

職業安全衛生教育訓練

# 職業安全衛生法四大預防計畫

新竹科學園區員工診所 院長

楊慎絢 2020

# A\*. 法規

## 職業疾病「預防計畫」之相關法令

預防計畫	職安法	施行細則	*職業安全衛生設施規則
1.人因性危害	第 6 條		*第324-1條
2.異常工作負荷	第 6 條		*第324-2條
3.身心不法侵害	第 6 條		*第324-3條
4.職場母性保護	第30,31條	39	
1+6.職業安全衛生管理計畫	第 23 條	職業安全衛生管理辦法第12- 1 條	

# 【虎牢關三戰呂布】的職業傷病防治

ys591@ms2.hinet.net



2020/6/24

2018/5/25

ys591@ms2.hinet.net



## 關羽揮舞「青龍偃月刀」

1. 肱二頭肌肌腱炎  
(bicipital  
tendinitis)

2020/6/24

肩部提拉、伸擲  
的動作，導致肱  
二頭肌肌腱炎。

肩關節前方疼痛，肩部屈  
曲受阻或前臂旋後引發疼  
痛

ys591@ms2.hinet.net



## 劉備揮砍「雌雄雙股劍」

2. 外側上髌炎  
(lateral  
epicondylitis)

前臂過度出力、握拳旋轉或  
手部握拉、推提重物，導致  
總伸腕肌腱(肱骨外上髌處)

腕部背伸，同時受力  
肱骨外上髌處產生疼痛

# 呂布緊握「單刃方天畫戟」

3.內側上髌炎  
(medial epicondylitis)

旋前屈肌肌肉發炎、總屈肌肌腱

腕部屈曲，同時受力，  
肱骨內上髌處產生疼痛





## 張飛直挺「丈八長矛」推倒步兵的盾牌

ys591@ms2.hinet.net

4. 橈骨莖突  
狹窄性腱鞘炎

伸拇短肌腱,  
外展拇指長肌腱

手腕向尺側偏移及  
過度背屈產生手腕疼痛<sup>7</sup>

# 步兵左手五指緊握盾牌內環

5. 狹窄性肌腱鞘炎

手指屈肌腱

無法將其手指完全伸直





# 肌肉骨骼症狀調查表

## 肌肉骨骼症狀調查表

### A. 基本資料 ( 部門 職稱 )

編號	姓名	性別	年齡	年資	身高	體重	慣用手
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女					<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手

1. 您在過去的 1 年內，身體是否有長達 2 星期以上的疲勞、酸痛、發麻、刺痛等不舒服，或關節活動受到限制？

否 是 (若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。)

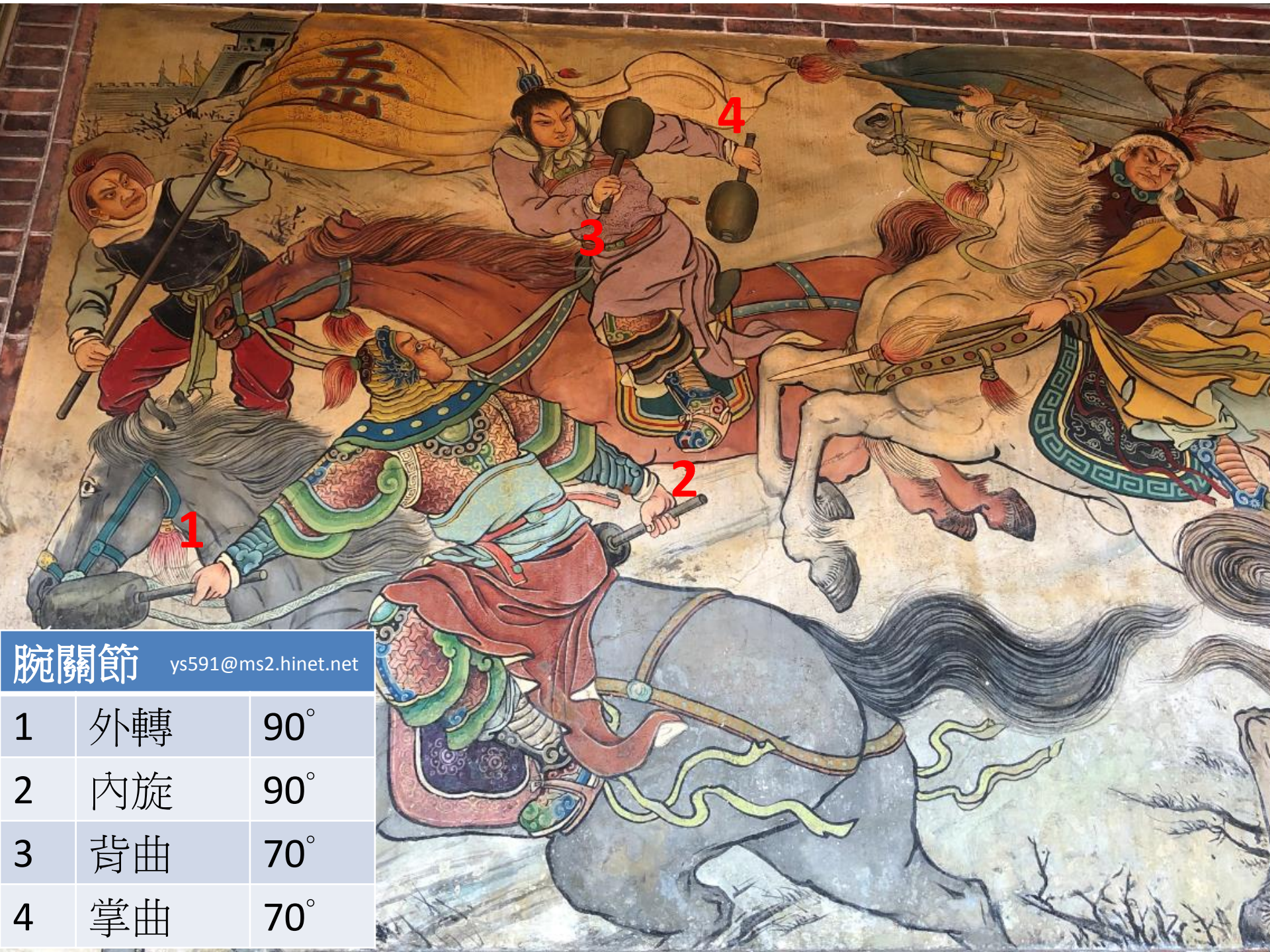
2. 下表的身體部位酸痛、不適或影響關節活動之情形持續多久時間？

1 個月 3 個月 6 個月 1 年 3 年 3 年以上

### B. 症狀調查

不痛 0	1	2	3	4	極度 劇痛 5	部位	不痛 0	1	2	3	4	極度 劇痛 5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左肩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右肩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手肘/ 左前臂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手肘/ 右前臂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手/ 左手腕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	下背	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手/ 右手腕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左臀/ 左大腿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右臀/ 右大腿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左膝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右膝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左腳踝/ 左腳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右腳踝/ 右腳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

