

過勞

衛教資訊

家庭醫學科

林啟民醫師

修訂：2017/08/01

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號
電話：
03-5166868，03-6119595
電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

· 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息
語音掛號電話：03-5166516
人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

我國目前對過勞死的工作負荷評估，包含了是否有異常事件，短期工作過重，以及長期工作過重等面向。

異常事件是指發病的當時至前一日，是否有持續工作或遭遇到天災或火災等嚴重之異常事件；短期工作過重，則是評估是否發病前 1 週內，是否有從事特別過重的工作。至於長期工作過重，則是評估發病前約 6 個月，是否因長時間勞動造成明顯疲勞的累積。工作時間以每週 40 小

時工時以外的之時間計算加班時數，在發病前 1 個月加班時數超過 100 小時，或是發病前 2 至 6 個月內，月平均 80 小時者，其加班產生的負荷和發病之相關性極強。此外，也會同時考慮工作性質，例如不規律的工作、異常溫度環境等做綜合評估。

過勞的症狀，包含：

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

提醒您預防過勞，最重要的是保持者健康的生活，讓體力處於最佳的狀況，包括良好的飲食、具有品質的睡眠、運動、休閒、適度的放鬆等等。此外，如果有高血壓、高血糖、高血脂等三高症狀，亦需要控制在理想範圍內。