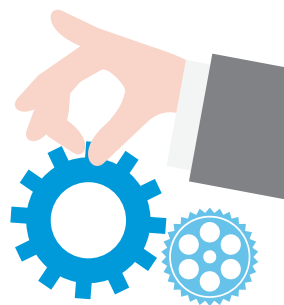
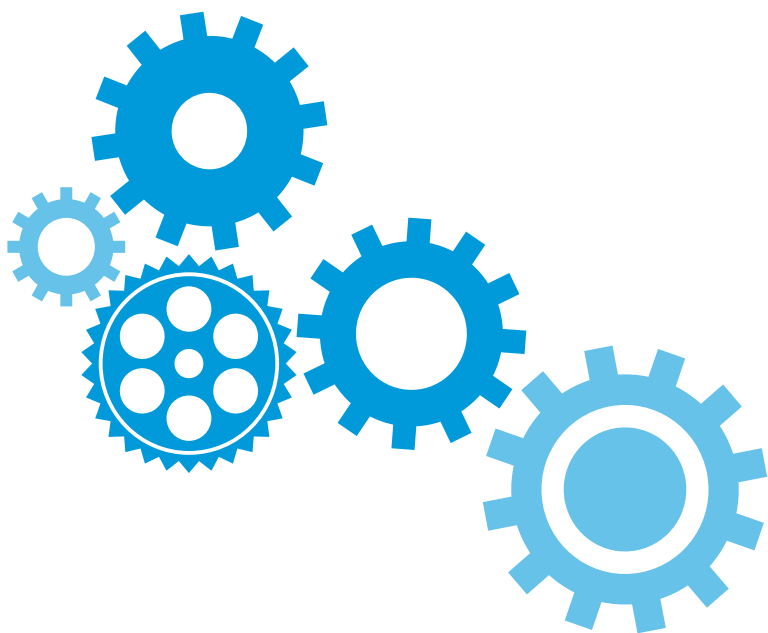


# 職場 健康促進

健康幸福的職場生活



長庚科技大學

CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY



台塑生醫  
i醫健康管理中心



關懷  
FHC  
健康 職活  
台塑健康關懷團隊

# 職場健康促進



## 目錄

推薦序 - 傅還然 .....	6
推薦序 - 王英偉 .....	8



## 第 1 章 認識我的工作

工作的意義.....	18
工作價值？我的需求是？ .....	24
維持工作，維護健康.....	30
傳統產業的健康挑戰 .....	32
科技新貴得讓“風險”踩剎車 .....	44
“產品無形” 健康同行 .....	48
堆疊中蓋健康城堡 .....	58
從“心”出發，回歸對工作的檢視吧！ ...	64
積極些，別讓健康被工作嚇跑！ .....	68



## 第 2 章 檢視我的健康

心血管疾病.....	78
心肌梗塞 .....	80
中風 .....	106
高血壓 .....	114

糖尿病.....	122
腎臟病變.....	138
脂肪肝.....	150
慢性阻塞性肺病（肺阻塞）.....	166
癌症.....	172
護眼不礙眼.....	184
自律神經失調.....	198



### 第 3 章 職場健康小撇步： 小改變，大不同

健康不只要“知道”還要能“做到”.....	214
第九交響曲的逆襲人生.....	220
失落的微笑 - 脫不掉的口罩.....	228
不只薑是老的辣，“資深”還是可以 變把戲.....	240
職場，也可以很健康.....	246



### 第 4 章 融入我的生活

職場健康從自己做起.....	271
學會自我觀照.....	272
營造好環境.....	274



## 推薦序

勞動部職業安全衛生署 傅還然 前署長

人人追求平安、健康與幸福。但工作可能影響健康，健康也可能影響工作。

這本書將職場危害、健康知識、健康促進對策，用通俗的話說給大家聽。是一本值得企業放在員工書報閱覽室或內部網路，提供上班族經常閱讀的刊物。

這本書的出版，提醒我們不論從事工作或提供工作，在台灣社會面臨少子化、高齡化時代的來臨時，都不能忽視職場身心健康的重要性。因為，每一位工作者，每日能快快樂樂上班，平平安安回家，對於個人、家庭而言，或許只是個謙卑的期望，但對於企業、國家社會而言，卻是攸關競爭力的勞動生產力問題。

職場潛存危害，工作者執行職務時可能遭致感電、墜落、火災爆炸、中毒、切割捲夾、物體飛落、倒塌崩塌、被撞等傷亡事故，而許多勞工暴露於高溫、噪音、粉塵、輻射、有害化學品或不當勞動條件罹患工作相關疾病而不自知。

國際組織對於工作者安全健康之關注，近年從基本人權面向推展到對於個人、社會及國家經濟的衝擊，除了持

續強化職災事故與職業病之風險控制外，在策略面，更加關注工作相關疾病預防。亦即，從物理、化學、生物危害預防推進到人因與社會風險因子預防。在健康促進面向，從職業疾病及於工作相關之個人慢性疾病 (NCDs)，從環境改善到個人生活習慣改變，從職場暴力防止到福祉增進，從事前預防到事後協助職災勞工重返工作。在推動面向，從大型企業廠內健康服務模式推展至中小企業基本健康服務模式，職業健康服務與國民健康促進亦從分立而逐漸整合，服務目的從身心健康到生涯適性發展，協助企業營造以人為本之永續發展環境。在企業社會責任面向，服務對象從個人及於家庭，從企業本身到其供應鏈，進而貢獻於國家社會經濟損失之減少、勞動生產力之確保。

政府為迎頭趕上國際腳步，於 2013 年之職業安全衛生法，規定了醫護人員臨場勞工健康服務的新制度。作者以無比的熱情，投入心力協助政府推動，除專業領域的貢獻外，亦不遺餘力協助企業推動職場健康促進，公餘之暇，將其近年推動心得與經驗集結成冊，殊為難得。員工是家庭幸福的主要支柱，也是企業永續發展的最大資產。有健康的員工，才有健康的職場；有健康的職場才有健康的企業。期望本書的出版，能激勵更多的工作者、主管人員及經營負責人起而行，為安全健康、幸福職場而努力。

## 推薦序 - 樂活工作 健康同行

國民健康署 王英偉 前署長

世界衛生組織關於健康的定義："健康乃是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力，而不僅僅是沒有疾病和衰弱的狀態。"這就是人們所指的身心健康，1986年WHO於渥太華舉行第一屆全球健康促進大會，將健康促進定義為「使人們能夠增加對於本身健康之控制並促進其健康之過程」，透過增能之方式使民眾自主改善健康，會中訂定了落實健康促進的五大行動綱領，包括訂定健康的公共政策、創造有利健康的支持環境、強化社區行動、發展個人技巧與調整健康服務的方向。1997年在印尼雅加達召開第四次全球健康促進大會中，確立了有效的健康促進需要五大行動綱領同步進行，可經由不同的場域（學校、工作場所、社區、醫療院所等）作為介入的重心，在2021年第十屆健康促進大會中，更把幸福、平等與永續作為健康促進的主軸。

本書說明了在工作職場中，如何實踐公共衛生所強調的3P原則：預防(Prevention)、保護(Protection)與促進(Promotion)，作者透過簡單易懂的文字與照片，案例的分享，讓讀者很容易了解到職場健康促進的重要性，以及如何在實務上推行。本書從認識自己的工作與認識自己的身

體開始，再提出具體的改變方式，從很多常發生的小故事，導引出職場健康促進的重要性。本書最後一章則強調如何以個人生活結合健康照護，當健康行為變為習慣，才能永續維持。

台灣人口在2025年將進入超高齡的社會，WHO對於長者活躍老化的建議，應從青壯年開始，由於青壯年大都在職場工作，此時職場健康促進便扮演重要的角色，另一方面職場中工作人口老化，對於年長的員工如何提升健康，又或家中有需要照護的長輩，員工如何兼顧工作與家庭的角色，都是未來深具挑戰的議題。

作者過去多年協助國民健康署推動職場的健康促進，提供工作場域護理人員的增能訓練，以多年的工作經驗撰寫本書，相信對一般民眾與第一線的工作夥伴，都會有很實用的助益。



# 認識我的工作

- 工作的意義
- 工作價值？我的需求是？
- 維持工作，維護健康
- 從“心”出發，回歸對工作的檢視吧！
- 積極點，別讓健康被工作嚇跑！



## CHAPTER

# 1

剛從大學企管系畢業的「李想」和頂著洋墨水 EMBA 的小美，同時間進到這家五星級飯店，成為第一線櫃台工作同事。海外回國的學歷和一口流利英文，再加上家境不錯，小美總是走路有風！

然而對主管交辦任務，雖然能達標，但小美私下總有許多的挑剔、不滿，除了抱怨，因為也提不出解決的辦法，這些情緒她從不對主管直接表達。而對飯店業一直有憧憬的「李想」，則是努力學習，連鞠躬都比人家多十五度。因為誠懇、開朗的笑容，有時客人就算得不到滿意答案，也不會給太多為難！

有天小美問李想：

「你怎麼永遠都不累？」

「為什麼副理給你不合理的班表你不反抗？」

「你不覺得這公司太僵化了嗎？」

「這樣我們第一線永遠只有挨罵的份兒！」

「我們都是人生父母養呀！」



「明明他的能力就不行，還佔著茅坑不拉屎！」

李想聽了小美一堆的抱怨，笑著說：

「我也會累呀！」

「其實我也挺生氣副理把我的班表安排成這樣，身體都要抗議了！」

「但副理說，那些老鳥叫不動，我多做點當作學習！」

「結果呀，我換個心情，確實那些老鳥不愛的時段，很折騰人；但是幾次下來，我倒也學到不少危機應變和說話技巧了呢！」

「我就是喜歡接觸形形色色的客人」

「他們從生氣到感謝」，或是對我的貼心「滿滿的感動」，我覺得這就是我想要的感覺！

「我也有夢，希望等我搭上直達電梯時，我想要讓同仁來上班時有『家』的認同和凝聚力，客人來住宿時有『回家』的感動和溫度」。







## 認識我的工作

「有一種生活，叫工作」從小到大，爸爸媽媽要孩子「好好學習，自我增值」、「跟著學，好好做」，為的是？出社會，有一份好工作，可以養活自己、可以獨立自主、可以照顧家人、可以實現夢想。不管理由是什麼，「工作」的價值與意義，是一個有行為能力的人，一生都在追尋的問題與答案！

有目標有成就感的工作，再累也不感到疲倦；沒有目標或找不到努力價值的工作，再輕鬆也覺得索然無味。最後若是迫於“生活”或“生存”，員工只是“做好”或是“應付”，雇主為了解決員工消極面對工作，甚至是技巧性怠工，長期而言，對員工或是雇主都是負面雙輸的結果。



每個人對「工作」的定義，期待都不同。不同年齡階段，對工作的期待和熱情也不同。履歷表上有一欄，「你對工作的期待」，看的其實是求職者對工作的態度、認識理解，還有積極性。

『認識自己+找到自己的天賦』不論是剛進職場的新鮮人，或是已進入職場十多年的老鳥，都是一個重要的課題。「管理自己的弱項」，「找到對工作的熱情」，其實也就是創造自己的職場價值。這樣的工作，才能做的長久、才能一路開掛！有些人工作時精力好像永遠用不完，被形容是「工作狂」，與其說是工作狂，不如說是對工作的責任心、樂趣，還有從中得到的滿足感，不論是成就動機，或是金錢上的實質回饋。

為別人工作的人，多半聽到的是「抱怨」；為自己工作，讓人感受到的是滿滿的能量！健康正向的工作心態、良好的工作場域，友善的職場氛圍，完善的職場晉升制度，與身心健康的照顧，是最理想的狀態。



歌手楊培安「我相信」這首歌：「我相信我就是我，我相信明天，我相信青春沒有地平線……我相信自由自在、我相信希望、我相信伸手就能碰到天…」就像是校園裡的神曲，帶著夢想與熱情走出校園的年輕人，臉上的表情，是滿滿的期待。2015年周潤發、張艾嘉主演的「華麗上班族」電影中，以歌舞劇的形式，3D式的拍攝手法，用不同樓層、用時間巨輪，來呈現大企業的「金字塔結構」，而在這個金字塔裡，每個人都有夢想、有熱情、有無奈，有算計、有盤算，也有潛規則！像工蟻一樣的上班族，看似被安全的保護著、看似走在軌道上，但是身體與心理，卻像是走鋼索，正在消耗著、流失著……大部份人的人生前二十年，多是在求學中度過，但後四五十年，卻是在工作中度過！這麼長的生涯，要如何完成工作？又能創造價值，實現個人夢想，卻又不致於賠上健康？



但如果無法遇上心目中完美的友善職場，又該如何能「快樂工作」、「樂在人生」？那得先「認識你自己的工作」！懂得調整腳步，調整身心狀態，不僅可以讓工作更出色，個人的自我實現成功率更高。以更有效率的方式追求想要的目標，身心都在一個健康且高度正能量的狀態，就格外重要。

你真的「認識」你的工作嗎？或者它只是你溫飽的工具？只是你習慣性熟悉的事項，或者是你真的認同它，並且不斷利用個人的能力，去創造團體的價值、個人的價值，以及再創新力量呢？當一份工作滿足你的，只是追逐愈來愈多的薪水，它要你付出的代價，又有多少呢？一個讓你有成就感的工作，是會讓你不斷去突破自己的天花板，同時跟著社會的脈動，不斷創新。

## 工作的意義

工作的意義到底是什麼？是什麼讓我們喜歡自己的工作？該尋找你熱愛的工作？又該如何達到工作和生活的平衡？很多人對工作，都是邊走邊想，邊走邊看！但你進入職場三五年後，表現也不錯，學以致用，薪水也還算滿意，但過勞困擾著你，或是找不到熱情，這時候可以試著自我檢視。

### 了解自己

我想要什麼？我喜歡這份工作的什麼？我願意為它付出什麼？我成本的底限是什麼？



### 觀察自己

觀察哪些事讓自己感到開心、成就，哪些事讓我們討厭、生氣，不妨用文字或影像紀錄生活。

- 當一項工作開始時，你會先從哪一件事開始做？
- 有什麼事情會讓自己忘記時間、忘記上廁所？
- 空閒時，在沒人督促的狀況下，我會主動做什麼事？
- 身邊有沒有欣賞，崇拜想學習的人？或想成為那樣的他！這樣的對象，他是怎麼在管理生活，完善工作的呢？



## 設定人生目標

有意義的工作，給人快樂與動力，但什麼樣是「有意義」，則是因人而異，沒有固定的答案。但不出三件事，要先有「專業」才能勝任，要「敬業」，尊敬並看重自己的工作內容及價值，還要「樂業」，樂於你的工作，並找到繼續努力下去，甚至是突破創新的理由。從 *Do what you like*（做你喜歡做的事），到 *Like what you do*（喜歡你所做的事），才能讓工作有意義。也許你始終重覆性的在執行單純工作內容，薪資不好也不壞，但是只要稍有閃失，整座城市或是企業可能因此蒙受巨大損失或風險（例如巡軌員、引水人、QC 人員，或是水力電廠裡控管閘門的工作人員）而這樣的工作環境和氛圍，除了靠自己努力，企業組織或部門主管，也能在績效目標導向下，創造員工對工作的熱情與向心力。才能創造最多的產值，才能因應快速變化的外在環境。



## 再次觀察自己

你有以下的情形嗎？

- 一個月沒有開心大笑
- 眉頭總是不自覺皺在一起
- 覺得人生不會再有什麼驚喜了



曾任日本微軟公司總經理的成毛真，用豐富的人生閱歷，描寫出日本暢銷書籍《社畜中年》中年上班族現況和心境，讓人怵目驚心。意氣風發的年輕人，畢業後進入職場打滾十多年，甚至累積二十年資歷的成熟個體，有謀定而後動的沉穩內斂，有嫻熟的工作事務處理能力，有一定的人脈與人際網絡。但在高速變遷的時代，卻面臨「失落的世界」。因為缺乏改變的能力與勇氣，害怕失去現在手邊擁有的身份、地位或財富，反而缺少開創格局。當被馴化為「社畜」後，忠誠執行組織任務，卻沒有得到應有的保障，反而在組織改造時，第一批「被處理」。