背面觀



# 腕關節 [ys591@ms2.hinet.net](mailto:ys591@ms2.hinet.net)

1	外轉	90°
2	內旋	90°
3	背曲	70°
4	掌曲	70°

朱仙鎮八棍大將軍陸文龍畫像



# 肘關節

ys591@ms2.hinet.net

1	外翻	90°
2	內翻	90°
3	曲屈	90°



## 肩關節

ys591@ms2.hinet.net

1	外展	180°
2	上舉	180°
3	水平彎曲	135°

# 「關鍵指標法(KIM)手工物料作業」 手部施力

1	力量極低	a.何仙姑(手持荷花)	按鈕啟動/換檔/整理排序
2	力量低	b.張果老(臂抱魚鼓)	物料導引/插入



# 預防肌肉骨骼危害 (正確姿勢+運動)

從另一類觀點來看，日常生活中常見的物理性致病因素，可歸納成以下五種原因：

1. 姿勢不對 — 造成組織不對稱的過度負荷。
2. 動作不當 — 造成軟組織的拉扭挫傷、甚至傷及骨骼。
3. 肌力不足 — 肌耐力無法負荷所引起的疼痛。
4. 久滯不動 — 長時間未活動所造成肌肉緊繃、血流不暢狀態。
5. 勞勞不休 — 持續反覆的工作，無法讓組織充分休息，導致累積性的傷害。



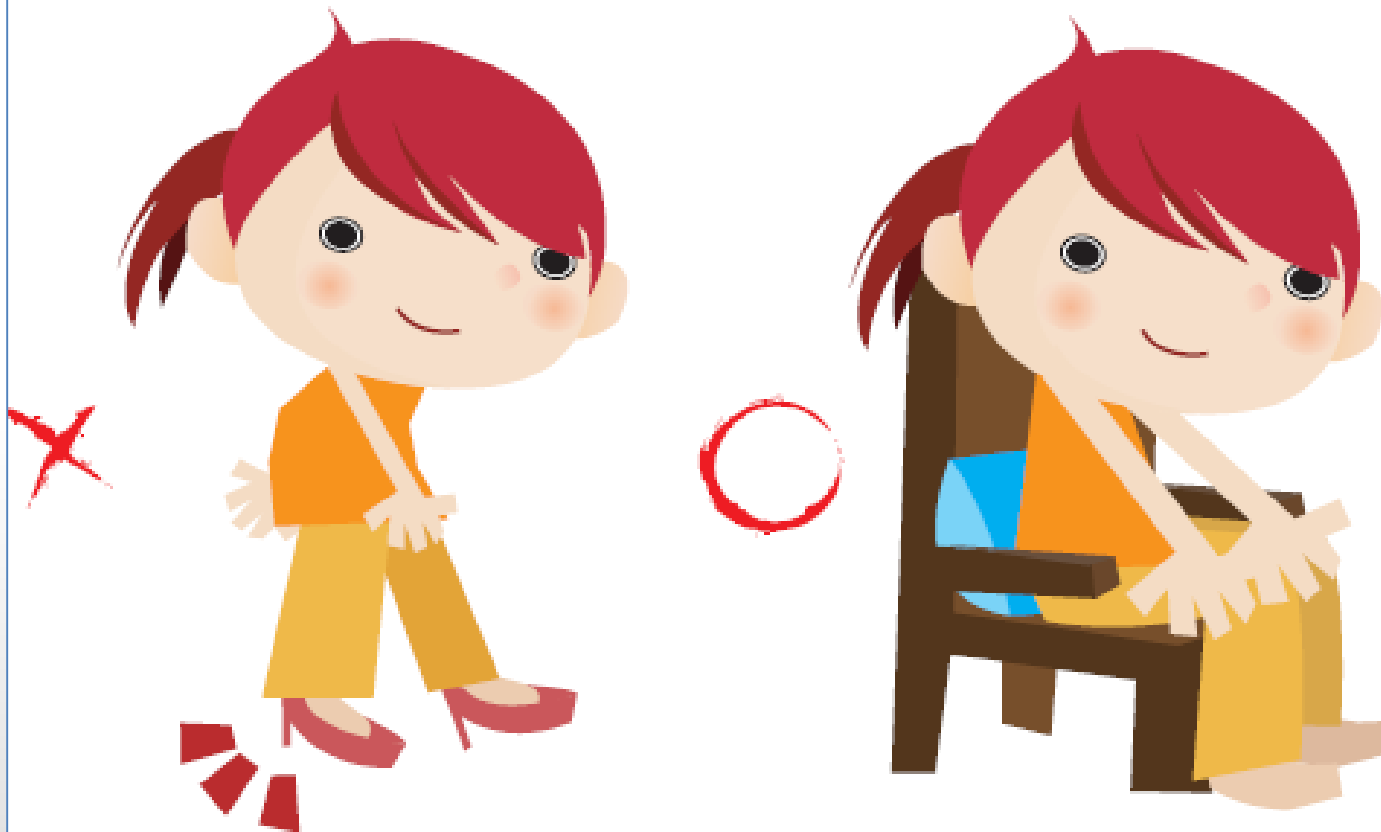
# 下背痛 是什麼

- 下背痛指的是從腰部到雙臀之間，因為肌肉、肌腱、韌帶、關節、軟骨、骨骼、神經或血管等問題，所引起的酸、痛、麻、脹等種種不舒服的感覺。
- 下背痛有時候也會延伸到下肢，甚至影響排尿功能。
- 下背痛不是單一的疾病名稱，而是屬一種臨床症狀。
- 許多出自脊柱各個結構、腹腔內臟等相關疾病也可能引起下背痛，所以要自己判斷並不容易，必須尋求醫師的協助，才不會造成疏忽與延遲。別輕忽身體的每一個小異狀！

