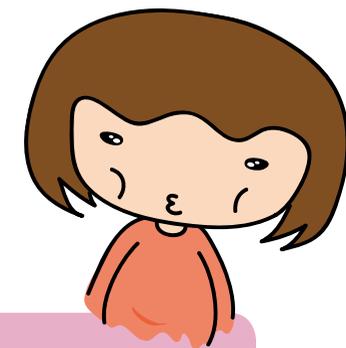
【附表一】心情溫度計

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

身心適應狀況	完 沒 全 有	輕 微	中 程 等 度	厲 害	非 厲 常 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

總分0-5分：沒有明顯的困擾。總分6-9分：輕度。
總分10-14分：中度。總分15分以上：重度。

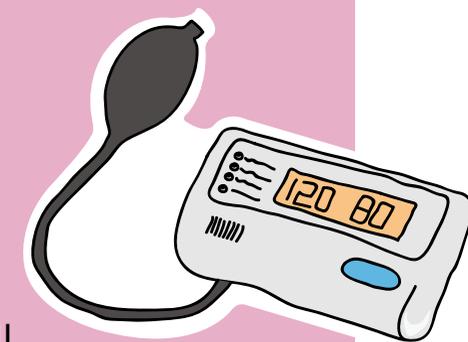




代謝症候群診斷

以「臺灣2007代謝症候群 (metabolic syndrome) 診斷標準」評估自己的

1. 身體質量指數
(Body Mass Index, BMI) $\geq 27 \text{ kg/m}^2$
或男性腰圍 ≥ 90 公分
女性腰圍 ≥ 80 公分
 2. 收縮壓 $\geq 130 \text{ mmHg}$
或舒張壓 $\geq 85 \text{ mmHg}$
 3. 空腹血糖 $\geq 100 \text{ mg/dl}$
 4. 三酸甘油酯 $\geq 150 \text{ mg/dl}$
 5. 男性高密度脂蛋白膽固醇 $< 40 \text{ mg/dl}$
女性高密度脂蛋白膽固醇 $< 50 \text{ mg/dl}$
- 具有以上五項其中三項者，為符合代謝症候群診斷，較易發生糖尿病以及「職業促發腦血管及心臟疾病」。



以上三種檢測工具【心情溫度計】、【工作質量評估表】、【代謝症候群診斷標準】，可測量心情壓力、工作質量、身體代謝狀況三個面向，可同時搭配使用！

工作時間長的工作	實際作業與準備時間的比例、工作內容、休息或小睡時數…	否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/>	實際作業 <input type="text"/> 小時/週 準備時間 <input type="text"/> 小時/週 休息/小睡時數 <input type="text"/> 小時/週
經常出差的工作	出差的頻率、地點、交通方式	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	出差過夜頻率 <input type="text"/> 天/月 交通方式 (說明) <input type="text"/> 出差地點 (說明) <input type="text"/>
輪班工作或夜班工作	輪班變動、兩班間的時間距離	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	兩班間隔 <input type="text"/> 小時
異常溫度環境	高溫、低溫或交替暴露	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
噪音	超過80分貝的噪音	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
時差	5小時以上	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
伴隨精神緊張的工作		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

以上任何一項，均可視為與職業相關的誘發因素
加班時數：以每週48小時或兩週84小時工時以外之時數計算

職業促發腦血管及心臟
疾病過勞症的判定



過勞症的判定

「職業促發腦血管及心臟疾病」認定的基本原則：

1. 原有腦血管及心臟疾病者，在某工作條件下，促發本疾病之盛行率較高。
2. 原有腦血管及心臟疾病者，在某工作條件下，被認知會超越自然進行過程而明顯惡化本疾病。

因此，如果沒有「工作負荷過重」事實做為要件，則無法判斷此疾病由職業原因所促發。目前「負荷過重」的認定要件為：異常事件、短期工作過重、長期工作過重：

- (1) 異常事件：評估發病當時至發病前一天的期間，是否持續工作或遭遇到嚴重之異常事件，分為三種：
 - A. 精神負荷事件：會引起極度緊張、恐懼等強烈精神負荷的突發異常事件。
 - B. 身體負荷事件：身體突然承受強烈負荷或緊急負荷之異常事件。
 - C. 工作環境變化事件：急遽且明顯的工作環境變動，如高溫等。

- (2) 短期工作過重：評估發病前（包含發病日）約1週內，是否從事特別過重的工作，該過重的工作係指與日常工作相比，客觀的認為造成身體上、精神上負荷過重的工作，其評估內容除可考量工作量、工作內容、工作環境等因素外，亦可由同事或同業是否認為負荷過重的觀點給予客觀且綜合的判斷。評估重點如下：
 - A. 評估發病當時至前一天是否特別長時間過度勞動。
 - B. 評估發病前約1週內是否常態性長時間勞動。
 - C. 比較「工作」與「非工作」因素的負荷強度。

