

麵包生意太好， 師傅趕工過勞倒下...

35歲王先生擔任麵包師傅5年，平日工作需頻繁進出冷凍庫、長時間在烤箱旁作業，有段時間恰逢節日公司訂單爆增，以致王先生幾乎天天都加班，不幸於某日工作時被同事發現倒臥在地，送醫後診斷為心肌梗塞。經過一段時間的休養後，王先生至職業醫學科看診，經醫師評估其發病日前有一段時間工作時數明顯增加，其工作處於異常溫差的作業環境。

因其工作時數與作業環境，符合「過勞之認定要件」，認定其心肌梗塞為工作因素所促發，並協助其申請勞保給付。



認定要件

過勞認定需符合具異常事件、短時間工作過重及長時間工作過重的要件喔！

健康加油 過勞Bye Bye !!



萬一您或家人有過勞情形，
懷疑與工作有關，請讓我們協助您！

職業傷病管理服務中心

諮詢電話：(02)3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw/>

臺北醫學大學附設醫院

電話：(02)2737-2181
分機：1122

國立臺灣大學醫學院附設醫院

電話：(02)2312-3456
分機：67491

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院

電話：(03)349-8765

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院

電話：(03)856-1825
分機：2144

中國醫藥大學附設醫院

電話：(04)2205-2121
分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院

電話：(04)2473-9595
分機：34978、34979

彰化基督教醫療財團法人 彰化基督教醫院

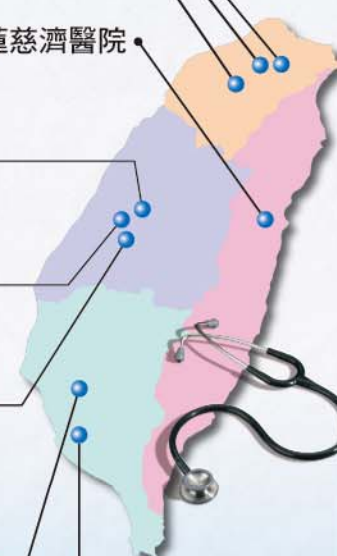
電話：(04)723-8595
分機：4131、4132

成功大學醫學院附設醫院

電話：(06)235-3535
分機：4937-4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話：(07)313-3604



別因長期過勞 折損健康



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

廣告

什麼是「過勞」？

所謂「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，是長期處在高度生理與心理壓力之下的反應。而「過勞死」是因職業促發腦心臟血管疾病發作或惡化，如：中風、心肌梗塞而導致死亡。過勞的原因相當複雜，多數的研究認為過勞是長期暴露於工作壓力下的結果。



有哪些症狀？

感覺疲勞、胸痛、頭痛或頭暈、經常感冒、失眠、情緒低落、容易煩躁或生氣、血壓升高、心電圖不正常、喝酒頻率與量增加等，但上述症狀仍需要由專業醫師詳細評估確切原因。

哪些工作容易發生過勞？

- 極度緊張、精神負荷高的工作。
- 不規律的工作、輪班或夜班…等特殊作息型態。
- 異常高、低溫環境，或充斥噪音…等特殊的作業環境。
- 長期工作過重或短期工作超過負荷者。

如何預防？

- 隨時注重自我身體的保健及定期健康檢查與追蹤。
- 注意均衡的營養、適當的休息和規律的運動。
- 適度調節工作壓力，減少過勞之工作危險因子。

想知道自己有過勞嗎？可嘗試做做「過勞量自我篩檢表」

「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. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	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，建議維持良好生活作息。

50~70分：你的過勞程度中等。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。建議您適度改變生活方式，增加運動與休閒時間，並進一步找醫護人員諮詢。

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，你覺得精疲力竭嗎？	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喜歡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，已經快要累垮了。建議您適度改變生活方式，增加運動與休閒時間，並至職業醫學科門診諮詢。