資料來源:《職業性下背痛防治手冊》臺北市  
政府衛生局 2013

# 正確姿勢

隨時提醒自己，站立及走路時保持挺拔優雅的體態，避免彎腰駝背及常穿細跟高跟鞋；坐著時背部最好能靠著椅背。





# 下背痛的治療

- 下背痛要對症治療，但由於病因複雜，有時不容易針對明確原因來處理。
- 臨床上常用的是保守性治療、藥物治療及必要時的手術治療。
- 保守性治療包括中醫藥療法及物理治療。如果發展成慢性下背痛，有時還要考慮加入心理治療。
- 物理復健治療是目前保守療法的主流，多採用冷熱療法、按摩、下背部伸展操、電療、牽引、背架及束腹等。

資料來源:《職業性下背痛防治手冊》臺北市  
政府衛生局 2013

# • 正確動作

運動前先熱身，並採用符合人體工學（人因工程）的動作；如要抬舉重物，儘量蹲下且使物件靠近身體，使用腳力起身。



# 下背痛 的伸展操

背部脊椎的運動方法種類繁多，例如腹肌及背肌伸展運動、有氧操，均有助於防治下背痛。只要遵循漸進、量力的運動規則，手動腳動配合呼吸、用心感受，便可緩解酸痛，讓背部得到充分的保健。以下提供幾個動作給大家：

## 腰椎扭漫波

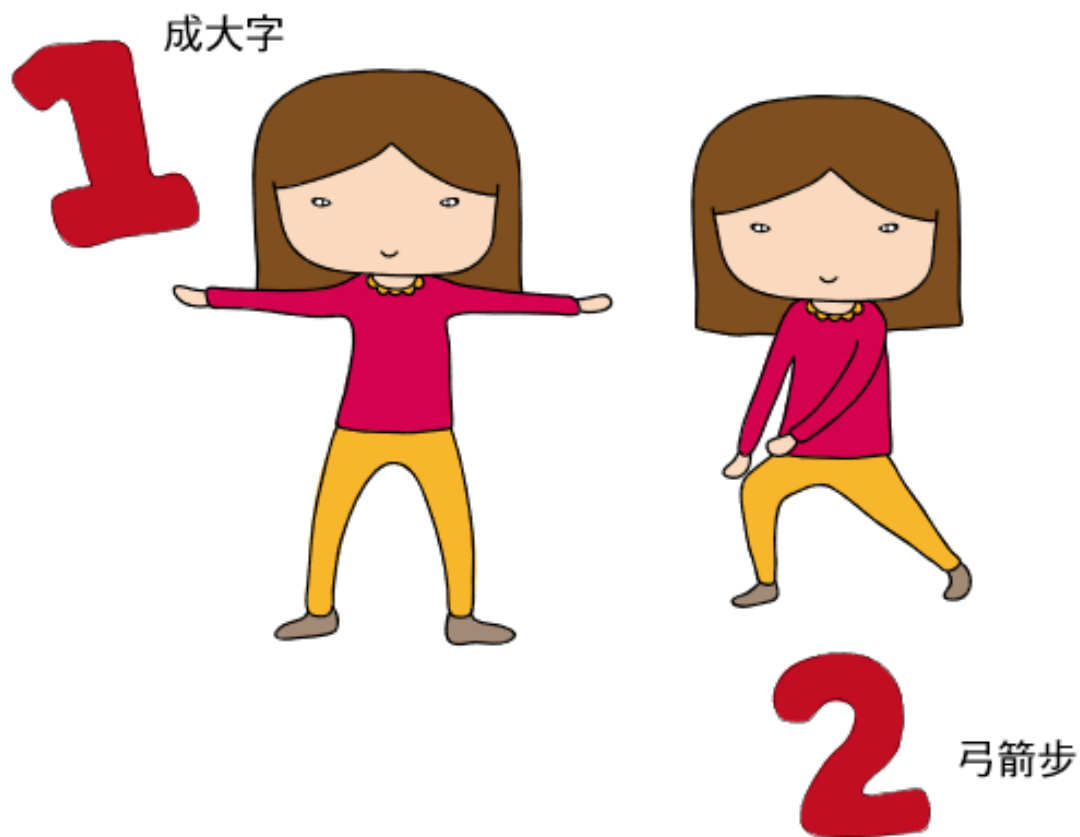
辦公開會坐久了，可以挺起腰桿，做做腰部的波動操，前凸再後凸或左右扭動，讓腰椎活躍起來、靈活一點。



資料來源:《職業性下背痛防治手冊》臺北市  
政府衛生局 2013

# 大展成大功

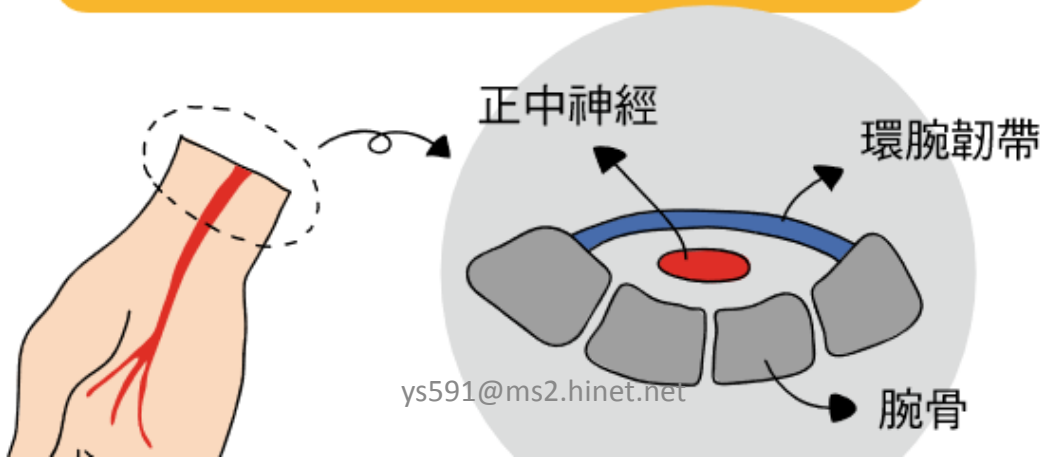
雙手雙腳打開，身體成「大」字形，再側身成左右弓箭步，再轉身成前後弓箭步，此動作能伸展及強化腰部與下肢。



