

# 臺北城市科技大學 異常工作負荷促發疾病預防表

|      |  |    |  |                            |  |
|------|--|----|--|----------------------------|--|
| 員工編號 |  | 部門 |  | 填表日期<br>西元<br>(YYYY/MM/DD) |  |
| 姓名   |  | 性別 |  | 出生日期<br>民國<br>(YY.MM.DD)   |  |

## A. 健康檢查結果:

| 血壓  |      | 血液檢查   |       | 其他      |  |
|-----|------|--------|-------|---------|--|
| 收縮壓 | mmHg | 總膽固醇   | mg/dl | 是否有糖尿病? |  |
| 舒張壓 | mmHg | 高密度膽固醇 | mg/dl | 是否抽菸?   |  |
|     |      |        |       | 月加班時數   |  |

## B. 個人過負荷調查 (選項：(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未)

| 一、個人疲勞                      | 選項 |
|-----------------------------|----|
| 1. 你常覺得疲勞嗎?                 |    |
| 2. 你常覺得身體上體力透支嗎?            |    |
| 3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎?            |    |
| 4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?       |    |
| 5. 你常覺得精疲力竭嗎?               |    |
| 6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?        |    |
| 二、工作疲勞                      | 選項 |
| 1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?         |    |
| 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?         |    |
| 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?            |    |
| 4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?        |    |
| 5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎? |    |
| 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?         |    |
| 7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?   |    |