但這時若能在工作中找到「正向」、「健康工作」、「熱情」的價值與心態，下半場發光發熱的機率很高，反之，如果是不斷的抱怨，輕視、壓抑或反抗執行能力比自己強的年輕後起之秀，在工作生涯的後十年，不是找不到職場中的價值定位，就是抵抗不了變革的腳步，成為第一個被淘汰的對象。知名管理大師吉姆·柯林斯（Jim Collins）指出，中壯年在職場上，除了 SOP 的精準執行，更需要有靈活的反應力，人生下半場，從自己的興趣和本業，找出結合「工作動機」和「能力」，才能在退休前的十年二十年期間，創造「健康的工作價值」。



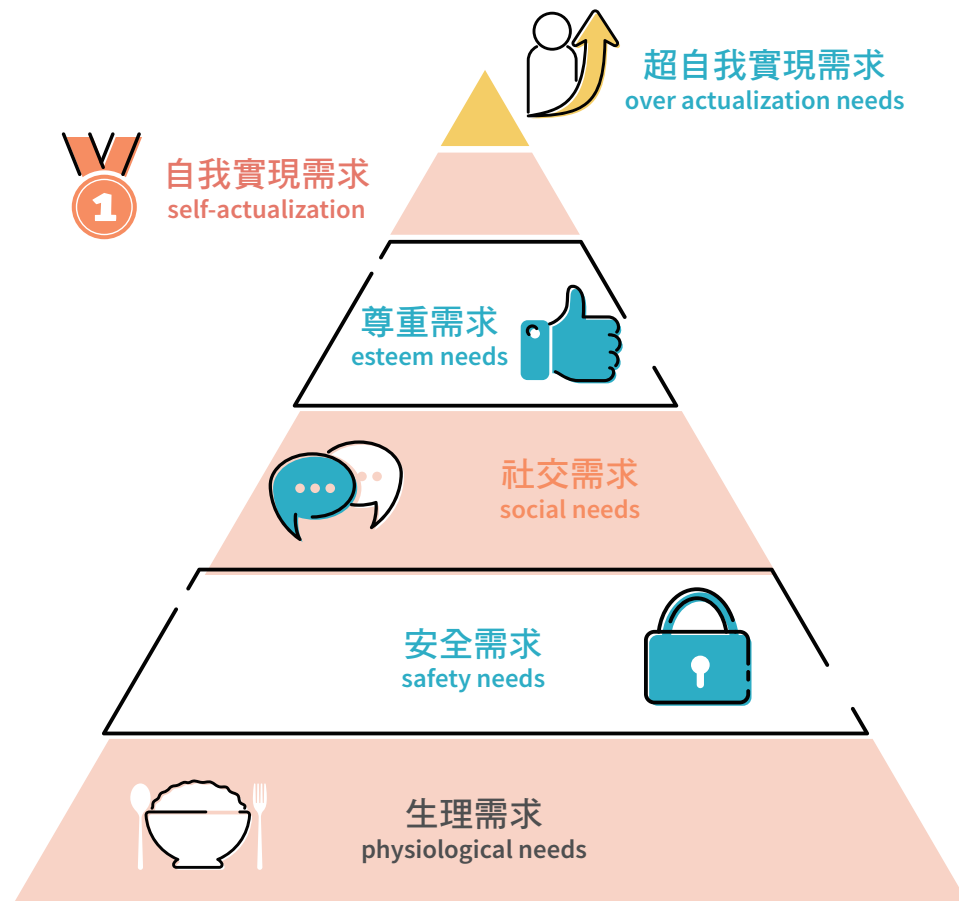
### 給工作多年的你，問問自己

- 現在的工作是我最擅長、最喜歡的嗎？
- 我下半場人生還要繼續嗎？
- 如果不想要繼續下去，我有什麼改變的能力？或從現在累積改變能力。
- 我達成預期的關鍵是什麼：例如語文能力、證照、創意，還是精準決策。
- 我未能達成預期的關鍵是什麼：缺乏流利的外語能力，遇事不決、判斷錯誤、不熟悉新時代的語言或工具（例如電網、網路、電商行銷），從短處解決問題，若無法解決，是否有其它優勢能取代或蓋過缺點、增加職場競爭力。



## 工作價值？你的需求是？

透過 Line 貼圖，用類似阿 Q 的精神狀態，表達對職場辦公室的自嘲、自娛或是抱怨，似乎是時下解脫「工作的無奈」的流行。但從馬斯洛的需求層次理論，也許工作的意義就更多元！馬斯洛在 1954 年出版的《動機與人格》（Motivation and Personality）一書，提出了人類的需求是有層次的，包括了生存需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我實現需求與超自我實現需求。



### 生理需求 (physiological needs)

生存的底層需求是必需被優先實現，如果一份工作收入無法達成生活所需的標準，就無法進階到其它層次。

### 安全需求 (safety needs)

生活與工作環境或財產安全，人身與生命安全、個體與家庭安全遭受威脅，就會變得緊張、恐懼、徬徨不安。工作不安全時，就會尋找更安全的工作環境。

### 社交需求 (social needs)

- 「愛與被愛的需求」
- 「歸屬感的需求」

工作缺乏社交需求，同事間缺乏互動與關懷，個體的工作價值就不容易建立或是產生負面情緒。

### 尊重需求 (esteem needs)

「內部尊重」：有實力、工作能勝任、充滿信心、獨立自主，展現「自我的價值感」；以及「外部尊重」：個人希望有社會地位、被尊重、高度評價，展現「他人的認可」。



## 自我實現需求 (self-actualization)

自我實現的需求是在努力實現自己的潛力，實現個人理想、抱負及個人能力最大化，在工作中能充分發揮自己的潛能，完成與自己的能力相符的工作，獲最大的快樂，使自己越來越成為自己所期望的人物。

## 超自我實現需求 (over actualization needs)

一個人的心理狀態充分的滿足了自我實現的需求時，所出現短暫的『高峰經驗』，通常都是在執行一件事情時，或是完成一件事情時，才能深刻體驗到的這種感覺。

不論在那個需求層次，工作似乎都是存在的，也能藉以滿足人類的需求！



小涓畢業後投入媒體業。儘管競爭激烈，但她反應快、思路清楚，學習能力強，再加上外型亮麗，擅長溝通、發掘問題。在製作環保系列專題報導，亦受長官認同、受訪者的肯定。數次得獎後，對她來說，工作就是樂趣，每天上班總是能量滿滿，成就感十足。在一次「土壤汙染」議題中，她更鏗而不捨，揪出地方勢力與不法份子的勾結，同時突顯農民的無助與無奈，得到相關政府單位重視，環境改善，農民的生存權益也被保障，這是她職場生涯中最高環的時刻。

十五年過去了，小涓的表現優異，也經歷過台灣社會變遷，參與歷史，逐漸獨當一面，擔任專題組長。她手下同時帶領著年輕同仁及資深同仁，但卻愈來愈不快樂。年輕同仁雖然幹勁滿滿，但抗壓性不足，資深同仁有些與她同期或年長，但因為小涓過去太拚太衝，得罪了人，當同事時可以誰都不甩，當主管時卻必需要顧慮彼此的和諧，才能順利運作。

這一天，資深同仁又犯了一個不該犯的基本功錯誤，on 節目時才發現，小涓被長官究責，回到組裡想與資深同仁溝通，卻遭到情緒性的反彈，認為她是在找碴，找麻煩。留下一臉錯愕的小涓，「原來，當屬下這麼好，犯了錯還可以先罵長官」，因為資深同仁知道，光是這一點錯誤，不會影響到他的飯碗，但小涓是主管，她得扛起所有責任。

電話聲響打斷小涓思緒，職護提到想和她私下溝通些事。她去了辦公室才知道，原來組裡有位年輕女性同仁，因為同事間的言語性騷擾，已經有憂鬱傾向尋求協助。她心想，自己年輕時什麼沒有碰過！但是，同仁出狀況，她得解決。

曾經在採訪線上的意氣風發，曾經在獲獎台上是眾所矚目的焦點，現在舞台沒了，推動的專題不是覺得「做不到位」，就是結果不如預期。年輕人教的辛苦，資深的叫不動。她懷念起曾經創造話題，有力量改變社會的日子。小涓檢討起自己的領導統御。一天，她到經理辦公室，想請辭主管職，重新回到第一線，經理送了她一本管理大師彼德·杜拉克的書，如果「反饋分析」沒有效，那麼半年後再來談卸下主管職。小涓仔細研讀後，擬了自我檢查與目標預定計劃，同時也應用了馬斯洛的「六大需求層次」分析，了解自己的目標與長處，也和年輕同仁們一起檢討並且共同擬定計劃，以良性互動與鼓勵，代替責備。也讓資深同仁的經驗，得到「被重視」感，並且檢視昔日榮光如何能延續到現在的工作。透過管理工具的應用與「共同成長」，小涓，幫自己也幫同事，重新找回工作的樂趣，中壯年的職場價值，及未來可以持續增值的人生目標。





## 維持工作，維護健康

人為了生存及生命意義而**工作**

但…人別為了**工作**而傷害**健康**

所以…人為了**健康**需和**工作**好好對話

因此…人為了持續**健康****工作**必需**工作****健康**

像繞口令一樣！但您曾想過，工作環境可能存在那些危害因子，讓工作的價值未被彰顯？工作中有哪些危害，正不知不覺的吞噬你的健康呢？如果你從事的是第一線，體能消耗或偏重體力勞動的技術人員，最常遇見的環境傷害有哪些？包括工作場所的安全性、存在的風險、對健康短期及中長期可能造成的直接或間接傷害類型有哪些呢？朋友開玩笑，常常喜歡這樣說著：哀呀，您職業病又犯了！該是好事還是壞事？若純屬開玩笑就算了，但可別動不動就說你有《職業病》噢！因為你得先有個工作，有了職業，才有職業病呀；職業病也不會今天工作，明天找上門，但如果你不管《它》，久而久之，《它》就會來找你；有時

候，《它》會跟著狐群狗黨（詳見第2章）一起來，無聲無息，讓你措手不及；有的時候，《它》也會特別眷顧某些人呢！但不管如何，得先有工作，《它》才出現，何不先來看看《它》可能躲在哪？通常工作相關的疾病或傷害會以能量形式轉換的方式和人體接觸，如聲音、光、溫溼度、熱或輻射、非輻射；或以能產生化學變化的酸、鹼、溶劑、重金屬或其他毒性物質的樣態進入人體；也可以是微生物、寄生蟲、昆蟲、動植物及其製品對人體的影響來呈現；更有看不見、說不出的人際互動、精神壓力社會等型態。

也許我們可以盤點一下，工作如何影響原本期望呵護的【健康】？



## 傳統產業的健康挑戰

以勞動部 2018 年職業病給付資料，職業性肌肉骨骼疾病以「製造業」占 29.2% 最多；職業性聽力損失也是以「製造業」占 94.6% 最多\*。

我們得特別注意職業性肌肉骨骼疾病，這大多來自於重複性動作、不當施力或負荷過重、震動衝擊、組織壓迫以及工作姿勢不良所導致的傷害。根據勞動部職安署 2014 年 8 月所修訂的《人因性危害預防計畫指引》中提到，美、日、歐各國的職災調查統計，累積性肌肉骨骼傷病造成的損失工作天案件數，佔所有職業傷病案件數的比率，歐盟等國平均為 38%，美國 32%，日本 41.2%，英國 40%，其中重複性肌肉骨骼傷病造成產業損失的整體估計，歐盟約為 2,160 億美元，占歐盟整體 GDP 的 1.6%；美國約為 1,680 億美元，占美國 GDP 的 1.53%，台灣從 2001 年至 2011 年統計案件顯示，約佔所有勞工保險給付疾病之 85~88%。也因為疾病的盛行率高而且病期長，是造成勞工長期「失能」



的重要因素。肌肉骨骼傷病有時是不可逆的，例如行動不便、體力下降、影響生活品質、收入減少，又與睡眠障礙交互影響下，產生心血管疾病或拉高疲勞指數，最終導致身體機能的傷害。不論是個人的收入減少、工作不保，對企業來說，人力資源不能累積，或是生產力下降，勞工傷病假、醫療等支出，都是企業原本可以避免的事項。

雖然職業性肌肉骨骼疾病常見職業別，例如建築工、搬運工、電子零件組裝及食品加工等作業人員，這些工作性質容易罹患如腕隧道症候群、肌腱鞘炎或椎間盤突出等肌肉骨骼相關疾病，但可別以為只有這些行業有這問題，也許你的工作中也常見會傷害你的肌肉骨骼的環境，而你卻不自知！



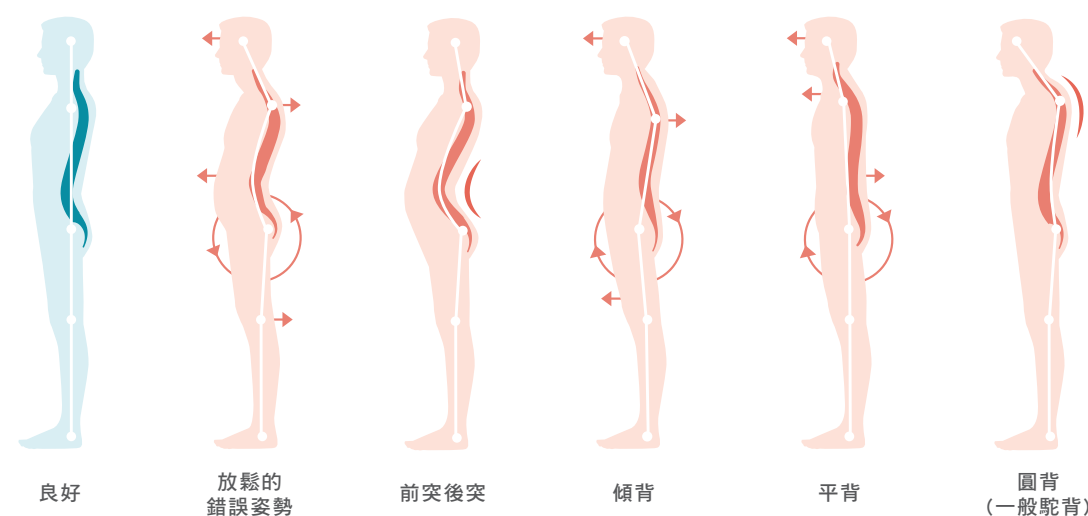
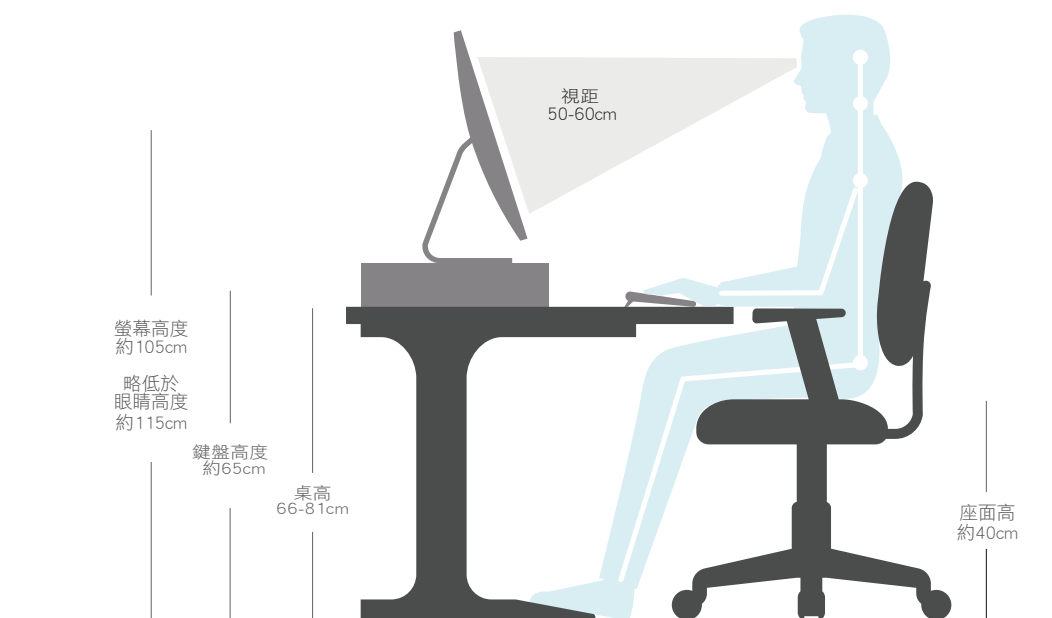
## 一起來檢視一下吧！