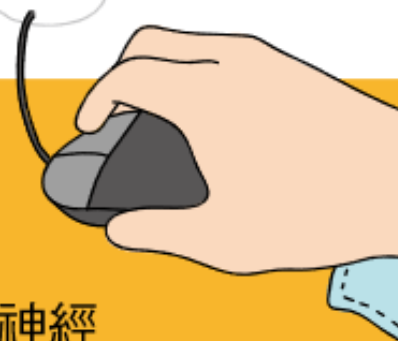
# 腕道症候群是什麼

腕道是由腕骨和肌肉韌帶組織所形成，通常位於手腕掌面。由於腕骨的排列是凹形的，頂部有環腕韌帶覆蓋，所以稱為腕道。在腕道中，有正中神經、屈指肌群及屈拇長肌的肌腱通過，因此空間相對狹小，當環腕韌帶覆蓋過緊、肌腱發炎或其它因素壓迫到腕道中的正中神經所造成的臨床症狀，即稱為腕道症候群。

資料來源:《腕道症候群防治手冊》臺北市政府衛生局 2013



# 腕道症候群造成的原因



病理原因：壓迫正中神經

發生原因：

## 一、工作相關因素：

手腕重複動作、彎曲用力、快速動作或姿勢不良。工作種類包括：收銀打字、電腦操作、包裝工作、家庭主婦、牙醫師、提琴手、汽機車駕駛，都可能發生腕道症候群。

二、其他續發性（Secondary）因素，因為其他疾病所造成，如：

### 1. 正中神經承受壓力增加：

手腕骨折或手腕骨脫位壓迫到腕道神經、急性化膿性感染、慢性腎衰竭並接受手臂造瘻管的病人、多發性神經病變。

### 2. 全身性疾病：

糖尿病、末端肢體肥大症、甲狀腺機能亢進或低下、長期血液透析患者。

### 3. 腕道空間減少：

滑膜或結締組織退化性增厚、骨骼或軟骨組織退化性增厚、腱鞘炎、風濕性關節炎、痛風。



# 腕道 症候群 的症狀

手指出現麻木感、疼痛、灼熱及刺痛（常侷限於大拇指側的半邊手掌及同側的食指、中指，偶爾到無名指，但通常不影響小指），此症狀兩手均可能發生，但經常用力的一手之症狀會比另一手明顯，嚴重時病人會因手部較無力而常掉東西，疼痛偶爾會傳導至前臂。



腕隧道正中神經被壓迫引起手指麻木刺痛。

資料來源:《腕道症候群防治手冊》臺北市政府衛生局 2013

# 自我 檢測方式

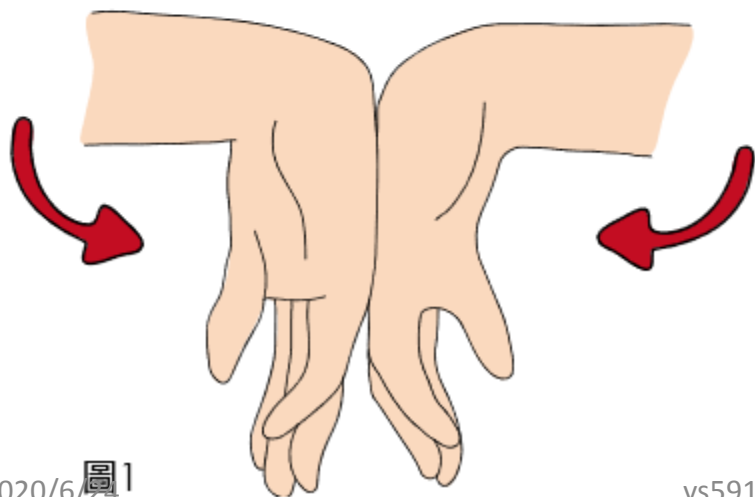
資料來源:《腕道症候  
群防治手冊》臺北市政  
府衛生局 2013



法蘭氏 (Phalen) 測試：

手腕檢查，即兩手腕彎曲九十度，  
但手背相靠置於前胸，維持一分鐘  
（如下圖1），若手指有麻痛的感  
覺，則須考量神經已受到壓迫。

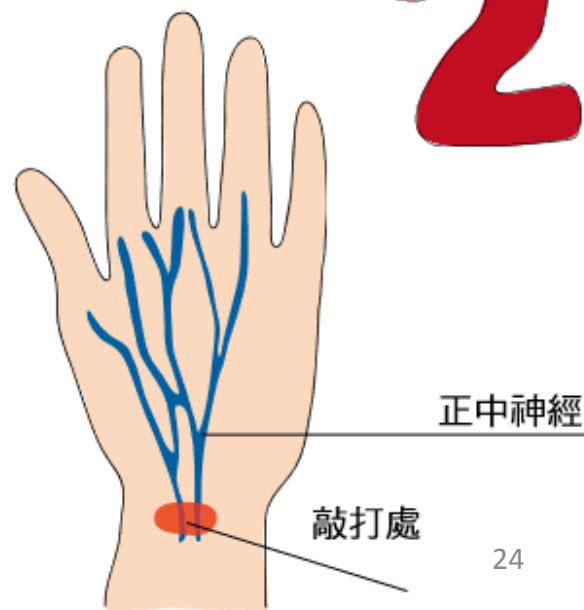
# 1



提內爾 (Tinel) 徵候：

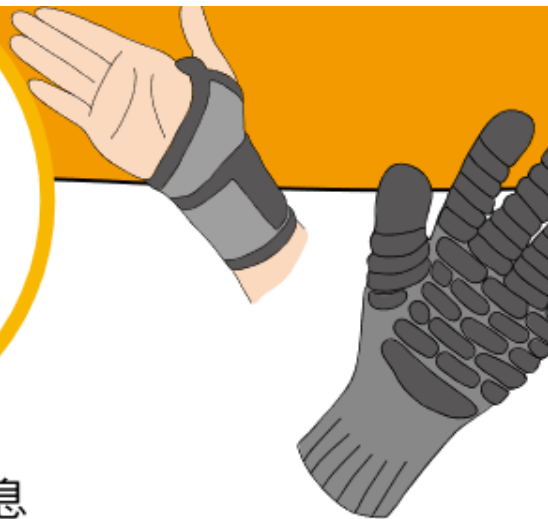
敲叩手腕腕道的位置會有麻電感覺  
傳到拇指、食指、中指或無名指  
（如下圖2）。

