

「心肺負荷」工作分級參考表

工作分級	代謝當量	工作項目
輕度	<2 MET	電腦辦公、行政文書
中度	2-4 MET	步行搬運<25 磅、快走、水電工、鑽孔、電銲、車床加工、木工、裁縫、烘焙、按摩
重度	5-6 MET	步行搬運 25-49 磅、鏟土<10 磅/分鐘、房屋外部修繕、沖床加工、氣動鑽岩
極重度	7-8 MET	步行搬運 50-75 磅、爬階搬運 16-40 磅、鏟土 10-15 磅/分鐘、物流貨運、打石工
艱鉅	> 8 MET	步行搬運>75 磅、鏟土>15 磅/分鐘、搬磚、快速伐木、挖掘溝渠、消防救災

註 1 : 1 MET=每小時每公斤體重消耗 1 大卡 = 每分鐘每公斤體重耗氧 3.5 毫升

註 2 : 1 磅 = 0.454 公斤

參考資料 : AMA Guides to the Evaluation of Permanent Impairment, 6th ed.