

個人及工作疲勞量表

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

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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (25)	<input type="checkbox"/> (50)	<input type="checkbox"/> (75)	<input type="checkbox"/> (100)
工作相關疲勞分數 (各題加總後除以 7)					

為維護同仁權益及隱私，本文件所蒐集之健康資料，僅提供〇〇〇〇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。