# 2





# 腕道症候群的預防



## 一、定時讓雙手休息

1. 週期性地讓雙手有一休息時間。
2. 工作時每隔20分鐘休息1分鐘，並可做手腕及手指運動。

## 二、減少重複性手部動作

1. 避免重複動作或用同一伸展姿勢握住東西太久。
2. 輕、重工作交替運用，使雙手轉換或輪流出力。

## 三、手腕自然伸展（伸直）的姿勢

1. 避免手腕長久處於彎曲、伸展或扭轉姿勢。

2. 打字時應調整桌椅高度，使手腕及手肘保持相同高度，避免手腕彎曲。

## 四、避免直接壓迫手腕正中神經

當使用電動工具或會產生震動工具時，需戴上防震手套，避免直接壓迫正中神經造成傷害。

## 五、注意握姿

1. 練習並使用整個手去抓握東西以減少壓力產生。
2. 使用工具時，最好用整個手掌握住工具。必要時可諮詢醫護人員，使用適當的安全護具。

資料來源:《腕道症候群防治手冊》臺北市政府衛生局 2013

## 六、肌肉強化練習

1. 特定的練習可強化手和前臂肌肉，並可減少因手腕姿勢不良所帶來的壓力。
2. 適時藉由手腕部體操運動，提高手腕肌肉強度。

# 手腕 健康操

## 警語

1. 若已經產生腕道症候群的徵兆，不適合做此健康操。
2. 工作中如果感覺勞累，就是提醒您需要休息了，來做做健康操吧！
3. 以下動作，請兩手交互做，每項動作維持10至15秒鐘。

腕部伸展

功能：伸展手臂、手腕肌群

步驟：1. 左手向前伸展，指尖向上。

2. 右手將指尖往身體方向拉，維持10秒後換手。

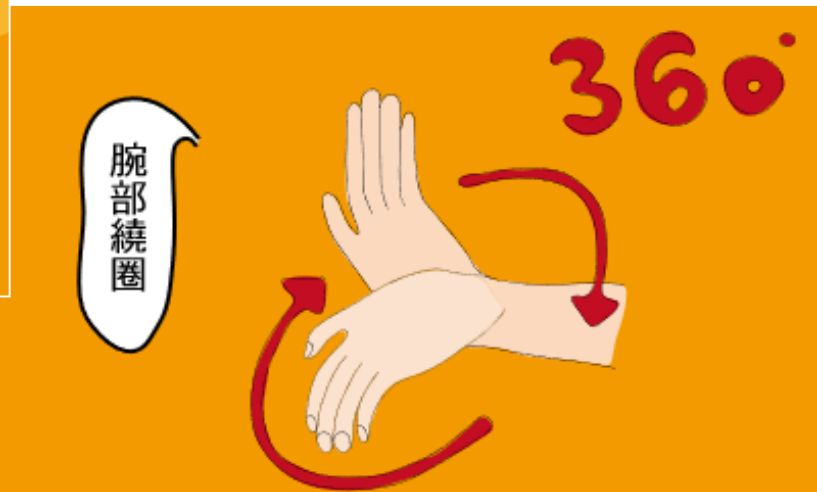
ys591@ms2.hinet.net

資料來源:《腕道症候群防治手冊》臺北市政府衛生局 2013



功能：此運動可舒展  
手腕關節

- 步驟：1. 雙手彎曲平放向胸內側，  
右手抓住左手腕的地方。
2. 雙手向內夾緊，手肘下壓、手腕緊貼，  
維持10秒鐘，換手重複同樣動作。



功能：促進血液循環，預防手腕受傷

- 步驟：1. 雙手360度繞腕打圈圈。
2. 繞腕數10次後，再換反方向運動繞圈。

資料來源:《腕道症候  
群防治手冊》臺北市政  
府衛生局 2013

雙手能合起的  
最小角度為準。

手腕要直不彎曲。

中指到手肘  
成一直線，  
手臂與地板平行。

兩手肘不需併攏。

肚子內縮、  
身體不前傾、不聳肩。



### 這樣做就能瘦

**[次數]** 15次。

**[雕塑部位]** 背肉、手臂內側、下腹部、副乳、肩肉。

**[動作解說]** 以此動作為基準，吐氣時，手肘伸直往外，再向內夾回（4拍伸直，再4拍夾回）。

**[注意事項]** 做此動作時必須採坐姿，可避免身體前傾；多數人兩隻手無法並攏，這是正常的，若硬要併攏反而容易造成聳肩，使脖子後方肉凸起。

**[注意事項]** 彎曲角度不能過大，腳跟到鼠蹊部盡量成一線；藉由伸展式的運動，來幫助燃燒脂肪、雕塑線條以動作完成時，應該要有痠軟感才正確；若彎曲角度，表示預備動作有問題，請再重新調整一次。

重點  
提示

### 動作解析

去或回的動作進行時，  
身體都不能放鬆。

手臂固定住太陽穴兩側。  
（男生手臂夾住頭、固定後）

兩側腰要同時使力，  
呈拋物線往外送。

臀部兩側夾緊，  
帶動腰部的力氣。

大腿根部夾緊毛巾。

腳跟到鼠蹊部成一線。



# 職業安全衛生教育訓練

## 異常工作負荷之防制



# 心血管危險因子

- 高血壓
- 高血脂
- 糖尿病
- 抽菸→最容易改善  
但卻也是最困難改變的因子
- 肥胖
- 年齡>60男性及停經後女性
- 心血管疾病家族史

## 什麼是高血壓？

- 高血壓是血壓『持續性』升高!
- **定義**: 收縮壓 $\geq 140$  mmHg 或  
舒張壓 $\geq 90$  mmHg 或,  
服用降血壓藥物