- (3) 長期工作過重：評估發病前約6個月內，是否因長時間勞動造成明顯疲勞的累積。評估長時間勞動之工作時間，係以每兩週84小時工時以外之時數計算加班時數，評估重點如下：
 - A. 發病日至發病前1個月之加班時數超過92小時，或發病日至發病前2至6個月內，月平均超過72小時的加班時數。
 - B. 發病日前1至6個月，加班時數月平均超過37小時，其工作與發病之關連性，會隨著加班時數之增加而增強，應視個案情況進行評估。

最後，綜合評估「促發疾病惡化致超越自然過程之貢獻度」，如職業原因促發惡化之貢獻度大於50%，則可認定為職業原因所促發。

過勞症的預防

職業促發腦血管及心臟疾病——過勞症的預防

1. 消除疲勞或恢復體力的方法：

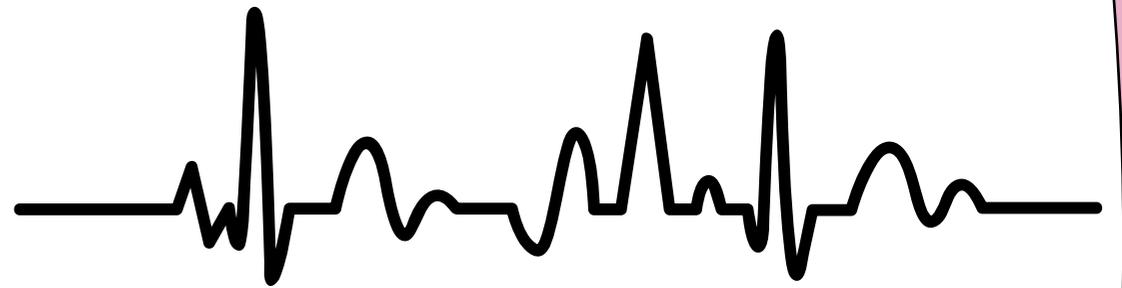
充足睡眠、適當休息及娛樂、排除造成疲勞的原因、營養均衡、運動增強體能、物理治療、正常作息。

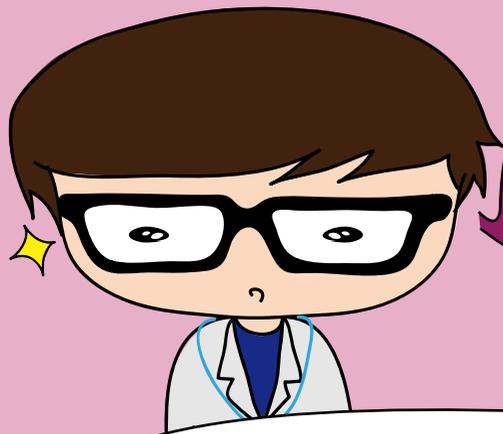
2. 生活型態的健康調適，包括飲食營養諮詢、職場全面禁菸、設置運動休閒設施、安排健康體能活動、心血管疾病防治衛教、提供紓發心理壓力之管道。

3. 定期健檢項目包括：

- (1) 身體質量指數 (BMI)、腰圍
- (2) 收縮壓、舒張壓
- (3) 空腹血糖
- (4) 三酸甘油酯
- (5) 高密度膽固醇
- (6) 心電圖

4. 參與臺北市政府衛生局職場健康促進活動，共同推動無菸職場、健康體能、健康飲食、職場心理健康、職場母乳哺育，建立職場健康自主管理的照顧模式。

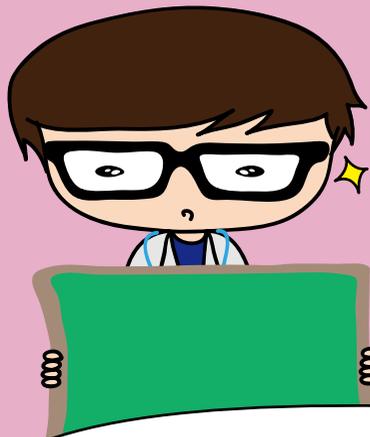




臺北市職業病特別門診聯絡資訊

醫院	科別	電話	地址
1 基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院	環境與職業醫學科	02-2771-8151	臺北市松山區八德路2段424號
2 行政院國軍退除役官兵輔導委員會臺北榮民總醫院	復健醫學科（職業傷害病復健特別門診）	02-2871-2121	臺北市北投區石牌路2段201號
3 國立臺灣大學醫學院附設醫院	環境及職業醫學部	02-2312-3456	臺北市中正區常德街1號
4 臺北市立聯合醫院忠孝院區	職業醫學科	02-2786-1288	臺北市南港區同德路87號
5 臺北醫學大學附設醫院	職業醫學科	02-2737-2181	臺北市信義區吳興街252號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間



