

# 職場樂活

## 工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱



行政院勞工委員會

勞工安全衛生研究所 中華民國97年11月 編印

· 職場樂活 ·

工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱



## 手冊目錄

前言 .....	02
光碟內容簡介 .....	04
電子書	
量表	
百寶箱資料彙編來源 .....	06

**IOSH** 行政院勞工委員會  
勞工安全衛生研究所 中華民國97年11月 編印



## 前言

「人」只要是活著，就會遭受到壓力，尤其現代的台灣人超時工作現象嚴重、生活步調又快、所需面對的環境變化亦越來越大，「工作壓力」這個名詞在我們的生活中也就愈來愈常聽到，隨之而來的，「過勞」與「職場憂鬱」也漸漸成為現代文明的流行病、各行各業必要面對的新焦點！

與有毒的化學物質、噪音、高低溫、輻射等一般化學性或物理性職業危害不同的是，壓力感受是來自於個人抽象的心理認知，本身是很難被正確偵測的；可怕的是，有些人可能已經承受了超出其所能負載的壓力程度而不自知！



## · 職場樂活 ·

### 工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱



勞工安全衛生研究所歷年來已出版了多項工作壓力相關的預防宣導手冊，及高壓力過勞危險群篩檢量表，為了能更清楚簡潔地讓廣大勞動族群了解工作壓力的基本概念與預防方法，及方便各量表的取得與使用，特別彙編了此一「職場樂活－工作壓力、過勞、憂鬱百寶箱」，提供勞工及各機關組織加強工作壓力預防管理及檢測，衷心希望這本手冊能幫助勞工朋友帶來更多平安、健康和快樂。



## 光碟內容簡介

本百寶箱所附光碟內容包含兩部分：

### 電子書

此部分的前半段主要在介紹工作壓力的本質、來源，與可能引發的危害等等。

電子書的後半段則提供了6種實用的自我減輕壓力小秘訣，予勞工朋友們參考。



## · 職場樂活 ·

### 工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱



#### 量表

此部分提供勞工安全衛生研究所歷年來自行研發三種工作壓力相關評估量表－「過勞量表」、「簡易工作壓力量表」、「勞工職業壓力量表」的各項詳細資訊。

除包含有各量表的完整內容、計分方法及分數解釋，透過光碟內建的自動運算程式，工作壓力評估結果可立即地回饋，藉以初步有效地提供個人對自身工作壓力過勞狀況的認識；機關組織亦可用於高壓力危險群的篩檢與壓力源的衡鑑。





## 百寶箱資料彙編來源

如右頁所列（光碟中亦附有電子檔）。

若有需要勞工安全衛生研究所其他歷年相關研究報告、手冊及技術叢書等，請逕上本所網站參閱或自行下載。

勞研所首頁：<http://www.iosh.gov.tw/>



## · 職場樂活 ·

### 工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱



- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。勞工職業壓力評估技術手冊，1999。
- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。職業壓力預防手冊，2000。
- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。過勞自我預防手冊，2006。
- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。職場憂鬱自我防治手冊，2007。
- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所歷年來研發之過勞量表、簡易工作壓力量表、勞工職業壓力量表。

**IOSH** 行政院勞工委員會  
勞工安全衛生研究所

總機：02-2660-7600

傳真：02-2660-7731

地址：台北縣汐止市橫科路407巷99號

<http://www.ioosh.gov.tw/>







職場樂活

工作壓力、過勞、憂鬱 百寶箱

**IOSH** 行政院勞工委員會  
勞工安全衛生研究所

總機：02-2660-7600

傳真：02-2660-7731

地址：台北縣汐止市橫科路407巷99號

<http://www.iosh.gov.tw/>