附表2：輔仁大學教職員工自評異常工作負荷檢核表

填表日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、基本資料 | | | | |
| 任職單位： 姓名： ，性別：□男□女，年資： 年  出生年月日： 年 月 日，年齡： 月平均延長工時時數： 小時  慢性病史：□無□糖尿病□高血壓□其他:  抽煙：□無□有 | | | | |
| 二、自評過負荷量表 | | | | |
| (一)個人疲勞 【各項分數轉換**(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0**】 | | | | **1~6**項分數總和除以**6** |
| 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 【各項分數轉換**(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100**】 | | | | **1~7**項分數總和除以**7** |
| 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)負荷分級 | | | | |
| 負荷分級 | 個人疲勞(分數) | 工作疲勞(分數) | 月平均延長工時時數 | |
| 低負荷 | ﹤50分：過勞程度輕微  □ 分 | ﹤45分：過勞程度輕微  □ 分 | ﹤45小時  □ 分 | |