# 成人血壓分類標準

## 成人血壓分類標準

出處：中華民國心臟學會台灣高血壓治療指引

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	<120	和	<80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重度)	160-179	或	100-109
第三期高血壓 (重度)	$\geq 180$	或	$\geq 110$

## 血脂肪是什麼

血脂的成份包括：

- 膽固醇 Chol ( cholesterol )
- 三酸甘油酯 TG ( triglyceride )  
亦稱為中性脂肪
- 磷脂質 ( phospholipids )

# 如何「健康風險評估」，採取必要之預防及健康促進措施

肥胖	世界衛生組織 (WHO)	亞太地區(IOTF)	台灣 (衛生署)
過瘦	$BMI < 18.5$	$BMI < 18.5$	$BMI < 18.5$
正常	$18.5 \leq BMI < 25$	$18.5 \leq BMI < 23$	$18.5 \leq BMI < 24$
過重	$25 \leq BMI < 30$	$23 \leq BMI < 25$	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$30 \leq BMI < 35$	$25 \leq BMI < 30$	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$35 \leq BMI < 40$	$30 \leq BMI < 35$	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 40$	$BMI \geq 35$	$BMI \geq 35$

# 健康生活型態 + 均衡飲食

- (1). 營養均衡：多(蔬果、水)、少(油、糖、鹽)
- (2.) 多吃不同顏色組合的蔬果。
- (3). 全麥或是糙米要占穀物攝取的一半量。
- (4). 少吃高熱量低營養，或油脂含量高的食物
- (5). 注意隨時補充水分，(年齡增加會降低口渴感)
- (6). 增加纖維的攝取，可降低便秘，(例如吃水果儘量不去皮、全麥飲食、吃水果取代果汁)

## 第一招：

### 聰明選，健康吃 均衡飲食最重要

#### (一) 天天要吃六大類

1. 五穀根莖類3-6碗
2. 豆蛋肉魚類4份
3. 奶類1-2杯
4. 蔬菜類3碟
5. 水果類2份
6. 油脂類2-3湯匙



#### (二) 運用「三低一高」飲食口訣

三低（低糖、低油、低鹽）、一高（高纖）

低糖：避免三酸甘油酯過高

低油：壞的膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇）

低鹽：改善血壓偏高

高纖：減少血液中膽固醇

(三) 盡量用天然食物調味，以減少鹽量，可用檸檬、蔥、蒜、九層塔、芫荽等天然香料調味。適量黑糖、蜂蜜或果乾替代精緻糖做甜味劑，以免熱量攝取過高。

6. 預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性疾病
7. 提高自信、降低憂鬱和焦慮，個性更積極樂觀。

#### (二) 三類運動任您選

1. 增強肌肉及關節柔軟度運動，放鬆僵硬的肌肉關節，減少扭傷、拉傷等運動傷害。如：伸展操、太極拳、外丹功、體操、瑜珈等。
2. 增強肌肉力量運動，減少肌肉疲勞及背痛。如：仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身等。
3. 增強心肺功能，如：慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、有氧運動等。



# 代謝症候群的判定標準

危險因子	異常值
1.腹部肥胖	腰圍 女 $\geq 80\text{cm}$ 男 $\geq 90\text{cm}$
2.血壓上升	收縮壓 $\geq 130\text{ mmHg}$ 或 舒張壓 $\geq 85\text{ mmHg}$ 或 醫師處方使用降血壓藥，血壓正常
3.空腹血糖上升	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ 或 依醫師處方使用降血糖藥，血糖正常
4.三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$
5.高密度脂蛋白膽固醇過低	女性 $< 50\text{ mg/dl}$ 男性 $< 40\text{ mg/dl}$

## 第一招：

### 聰明選，健康吃 均衡飲食最重要

(一) 天天要吃六大類

- 1.五穀根莖類3-6碗
- 2.豆蛋肉魚類4份
- 3.奶類1-2杯
- 4.蔬菜類3碟
- 5.水果類2份
- 6.油脂類2-3湯匙



(二) 運用「三低一高」飲食口訣

- 三低（低糖、低油、低鹽）、一高（高纖）
- 低糖：避免三酸甘油酯過高
  - 低油：壞的膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇）
  - 低鹽：改善血壓偏高
  - 高纖：減少血液中膽固醇

(三) 盡量用天然食物調味，以減

- 用檸檬、蔥、蒜、九層塔、  
香料調味。適量黑糖、蜂蜜

## 心臟血管疾病危險因子

主要危險因子	遺傳	早發性冠狀動脈心臟病（確定為心肌梗塞、父親或男性一等親在55歲以前猝死、母親或女性一等親在65歲以前猝死）
	遺傳	男性的危險高於女性
	年齡	男性 $\geq 45$ 歲，女性 $\geq 55$ 歲，或停經女性
可預防之危險因子	高血壓	血壓 $\geq 140/90$ mg/dl 或服用高血壓藥物
	高血糖	空腹血糖 $\geq 126$ mg/dl 兩次以上或服用糖尿病藥物
	血脂異常	總膽固醇、LDL 膽固醇、或三酸甘油酯過高，或HDL 膽固醇偏低
	吸菸	尼古丁及一氧化碳作用下容易導致粥狀動脈硬化
可預防之助長因子	肥胖	BMI $\geq 24$ ，男性腰圍 $> 90$ 公分、女性腰圍 $> 80$ 公分
	缺乏運動	助長血脂異常
	飲食型態	飽和油脂、反式脂肪酸、膽固醇及熱量攝取過多
	壓力	容易造成血壓升高

## 淺談危險因子：高血壓

當動脈的血壓有持續升高的現象時，就是所謂的高血壓。然而，單獨一次所測得的血壓值過高時，並不表示就一定有高血壓的症狀，除非血壓值異常飆高，否則一般而言，至少要在**兩次以上**且在**不同時間**所測得的血壓值都有升高的情形時，才能夠被診斷為高血壓。