- 你的工作中需要維持長時間抬舉、推拉、搬運或攜行重物？
- 你的工作中得反覆性握、扭、壓，且持續作業無法足夠休息？
- 你工作時得抬高頭頸？低頭？彎腰？拿高處物件？伸長手拿東西？蹲跪？還是會因光線不佳而有上述的狀況？
- 工作中，你會同一個姿勢站很久或是坐很久？
- 工作中，你會直接接觸到震動性的手工具？
- 工作中，你的手指、手掌、手腕、前臂、手肘或膝蓋會常常要用力或受壓嗎？

如果是，那得好好算一算，別讓《它》找上門！

比如，現在的你剛用完電腦嗎？是不是也該好好看一下自己！良好的電腦工作姿勢：椅高 40 公分上下，鍵盤與滑鼠高約 65 公分，螢幕中心高度約 105 公分，略低於眼睛高度 115 公分。讓視距維持 50 ~ 60 公分之間，視線約為向下 10 度，文件就放螢幕左右兩旁。

別忘了，當螢幕字變小，畫面滾動快，你是不是也跟著身體就往前呢？



※ 來源：勞動部職安署 2014.8·人因性危害預防計畫指引

職業性聽力損失雖然也可能極少數為化學物質的使用而引起，但更常見的是和高噪音的作業環境脫不了干係。噪音通常是指刺耳或不必要，不規則或不協調，使人厭煩的聲音，通常也會有主觀感覺，所以會隨著人的心理狀態而有所不同，但凡是影響日常生活的談話、睡眠，造成心理、生理上不舒適，危害身體健康、妨礙學習、降低工作效率的聲音，都可稱為「噪音」。但是當音量太大甚至會危害人體健康的聲音，超過管制標準的所有聲音，不管協調或悅耳與否，都被定義為噪音時，每個人感受不同，就以數據來判定。聲音是耳朵感受到空氣壓力變化而產生的聽覺，聲音音量的大小通常以分貝來表示。聲音強度太小，人耳不易產生聽覺；音量強度太大，會讓人耳毛細胞受到損傷，嚴重時聽力損失而失去部分或所有聽覺功能。聽力損失主要分為暫時性聽力損失及永久性聽力損失。暫時性聽力損失主要是受到突發性短暫的高音量衝擊（如爆炸），導致聽力暫時損失，一段時間後會恢復。永久性聽力損失則是在高音量環境長年生活時易發生，且此聽力損失無法恢復。

通常音量在 50 分貝以下，人會感到舒適；在 50～70 分貝之間，則會引起些微的不舒服；音量在 70 分貝以上，就會讓人產生焦慮不安，引發各種症狀。其中，分貝指的是聲音強度的單位，也就是音量大小的單位，以 Decibel(dB(A)) 來表示。通常一般人耳朵能聽見的範圍在 0～140dB(A) 之間。若人體長期處在噪音的環境之中，生理、心理健康都可能受影響。

## 1 憂鬱

噪音導致不愉快的感覺，造成痛苦、討厭、無耐性、不安、心情苦惱等，以及焦慮的感覺，如擔憂、憂慮、不愉快、情緒激動及害怕。厭煩程度會隨著噪音的吵雜度升高而提高。當環境平均噪音量大於 65 分貝時，就可能會使人產生厭煩。

## 2 分心

噪音會增加注意力偏移的機會，且變成具有強競爭力的刺激，以致干擾正常工作表現，增加作業的錯誤，或拉長作業處理時間（因要抗拒噪音的干擾），工作學習噪音 80 分貝以上的環境中工作、學習，將使人精神無法集中、聽力下降，降低工作學習效率。

### 3 心血管系統

噪音會刺激人體的交感神經系統，使血管收縮，增加血管阻力，促使心跳加快血壓升高造成高血壓及心臟血管等疾病，於高噪音場所作業勞工之高血壓發生率較安靜環境工作者高。

### 4 消化系統

噪音會影響胃液分泌減少，而降低消化作用，並減低腸胃的蠕動及減少胃的收縮次數，而造成食慾不佳、減少唾液分泌，也會增加胃及十二指腸潰瘍的發生。

### 5 呼吸系統

噪音會透過自主神經系統誘發交感神經興奮，而導致呼吸型態之改變。呼吸動作由運動神經使胸肌、橫膈膜、肋間肌等做韻律性收縮舒張而成，強大的聲音刺激會使呼吸加深減慢。

### 6 內分泌系統

影響腎臟對鹽分的處理，造成代謝異常使血中膽固醇升高及組織中膽固醇的沉積增加。噪音也會增加動脈粥狀硬化的機率。

因此工作中，若長時間連續曝露在 90 分貝以上之噪音，會造成聽力受損；暴露於 120 分貝以上之噪音環境中，讓人易怒急躁，產生厭惡與不耐煩，工作效率低，也可能消化不良等症狀。世界衛生組織（WHO）在 2018 年 10 月發布的《歐洲噪音風險指南》中指出，噪音愈大，人類發生高血壓的風險也會隨之升高，噪音每增加 10 分貝，罹患高血壓的風險就會增加 6%。報告中指出，噪音過大可能導致人睡眠不足、聽力下降、耳鳴、精神壓力增加，以及心血管疾病風險上升。主要的理由是，噪音反覆刺激人體的交感神經系統，再加上持續升高的兒茶酚胺水平，還有因血管收縮所造成應激激素分泌，都會促使血壓升高，可能會導致動脈粥狀硬化的發生。噪音所引發的職業疾病，常見於紡織、鍛造、金屬加工等產業。



所以，你得好好看一看，《它》在哪？

- 你和同事間說話聲音吃力？
- 在家裡看電視時，音量開得比家人大聲？
- 常被人提醒說話過於大聲。
- 經常沒發現有電話聲、門鈴聲。
- 下班後的輕鬆舒適度，一上班又會因為工作中的聲音被改變？
- 經常請對方重複談話的內容。
- 常需要別人提高嗓門或靠近您的耳邊說話。
- 熟悉的音樂和以前聽起來不一樣。

然而，千萬別讓自己變成“噪音測定器”，工作中覺得吵，請教一下老闆，作業環境測定結果數據是如何？耳塞、耳罩看起來不起眼，小小的輔助工具可有大大的效果！

阿威是某金屬製造廠的線上作業員，工作中總少不了金屬碰撞、機械震動所發出的聲響，幾年下來，在今年的特別危害作業健康檢查，他的狀況真的不太好。

健康中心內，職護找來阿威，聊著他的問題。

職護：阿威，最近好嗎？健康檢查報告，你有沒有什麼疑問？

阿威：其實我沒事啦！這個紅字，以前就有，不是嗎？我自己沒什麼感覺耶！別小題大作了！

職護：其實你的聽力已明顯下降，你目前工作都還好？

阿威：聽力下降？你該不會建議我換工作？我可是話說在前頭，其他工作我可是做不來。

\*\*\*\*\*

工廠的小角落邊，阿威和阿德話說得好大聲

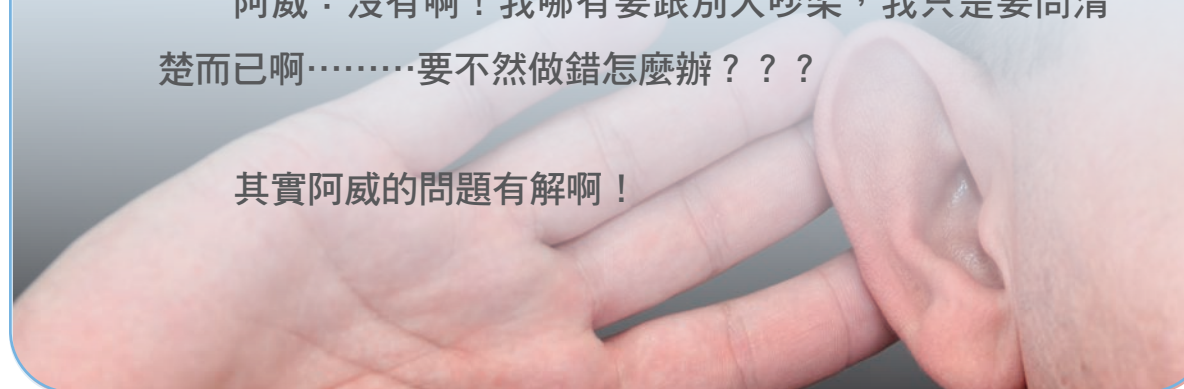
阿德：你最近怎麼個性這麼衝，老是和人家有衝突。

阿威：有嗎？我只不過是覺得最近聽老闆和你們在講話，都像在水裡聽人講話，好煩！啊，不然我要怎麼辦？別這樣啦！我有什麼奇怪的嗎？

阿德：阿就你每次都像是跟人家大小聲，一副吵架樣。

阿威：沒有啊！我哪有要跟別人吵架，我只是要問清楚而已啊……要不然做錯怎麼辦？？？

其實阿威的問題有解啊！



職業性皮膚病也是常見的擾人問題。儘管以「住宿及餐飲業」占 27.7% 最多，但其實工作中碰到的溼熱（紫外線）、高低溫、生物性（如細菌、病毒、黴菌、螺旋菌）、有機溶劑、酸鹼物質重金屬、塑膠、清潔劑、玻璃纖維或甚至是磨擦都可能對皮膚造成傷害。所以，你是否注意過自己的皮膚：

- 會因為工作中所碰到的東西而乾燥、龜裂、潮紅、脫屑、或皮膚變厚？
- 工作後會在臉上、背上、耳朵附近長痘痘？
- 工作一陣子，皮膚看起來髒髒老是洗不乾淨？或是變白了？
- 傷口不容易好？



有時候更得注意，不只是皮膚問題，化學物質也會無聲無息地找上門，如以甲苯為例，工廠裡的勞工若待在通風不良的環境，又無安全防護措施，長期吸入甲苯會引起疲倦、類似酒醉症狀，影響腦部功能，頭痛、喪失記憶、健忘等症狀都可能出現，累積的量過大還會造成腎功能受損。若甲苯中的苯含量過高，也可能導致血液相關疾病。但，別忘了，還是得找具體證據及專業人員協助，透過風險評估了解工作環境對健康的影響！



## 科技新貴得讓“風險”踩剎車

台灣高科技業是經濟發展的火車頭，但職場環境隱藏的健康影響因子不容忽視。如半導體工業，使用之化學物質種類高達 200 餘種，部份物質使用被歸類在特別危害健康作業之中，應注意其是否超過容許使用範圍。中科管理局曾針對科學園區內光電半導體廠家調查分析，5 家光電半導體業及光電業廠商勞工，接觸化學品暴露之風險最高為預防保養作業，可能接觸之化學品包含 TMAH( 氫氧化四甲基銨 )、PGME、PGMEA、環己酮、丙酮、異丙醇、酒精等。在半導體製程及環境中，半導體光刻與佈值的現場工作人員，男性可能有血液異常，女性可能出現肝臟異常的風險。如無塵室及實驗室裡，若有「電磁輻射」超標，可能危害改變體內荷爾蒙與其他活動，造成癌症、流產、畸胎、神經問題風險。製程中「微影成像」時可能有紫外線危害，「電漿蝕刻與電漿去灰」時可能會有無線電波與微波健康危害。「檢查 IC 塗敷金屬厚度」( 舊技術 ) 產生的  $\beta$  射線源，「靜電中和裝置」用在遮罩製造的  $\alpha$  射線源 ( 釷，polonium )，「洩露檢查」的氬 (Kr)-85 及「抗輻射測試」的鈷 (Co)-60，還有 X- 光顯影成像裝置、X- 光螢光裝置、電子掃描顯微鏡 (SEM)、金屬塗敷檢查裝置、離子束研磨、植離子裝置產生的 X 光輻射危害。



除了看不見的輻射及空氣危害；「熬夜」引發生理時鐘錯亂；「長期盯電腦」引發眼睛不適；「久坐、久站」衍生活動力不足的生理狀況；無塵室的防護衣穿脫不便、消毒手續繁複及時效壓力下，導致「憋尿」泌尿道問題等，都應該好好思考是否會影響健康。其中過長工時，更是重要議題。千萬自我提醒，別讓進入職場後的壓力氛圍，產生的類似白袍症候群的「高血壓」持續存在。當職場透過政府制定對於危險性工作場所審查與檢查辦法，在處置、製造、及使用危險物與有害數量達中央主管機關規定者，都必須經審查合格始得使工作者在該危險性工作場所作業，保障工作者健康，但如果你是職場中的一員，別忘了也該注意：



- 工作場域中的局部排氣裝置是否運作？
- 工作時別落實穿戴個人防護具（防護衣、口罩、護目鏡、防酸鹼手套及防酸鹼安全靴）等。
- 依據標準工作程序執行工作步驟！
- 定期健康檢查千萬不可遺漏！
- 別偷懶，別省略上洗手間的時間！

也就是，危害雖然會存在，但透過理解與認識，讓曝露的可能性減至最低，那麼，全球有近半的人都是工作者的情境下，各種工作相關傷病的風險就不會讓工作與健康對立哦！



在工程師的頭銜下，若可領高薪，別忘記檢點是否得承受高度壓力，因為生理危害易解讀，心理困擾卻常會被忽略，若未能適當表達情緒及壓力，長久下來身心都會生病。在單位裡若遇研發壓力，卻未能適時釋放或合理應對時，若僅靠直覺的順應以「吃」為抒壓方式，於是辦公室裡吃下午茶，回到家也靠著吃抒壓，長期下來，真的可說是「病從口入」！當未能適切調整或因應時，有些人忙於工作，情緒帶回家或職場上的互動不佳，惡性循環的結果，職場上可能會出現工作者「憂鬱症」情形，端賴高階主管或職場健康服務者是否意識問題嚴重性，若能適時的介入輔導，通常得以減少憾事發生。

## “產品無形” 健康同行

小劉今年 45 歲，在台北市精華地段開了一家串燒。高職畢業後從廚房最低階做起，十多年來，他努力學習，也不斷進修，終於圓夢開了一家串燒店。坪數不大，但因為價格合理，生意興隆！他當學徒時，每天超時 12 小時是正常的，自己開店後更是忙碌！6 點開門，下午 4 點半就要進場準備，員工 2 點下班後，他往往忙到凌晨 4、5 點才能躺在家裡的床上。每天工時超過 12 小時，燙傷就不用說，肌肉酸痛、腰傷或站久靜脈曲張，還心裡老盤旋著油煙不知是否也對身體造成傷害。幾年下來，呼吸道和肝功能都出問題，免疫力下降，腸躁症也出現，受到 COVID-19 疫情影響，歇業一陣子，雖然身心稍得舒緩，但因為工讀生都走光了，解封後只有他和兩位工作人員苦撐，生意不好有壓力、生意太好也有壓力，用“命”換來的業績。



小劉覺得自己人生像在走鋼索。老闆都有這樣的無奈，員工更不用說，雖然小劉做了很多設施改善及防護措施，但是，健康的流失，小劉感受特別明顯。

該怎麼改善自己和員工的健康，小劉很焦慮。「巴豆愛顧，性命嘛愛顧」，小劉真的好希望能找出一個平衡點。



雖然沒有具體的產出型態或物件，服務業的範圍卻很廣，根據 2016 年行政院主計處針對服務業的定義及分類，就有「住宿及餐飲業」、「出版、影音製作、傳播及資通訊服務業」、「金融及保險業」、「不動產業」、「專業、科學及技術服務業」、「支援服務業」、「藝術、娛樂及休閒服務業」。此外「醫療保健」雖然具有高度專業性，但隨著社會變遷型態上趨近於服務業，「社會工作服務業」具有社會福利意義及解決社會問題，也被歸類於服務業。根據行政院主計處統計，2018 年的職業傷害給付共 4 萬 9716 人次中，服務業達 2.6 萬人次、占 52.6%。以餐飲業為例，勞動部勞動及職業安全衛生研究所 2013 年針對全國廚師進行肌肉骨骼傷病情形抽樣問卷調查，結果顯示 82 % 有肌肉痠痛問題，其中以肩膀痠痛的比率為最高 (60%)，其次為脖子 (56%) 與下背與腰 (55%)；油煙更如同隱型殺手，它會增加人體氧化壓力 (oxidative stress) 指數，長期暴露此工作環境，會增加心血管疾病如冠狀動脈硬化及糖尿病，威脅著從業人員的健康，因此提醒餐飲業的夥伴們，在工作場域中須注意抽油煙機效能，並配戴口罩，避免吸入過多油煙，以降低體內氧化壓力 (oxidative stress) 指數。



