

# 過勞量表

以過勞量表評估自身及工作相關，最近疲憊是否超乎尋常。

## 一、個人相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	100	75	50	25	0

自我篩檢總分 \_\_\_\_\_ ÷ 6 = \_\_\_\_\_ 分

### 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。

(資料來源：勞動部勞動及職業安全衛生研究所過勞量表)

可至臺中市政府員工協助方案網站免費資源專區下載使用 <https://www.taichung.gov.tw/2341912/post>

# 過勞量表

## 二、工作相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得挫折嗎?	100	75	50	25	0
工作一整天之後,你覺得精疲力竭嗎?	100	75	50	25	0
上班之前只要想到又要工作一整天,你就覺得沒力嗎?	100	75	50	25	0
上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?	100	75	50	25	0
不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?	0	25	50	75	100

自我篩檢總分 \_\_\_\_\_ ÷ 7 = \_\_\_\_\_ 分

**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。

**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。

(資料來源:勞動部勞動及職業安全衛生研究所過勞量表)

可至臺中市政府員工協助方案網站免費資源專區下載使用 <https://www.taichung.gov.tw/2341912/post>