高血壓的分類是根據一般人所測量到的血壓值來做區分

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	$< 120$	$< 80$
高血壓前期	120~139	80~89
第一期高血壓 (輕度)	140~159	90~99
第二期高血壓 (中、重度)	$\geq 160$	$\geq 100$

# 勞動部【勞工舒壓健康網】

[http://wecare.mol.gov.tw/LCS\\_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm](http://wecare.mol.gov.tw/LCS_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm)



勞動部 Ministry of Labor  
勞工舒壓健康網

[關於舒壓網](#) | [電子報專區](#) | [網站連結](#) | [網站導覽](#) | [聯絡我們](#) | [RSS](#)

分眾導覽：[在職勞工](#) / [一般雇主](#) / [失業勞工](#)



聚焦「心」鮮事



身心舒壓營



元氣辦公室



幸福百寶箱



員工協助方案

## 身心舒壓營

[舒壓小品](#)

[樂聽樂輕鬆](#)

[越動越活力](#)

[壓力評量](#)

[量表選用](#)

[過勞量表](#)

[簡易工作壓力量表](#)

[勞工職業壓力量表](#)  
2020/6/24

目前位置：[首頁](#) > [身心舒壓營](#) > [壓力評量](#) > [過勞量表](#)

## 過勞量表

- [量表簡介](#)
- [過勞量表評測](#)
- [計分方法](#)
- [分數解釋與建議](#)

ys591@ms2.hinet.net



## 『過負荷量表』(過勞量表)【表四】

[http://wecare.cla.gov.tw/LCS\\_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm](http://wecare.cla.gov.tw/LCS_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm)

- 自填式量表，分成兩部份，第1~6題屬於個人過勞，第7~13題為工作相關過勞。
- 個人過勞指的是個人生活感受上疲勞、體力上透支、情緒上耗竭的程度；
- 工作相關過勞指的是與工作相關的過勞程度，包含因工作產生的疲勞、挫折感、被工作累垮了、以及情緒上心力交瘁的程度。

# 『過負荷量表』(過勞量表) 【表四】

## 第1~6題屬於個人過勞

1. 你常覺得疲勞嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

2. 你常覺得身體上體力透支嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

6. 你常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

總是    常常    有時候    不常    從未或幾乎從未

# (過勞量表) 計分方法【表四】

- 第1~6題，選項分數轉換：

(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。

第1~6題得分相加，除以6，得個人相關過勞分數。

- 第7~12題的分數轉換同上。

第13題:(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。

將7~13題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞。

# (過勞量表) 分數解釋【表四】

- 個人相關過勞分數 (個人過勞程度)：
- 50分以下：輕微。不常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭。
- 50~70分：中等。有時感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭、或著虛弱好像快生病了的樣子。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。感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭、或著虛弱好像快生病了的樣子。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。

# 『過負荷量表』(過勞量表)【表四】

## 第7~13題為工作相關過勞

7. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

- 很嚴重     嚴重     有一些     輕微     非常輕微

8. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

- 很嚴重     嚴重     有一些     輕微     非常輕微

9. 你的工作讓你覺得挫折嗎？

- 很嚴重     嚴重     有一些     輕微     非常輕微

10. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？

- 總是     常常     有時候     不常     從未或幾乎從未

11. 上班前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力了嗎？

- 總是     常常     有時候     不常     從未或幾乎從未

12. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？

- 總是     常常     有時候     不常     從未或幾乎從未

13. 不工作的時候，你有足夠的精力陪伴家人或朋友嗎？

- 總是     常常     有時候     不常     從未或幾乎從未

# (過勞量表) 分數解釋【表四】

- 工作相關過勞分數 (工作相關過勞程度)：
- 45分以下：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：中等。有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。建議您找出工作的壓力源，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：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。

職業安全衛生教育訓練

**職場身心不法侵害之防制**

# 徐母罵曹，外加擲硯

曹操可以申訴，這是一種職場言語暴力，再加肢體暴力與心理暴力，雇主有責任採取預防措施(雇主就是曹操本人)。





# 韓信跨下受辱

工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引:「刻意讓人厭煩/生氣的騷擾、霸凌或暴力行為」造成的心理負荷為「強度」,但韓信是在街上閒逛,「胯下受辱」屬「業務外」



職場身心不法侵害」大致分為**肢體暴力**、**語言暴力**、**心理暴力**與**性騷擾**等四類。以四個案例來說明(法律層面)處理

2017-09-21 15:53

## 「職場身心不法侵害」事件處理 A1

〔記者蔡清華 / 高雄報導〕今年4月間，高雄長庚醫院急診室3名在急診室照顧母親的姊弟，因輪椅擋道不服勸移，涉嫌徒手毆打護理師，並以言詞侮辱，除了護理師提告外，橋頭地檢署並依新修定的《醫療法》對3姊弟提起公訴，最重可判3年有期徒刑。



3姊弟涉急診室暴力，被依違反醫療法公訴罪起訴。圖為高雄長庚醫院急診室。(資料照，記者陳文嬋攝)

起訴書指出，均年逾半百的林姓姊弟3人，4月2日傍晚，在高雄長庚醫院第一觀察室照顧等候治療的母親，因輪椅置於走道影響出入，並阻礙呂姓護理師發放病患藥物，呂要求林姓姊弟將輪椅移到適當處所停放，引起林姓二姐不滿，指責呂態度不佳，徒手推呂女的肩膀，接著姊弟一同在急診室大庭廣眾之下辱罵呂女「妳這個沒家教的人」、「你態度不好沒家教...」等言詞。

呂姓護理師檢具驗傷單、監視器影片，並有多位到場護理師出面證述，對林姓姊弟提告。

林姓姊弟事後向警方表示，她是在睡夢中被呂大力拍打叫醒，她告訴另一名鄭姓專科護理師，

職場身心不法侵害」大致分為**肢體暴力**、**語言暴力**、**心理暴力**與**性騷擾**等四類。以四個案例來說明(法律層面)處理

## 「職場身心不法侵害」事件處理 A1

案例

A先生在急診室照顧母親，因推床擋道不服勸移，動手毆打護理師，並且惡言辱罵。護理師檢具驗傷單、**監視器影像**，對A先生提告**傷害罪<sup>[1]</sup>與妨害名譽罪<sup>[2]</sup>**，地檢署並依《醫療法》<sup>[3,4]</sup>對A先生提起公訴，最重可判3年有期徒刑。