全台灣大約有 32 萬人從事餐飲業，年營收上看 4000 億元。根據勞動部調查，餐飲業死亡率較其他行業勞工高出了 35%，且罹患癌症風險遠高於其他行業；高工時、高溫、高油煙的職業傷害，以及業績、客人帶來的壓力都是被討論的因素。惟新型態朝向連鎖規模之餐飲業，在法令規範及政策輔導的引導，已有場域逐步邁向朝氣活力之健康職場行列。



又如 2019 年，台灣的生技產業營業額達 5597 億\*。2020 年受疫情影響，醫材產值也提高至 1230 億，依國發會以 2021 年醫療給付費用總額的成長率預估，全民健康保險總額給付約 7745 ~ 7865 億。這樣的市場規模，上中下游完整的產業鍊，以及精準醫療的趨勢，專業水準不段提升，醫事領域亦被定位於專業服務業。

醫事人員養成成本高，醫師及專業研發人員等被視為金字塔高端職務者，其實也存在壓力、職安威脅，但台灣社會普遍存在對醫療健康照護專業人員的正向標籤，以及賦予社會使命感，從業人員的「職場健康」，往往也容易被忽略或遺忘，或在人力壓力下被犧牲。例如，醫護比、急診室暴力，及輪班制度。而護理人員又在醫療第一線中，職場健康被長期忽略，COVID-19 疫情嚴重時，更是面臨精神壓力與工作量的臨界點。



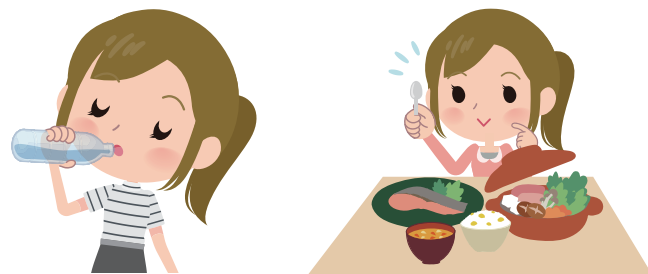
※來源：2020 年 7 月，經濟部工業局「2020 生技產業白皮書」

根據勞動部勞動及職業安全衛生研究所 2016 年調查發現，護理人員除了有針扎、病毒細菌感染的風險，還有游離輻射物及搬病患或重物，或是長時間久站引發腰椎間盤突出、靜脈曲張和血栓等人因骨骼傷害，壓力大、睡眠品質不佳或睡眠時間不足引發的精神耗弱，或是飲食不正常造成腸胃疾病、憋尿引發的泌尿系統疾病。接受訪談的五成護理人員，曾在一個月內服用藥物減輕身體不適，藥物類型：包括安眠藥、鎮定劑、止痛劑、胃藥等。有 1/4 的護理人員曾被診斷下肢靜脈曲張，因此對於久站的工作夥伴們適當穿彈性襪，也是必要措施。其主要壓力源為工作負荷、生活作息不正常，對健康造成隱憂。又如麻醉護理人員，接觸化學療法藥物者易造成自然流產，上呼吸道不適症狀顯著高於一般護理人員。

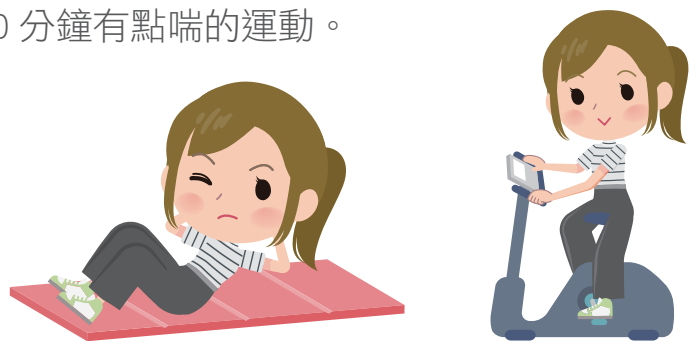
改善職場健康的方式，增加人力是最佳解方，但如果事實上無法解決，應有輪班制度、善用機器設備，及院方行政團隊關注醫護的心理狀態，以避免長期累積引發的身心疾病，或是情緒壓力鍋爆炸。在 COVID-19 疫情期間，適時導入 AI 人工智慧或機器人，減少醫護被感染風險，也能減輕沈重的工作負擔。

與世界各國資料比較，台灣護病比及醫護比雙雙偏高，因此期望醫護人員能夠懂得自我保護，除了推動醫療體系之友善健康環境政策外，能做到以下健康生活型態改善：

**1. 飲食方面：**（盡可能）達到均衡飲食，例如每天至少有 3 份蔬菜（一碗半）、水果 2 份（約一碗）。此外，每天喝到 2,000c.c. 的白開水也很重要喔！



**2. 運動方面：**（盡可能）每週運動 3 次，每次 20~30 分鐘有點喘的運動。



**3. 睡眠方面：**下班後盡可能遠離 3C 產品，加上上述運動量就會有好眠。



金融業也許可謂是科技業之外另一「爆肝」行業。不僅長工時司空見慣，上班時更易壓力爆表。併購或投信金融機構的高階人員、證券營業員，工作時間內處於高度壓力，若從事國際金融市場交易則易造成作息日夜顛倒。金融從業人員，除了有常見「三高」風險，久坐、使用滑鼠或長期盯電腦螢幕造成的肩頸骨骼肌肉痠痛，精神高度緊繃處於亢奮情緒，無法透過休息來恢復精神，疲勞感持續六個月，也許該注意，是否和「慢性疲勞症候群」沾上邊了！

- 健忘、注意力不集中
- 愈睡愈累
- 慢性失眠或是其他睡眠障礙
- 肌肉痠痛及莫名頭痛
- 身體各處關節疼痛，但無明顯發炎症狀
- 莫名其妙的喉嚨痛
- 頸部和腋下的淋巴結腫大

慢性疲勞症候群，再搭配持續壓力，容易引發自律神經系統不平衡，導致免疫力下降。也許可試試：

- 先請醫師確立診斷，透過適當處方改善情緒狀態及睡眠品質。
- 力行高纖、低脂與低熱量的健康飲食。
- 運用生理回饋訓練、認知行為治療。
- 漸進式的增加運動量（每天 3 到 5 分鐘低強度有氧運動，每二到三個星期增加 20% 運動量的速度，拉長到一天 30 分鐘的頻率與強度），調整體質與內分泌代謝。



面對大環境，不論自願或被要求，長工時可以說是健康惡性循環的初始殺手，但近年才被納入在新興職業疾病範疇，成為職場健康常見的挑戰。

別小看長工時，世衛與國際勞工組織首次針對「長工時」的全球研究，2021年5月17日發表在期刊《環境國際》（Environment International），報告分析2000年至2016年間194個國家與地區。發現2016年全世界有74萬5,000人，因為長工時導致中風和心臟疾病死亡。每周工作55小時或以上的人相較於正常工時者，罹患中風的風險增35%，死於缺血性心臟病的風險增17%！全球約有4.88億人口處於長工時，接近全球人口9%，世衛組織憂心，COVID-19疫情會加劇長工時的困境。主要是遠距上班（work from home, WFH），再加上經濟活動的衰退，都有可能增加和長工時相關的風險。WHO技術官員佩加（Frank Pega）指出：「我們手上有些證據顯示，當一國進入全國封鎖時，人們的工時會增加大約10%。」世界衛生組織（WHO）秘書長譚德塞指出：「COVID-19改變了許多人工作的方式，遠距工作成了常態，模糊家庭和工作的界線。許多企業被迫縮減規模，或是停止營業來省錢，沒被裁員者的工時變更長。」

長工時除了因為人體對壓力的生理反應，還有面對壓力產生「傷害自己健康行為」，例如抽煙、暴飲暴食及其它不良習慣。此外值得注意的是，「減效出席率」的發生，讓長工時並未增加工作效率或產值。如何減輕壓力或是提供更有效率的工作方式，都有助於改善「長工時」的困境。

## 堆疊中蓋健康城堡

根據勞動及職業安全衛生研究所統計 (IOSH 106-0033)，建築工程發生墜落死亡主要職種以臨時工最高 (19%)，發生墜落位置以鄰近開口邊緣 (23%)、屋頂 (23%) 與施工架上 (19%) 最常見，其中墜落原因以勞工作業中不安全動作為主要原因 (62%)，其次為個人防護具使用不當 (26%)。統計 2000～2017 年營造業重大職災死亡人數，主要災害類型以墜落、滾落危害最為高 (60%)，其次為物體倒崩塌 (12%)，感電 (8%)。依據勞動部勞動及職業安全衛生研究所 (IOSH) 就營造業勞工行為安全行研究報告 (2014～2016) 都指出，事故發生時主要集中於營造公司員工 10 人以下 (64%) 及員工 10～29 人 (25%)。發生事故的現場，受雇者的公司沒有訂定自動檢查比例高達 81%，以及未實施教育訓練比率也高達 73%。



營造業的職場安全重不重要？根據 2016 年勞動檢查資料，勞保職災給付千人率總計達 12.015，其 2000-2015 年間營造業勞工，因工發生災害保險累計給付金額約為 194 億元，傷病給付約 81.5 億元、失能給付約 32 億元、死亡給付約 24 億元、醫療給付約 56 億元。也就是不重視營造業職災事故，不論是雇主、產業或社會都將是沉重的負擔，往往一個事故的發生，最終要由社會福利來支出埋單，特別這些人都正值青壯年，大多是一個個家庭的重要支柱。

相較於傳產、科技及服務業，營造業除了久站、不當姿勢搬運重物，更易造成一般慢性的職業性腰椎椎間盤突出症，職業性腕道症候群以及職業性肩部肌腱炎外，工安事故帶來的傷害常是怵目驚心，又快又急又糾結！

## 翻不過的人生

穿上工作背心，戴上安全帽，阿嬌本來是家庭主婦，先生生病後，她不得不出來工作。人力派遣公司安排阿嬌到一個新式集合社區大樓的工地，負責清掃、搬運垃圾等工作。工地的錢多，又是天天領薪，但卻有一定危險性，要防著踩空、絆倒，還有莫名其妙從高處墜落的物品。看著樓層蓋到了 22 樓，身上沾了髒汙的阿嬌開始作夢，如果我有一天也能住這樣的房子該有多好……

還是粗胚的房子，已經有住戶來看施工進度，接近中午時分，對方小心奕奕的踩著步伐生怕跌倒，乾淨的 POLO 衫和她沾滿汗水的工作服，形成了鮮明的對比。幻想中的阿嬌，突然被尖銳的喊叫聲拉回現實。52 歲的阿本，是居無定所的街友，因為有意願工作，最近被介紹到工地上班。這一天，因為精神不濟恍了神，一個踩空從高處墜落，掉在鋼筋上，幸好鋼筋上有安全套，但阿本一動也不動，倒臥在血泊中。這時，工地主任趕緊打 119，叫來救護車送往醫院。至於看屋的住戶，早就被支開，阿嬌被眼前的景象嚇傻了……

若從《做工的人》林立青的描述，在工地而離開人間的代價，一個人估約 300 萬到 500 萬間，外籍移工，則是 90 萬。還記得 2016 年桃園大溪高中發生鷹架倒塌事件，5 名工人從高處墜落，慘遭泥漿及鷹架掩埋事件？其中未參與勞保的 3 位罹難者，若家屬只能依 2001 年施行《職業災害勞工保護法》規定申請死亡補助，補助金額將只能依最低投保薪資 20,008 元，最高發給 45 個月，共計 90 萬 360 元！然而該事件的背後，工作者的教育訓練？雇主及承攬商的責任歸屬？都應該有討論空間。想想，事後包商在輿論關注及民、刑事的追究下，儘管可對倒塌中辭世的罹難者家屬賠償每人金額近 800 萬元，但原本可以在營造工程繼續付出心力的工作者不見了，營造業的缺工更難找；對尚待經濟維持的家人，失去原有支柱時，原為生存（健康）而尋求工作的期待則顯得理由薄弱。





阿本最後活下來了，但卻住了一個月的醫院，再出院時，左腳不良於行，也無法再做粗重的工作。原本居無定所的他，出院後更無法好好調養身體，落下了病根。但阿本還是又回到了工地，因為 52 歲的他，其實沒有太多的工作選項。阿嬌問阿本，鬼門關前走一回，你怎麼還敢回來上班，阿本無奈的說，這是他唯一熟悉的，也是收入較高的，不然沒有一技之長的他，不知道明天在哪裡。

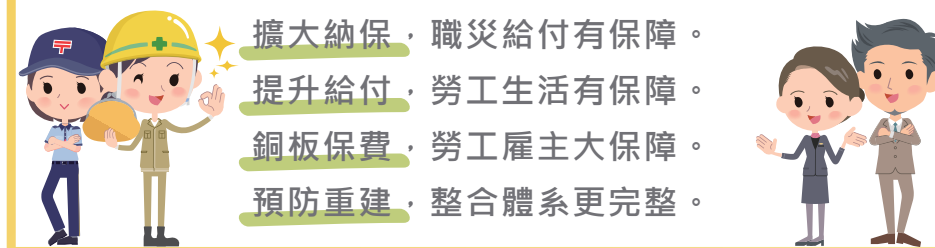
中午吃飯時，阿本語重心長的與阿嬌分享，「自己的健康才是最重要的」。不良於行的腳，讓他能做的事變少，領的錢也變少，到頭來，不健康無法好好的工作，還是自己要面對，阿本自嘲，像極了「利樂包」。

他想，是不是老闆可以多做些什麼？還是有人能夠點醒老闆能做、該做些什麼？如果自己工作時，能知道些什麼？能跟老闆爭取些什麼，能做些什麼保護自己，或知道該行使退避不安全環境的權利，不知結果是否會不一樣？



近年來營造業重大職災頻傳，從事職安把關的勞檢員指出，營建工地常見的職災及缺失為「未設置安全護欄」、「未提供或未使勞工佩戴安全帽」、「未實施勞工安全衛生教育訓練」、「未置備職業安全衛生人員」。當政府積極落實營造減災，增加營造業勞檢場次，雖能降低營造業重大職災死亡人數，但若要徹底改變，營造工程安全及健康維護的文化思維更須從基礎營造。也許每一位第一線工作的你，都能對不論是承包、承攬的雇主，要求、鼓勵或提出參與。近年來的金安獎，也許能在為得獎的努力過程中，發展出適合營造專屬的健康文化。在新修訂的《勞工職業災害保險及保護法》規劃下，可大幅提高對勞工權益保護，一起檢視並落實。如對於職業安全衛生法的依循與規範落實，從預防著手，不僅可避免墜落、現場工安傷害，進而可減少因為體力過度負荷、抽菸、飲酒、吃檳榔及暴飲暴食造成的心血管疾病，健康可以和工作併存，應是長治久安的好策略。健康預防概念的建立，有待雇主、勞工及政府三方積極有效整合。

### 新修訂的《勞工職業災害保險及保護法》



- 擴大納保，職災給付有保障。
- 提升給付，勞工生活有保障。
- 銅板保費，勞工雇主大保障。
- 預防重建，整合體系更完整。

## 從“心”出發， 回歸對工作的檢視吧！

勞動部勞動及職業安全衛生研究所，在 2014 年針對《建立職場心理健康促進計畫及改善措施》中提到，職場心理健康涵蓋了心理學、職業醫學、公共衛生、人因工程、企業管理，希望能提升職場員工身心健康。在心理層面，最常見的就是工作壓力造成「睡眠障礙」，工作過勞致使員工對工作產生低成就感，或挫折感。依不同的心理素質可能引發憂鬱及對組織管理的負面態度，甚至造成人際相處的困擾。一旦出現反生產行為，可能造成的是組織或企業的負面影響。心理引發的連鎖效應，其實對員工健康而言，是一把無聲的利刃。對組織效能而言，也埋下不確定因素。換個角度來說，正向的職場支持（上級單位與同事支持），包含情緒支持、資訊支持、工具性支持等，都可提供個體資源以因應長期壓力，面對複雜的情境。

