

附表 3、過勞量表

一、個人疲勞

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

1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

3.你的工作會讓你覺得挫折嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

4.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

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?(反向題)

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

* 本表單蒐集之個人資料,僅限於職業安全衛生管理目的存續期間所需之必要範圍與地區內,供職業安全衛生管理業務相關人員處理及利用。您將享有個資法第3條規定的五項權利,並可至「銘傳大學個人資料保護專區」(<http://pims.mcu.edu.tw>)進一步瞭解本校的個資管理政策、法規與個資連絡窗口。

計分：

A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0

B. 個人疲勞分數—將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過負荷分數。

C. 工作疲勞分數—第 1~7 題分數轉換同上，第 7 題違反向題，分數轉換為：(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，並除以 7。

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，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	您的個人過負荷程度中等。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	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱得好像快生病的樣子。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	您的工作相關過負荷程度輕微，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	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，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 4、心理健康量表

註：「沒有或極少表示」0 分、「有時候表示」1 分、「時常表示」2 分、「常常或總是表示」3 分	沒有或極少 (每週一天以下)	有時 (1~2 天/ 週)	時常 (3~4 天/ 週)	常常/總是 (5~7 天/ 週)
1. 我常常覺得想哭				
2. 我覺得心情不好				
3. 我覺得比以前容易發脾氣				
4. 我睡不好				
5. 我覺得不想吃東西				
6. 我覺得胸口悶悶的				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服				
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力				
9. 我覺得很煩				
10. 我覺得記憶力不好				
11. 我覺得做事時無法專心				
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢				
13. 我覺得比以前沒信心				
14. 我覺得比較會往壞處想				
15. 我覺得想不開，甚至想死				
16. 我覺得對什麼事都失去興趣				
17. 我覺得身體不舒服				
18. 我覺得自己很沒用				

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

8 分以下---情緒穩定

9~14 分---情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15~18 分---壓力負荷已到極點, 需要找朋友交談、舒緩情緒

19 分以上---必須找專業醫療單位協助

附表 5、Framingham Cardiac Risk Score

檢核項目	檢核值
性別	☐ 男性 ☐ 女性
年齡_____歲	☐ 30-34 歲
	☐ 35-39 歲
	☐ 40-44 歲
	☐ 45-49 歲
	☐ 50-54 歲
	☐ 55-59 歲
	☐ 60-64 歲
	☐ 65-69 歲
	☐ 70-74 歲
血液總膽固醇濃度 _____ (單位:mmol/L)	☐ 4.14 – 5.15
	☐ 5.16 – 6.19
	☐ 6.2 – 7.23
	☐ > 7.23
血液高密度膽固醇濃度 _____ (單位:mmol/L)	☐ 0.91 – 1.14
	☐ 1.15 – 1.27
	☐ 1.28 – 1.53
	☐ > 1.53
血壓範圍 採計收縮壓或舒張壓中較高的分級 _____ (單位:mmHg)	☐ 收縮壓 120 -129 /舒張壓 84 - 84
	☐ 收縮壓 130 -139 /舒張壓 85 - 89
	☐ 收縮壓 140 -149 /舒張壓 90 -99
	☐ 收縮壓 ≥150 /舒張壓 ≥100
是否有糖尿病	☐ 是 ☐ 否
是否抽煙	☐ 是 ☐ 否
10 年內發生心血管疾病的風險(公式計算): _____ %	
相對同性罹患心血管疾病風險(公式計算): _____ %	
評核醫師簽名: _____	

公式計算網址: <http://www.mdcalc.com/framingham-cardiac-risk-score>

【說明】:將上述表格內部之資料依序輸入公式後由電腦自動帶出心血管疾病風險估計值。

* 本表單蒐集之個人資料，僅限於職業安全衛生管理目的存續期間所需之必要範圍與地區內，供職業安全衛生管理業務相關人員處理及利用。您將享有個資法第3條規定的五項權利，並可至「銘傳大學個人資料保護專區」(<http://pims.mcu.edu.tw>)進一步瞭解本校的個資管理政策、法規與個資連絡窗口。

附表 6、評估校內工作者過負荷問卷

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 鰥寡
校名稱		年資	年 月
工作單位		職稱	
二、個人過去病史(經醫師確定診斷, 可複選)			
☐ 無 ☐ 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) ☐ 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) ☐ 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) ☐ 情感或心理疾病 ☐ 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) ☐ 聽力損失 ☐ 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) ☐ 糖尿病 ☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) ☐ 血脂肪異常 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥, 藥物名稱: _____ ☐ 其他_____			
三、家族史			
☐ 無 ☐ 一等親內的家屬(父母、祖父母、子女) 男性於 55 歲、女性於 65 歲前發生狹心症或心絞痛 ☐ 家族中有中風病史 ☐ 其他_____			
四、生活習慣史			

1.抽菸 ☐無 ☐有(每天_____包、共_____年) ☐已戒菸_____年

2.檳榔 ☐無 ☐有(每天_____顆、共_____年) ☐已戒_____年

3.喝酒 ☐無 ☐有(總類:_____頻率:_____)

4.用餐時間不正常 ☐否 ☐是； 外食頻率 ☐無 ☐一餐 ☐兩餐 ☐三餐

5.自覺睡眠不足 ☐否 ☐是(工作日睡眠平均_____小時;假日睡眠平均_____小時)

6.運動習慣 ☐無 ☐有(每週_____次、每次_____分)

7.其他_____

五、健康檢查項目

※最近一次健康檢查時間：____年__月

※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？

☐不同意 ☐同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。同意人簽名：_____)

1.身體質量數_____	8.三酸甘油脂_____(<150 mg/dL)
(身高_____公分;體重_____公斤)	9.空腹血糖_____(<110 mg/dL)
2.腰圍_____ (M: <90;F: <80)	10.尿蛋白_____
3.脈搏_____	11.尿潛血_____
4.血壓_____ (SBP: 135/DBP: 85)	
5.總膽固醇_____ (<200mg/dL)	
6.低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL)	
7.高密度膽固醇_____ (≥ 60 mg/dL)	

六、工作相關因素

1.工作時數：平均每天_____小時;平均每週_____小時)

2.工作班別：☐白班 ☐夜班 ☐輪班(輪班方式_____)

3.工作環境(可複選)：

☐無 ☐噪音(_____分貝) ☐異常溫度(高溫約_____度;低溫約_____度)

☐通風不良 ☐人因工程設計不良(如：座椅、震動、搬運等)

4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)

- ☐無
- ☐經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作
- ☐有迴避危險責任的工作
- ☐關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作
- ☐處理高危險物質的工作
- ☐可能造成社會龐大損失責任的工作
- ☐有過多或過分嚴苛的限時工作

- ☐需在一一定的期間內(如交期等)完成的困難工作
- ☐負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭
- ☐無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作
- ☐負責複雜困難的開發業務、或校重建等工作

5.有無工作相關圖發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)

☐無 ☐有(說明:_____)

6.工作

環境中有無組織文化、職場正義問題(如職場人際衝突、單位內部溝通管道不足等?)

☐無 ☐有(說明:_____)

七、非工作相關因素

1.家庭因素問題 ☐無 ☐有(說明:_____)

2.經濟因素問題 ☐無 ☐有(說明:_____)

* 本表單蒐集之個人資料，僅限於職業安全衛生管理目的存續期間所需之必要範圍與地區內，供職業安全衛生管理業務相關人員處理及利用。您將享有個資法第3條規定的五項權利，並可至「銘傳大學個人資料保護專區」(<http://pims.mcu.edu.tw>)進一步瞭解本校的個資管理政策、法規與個資連絡窗口。