**ＯＯＯＯ公司**

**臨場健康守護犬  
www.ohsdog.com**

**個人及工作疲勞量表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **個人疲勞評估** | 總是  （100） | 常常  （75） | 有時候  （50） | 不常  （25） | 從未或幾乎從未（0） |
| 1. 你常覺得疲勞嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你常覺得身體上體力透支嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你常覺得精疲力竭嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| **個人相關疲勞分數（各題加總後除以6）** |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **工作疲勞評估** | 總是  （100） | 常常  （75） | 有時候  （50） | 不常  （25） | 從未或幾乎從未（0） |
| 1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. 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） |
| **工作相關疲勞分數（各題加總後除以7）** |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **部門單位** |  | **員工編號** |  | **填寫日期** |  |

為維護同仁權益及隱私，本文件所蒐集之健康資料，僅提供ＯＯＯＯ公司之醫護及職安人員，於執行勞工健康服務及後續實施健康管理措施之用，並依法留存紀錄。