常見被討論、較難被量化或監督的「工作過勞」爭議，也許應溯源不同面向：



### 1 工作與家庭要求

員工同時面臨工作與家庭不同角色要求，若無法同時滿足，產生角色衝突。這時容易引發工作與家庭的衝突，讓個體引發過勞。

### 2 個體之自我效能感

高自我效能感指的是員工相信自己解決問題的能力，並且主動尋求資源以適應環境。低自我效能感，在工作要求的滿足與情緒容易產生失調，當員工無法有效適應環境時，容易引發個人與組織間衝突，降低工作動機，產生退縮與過勞。

### 3 付出一酬賞失衡

員工的付出，組織沒有等值的工作心理回饋（資訊性的回饋或是情感支持），或是實質的金錢報酬回饋。員工長期從組織裡得不到酬賞或公平正義時，員工容易感到失衡，嚴重將影響人力資源的流失，誘發員工過勞心理狀態。

### 4 組織氣氛

優質的組織氣氛是心理健康的重要因素，當員工工作負荷大而工作控制低的情況，會造成員工的壓力變大，影響睡眠品質，進而造成負面情緒或反生產行為。

職場中可能威脅到員工心理健康的危險因子，包括不安全的工作環境、不當的工作流程、不適的管理方式，如果能有效的盤點並且防範未然，正向的員工心理，會有事半功倍的效果。

在高度壓力及高度績效導向的職場，「角色超載」容易造成員工的焦慮感，為了宣洩自身的壓力，紓壓的方式若是以「吃」來解決，容易造成三高。面對工作衝突，常以言語或非言語的行為，來降低自身情緒焦慮與緊張感，也易引發自律神經失調、或是情緒障礙等健康問題。若職場未從源頭改善，員工的組織承諾、工作滿意、績效表現、及心理健康、幸福感下降，需情緒輔導成員數多時，人力資源困擾則易造成單位工作進度推遲，也許漸漸成為共通的文明病，睡眠障礙應是重要警訊。因此，盤點一下，是否職場存在：



### (一) 不良的輪班制度：

工作及家庭失衡，無法參與家中活動，以及無法恢復體力，間接或直接的影響員工的恢復情形，降低員工的睡眠品質。

### (二) 低社會支持：

人際互動壓力大時(負面的溝通)，會影響身心恢復情形，降低睡眠品質。

### (三) 員工付出一酬賞失衡：

工作壓力高導致員工的憂鬱，進而降低員工的睡眠品質。不良的睡眠品質會使員工產生情緒/問題反芻的情形，同時也會降低員工的恢復力，最後引發員工的過勞。



## 積極些，別讓健康被工作嚇跑！

在各國研究中，芬蘭在精神疾病死亡人數中有 4% 可歸因於工作，其中憂鬱症死亡人數有 11.3% 可歸因於工作。澳洲研究顯示，男性因工作因素造成的憂鬱症約占男性憂鬱症 13.2%，女性更高約為 17.2%。日本 2010 至 2016 年申請工作相關之精神疾病認定的案件中，約有 30-39% 被認定為與工作相關。這些數字都提醒著企業主與員工，心理健康與促進，與身體健康等同重要。

工作壓力與工作要求為過勞之重要前因，長期在高工作壓力與工作要求的環境，員工會感到心力交瘁，因而對工作產生退縮之心態。但如果能增加員工的工作資源及工作控制感，有助於員工的自我調節。隨著自身經濟條件要求，員工一旦投入更多時間在工作中，就會影響與家庭之互動關係，許多的實證研究發現，睡眠不足引發的身心疾病或慢性病，甚至是癌症都有正相關，情緒方面更是大受影響。員工無法將工作與生活有效區隔時，將使人感到筋疲力竭。高社會期許之環境，將使員工感到高度要求，進而產生工作壓力。若員工自我效能低，沒有足夠的個人資源因應壓力，員工則容易產生過勞。

這時候，若能從職場伸出溫暖的呵護，不啻是維護人力資源的好策略！好點子可以是：

### ★ 家庭日

許多有規模的大型企業會特別重視家庭日，除了凝聚員工向心力，也在輕鬆自在的環境中建立人際並且溝通情感。也可以藉著活動來提升或掌握員工的健康狀態。

### ★ 組織家庭支持文化

許多企業組織對於員工家庭支持的文化，影響工作-家庭能不能平衡，對於科技人有時在家庭活動中缺席，或是必需頻繁出國或出差，這時，企業讓員工無後顧之憂，或讓不同行業的家人，能明白員工工作內容及在組織內的地位及價值，也能讓家人產生共榮的向心力，或是配合「犧牲」的意願較高。在這樣的企業文化下，無論是工作內容上的支援，或是對於員工家庭的支持與照顧，個體若能取得需要的資源，就可以滿足工作、家庭角色的要求。減輕員工在工作、家庭上的壓力，進而得到平衡，長遠來看也減少雇主的成本支出。



## ★ 讓中高階主管成為推動工作生活平衡新尖兵

在研發性質單位，員工多為高學歷人才，都是國家菁英，除一般辦公室常見三高健康問題，工作壓力及自我要求，往往也是這類單位的隱型健康問題，特別是心理層面的問題，發現不易，或是被刻意自我壓抑，以致於發生問題時，往往已經十分嚴重。因此中高階主管的態度及管理也許可以扮演舉足輕重的角色。透過組織內「種子人員培育」，讓身邊的同仁能透過教育訓練，察覺身邊的同事是否身心負載過重，出現健康問題。另外發現問題的時候，如何判斷已經必需轉介或輔導。這除了中高階主管必需對這類的身心問題有一定程度的認識，提供偵測機制防患未然，透過種子人員可以讓組織團體充滿「攜手合作」的認同感。對於個人身心發生問題時，也能透過組織的政策及制度，提供足夠的引導，轉介專業機構治療。此外也要建立員工「病識感」的自我認知，一旦發生心理引發的生理現象（例如焦慮會引發便秘或高血壓），或是出現極度沮喪的問題時，要能理解情緒障礙就像感冒一樣，妥善調整狀態或治療，能讓工作更順利，個人身心更健康。對其它同仁也不需再承擔身心生病者額外的工作量或身心壓力，整體而言是會有正向效果喔！



員工關懷員

這樣的做法，也能讓工作上有所衝突或責任歸屬時，以「溝通」及「妥善解決」為出發點。對於身心已產生症狀者，透過「陪同就醫」，擬定治療方針，甚至引進臨床心理師。輔導當事人之外，其它單位同事也進行團輔及討論。不但成功的讓員工恢復健康，同時也能完成工作任務。美國心理學會於 2009 年即指出，企業主應從員工參與、工作與生活平衡、員工成長與發展、健康與安全、員工認同及溝通等六個層面著手，建構有益心理健康的工作環境（如下表具體策略）；該學會於 1999 年起創設心理健康工作環境獎勵方案，資助美國大小型企業、營利與非營利事業單位共同推動。



## 心理健康的工作環境

### 員工參與

自我管理工作團隊、員工委員會、持續改善團隊、參與性決策、員工意見表、意見箱與定期月會。

### 工作與生活平衡

彈性工作安排、子女安親服務、長輩安養服務、員工個人財務諮詢、家屬福利、顧及家庭與醫療的多種彈性休假方案。

### 員工成長與發展

繼續教育課程、學費補助、生涯發展或諮詢服務、內部或外部機構訓練課程、升遷機會、組織內生涯發展計畫、教練或專業導師及領導發展方案。

### 健康安全

強調安全健康工作場所的相關訓練及警戒措施、協助員工發展健康生活型態、適當的健康保險與心理健康服務、健康篩選、提供健康、體適能、休閒設施、提供員工處理生活困境的相關服務與資源、員工協助方案及心理健康機構轉介服務。

### 員工認同

合理的金錢獎勵、有競爭性的獎勵或福利計畫、表揚特殊貢獻、能力基礎的獎勵計畫與加薪、優良員工表揚、公開表揚儀式基礎的獎勵計畫與加薪。

### 溝通

由上到下的溝通、由下至上的溝通。





# 檢視我的健康

---

- 心血管疾病
- 高血壓
- 糖尿病
- 腎臟病變
- 脂肪肝
- 慢性阻塞性肺病（簡稱肺阻塞）
- 癌症
- 護眼不礙眼
- 自律神經失調



## CHAPTER

# 2



## 檢視自己的健康

負責公司研發的組長小平 44 歲，176 公分高 80 公斤的他，看起來還算挺拔，但約略看得出就要有中年男子常見的小腹。壓力大時，他總會來支菸緩一下情緒，理一下思緒，有時不知不覺一天就抽上一整包菸。最近案子多，半個月後就要交出專案成果，這禮拜，加班成了家常便飯，有時還要帶回家繼續做。有運動習慣的他，這一陣子實在太忙了，沒辦法運動，這兩天老覺得胸口悶悶的，總得喘好幾口大氣才舒坦，有時連呼吸肩頸都覺得痛。忙起來，小平最多就是站起來伸展一下，感覺好像可以讓身體不覺那麼痛。他想，等案子忙完，應該要好好放個假，也許可以排一下健康檢查。

這天忙完又是七點半了！突然覺得自己該運動一下，不然健身房繳的月費都浪費了！換好衣服準備到健身房，想起打個電話回家，電話那頭大班的女兒開心的喊：「爸爸，要早點回家喔！」小平跟女兒說，「好噢！爸爸九點前到家。」



AED 設備及 CPR  
訓練普及化

健身房裡，小平選了跑步機，想想自己還算年輕，挑了強度比較高的行程，才五分鐘竟累得很，才突然想起晚餐還沒吃呢！那就運動完再來好好吃一頓吧！看著跑步機數字愈來愈高，小平愈滿意今天的運動量。突然胸口一陣劇烈疼痛，他覺得無法呼吸，整個人甩了出去，分不清是跌倒的痛還是心痛，只覺得眼前一片黑，他聽到女兒的笑聲，由近而遠…那一刻，人生的走馬燈，從自己念書、從第一學府畢業、結婚、五子登科的人生利勝組，他想起，自己好像沒有好好的跟家人出遊過，甚至記不得，上次全家人一起出去過是什麼時候的事……

耳邊聽不到半點聲音，眼睛已經睜不開，小平知道自己可能要從人生的舞台畢業了，他突然覺得好後悔，眼角溼溼的，他知道自己哭了！這時眼前似乎又看得見模糊的身影、耳邊盡是吵雜的聲音，他被送上救護車，後面的事，就完全沒記憶了。醒過來時，小平才知道自己真的差點死了！還好健身房設置了 AED，還好旁邊同樣健身的同好陌生人出手相救，他，差點永遠見不到孩子、妻子和家人。





## 心血管疾病

有很多上班族，長期處於「亞健康狀態」。什麼是「亞健康狀態」？根據世界衛生組織定義「沒有生病症狀卻有不健康的存在情況。內外環境不良刺激下，引起心理、生理發生異常變化，但尚未達到明顯病理性反應的程度。」在輪班、熬夜、或工作壓力大，造成身體感到疲乏無力、失眠多夢、煩躁、容易發怒、健忘、胸悶、注意力不集中、記憶力下降等。自覺身體出狀況，但健康檢查卻查不出毛病，造成亞健康的因素有：過度疲勞、熬夜、不規則生活作息等等。對大多數是擔負家庭經濟重責大任的工作者來說，亞健康的症狀有輕有重，但如果長期忽視又沒有妥善的健康管理，經年累月下來，可能會造成一輩子的遺憾，甚至失去了寶貴的生命。不論是勞力或勞心「過勞」常是心血管疾病的敲門磚。



亞健康



疲乏無力



失眠多夢



記憶力下降



煩躁



易怒



注意力不集中



健忘

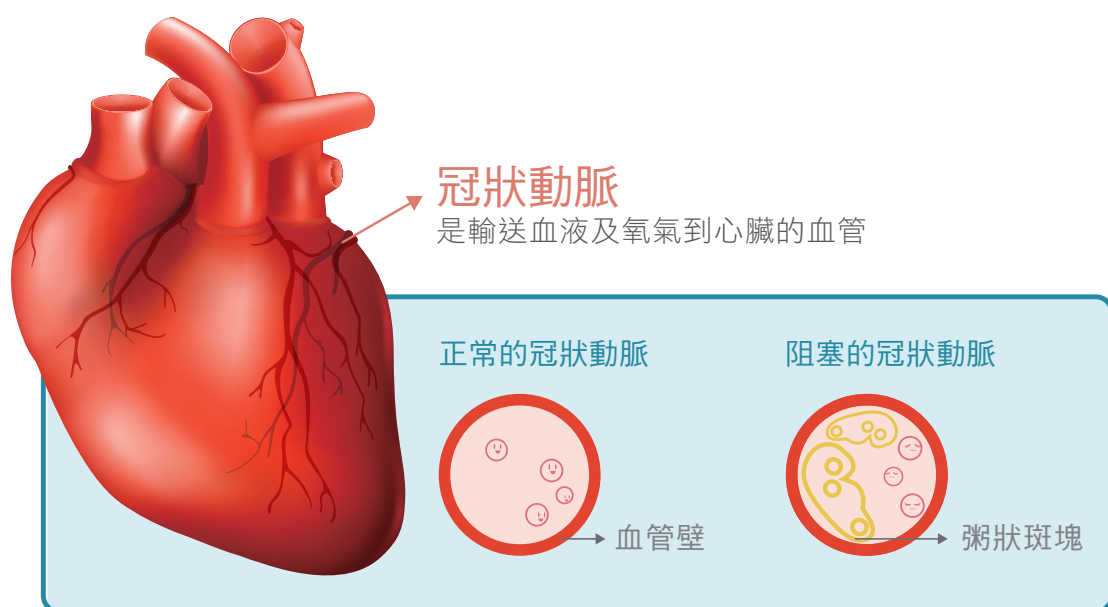


胸悶



## 心肌梗塞

冠狀動脈是供應心臟營養、氧氣的血管，當粥狀硬化或阻塞時，營養和氧氣無法完整送達心臟，心臟肌肉會壞死不做工，可以是無症狀的缺氧，穩定型心絞痛，不穩定型心絞痛，甚而心臟衰竭和猝死等。美國的研究機構針對一萬兩千人、六十年的研究發現，無徵兆的心肌梗塞發作，男性致死率高達 62%，女性則為 46%。



淺談心肌梗塞

近年來心肌梗塞有年輕化的趨勢，且有運動習慣的患者，因為不了解自己可能有冠狀動脈狹窄或硬化，也沒有監測血氧濃度的習慣，運動時猝死也時有所聞。當日夜溫差大、工作壓力大，或是冬天寒流侵襲、星期一、起床 2~3 小時內，傍晚的時候都是流行病學研究常見的發作好發時段。

心肌梗塞發作時，最初可能只是心悸，就如張雨生【以為你都知道】的歌詞，這是第一次，我聽不到自己的心跳…其實，你應該聽不到自己心跳啦！（除非你得拿起聽診器，或…你心悸了！）但隨著時間拉長，症狀並未減輕，有時會出現冒冷汗、噁心嘔吐、臉色蒼白、全身無力，感覺像是胸口被大石頭壓住，接著就是無法呼吸的窒息感，劇烈的疼痛感，可能從胸口延伸到肩、上臂、頸部、喉處或上腹部，這時如果來不及以 AED 急救，往往失去一條寶貴的生命。這樣的症狀在心肌梗塞出現當下也許感覺不嚴重，像不會「非常痛」的手臂酸麻疼痛，而是種很不舒服、說不上來的異樣感；臨床上，更有為數不少的糖尿病或年長患者會以食慾不振、噁心、嘔吐、上腹痛、上腹部壓痛以及腹肌緊張等消化系疾病的非典型症狀表現。簡單來說，如果您是高風險族群，只要感覺自己好像跟平常不太一樣，都該好好聽聽身體血管的抗議。

怎麼判斷自己有沒有心肌梗塞的風險？來看看以下您符合了幾項？

- 有心肌梗塞家族史
- 男性 > 女性
- 腹部肥胖、男性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分
- 高血脂
- 糖尿病
- 高血壓
- 痛風
- 抽菸
- 熬夜、壓力、生活作息不正常