法規

1. 《中華民國刑法》第277條:傷害人之身體或健康者，處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。
2. 《中華民國刑法》第309條:公然侮辱人者，處拘役或三百元以下罰金。
3. 《醫療法》第24條:為保障就醫安全，不得以強暴、脅迫、恐嚇、公然侮辱或其他非法之方法，妨礙醫療業務之執行。
4. 《醫療法》第106條:違反第24條第2項，處3萬元至5萬元。如觸犯刑事責任者，應移送司法機關辦理。

〔記者邱紹雯、葉冠妤／台北報導〕王品原燒十週年慶，日前推出以十元換購六百九十元的餐券，引起五萬民眾漏夜搶排，因業者提早發號碼牌引發民眾追罵店員、圍店抗議，北市勞動局昨前往四家原燒分店進行勞動檢查，結果發現，原燒未訂預防員工遭受身體或精神不法侵害計畫，要求限期改善。



## 未改善 可罰3萬至15萬元

勞動局長陳業鑫昨先在媒體投書，直指原燒爭議，甚少有人將目光投注到無辜被迫罵的第一線員工，依七月新修正施行的「職業安全衛生法」規定，雇主應盡勞工執行職務遭受身體或精神不法侵害的預防責任，訂定相關的預防計畫，違法可處三萬至十五萬元罰鍰。

勞動局昨天下午派員至北市四家原燒分店進行勞動檢查，當中發現違反十一項次缺失，其中一家在整修，另三家皆違反「職業安全衛生法」第六條第二項第三

職場身心不法侵害」大致分為肢體暴力、語言暴力、心理暴力與性騷擾等四類。以四個案例來說明(法律層面)處理

## 「職場身心不法侵害」事件處理 A2

案  
例  
B餐廳舉辦週年慶，推出一元換購百元餐券，引起數千民眾爭先排隊，但因數量有限且現場動線規劃不明，爆發民眾圍店抗議，口出髒話侮辱店員。勞檢單位獲報後進行勞動檢查，發現B餐廳未訂「執行職務遭受不法侵害預防計畫」也未採取必要措施<sup>[5,6]</sup>，要求限期改善，若屆期未改善，罰三萬元至十五萬元<sup>[7]</sup>。

- 法  
規
5. 《職業安全衛生法》第6條第2項: 雇主對執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害事項，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施。
  6. 《職業安全衛生法設施規則》第324-3條: 雇主為預防勞工執行職務因他人行為致遭受身體或精神上不法侵害，應採取暴力預防措施。
  7. 《職業安全衛生法》第45條: 違反第6條第2項，經通知限期改善，屆期未改善，罰3萬元至15萬元。

職場身心不法侵害」大致分為肢體暴力、語言暴力、**心理暴力**與性騷擾等四類。以四個案例來說明(法律層面)處理

## 「職場身心不法侵害」事件處理 A3

案例

C先生在公司走廊遭另一單位D君言語嘲諷，事後又在網路社團發現類似言論的匿名留言，造成當事者心理極不舒服，影響工作與睡眠，漸漸出現焦慮憂鬱等精神症狀。C先生根據公司的「職場不法侵害預防計畫」以及「職場不法侵害處理流程圖」<sup>[8]</sup>提出「不法侵害通報單」，公司啟動「職場不法侵害調查處理小組」，安排醫療諮詢與心理輔導追蹤；並加強「職場身心不法侵害」的預防改善措施：(1).提供「錄音筆」，短期借用給申訴員工，作為防身採證。(2).在人員進出頻繁之處增設監視器。(3).會同勞工代表訂定「網路使用公約」以及網路安全查核機制，納入「安全衛生工作守則」<sup>[9]</sup>。

法規

8. 執行職務遭受不法侵害預防指引(第二版)職安署2017.6.21
9. 《職業安全衛生法》第34條: 雇主應會同勞工代表訂定適合其需要之安全衛生工作守則。勞工應遵行安全衛生工作守則。

職場身心不法侵害」大致分為肢體暴力、語言暴力、心理暴力與**性騷擾**等四類。以四個案例來說明(法律層面)處理

## 「職場身心不法侵害」事件處理 A4

案例

E小姐參加職場升等考試，主考官在面試時詢問婚姻狀況以及婚後預計生幾個小孩。E小姐感覺主考官過度介入私人事宜(隱私侵害)，事後向公司「性騷擾申訴處理委員會」<sup>[10]</sup>申訴，認為雇主明示具有性別歧視之言詞作為陞遷之交換條件<sup>[11]</sup>。

法規

10. 《工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則》第7條:雇主與受僱者代表共同組成申訴處理委員會。

11. 《性別工作平等法》第12條: 性騷擾: 雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。

# 職業安全衛生教育訓練

## 職場母性保護



# 花木蘭代父從軍 @大龍峒保安宮



# 鍾馗迎妹回娘家 @大龍峒保安宮



# (職安衛生法) 新興職業疾病 (預防)(三疾病)

- 一 重複性作業促發肌肉骨骼疾病
- 二 異常工作負荷促發疾病
- 三 執行職務遭受不法侵害

## 特殊族群健康(保護)

1 未滿十八歲勞工

2 女性勞工母性保護

3 特別危害健康作業者

4 中高齡 (選工, 配工)

5 職災勞工 (復工)

工作	15-< 16歲	16-< 18歲
斷續性	12 公斤	25 公斤
持續性	8 公斤	15 公斤

工作	妊娠	<6個月	6-12個月
斷續性	10 公斤	15 公斤	30 公斤
持續性	6 公斤	10 公斤	20 公斤

「勞動部補助企業改善工作環境及促進職場勞工身心健康作業要點」2015.6.12

《妊娠與分娩後女性及未滿十八歲勞工禁止從事危險性或有害性工作認定標準》2014.6.3

謝謝聆聽

