

附表 1

國立高雄餐旅大學異常工作負荷檢核表

填表原因：自行填寫 高心血管疾病風險(醫護人員通知)  
長工時(人事單位通知) 輪班工作 夜間工作

填表日期： 年 月 日

**一、基本資料**

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女  
 到職日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日  
 出生年月日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 年齡：\_\_\_\_\_歲  
 服務單位/職稱：\_\_\_\_\_  
 抽菸：無 有  
 慢性病史：無 糖尿病 高血壓 其它：\_\_\_\_\_

**二、過負荷量表**

**(一) 個人疲勞【各項分數轉換 (1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】** 總分數  
 下面 1-6 題分數相加後，除以 6 得\_\_\_\_\_分。

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. 你常覺得身體上體力透支嗎?  
 (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

**(二) 工作疲勞【各項分數轉換 (1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】** 總分數  
 下面 1-7 題分數相加後，除以 7 得\_\_\_\_\_分。

1. 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

2. 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

3. 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

4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？  
 (1) 很嚴重  (2) 嚴重  (3) 有一些  (4) 輕微  (5) 非常輕微

5. 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

6. 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

7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？  
 (1) 從未或幾乎從未  (2) 不常  (3) 有時候  (4) 常常  (5) 總是

### (三) 工作型態評估表

工作型態		勾選	說明
不規律的工作		<input type="checkbox"/>	對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。
經常出差的工作		<input type="checkbox"/>	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。
作業環境	異常溫度環境	<input type="checkbox"/>	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。
	噪音	<input type="checkbox"/>	於超過 80 分貝的噪音環境暴露。
	時差	<input type="checkbox"/>	超過 5 小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等
伴隨精神緊張的工作		<input type="checkbox"/>	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。
分級		<input type="checkbox"/> 0-1 項者 <input type="checkbox"/> 2-3 項者 <input type="checkbox"/> ≥4 項者	

**(四) 負荷分級**

	個人疲勞分數	工作疲勞分數	工作型態	月加班時數
低負荷	<input type="checkbox"/> <50 分：輕微 _____分	<input type="checkbox"/> <45 分：輕微 _____分	<input type="checkbox"/> 具 0-1 項	<input type="checkbox"/> <45 小時 _____小時
中負荷	<input type="checkbox"/> 50-70 分：中等 _____分	<input type="checkbox"/> 45-60 分：中等 _____分	<input type="checkbox"/> 具 2-3 項	<input type="checkbox"/> 45-80 小時 _____小時
高負荷	<input type="checkbox"/> >70 分：嚴重 _____分	<input type="checkbox"/> >60 分：嚴重 _____分	<input type="checkbox"/> ≥4 項	<input type="checkbox"/> >80 小時 _____小時

綜合評估 (選較嚴重者)：  低負荷  中負荷  高負荷

個人疲勞及工作疲勞分數解釋：

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。

**三、 工作者月平均加班時數 (人事單位填寫，若非長時間工作者，本項跳過)**

- 一個月內加班時數超過 100 小時。(\_\_\_\_\_小時)
- 二至六個月內，月平均加班時數超過 80 小時。(\_\_\_\_\_小時)
- 一至六個月，月平均加班時數超過 45 小時。(\_\_\_\_\_小時)

受評者	人事單位 (如有勾選月平均加班時數)	環境安全衛生單位