如果以「土石流」來形容心肌梗塞，也許更容易理解。冠狀動脈硬化，先是血管壁向外變厚，才是血管內徑向內變窄，影響了心臟的養分及氧氣供應，最後血管壁崩塌，堵塞血管，造成心肌缺血壞死。土石流何時發生沒有人知道，但是若能進行監測及監控，或是發現問題，及早進行強化工程，或是發生時減災到最低，就能減少傷亡。心肌梗塞的預防也是一樣的道理，控制三高問題，避免肥胖，保持均衡運動習慣，避免菸酒及熬夜，都能防止「土石流」發生。



每年都有跑馬拉松、運動或是登山時突然猝死的新聞，運動時猝死防不勝防。很多人會問，運動有錯嗎？從這些案例回溯因果發現，有人平常工作忙碌運動量不高，心肺功能本來就不佳，到了假日才運動，一上場就是高強度運動，當運動者不知道自己的冠狀動脈有硬化或狹窄問題，運動時需要大量氧氣、心搏加速，心臟不堪負荷就罷工了。這類情形，好發在中高齡者，多半都有三高及代謝不佳的問題，另一種就是職業運動員心肌肥厚造成。

您是工作狂嗎？每天工作超過 11 小時的人，罹患心臟病的機率大約是一天工作 7 到 9 小時者的 2.4 倍。如果再加上工作壓力，靠吃美食來紓壓、或是久坐造成代謝不佳，都是埋下健康無形的殺手，等到意識到健康一去不回頭，後悔已經來不及。

很多時候，心血管疾病都有前兆，最精準的當然是正確「儀器檢查」，但冠狀動脈是否出了問題，一般常規檢查是無法確認。定期進行符合自己需求的心臟及冠狀動脈檢查就格外重要。而在此之前，自我檢視也是一個重要工作。

所以，小平到底該怎麼做？

**Q** 您是否也想問，如何預防心肌梗塞的發生？除了注重生活飲食習慣外，是否有更精準的檢查能提前知道冠狀動脈的阻塞程度和鈣化指數？

**A** 心臟血管電腦斷層攝影。

先進的多排偵測器電腦斷層攝影儀器，可突破具有侵襲性的傳統動脈血管攝影限制，進行心臟冠狀動脈疾病的檢查。在超高轉速、多排偵測器與高速電腦運算下，透過持續跳動的心臟瞬間攝影並重組影像，得以偵測心臟異常構造、評估冠狀動脈鈣化指數、軟斑、鈣化斑塊和動脈狹窄，冠狀動脈鈣化指數越高、動脈狹窄越嚴重，心肌梗塞機率就越高。目前市面上有 64、128、256 和 640 不同切數的機種。電腦斷層的「掃描切數」，是指「偵檢器」旋轉一圈可得到的切面圖像張數。影像偵檢器（排數非切數喔！）就如同電腦斷層的眼睛，排數多則單次捕捉身體範圍就大，輻射劑量低，資料採集完成後，再透過軟體程式計算模擬產生切數。因此原始資料收集來源為「偵檢器」，關係著檢查掃描時間長短與輻射劑量高低的關鍵。

可和專業人員討論最適合又不耗財傷身的檢查。

- ★ 以 640 切為例，檢查時間約 20 ~ 30 分鐘。
- ★ 一般對顯影劑過敏者，可以選用「非離性子性對比顯影劑」仍然可以實施電腦斷層。
- ★ 一次檢查費用約新台幣 1 萬 6 ~ 2 萬元左右；如果您是心臟血管疾病的高風險族群如：糖尿病、高血壓、高血脂、吸菸習慣及肥胖等危險因子，以及有心肌梗塞家族病史，如果出現胸悶等疑似症狀，平時健檢時可以考慮加做這種檢查，如果檢查正常，則可以每 3 年 ~ 5 年做一次檢查。
- ★ 等到急性心肌梗塞發作後才送醫治療，可能為時已晚。

但如果可以減少危險因子對您的衝擊，應可以更省荷包又安心！



### 健康對策

- (1) 生活作息正常、不熬夜。
- (2) 飲食清淡：少油、少鹽、少糖。
- (3) 攝取高纖維食物、多吃蔬菜和水果，讓身體產生鹼性體質。
- (4) 適度的運動。
- (5) 戒菸、酒、檳榔：吸菸會讓血管變硬、窄、脆化，嚴重危害心臟。



- (6) 適度食用健康食品。
- (7) 若有心冠症狀經醫師開立處方籤，可配合服用阿斯匹靈和 beta- 阻斷藥。
- (8) 定期到醫院進行有關心臟方面檢查。
- (9) 若有心冠方面疑慮，在經濟與效益考量下評估風險，安排適合的心臟血管電腦斷層檢查 (CTA)，偵測冠狀動脈的狹窄程度，掌握自身健康狀況，避免無法預期的猝死風險。
- (10) 減少高膽固醇食物：
  1. 避免攝取過多動物性飽和脂肪酸如牛肉、豬肉、燻肉、烤肉。
  2. 減少高鹽食物如醃製品、罐頭、調味料、速食麵。
  3. 減少高糖食物，如含糖飲料、甜度過高的水果、糕餅、蛋糕、甜點。
- (11) 冬天抗寒保暖，夏天留心水份補充。
- (12) 避免情緒起伏太大。



**Q** 在職場，可以使用硝酸甘油舌下片嗎？

**A** 其實不管在職場或平常生活中，發現突發性胸痛疑似心肌梗塞猝死的情形時，如果您是經醫師診斷，開給處方之硝化甘油舌下錠，都可盡快服用達到急救效果。

★ 硝化甘油是一種血管擴張劑，有速效舌下含片、速效或長效型的貼片、噴劑等劑型，能夠藉由舒張心臟的冠狀動脈血管，達到增進心臟血流及氧氣的供應量，所以可緩解心絞痛發作時的疼痛，及減少心絞痛發作的次數。當胸痛或胸緊或胸悶到喘不過氣來，伴隨著冒冷汗或嘔心感；已經感覺到生命受到威脅時；且無法在短時間內就醫，心中已絕望時可緊急使用硝化甘油。目前為處方用藥，因此在職場中，除非員工自行攜帶，一般職場健康單位或部門是不會也不容許有該藥物配置，因為得小心謹慎且正確使用。



- ★ 硝酸甘油舌下片應含於舌下，該藥物需由醫師處方給藥，妥善保存，應避免照光以防止其藥效改變。含於舌下，溶解前別吞口水，不可以吞服、壓碎或咀嚼。如果含著的時候沒有有點辛辣、刺刺的感覺，該藥應該已失效。含藥時應採坐姿或躺下，坐著且身體前傾，深呼吸可加速藥效發揮，若藥效仍在，含完藥物之後 5 ~ 10 分鐘內不要站起來，因為硝化甘油除擴張了冠狀動脈，也讓全身血管擴張，貿然起身有可能因低血壓而跌倒受傷。含完之後，症狀應可在 1 ~ 2 分鐘緩解。若一劑未能改善症狀，5 ~ 10 分鐘後，應確認血壓狀況後，再決定是否續服下一劑，含 3 顆無效之後，宜盡快就醫。
- ★ 血壓低者可千萬不能給予舌下片，會讓病情更惡化，需要專業急救者評估再使用會比較安全。



小平最後是做了二支心臟支架，才能逐步恢復正常生活。醫師告訴他，他是心肌梗塞，整個冠狀動脈狹窄硬化很嚴重！能活著，真的是運氣好。恢復的過程中，小平才知道，原來「熬夜、菸癮、美食」，還有悄悄找上門的三高，再加上壓力，他又一陣子沒有運動的情況下，驟然進行高強度的運動，心臟無法負荷，人就倒了！住院期間，他看了很多與健康有關的書，也從衛教師那裡學到一些正確的知識。原來，之前精神壓力大、運動量不足、甚至是靠吃來紓壓，喜歡吃精緻的食物。有時忙到忘了吃晚餐，餓了就拿抽屜裡庫存的泡麵當一餐，回家路上看到鹹酥雞的攤位，忍不住就又買了一份回家。

從鬼門關走一回後，小平對人生有不一樣的體悟。

衛教師的提醒，小平牢記在心，慎選吃進口中的食物，注重營養均衡。此外定期進行常規健檢，包括尿液檢測，從生活中留心自己的心血管是否出了狀況。

休養半年後，小平復工，回到職場，看著接替他位置的同事，小平感恩還能在自己擅長的工作領域上得到發揮，家庭生活品質也還能維持，而他，不再忙到昏天暗地又焦躁不安，雖然，離真正恢復健康還有一段路，但他保持運動、飲食清淡、不熬夜不抽菸，並常常關注自己的血壓。

小平覺得這樣的人生，才是真正該過的日子。當然，他更欣慰的是，因為這樣的經歷，他成為職場護理人員的最佳小幫手，工作時的精神、效率變好，時間突然也變得更加充裕！

故事主人翁小平的健康檢查安排 X 光、超音波，但冠狀動脈已逐漸硬化的問題未被自我提醒，而飲食和作息造成所謂「三高」，以為透過運動可以改善，輕忽心血管疾病的隱微微兆，差點死於過度運動，造成心臟缺氧的猝死。國內有不少大企業都會提供員工常規的檢查，但是像 CTA-64 切～640 切冠狀動脈電腦斷層，通常不在補助之列，且其單價偏高。





A 廠長 55 歲，自從上次打完高爾夫球後，左胸一直悶悶的，伴隨隱隱作痛，找醫師檢查過好幾回，都已經排除是心血管疾病了，但症狀還是在的感覺，請醫師針對症狀給藥，藥也吃了，似乎有好些，但又好像會時常反覆發作。加上最近有朋友因急性心肌梗塞往生，A 廠長疑「心」病一直揮之不去，悶悶不樂。他決定自費安排 640 切冠狀動脈電腦斷層檢查，結果出爐，完全正常，終於放下心。從此以後，碰到醫師終於可以開朗應對，判若兩人，當然，再也不用找醫師討論他的胸痛了！

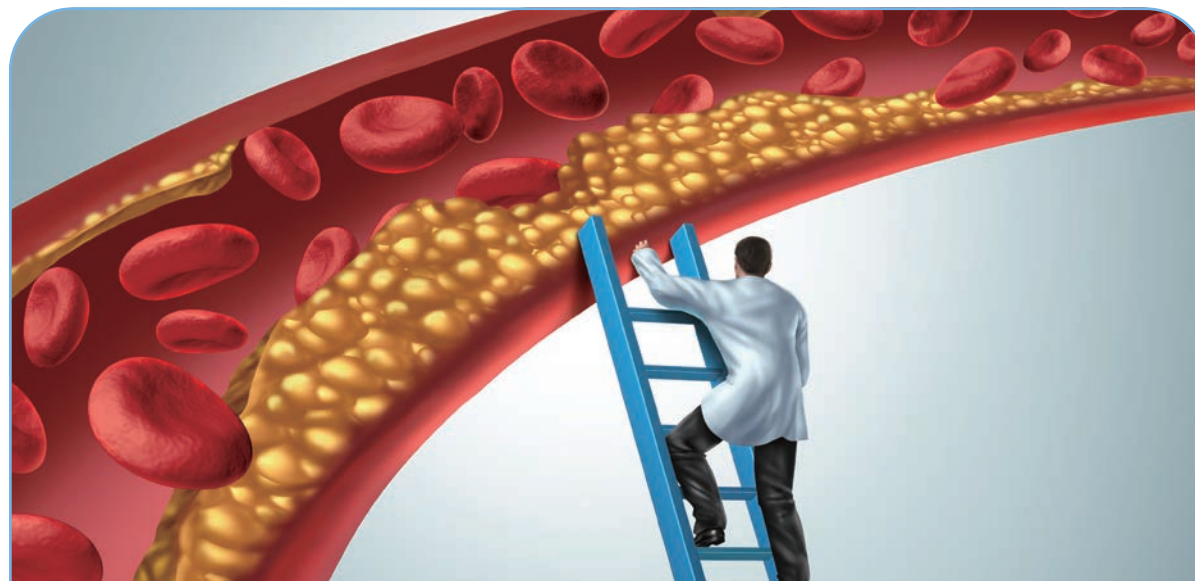
聽了 A 廠長的狀況，63 歲的 B 副理，想想自己也曾有過胸痛的現象，既然廠長的疑心病是這樣處理的，他也自費安排 640 切冠狀動脈電腦斷層檢查。檢查結果發現，在左冠狀動脈迴旋枝竟有 40% 狹窄。心臟科醫師建議每日口服一顆抗血小板的用藥，暫時不須要放置血管支架。而他則開始好好檢視自己的生活日常！也和好朋友分享他的經驗。

C 副理 64 歲了，聽到 B 副理的狀況，想想自己雖然沒感受到胸痛的現象，但有糖尿病，於是在年度健康檢查也安排了此項檢查。結果，竟在左右冠狀動脈血管，出現 4 處狹窄大於 70%，當下立刻決定放上 4 根支架，呼！還好還好，暫時解除了危機。

依據法規，一定規模之職場，雇主應提供員工定期的常規健檢。一般勞工健檢項目為作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查；身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓及身體各系統或部位之理學檢查；胸部 X 光（大片）攝影檢查；尿蛋白及尿潛血之檢查；血色素及白血球數檢查；血糖、血清丙胺酸轉胺酶（ALT 或稱 SGPT）、肌酸酐（creatinine）、膽固醇及三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇之檢查。



但當職場作業型態為輪班制、夜間工作及長時間工作等引發的疲勞或壓力，可能對健康產生衝擊，為防範促發心血管疾病及腦中風案例，也有不少職場除依據法規執行靜態心電圖外，亦會增加如心臟超音波或冠狀動脈電腦斷層。部分醫師建議，年過四十或接近五十知天命年齡的職場員工，如果平常沒有太大的心血管疾病不適狀況，可以兩三年自費進行 64 切～ 640 切的冠狀動脈電腦斷層，因為勞工健檢的常規檢查，其實是無法早期偵測到冠狀動脈窄化問題。640 切電腦斷層掃描，轉一圈 0.275 秒拍攝 640 張圖像，可掃描心臟等器官是否病變，特別是血管的影像呈現清晰，早期偵測到冠狀動脈的狹窄程度和管壁的鈣化程度，但缺點是有輻射劑量的問題。檢查的單價雖高，但有家族病史、三高、糖尿病及代謝異常的人來說，比起不知何時可能突襲的心肌梗塞，住院治療的花費、家人的照顧、還有可能因為生病丟了工作、或是影響工作表現或收入，三年減少一次到東南亞旅遊省下來的錢，可以「永保安康」，若從這樣的觀點，亦有人主張還是值得的投資。



高血脂有無更省力、有效的對策？有些人會問，平常注重飲食健康，為什麼還會面臨心血管疾病的威脅？其實膽固醇並非都是對人體有害，相反的，「高、低密度膽固醇」都是人體必需的，高密度膽固醇有益心血管，但低密度膽固醇就是心血管疾病的「地雷」。動脈粥狀性硬化會造成心血管疾病、引發冠狀動脈梗塞猝死。而且膽固醇偏高並不完全來自飲食，造成動脈硬化的源頭，體質佔有很大的因素，一個年過四十，菸酒都來、愛吃紅肉又不運動，生活作習不正常又經常熬夜的中年人，已經埋下了心血管疾病的禍端。所以不論是傳產或是高科技業的職場，不論藍領還是白領，三高（高血壓、高血糖、高血脂）幾乎是共通的職場健康殺手。

高血脂是怎麼一回事？這和生活又有如何的關聯？

**Q** 我的體檢報告中膽固醇值是紅字，接著又有高密度脂蛋白、低密度脂蛋白數據，這些都是膽固醇？

**A** 膽固醇 (cholesterol) 和三酸甘油酯 (triglyceride, TC) 是血液內重要的脂肪。膽固醇是身體製造細胞膜、腦神經細胞和膽汁的主要成分，人體更能利用膽固醇製造所需的維他命 D 和各種重要的荷爾蒙。人的身體能生產維持生命所需的膽固醇，但亦可以從食物中吸收。在血液中，膽固醇是以脂蛋白 (lipoproteins) 的形式被運送到身體各部分。

