

# 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 西元 (YYYY/MM/DD)	
姓名		性別		出生日期 民國 (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?	