國立聯合大學

**過勞量表**

員工編號: 性別: 男 / 女 填表日期: 年 月 日

* 抽菸: □ 有 □ 無 ◎ 糖尿病: □ 有 □ 無

**工作者自我評估: (✽敬請確實依自身負荷狀況填寫)**

|  |
| --- |
| **(一)個人疲勞 ☆請以“ █ ”標示，其自評結果選項。** |
| 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 ☆請以“ █ ”標示，其自評結果選項。** |
| 1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？  □(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微 |
| 2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? □(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微 |
| 3.你的工作會讓你覺得挫折嗎? □(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微 |
| 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? □(1)從未或幾乎從未 □(2)不常 □(3)有時候 □(4)常常 □(5)總是 |
| **(三)月加班時數等級 ☆請以“ █ ”標示，其自評結果選項。** |
|  |  □ 低負荷: **< 45小時** (符合勞基法) |
|  | * 中負荷: **45~80小時** (加班工時須經勞雇雙方同意)
 |
|  | * 高負荷: **> 80小時** (符合過勞認定標準要件之一)
 |