脂蛋白大致上可分為以下幾種：

- ★ 極低密度脂蛋白 (very low density lipoproteins, VLDL)
- ★ 低密度脂蛋白 (low density lipoproteins, LDL)
- ★ 高密度脂蛋白 (high density lipoproteins, HDL)

一般而言，好膽固醇 (即高密度脂蛋白) 可以將血管中的膽固醇帶回肝臟代謝，而壞膽固醇 (即低密度脂蛋白) 則將肝臟製造的膽固醇帶回血管。當血管中囤積過多的壞膽固醇，會開始引起血管管壁狹窄



甩開油膩人生

硬化，進而產生心血管疾病 (如：中風、心肌梗塞等)。所以建議要盡量提升好膽固醇，降低壞膽固醇在血液中的濃度。血液中總膽固醇 (total cholesterol) 或低密度膽固醇「壞膽固醇」LDL-C 偏高，都會增加動脈粥狀硬化而引起心臟病和中風的機會。相反地，高密度膽固醇「好膽固醇」HDL-C 能減低心臟病和中風的機會。雖然三酸甘油酯高對心血管病的影響尚未能確定，但是，當三酸甘油酯在血液中的濃度高過 500mg/dL (正常小於 150mg/dl)，患上胰臟炎的機會就會增加。

引發膽固醇過高原因有遺傳因素、後天因素。

### 後天因素

- (1) 疾病：糖尿病、甲狀腺機能低下等。
- (2) 服用藥物：類利尿劑、降血壓藥、類固醇、口服荷爾蒙等。
- (3) 不良生活習慣：總熱量或脂肪攝取過多、飲酒過量、吸菸、肥胖、低運動量等。
- (4) 飲食習慣，喜歡吃到飽、油炸、肥肉、動物內臟、奶製品、精緻甜點、有殼海鮮。
- (5) 長期生活緊張焦慮、工作壓力大等導致酸性體質，也可能會有血脂異常。

**Q** 那血中膽固醇又怎麼會偏高？蛋黃、海鮮，動物內臟是否就會完全轉化為血中膽固醇，增加血管負擔？

**A** 食物膽固醇 ≠ 血中膽固醇。

建議仍可適量吃蛋黃、海鮮或肉類，至於動物內臟則應避免。

### 迷思破除

- (1) 人體膽固醇 70 ~ 80% 是由肝臟生成，20 ~ 30% 左右則是從食物攝取，醫學研究顯示大部分的膽固醇都是由人體自行生成。
- (2) 人體有調節機制，一旦攝取的膽固醇過多，肝臟便會減少合成量，讓膽固醇濃度維持在正常值。
- (3) 請放心吃高膽固醇食物，注意適量即可。

現代人壓力大、運動不足、外食居多是導致體質偏酸的三大原因，腎臟是幫忙維持身體的酸鹼平衡，可以排除多餘的酸。但是當酸鹼尚未平衡，血液偏酸時，自由基過多導致血管壁產生了發炎反應。肝臟送出低密度膽固醇至血管內膜做修補，直到發炎結束。再透過高密度膽固醇清除管壁膽固醇再送回肝臟重新利用。


若體質長期偏酸，長期處於慢性發炎狀態下，血管內皮受損，白血球和血小板聚集，伴隨膽固醇、脂肪、血栓、各類結締組織、鈣離子的堆積以及血管平滑肌增生，共同形成粥狀瘤斑塊 (atheromas or atheromatous plaque)。當血管壁逐漸變厚且缺乏彈性、管腔變窄、血流受阻，組織的氧氣供應受到影響，進而形成動脈粥狀硬化。

酸鹼中和要即時，包括紓壓、規律運動、鹼性食物如陸上植物(蔬菜、菇菌類)、海中植物(海帶芽、海帶、昆布、紫菜)攝取很重要。

一定要學會 TC/HDL 可預測腦心血管疾病的風險



膽固醇比值 (TC/HDL)	腦心血管疾病的風險等級
>5	危險
3~5	相對安全
<3	安全




**A**

199 膽固醇 (TC)

---

30 高密度膽固醇 (HDL)

= 6.63 > 5



**B**


240 膽固醇 (TC)

---

60 高密度膽固醇 (HDL)

= 4 < 5

誰比較需要注意呢？



Q 如何增加高密度脂蛋白 (HDL)?

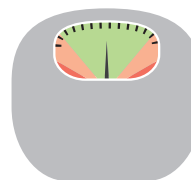
A 高密度脂蛋白可以說成是身體內好的膽固醇，具有血管清道夫的稱號，有多重心血管保護的好處。

增加高密度膽固醇的方法：

- ★ 生活作息的改變是改善高密度脂蛋白的第一步；肥胖、抽菸或過少運動會降低高密度脂蛋白，所以減重、戒菸、規律性運動會增加高密度脂蛋白。
- ★ 多吃水果、蔬菜、全麥、橄欖油、豆類、少吃碳水化合物，可以提高高密度脂蛋白。
- ★ 洋蔥、蒜、豆類、全穀類、瘦肉、魚油、亞麻仁油等可以提高高密度脂蛋白。
- ★ 適量喝酒會提升高密度脂蛋白。



### 體重控制

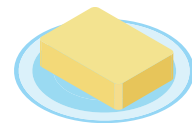


減輕體重能改善血脂、血壓、血糖；維持理想體重，才能遠離慢性病。

### 攝取天然食物



### 低飽和脂肪酸



少用飽和脂肪酸含量高者，如：豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等。

### 多單元不飽和脂肪酸



烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者，如：橄欖油、葵花籽油、芥花油等。  
可適量攝取堅果類。

### 高纖維食物



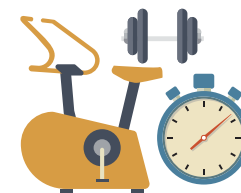
全穀雜糧類：糙米、燕麥、玉米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、紅豆、綠豆等。未加工的黃豆。

各類新鮮蔬菜、水果

### ▶ 男 限制飲酒(每日) ▶ 女



### 多運動



有氧運動，每日最少30分鐘  
每周至少3~5次

### 戒菸



戒菸可以改善並增加高密度膽固醇



**Q** 如何知道您的血管壁發炎了呢？

**A** 可以在年度體檢除了檢查膽固醇、三酸甘油酯、高密度膽固醇、低密度膽固醇外，建議加做心血管危險因子篩檢包括高敏感 C 反應蛋白質 (HsCRP)、脂蛋白 Lp(a)、同半胱胺酸 (homocysteine)。若數值偏高要懷疑血管壁發炎。

#### 正常值

HsCRP: <1.27mg/L

Lp(a):<30mg/dL

homocysteine:<12 μ mol/L

★ 以同半胱胺酸說明：

甲硫胺酸是人體的必須胺基酸，代謝後會變成同半胱胺酸，再代謝成半胱胺酸 (cysteine) 排出。但由於代謝過程出了問題，造成同半胱胺酸累積在動脈壁上造成發炎引發膽固醇的沉積引起動脈硬化，進而造成血管壁發炎。生活作息不良、抽菸、喝酒、壓力、熬夜、長期憂鬱、藥物如 metformin 降血糖藥等都會引起同半胱胺酸增多。

西元 1968 年由哈佛病理學家基爾默、麥考主張是「高同半胱胺酸濃度比膽固醇更具準確性和意義」，也就是高膽固醇不是心臟疾病的主因，而是次要因子。事實上許多高膽固醇的人並沒有心臟疾病，但許多膽固醇濃度正常的人卻死於心臟病或中風，原因就在於血管壁是否發炎。許多文獻已證實高同半胱胺酸血症是造成心血管疾病的一個獨立危險因子，利用高同半胱胺酸血症來預估血管疾病的準確度則高於高膽固醇血症。

#### 如何預防血管壁發炎

- (1) 生活作息要正常，不熬夜。
- (2) 多喝水、多吃蔬菜和適量水果。
- (3) 適度的運動。
- (4) 絕不吸菸、不酗酒、不吃檳榔。
- (5) 尋求正確紓壓方式。
- (6) 食物療法：研究發現，體內缺乏維生素 B6、維生素 B12、葉酸、鋅等必要的營養素，會引起同半胱胺酸上升。所以請適量攝取含 B12、B6、鋅、葉酸等食物，可降低血管發炎指數。

## 中風

剛滿 50 歲的楊經理，最近幾個月來總是一進辦公室就血壓高。雖然都有按時服藥控制，但偶爾有頭暈現象。這天他又暈了，時間比往常來得更久，持續約 20 幾分鐘，還伴隨左右兩隻手難以形容的異常感覺，講話咬字也有些不太清楚，一旁的小劉，趕緊讓他坐下來，休息一陣子，這些症狀就慢慢消失了。

小劉恰巧到健康中心領《新手爸媽一好孕到》暖暖包，習慣性的嘟囊著「唉呀！做人累，工作辛苦，壓力大。我連不倒翁的楊經理都累到暈。」謹慎的職護一聽，覺得不對勁，雞婆的去找楊經理，提醒快快找神經內科門診掛號。

謹慎的楊經理很快就診，跟醫師說了說他的症狀，雖然已經是幾天前發生的事，現在人也都好好的，但強烈懷疑是腦中風前兆，於是趕緊安排腦血管檢查。果然發現楊經理負責支配腦幹的基底動脈幾乎偵測不到血流，由於有高度腦中風的可能性，醫師開給可預防中風的抗血小板藥物，另外在檢查之後，發現他也有血脂肪偏高的問題，所以同時服用降膽固醇的藥物避免腦血管進一步狹窄。

藥物治療後，楊經理不再有類似的症狀出現，頭暈的情況也大幅改善，也定期追蹤腦血管狀況。

根據衛福部的資料，腦中風終身的發生率是六分之一。「腦中風」指的是腦部缺血造成的腦部細胞壞死。一種是血管阻塞造成的「缺血性腦中風」，一種是腦內腔室或大腦週邊腔室出血造成的「出血性腦中風」，但也可能是腦內血管瘤或是腦動脈血管畸型造成。中風常會有來得突然，走得不乾脆（留下後遺症），不留情地讓人生由彩色變為黑白。但幸運的是，隨著醫療科技的進步，尤其血栓溶解術及相關早期治療的進展，讓腦中風不再輕易留下後遺症。及早發現腦中風，不錯過腦中風黃金治療時間（目前為 3～6 小時），也是要注意的。牢記簡單的「FAST」口訣，就能快速辨認出腦中風的早期症狀，以期能在黃金期內儘早接受治療。「FAST」口訣（微笑、舉手、說你好、搶時間）。



## Face



**臉 部**  
表情不對稱

露齒微笑時，觀察臉部表情是否有不對稱，或出現嘴角歪斜現象，若有即可能是腦中風症狀。

## Arm



**一側手臂**  
無力下垂

雙手平舉，維持約10秒鐘，觀察手臂是否無力，或出現單側手臂下垂現象，若有即可能是腦中風症狀。

## Speech



今天 & @ 星  
期 # @ & 幾 ?

**說 話** 含糊不清

說一句簡單的話，或回答問題，若出現口齒不清或無法表達現象，即可能是腦中風症狀。

## Time



**立 即 送 醫**

確認上述三項，這時候要儘快確定發病時間，並迅速將病患送往急診室治療。

腦中風發生時，最常見的是單側肢體無力、走路傾斜一邊、上下肢麻痺、面部表情不對稱、東西看不清楚或其中一側視野模糊。說話有困難或咬字不清，或是無法理解他人的話語內容，也可能出現「答非所問」，表一則是美國中風學會歸納的五大警示症狀，透過圖示更能迅速簡易的檢查自身是否有中風的可能。表二，則是如果已有一次中風的患者，再次中風的危險性，如果有超過三項符合，就要十分小心！

中風症狀如果在 24 小時內消失一般俗稱是小中風，醫學上稱之為暫時性腦缺血發作，是由於腦血管不完全阻塞所產生的可恢復性腦中風症狀。如果再進展下去，腦血管完全塞住，就會導致腦中風。不過腦中風前兆通常持續時間短，往往不需治療即可恢復，因此常被忽略其嚴重性而延誤就醫。





表一、美國中風學會腦中風五大警示



表二、缺血型中風患者再次中風風險評估表

危險因子	分數	自我評估
年齡 65~75 歲	1	
年齡大於 75 歲	2	
高血壓	1	
糖尿病	1	
曾發生心肌梗塞	1	
其他心血管疾病 (除了心房顫動和心肌梗塞)	1	
周邊動脈疾病	1	
抽菸	1	
曾發生中風 或小中風	1	
總和	9 (最高)	
說明		
總分	風險等級	建議事項
0~2 分	低風險	維持良好生活型態並注意三高指數的管理
3 分以上	<b>高風險</b>	應諮詢神經內科醫師，並尋求積極治療方式。

那什麼樣的人容易被中風找上呢？

### 不運動



超過**三分之一**的腦中風患者沒有規律運動的習慣。

### 不健康飲食



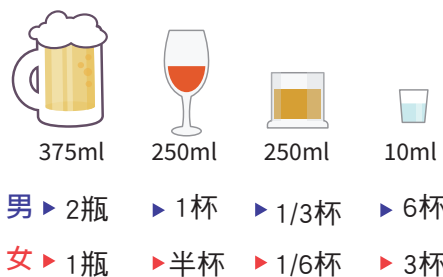
約**四分之一**的中風患者未攝取均衡飲食，建議每天應攝取5種以上的蔬果。

### 吸菸



超過**十分之一**的腦中風患者與吸菸有關。

### 飲酒(每日)



全球每年有超過**100萬個**中風患者有飲酒過量的問題(女性每日飲酒量不宜超過1杯，男性則不宜超過2杯)。  
葡萄酒120-150c.c、啤酒330c.c、威士忌30-40c.c等

中風造成神經性失能有些是不可逆、永久性的，不同程度的失能，往往需要家人或社會付出極大的心力及金錢來照護。如果發生在家庭重要經濟支柱身上，對一個小康家庭而言，無疑是從天堂掉到地獄的人生。中風的樣態很多，除了冬天天冷血管彈性不佳好發，夏天水份補充不足也可能發生。根據衛福部的統計資料，中風的危險因子是高血壓，高血脂、心律不整、糖尿病及肥胖。

1

#### 高血壓

過半的腦中風病人在臨床上都與高血壓有關。

2

#### 高血脂

逾四分之一的腦中風患者，都有「壞」膽固醇(LDL)過高的問題。

3

#### 糖尿病

糖尿病增加中風風險。

4

#### 心律不整

9%的腦中風與心律不整或其它心臟疾病有關。

5

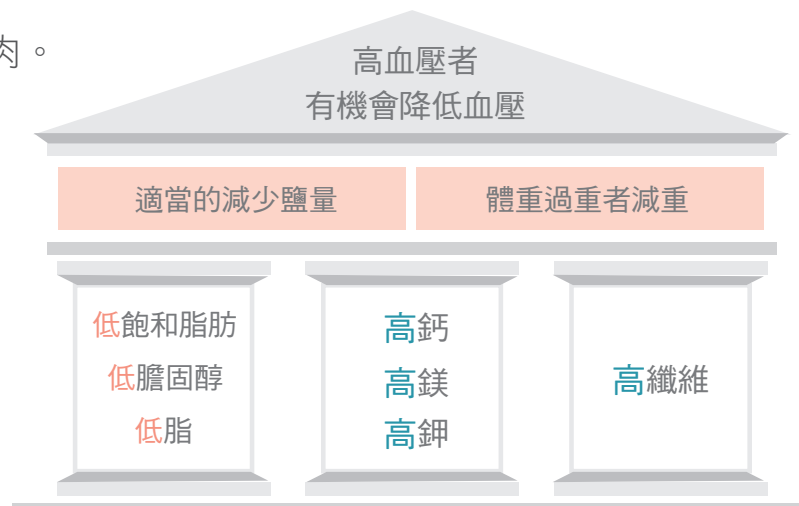
#### 肥胖

大約五分之一的中風患者有肥胖問題(建議BMI維持在18~24之間，腰圍：男性小於90公分，女性小於80公分)