臺北市職業病特別門診聯絡資訊

醫院	科別	電話	地址
6 臺北市立萬芳醫院—委託財團法人私立臺北醫學大學辦理	職業醫學科	02-2930-7930	臺北市文山區興隆路3段111號
7 國防醫學院三軍總醫院	職業醫學科	02-8792-3311	臺北市內湖區成功路2段325號
8 國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	職業醫學科	02-2708-2121	臺北市大安區仁愛路4段280號
9 新光醫療財團法人 新光吳火獅紀念醫院	職業醫學科	02-2833-2211	臺北市士林區文昌路95號
10 財團法人臺灣基督長老教會 馬偕紀念社會事業基金會 馬偕紀念醫院	職業病科	02-2543-3535	臺北市中山區中山北路2段92號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間

職場健康與心理衛生之 諮詢與網路資源

一、臺北市政府衛生局

提供各項職場健康促進資訊

電話：1999（外縣市02-2720-8889）分機1848

網址：<http://www.health.gov.tw/>

<http://healthycity.taipei.gov.tw/>

二、臺北市立聯合醫院忠孝院區職業醫學科

提供職業傷病醫療服務及職場衛教諮詢

電話：02-2786-1288分機8270

服務時間：9:00-17:00（不含星期六、日及國定假日）

三、衛生福利部國民健康署-健康九九衛生教育網

提供各項衛教資源

電話：02-2351-9047

服務時間：9:00-18:00（不含星期六、日及國定假日）

教材索取服務電話：0800-070-088

服務時間：8:00-17:30（不含星期六、日及國定假日）

網址：<http://health99.hpa.gov.tw/>

四、臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

提供心理課程資訊及諮詢服務

諮詢電話：02-3393-7885

服務時間：週一至週五9:00-21:00

行政電話：02-3393-6779轉11

服務時間：週一至週五9:00-21:00

網址：<http://mental.health.gov.tw/>

五、臺北市政府自殺防治中心

針對臺北市企圖自殺者暨高危險群個案進行個案整合並提供服務

諮詢專線：1999轉8858（幫幫我吧！24小時服務）

連絡信箱：tspctaipei@health.gov.tw

六、衛生福利部安心服務專線

提供一般民眾自殺防治心理輔導

電話：0800-788-995（諧音：請幫幫，救救我）

服務時間：24小時

七、財團法人張老師基金會

服務專線：1980（依舊幫你）

以電話協談方式，協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾，並可針對當事人立即性問題協助處理

服務信箱：1980@1980.org.tw

透過信函往返的方式，協助當事人探討個人及各項適應困擾，同時提供相關資訊，以助益當事人因應相關困擾

服務時間：週一至週六 9:00~21:00

週日 9:00~17:00

網址：<http://www.1980.org.tw>

八、社團法人國際生命線台灣總會

提供各種心理困擾的問題，包括自殺防治、危機處理、婚姻家庭協談、男女感情協談輔導，法律或健康協談、人際關係協談、精神心理協談等

電話：1995（諧音：要救救我）

服務時間：24小時

九、臺北市生命線協會

全日24小時電話輔導，包括自殺防治、危機處理、社會資源轉介

電話：02-2505-9595（諧音：我領悟救我救我）

網址：<http://www.lifeline.org.tw/>

十、臺北市社會福利機構附設心理諮商服務

財團法人天主教聖母聖心會附設懷仁全人發展中心 電話：02-2311-7155

財團法人張老師基金會台北分事務所 電話：02-2532-6180

財團法人臺北市光智社會事業基金會 電話：02-2885-4250

財團法人吾心文教基金會 電話：02-2322-4333

財團法人加惠心理諮商文教基金會 電話：02-2558-2771

財團法人中華基督教衛理公會 電話：02-2705-8500

財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會 電話：02-2778-0703

財團法人呂旭立紀念文教基金會 電話：02-2363-9425

財團法人基督教宇宙光全人關懷機構 電話：02-2363-2107

財團法人華人心理治療研究發展基金會 電話：02-2392-3528

財團法人廣青文教基金會 電話：02-2581-1954

國家圖書館出版品編目資料

出版者：臺北市政府衛生局

發行人：林奇宏

總編輯：林秀亮

執行編輯：林莉茹

編輯群：杜宗禮、林佩瑩、許芳源、彭淑萍、楊慎絢、陳首珍、陳秋蓉（按姓氏筆畫排序）

出版機構地址：110臺北市信義區市府路1號東南區2樓

出版機構電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉1848

出版年月：2013年10月

網址：<http://www.health.gov.tw>

設計印刷：朱墨形象設計廣告有限公司

電話：02-2788-2000

GPN：3810202393

ISBN：978-986-03-8591-5

定價：新臺幣 33元

展售處：

一、國家書店松江門市

地址：104臺北市中山區松江路209號1樓

電話：02-2518-0207

網址：<http://www.govbooks.com.tw>

二、五南文化廣場

地址：406臺中市北屯區軍福七路600號

電話：04-2437-8010

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

三、臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：110臺北市信義區市府路1號1樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉3391



如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權，請逕洽臺北市政府衛生局健康管理處，電話：1999（外縣市02-2720-8889）分機1848

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換