

附表一

異常工作負荷過勞量表

填表日期：___年___月___日

填表原因：輪班工作 夜間工作 自行填寫 人事室通知(高工時)

醫護人員通知(高心血管疾病風險__%)

單位：_____室/處/院/中心_____組/科/系/所/中心

姓名：_____ 員工證號：_____ 職稱：_____ 電話：_____

一、過負荷量表(由教職員工填寫)

| (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 | |
| (二)工作疲勞 | 分數 |
| 1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 3.你的工作會讓你覺得挫折嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 4.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎? <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 5.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎? <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.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? | |

| | |
|--|--|
| <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 7.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從未或幾乎從未 <input type="checkbox"/> (2)不常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)常常 <input type="checkbox"/> (5)總是 | |
| 工作疲勞總分：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)加班時數 | |
| 月平均加班情形： <input type="checkbox"/> 未使用差勤管理系統登錄出勤狀況(例：免簽到退、自主管理單位...等) <input type="checkbox"/> 任一個月加班時數 < 45 小時。(____小時) <input type="checkbox"/> 一至六個月，月平均加班時數 45-80 小時。(____小時) <input type="checkbox"/> 一個月內加班時數 > 80 小時。(____小時) | |
| <input type="checkbox"/> 低負荷：< 45 小時， <input type="checkbox"/> 中負荷：45-80 小時， <input type="checkbox"/> 高負荷：> 80 小時 | |
| (四)工作型態評估表(可複選) | |
| <input type="checkbox"/> 不規律的工作：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"/> 長時間的工作：工作時數(包括休憩時數)、實際工作時數、勞動密度(實際作業時間與準備時間的比例)、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況(空間大小、空調或噪音等) <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"/> 異常溫度作業環境：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"/> 噪音作業環境：於超過 80 分貝的噪音環境暴露。 <input type="checkbox"/> 時差作業環境：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"/> 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"/> 無上述狀況 | |
| <input type="checkbox"/> 低負荷：0-1 項 <input type="checkbox"/> 中負荷：2-3 項 <input type="checkbox"/> 高負荷：≥ 4 項 | |

附表二：工作負荷程度表(可自行或由醫護人員填寫)

| (三) 負荷分級 | | | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------|
| 負荷分級 | 個人疲勞(分數) | 工作疲勞(分數) | 月平均加班時數 | 工作型態評估表 |
| 低負荷 | <50分：輕微 □____分 | <45分：輕微 □____分 | <45小時 □____小時 | □具0-1項 |
| 中負荷 | 50-70分：中等 □____分 | 45-60分：中等 □____分 | 45-80小時 □____小時 | □具2-3項 |
| 高負荷 | >70分：嚴重 □____分 | >60分：嚴重 □____分 | >80小時 □____小時 | □具≥4項 |
| 綜合評估(4項取高者)：□低負荷 □中負荷 □高負荷 | | | | |

個人疲勞及工作疲勞分數解釋：(自行參閱)

| 疲勞類型 | 分數 | 分級 | 解釋 |
|------|--------|----|---|
| 個人疲勞 | 50分以下 | 輕微 | 您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。 |
| | 50—70分 | 中度 | 您的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。 |
| | 70分以上 | 嚴重 | 您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。 |
| 工作疲勞 | 45分以下 | 輕微 | 您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。 |
| | 45—60分 | 中度 | 您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。 |
| | 60分以上 | 嚴重 | 您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。 |

附表四：

簡式健康量表

簡式健康量表 (Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5，是由臺大李明濱教授等人所發展，又名「心情溫度計」，是為探尋心理衛生需求的篩檢工具，可幫助醫療人員具體地了解病人情緒困擾的程度，並依據得分結果作適當的處遇。

請回想最近一星期（包含今天），感到困擾或苦惱的程度。

最近一週以來，您是否有...

| | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|-------------|------|----|------|----|------|
| 1.睡眠困難 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.覺得容易苦惱或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.感覺憂鬱，情緒低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

總計：_____分

填表人：_____

➤ BSRS-5 分數說明

- 0-5分:正常範圍，表示身心適應狀況良好;
- 6-9分:輕度,宜做壓力管理,建議找家人或朋友談談，抒發情緒;
- 10-14分:中度,宜做專業諮詢，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢;
- >15分:重度,需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科診療。