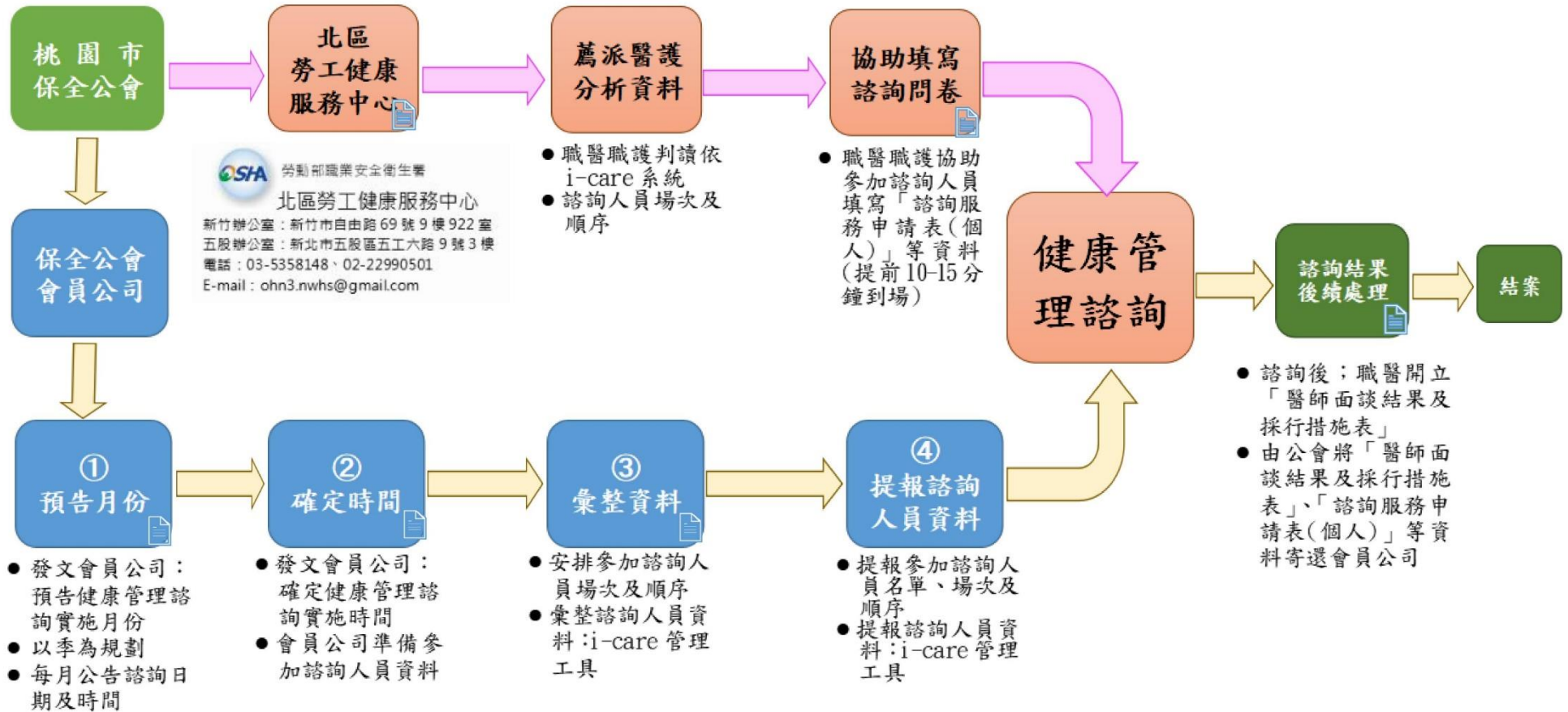




桃園市保全商業同業公會

職業安全衛生健康管理諮詢實施作業流程圖

製表日期：109年11月30日



附件3.

110年桃園市保全商業同業公會到院健檢資料表

公司名稱	_____									
公司地址	(年度員工請依上述公司名稱開立收據抬頭，新進員工則開個人收據)									
姓名						性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
身分證號						出生日期 年 月 日				
聯絡電話	公司電話					行動電話				
檢查類別	<input type="checkbox"/> 在職員工					<input type="checkbox"/> 新進員工				
	<input type="checkbox"/> 加做供膳									
受檢時間	110年 8 月 01 日 ~ 111 年 7 月 31 日 週一 ~ 週五 (上午 8:00~11:00、下午 14:00~16:30)。 週六 (上午 8:00~11:00) (不含國定假日)									
檢查地點	<input type="checkbox"/> 天成醫療社團法人天晟醫院 (中壢區延平路 155 號) 綜合大樓 一樓健檢中心									
	<input type="checkbox"/> 楊梅天成醫院 (楊梅區中山北路一段 356 號) 二樓健檢中心									
報告領取方式	新進員工					寄送 <input type="checkbox"/> 公司 (自付郵資) <input type="checkbox"/> 指定地址 (自付郵資) <input type="checkbox"/> 自取 () _____ *一律掛號寄送需有人代收，否則會延遲收件。				
	年度在職					*個人報告一律寄送上述公司地址				
體檢注意事項	<p>1. 此資料表懇請公司承辦人確實填寫「檢查類別」後交付員工，當天交付健檢櫃台確認員工身分及檢查類別使用。因內含個資，經院方確認後，現場即歸還員工本人。</p> <p>2. 請攜帶健保卡或身分證明文件,可迅速登入個人資料,可減少等候時間。</p> <p>3. 收據抬頭如有錯誤，務必於 7 日內親自到院提出更正，否則無法受理。</p> <p>4. 體檢前請空腹八小時。</p>									

心情量表

◆ 計分方式：

- 「沒有或極少」表示 0分
 「有時候」表示 1分
 「時常」表示 2分
 「常常或總是」表示 3分

將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

	沒有或極少 每週:1天以下	有時候 每週:1-2天	時常 每週:3-4天	常常或總是 每週:5-7天
1.我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力(身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我覺得比以前較沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得想不開、甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服...等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(註：本量表由國科會授權使用)

◆ 結果解釋：(本文參考董氏基金會網站訊息)

8分以下

真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

9-14分

最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

15-18分（出現一顆藍星）

你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沈重？因為你的壓力負荷已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

19-28分（出現兩顆藍星）

你是不是感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構(例如：學輔中心)或醫療單位協助，透過他們的協助，必可重拾笑容！

29分以上（出現三顆藍星）

你已經感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過、哭泣而無法掙脫，你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，請立刻找專業可靠的醫師診治，向學輔中心的輔導專家尋求諮詢意見，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！

二、參考勞安所研發之「過勞量表」做為職場工作者過勞問題的自我評估工具，其包含「個人相關過勞」和「工作相關過勞」狀況

(一)個人相關過勞分量表

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)工作相關過勞分量表

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)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未