

過勞自我預防

您過勞了嗎？

所謂的「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。過勞的成因相當複雜，多數的研究認為長期暴露於工作壓力下是過勞可能的原因之一。

過勞的 12 項徵兆 (整理自勞工安全衛生研究所『過勞自我預防手冊』)

- 1、經常感到疲倦，健忘。
- 2、突然覺得有衰老感。
- 3、肩部和頸部強直發麻。
- 4、因為疲勞和苦悶失眠。
- 5、為小事煩躁和生氣。
- 6、經常頭痛和胸悶。
- 7、高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
- 8、體重突然變化大。
- 9、最近幾年運動也不流汗。
- 10、自我感覺身體良好而不看病。
- 11、人際關係突然變壞。
- 12、最近常工作失誤或者發生不和。

過勞量表 (整理自勞工安全衛生研究所『過勞自我預防手冊』)

測測看，您是否過勞了呢？

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

7. 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

8.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

9.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

10.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

11.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

12.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

13.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

您的工作需要提供服務給他人嗎？服務對象包括：客戶、顧客、病患、學生等(不包括同事或下屬)

1 不需要 2 需要 (請繼續填答下列問題)

14. 你會覺得和服務對象互動有困難嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

15. 服務對象會讓你感到很累嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

16. 你會希望減少和服務對象接觸的時間嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

17. 你對服務對象感到厭煩嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

18. 你會覺得你為服務對象付出比較多，而得到回饋比較少嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

19. 你會想要趕快把服務對象打發掉嗎？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

計分方式

第 1~6 題是個人相關過勞分量表，將各選項分數轉換如下：

(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

將第 1~6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數。

第 7~13 為工作相關過勞分量表，第 7~12 題分數轉換為：

(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

第 13 題的分數轉換為：

(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。

將 7~13 題之分數相加，並除以 7，便可得到工作相關過勞分數。

第 14~19 題是服務對象相關過勞分量表，將各選項分數轉換如下：

(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

將第 14~19 題的得分相加除以 6，即為服務對象相關過勞分數。

分數解釋

1.個人相關過勞分數：

50 分以下：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：你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：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。

2.工作相關過勞分數：

45 分以下：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：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。建您找出工作中的壓力源，接受在職訓練，增加職能，並學習壓力管理技巧，以提高工作滿意度。

60 分以上：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。

3.服務對象相關過勞分數：

50 分以下：您的服務對象相關過勞程度輕微，您對於服務對象並不會讓你感覺互動有困難、很累、厭煩。

50-70 分：您的服務對象相關過勞程度中等，您有時對服務對象感覺互動有困難、很累、厭煩。建議您找尋服務對象相關過勞的成因，並進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。

70 分以上：您的服務對象相關過勞程度嚴重，你時常對服務對象感覺互動有困難、過度疲累、感到厭煩，並且想趕快把服務對象打發掉。建議找尋影響您對於服務對象的感受與服務對象相關過勞的成因，以及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。

★勞工安全衛生研究所 『[過勞自我預防手冊](#)』

★勞工安全衛生研究所 『[簡易壓力量表網路版](#)』

★「[職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外）之認定參考指引](#)」