## 高血壓

除了高血脂，高血壓是另一常見的健康問題。那麼，高血壓飲食該注意什麼？

- (1) 飲食要避免食用動物皮或內臟這些飽和脂肪酸含量高食物及甜食。
- (2) 可以食用富含 omega-3 脂肪酸的深海魚及燕麥片、洋蔥、蒜、豆類、全穀食物，增加高密度膽固醇。
- (3) 高纖食物促進身體代謝，水溶性纖維能減少低密度膽固醇，降低身體的發炎反應。
- (4) 避免油炸、過度油煎，煮食及炒菜油品選擇橄欖油等不飽和脂肪酸含量高的油品。
- (5) 不抽煙、適量飲酒（建議紅葡萄酒）及吃肉宜攝取瘦肉。



## 得舒飲食

得舒飲食是音譯 DASH Diet 中的 DASH 而來，而 DASH 一詞則是 Dietary Approaches to stop Hypertension 的英文縮寫，也就是「利用飲食方式來防止高血壓」的飲食。其中的由來是 1997 年，一群科學家希望從飲食層面來改善高血壓。飲食的重點包括：

1. 選擇全穀根莖類
2. 天天 5 份蔬菜 +5 份水果
3. 選擇低脂奶類
4. 飲食選擇吃白肉（雞、鴨、魚）多、紅肉（牛、羊、豬）少
5. 吃堅果吃好油



血壓代表心臟把血液送到組織的動力，由動脈血管壓力測量，與心臟輸出量、血管阻力有關。血管阻力受血管結構和彈性影響，而心臟輸出量可由心臟每次搏動輸出的血量以及每分鐘心跳的次數而得。

中華民國心臟學會統計，每 4.5 死亡數中有一人死於高血壓，高血壓早已成為心血管疾病的頭號兇手，若不能好好控制血壓，日後罹患心臟病的機率是一般人的 1.93 倍，罹患腦中風則是 2.84 倍。

當年紀增長，血管結構老化，血管壁增厚、管腔狹窄、彈性降低，則血壓會變高；心臟就得花更多力氣，像幫浦般更用力才能打出血液，才能正常供應周邊組織獲得足夠的血液維持正常運作。可以想見，打得愈用力，血壓就愈高，心臟就愈容易衰竭。

麻煩的是，早期或輕症高血壓往往沒有症狀，若是沒有固定量測血壓，很容易忽略，而且多數高血壓患者，在血壓升高早期出現輕微症狀，例如頭痛、頭暈、失眠、耳鳴、煩躁、工作與學習精力不易集中並且容易出現疲勞常不自覺；除非是急性血壓升高，才會出現例如劇烈頭痛、視物模糊、嘔吐、抽搐或昏迷等明顯症狀。

Q 高血壓藥物，該怎麼吃？需要吃一輩子嗎？會傷腎嗎？

A 不吃藥才會洗腎，所謂的高血壓性腎病變，因為血壓高的危害大於藥物的副作用；長期血壓高是會影響所有的五臟六腑健康。

記得，高血壓不一定是胖子才會得，膽固醇是造成血管粥狀硬化其中一項原因。主要還是血管壁長期處於發炎狀態及無法修補。因此有高血壓前兆或已經是高血壓患者，經評估需用藥者，千萬不要有「要吃一輩子高血壓藥」、「傷腎」的焦慮而逃避用藥，最終不是導致心臟過度負荷引發心血管疾病，或是腦中風的不幸事件，最終還是會逃不離傷害腎臟功能。



Q 最近血壓值每次量測皆很穩定，是否可以停藥呢？

A 原則上不可停藥，但是可以採逐漸減量法，配合量測血壓值，若數值皆正常，先減量最後才能停藥。理論上要吃一輩子但若配合飲食、運動、營養，實務上有機會不用吃一輩子。若完全拒絕服藥，生命可能只有一下子。



老劉，其實不太老，今年五十。在工廠待了二十年，菸、酒壞習慣都有，喜歡吃重鹹，常常別人覺得太鹹太辣，他還覺得調味不夠。又特愛吃羹湯和火鍋，體重直逼「0.1公噸」。最近老覺得頭痛難耐，一次陪父親到醫院回診時，他閒著無聊去量血壓，這一量不得了，收縮壓竟然 176 毫米汞柱，舒張壓 98 毫米汞柱。老劉心想，應該是陪父親就診東奔西跑緊張了不以為意。隔幾天，老劉心血來潮，又在廠區裡再量一次，而且是完完整整休息了以後才量，這一量，收縮壓仍 168 毫米汞柱，舒張壓 95 毫米汞柱。他開始擔心自己是不是有高血壓，跑去買了一個血壓計，打算天天量。但心想，妻子還算年輕貌美，兒女尚小，自己人生沒享受夠，下半輩子不能毀在心血管疾病的風險中。於是請了假，認真做了健檢，發現真有高血壓！醫師建議服藥。但老劉掙扎了，他想……



這一吃，不就一輩子的藥罐子？

會不會我看到醫師緊張了？

不是說年紀大一點，血壓的正常值就可以比較高？

而且，漂亮的老婆小他好幾歲，怎麼可以不想想「她」的幸福呢？

天氣冷了，一天，老劉覺得頭痛欲裂，整個臉也紅通通，還紅到耳根脖子去。怪的是，他也沒什麼劇烈運動，同事笑他是不是看見美女，但老劉知道不對勁。



### 流言終結

Q1 高血壓藥是否會影響性功能？

A 並非全部的藥都會，調整用藥即可改善。

Q2 每次到醫院量血壓就飆高，醫師說是白袍高血壓，請問也要服用高血壓藥嗎？

A 要。(因為人格特質易緊張，職場也可能偏高)

Q3 血壓值日夜波動變化大，要服用高血壓藥嗎？

A 要。因為血管內皮細胞亦會受到壓力波動變化而受傷。

Q4 年齡65歲，血壓值150 /90 mmhg 是否要服藥？

A 要。(因為血管壁退化後引起的血壓數值偏高，更應該服藥)

Q5 我有高血壓，醫師說要少鹽，但我在勞動製程現場工作，經常滿身大汗，請問要補鹽嗎？

A 工作性質如果會經常性流汗，補充純開水時仍然需要加鹽片。(可配製0.1%濃度)

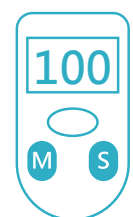
## 糖尿病

「糖尿病」已經成為台灣人的國病之一，經常被掛在嘴邊的三高，極可能進展為糖尿病，簡單來說，就是血液中的糖分變多，但糖分沒辦法變成熱量、也沒辦法被身體利用。為什麼會這樣？主要是身體缺乏胰島素，或是細胞無法順利使用胰島素、產生了「胰島素阻抗」，血液中的糖分就無法進入細胞中，身體缺乏營養、傷害血管，形成了「糖尿病」。換句話說，當身體無法「分泌足夠」的胰島素、或無法「正確使用」胰島素，糖尿病就上身。除了第一型糖尿病是遺傳造成，大部份的人都是後天的飲食習慣造成的第二型糖尿病，生活中食用精緻食品、不運動，攝入的熱量遠高於消耗量，導致胰島素代謝出現問題，因而引發糖尿病。

以國人最常見的心血管疾病、糖尿病、腦中風來說，這些疾病不會無緣無故出現，很可能過去一段時間，血壓、血糖、血脂肪已經超標了，目前醫界將這些前端徵兆：高血壓、高血糖、高血脂、肥胖，統稱為「代謝症候群」。

代謝症候群已經是台灣或其他先進國家新興重要的公共衛生議題，也可說是 21 世紀慢性病最主要的疾病源頭。依照衛生福利部國民健康署的定義，以下 5 項組成因子中，只要符合 3 項（含）以上，就可判定為代謝症候群。

## 代謝症候群



**飯前血糖**  
≥ 100mg/dL



**血壓**  
>130/85mmHg



**腰圍**  
男性 ≥ 90公分  
女性 ≥ 80公分



**中性脂肪**  
(三酸甘油酯)  
≥ 150mg/dL



**高密度脂蛋白**  
(良性膽固醇)  
男性 < 40mg/dL  
女性 < 50mg/dL

符合 **3** 項(含)  
以上，就可判定



**Q** 原本高血糖、後來確診糖尿病，糖化血紅素 11，醫師建議我早期使用胰島素，對嗎？

**A** 是的。

早期使用口服藥物控制，若控制不佳，醫師會建議早期介入胰島素注射，分擔胰臟功能。因為口服降糖藥物一般的作用機轉是刺激胰島素的分泌（當然現在有許多其他機轉的降糖藥物問世），早期開始使用注射胰島素，讓胰臟這個工廠可以稍作喘息，待休養修補後，工廠會恢復一定程度戰鬥力。



你是糖尿病候選人嗎？



得到代謝症候群，超過五成來自不良的生活型態所致，例如高糖、低纖維、高油脂的飲食習慣以及過量飲酒；遺傳因素約佔 20%，家族中有高血壓、糖尿病、高血脂症的人，得到代謝症候群的機率也比一般人高。長期處於壓力的人，容易內分泌失調、血糖上升，進而成為代謝症候群患者。而患有代謝症候群，日後罹患糖尿病的機率是正常人的 2～3 倍，罹患心血管疾病的機率更是正常人的 4～5 倍。

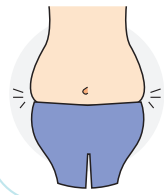




# 如何改善代謝症候群

## ▶ 這樣吃，改善新陳代謝症候群

### 症狀一 腹部肥胖



· 減少食量以降低熱量

### 症狀二 高密度膽固醇低



· 食用單元不飽和脂肪酸  
· 戒菸

### 症狀三 血糖高



降低醣類攝入總量，以不飽和脂肪酸取代醣類：  
· 全穀類(燕麥、糙米、小麥)  
· 不飽和脂肪酸(橄欖 / 葵花籽 / 芥花油、堅果)



增加攝取膳食纖維(30克/天)：  
· 豆類及蔬菜

### 症狀四 血壓高



增加攝取蔬菜、水果

X 5 份/日



375ml 250ml 250ml 10ml  
▶ 2瓶 ▶ 1杯 ▶ 1/3杯 ▶ 6杯  
▶ 1瓶 ▶ 半杯 ▶ 1/6杯 ▶ 3杯

▶ 男 適當飲酒(每日) ▶ 女



減少攝取鹽分：以蔥薑蒜烹調



減少攝取飽和脂肪酸：  
· 選擇低脂肉品，少用紅肉、奶油、肥肉



## ▶ 這樣吃，改善新陳代謝症候群

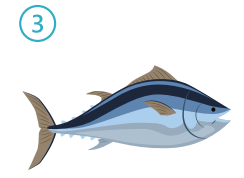
### 症狀五 三酸甘油酯高



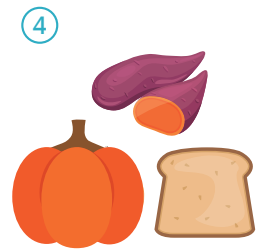
增加低升糖指數食物：  
豆類、全穀類



食用單元不飽和脂肪酸：  
橄欖油、葵花籽油、芥花油、堅果



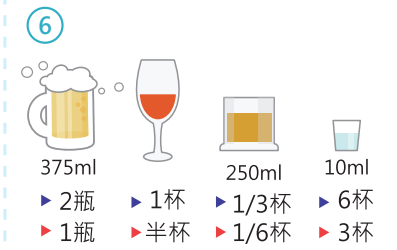
增加攝取ω-3脂肪酸：  
每周吃一次深海魚



降低醣類飲食總量



白開水取代果汁、飲料



▶ 男 適當飲酒(每日) ▶ 女

## ▶ 簡單的養生秘訣 邁向健康

### 飲食八分飽



· 減少腸胃過度負擔

### 多運動



· 每週最少3次  
· 累積運動150分鐘  
· 提升新陳代謝率

### 戒菸

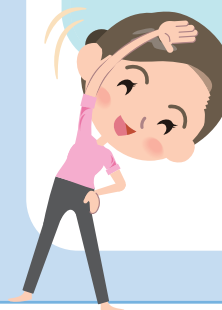


· 避免耗損維生素C  
· 降低感冒機率  
· 維持身體免疫力

### 紓壓



· 找出適合紓壓方式



**Q** 現代病與糖量攝取息息相關，請問每日含糖量的大約算法為何？

**A** 世界衛生組織 (WHO) 建議糖的攝取量，正常人每日攝取的含糖量，在總熱量的 10% 以下，甚至 5% 將更為理想。成人每天攝取 2000 大卡計算，10%=200 大卡，5%=100 大卡，每克糖產生 4 大卡熱量，所以每天糖攝取量不可超過 25 克～50 克，過多會增加罹患蛀牙、肥胖、糖尿病和心血管疾病風險。

每日精緻糖可攝取量

每人每日總熱量 × 5%

4 (1公克糖=4大卡)

以60公斤上班族為例  
一天建議攝取熱量為2000大卡，  
每日糖分攝取量為：

**2000大卡 × 5% / 4 = 25克**

故該上班族一天食用的精緻糖  
不應該超過25克



糖的不當攝取，也是重點項目。科學研究指出，癌症細胞也喜歡「糖」，在癌細胞定位上的正子掃描 (Positron Emission Tomography, PET)，也是利用氟-18 去氧「葡萄糖」(F-18 FD 這種放射性同位素，進入體內後被組織吸收，提供全身「葡萄糖」代謝的功能性影像，來尋找「愛吃糖/醣」的癌細胞。但生活中，隨便一罐 350mL 的可樂，含糖量就高達 35 克，一罐運動飲料就有 39.6 克，這還不包括喝飲料時配的麵包或蛋糕，偶爾吃吃還可以，天天這樣吃又缺乏代謝，身體怎麼受得了。



罹患糖尿病，常見初期症狀有：頻尿、口渴（腎臟把無法利用的過多糖分排到尿液中也連帶把體內水分排除，）飢餓感（糖份無法轉為養份，促使攝取更多精緻飲食）、肥胖（代謝不良）及體重改變。視力衰退（糖尿病視網膜病變），還有傷口癒合不易等症狀。其實除來自遺傳因素外，因為壓力攝取過量澱粉食物或甜食，不運動，還有喜好精緻美食的習慣，都是可以改變或避免。糖尿病的高風險群有以下幾項症狀，如果符合三項以上就要注意：

1. 二等親中有糖尿病患，或是有糖尿病家族史。
2. 脂肪肝。
3. 身體質量指數（BMI）24 以上，男性腰圍 90 公分以上、女性腰圍 80 公分以上。體脂肪大於 30%。
4. 血脂、膽固醇超標（三酸甘油酯大於 150 mg/dL，低密度膽固醇超過 130mg/dL，高密度膽固醇低於 40mg/dL）
5. 肚子餓的時候容易頭暈目眩，感覺很容易低血糖。

6. 體力差，飯後容易想睡覺。
7. 容易忽胖忽瘦。
8. 喜歡吃甜食、喝含糖飲料、西式點心。
9. 喜歡吃精緻澱粉如白飯、白麵條。
10. 喜歡吃湯湯水水的食物，像是羹飯、燴飯，或是會把菜湯、菜油拌飯吃乾淨。
11. 三餐常常不定時。
12. 長期睡眠不足、睡眠時間少於 6 小時，熬夜、超過半夜 11 點才睡。



別小看糖尿病，患者往往因為摩擦小傷口不易癒合，最後導致敗血症截肢大有人在。或者是因為高血糖造成器官損傷，誘發心血管疾病。醫師建議，現代人壓力大，好吃精緻飲食，甜食及含糖飲料更是隨手可得，等到發現苗頭不對時，身體器官往往已經損傷。遠離精製的三白（白砂糖、白米及白麵），遠離糖尿病的威脅。當糖尿病發生時，製造胰島素的細胞已經壞死一半，它無法復原，只能靠藥物控制血糖。即使如此，只要控制得宜，還是能維持正常生活。

職場上壓力來時，不少人會用「吃」來緩解壓力。有時，辦公室裡習慣「下午茶」時間，來增進彼此感情，或是緩和在工作場所的高壓狀態，這時候「吃」就變成了一個儀式，也是社交活動，就算坐在位置上進食，也變成融入團體活動的一部份。職場偶有「下午茶時間」的場景，主管和屬下一起分享食物喝飲料，利用短短二、三十分鐘放鬆心情，或是拉近感情，有時是分享對食物的想法，有時是輕鬆自在的交流在工作上的見解，但是這樣的 Tea time，也許對職場氛圍是正向的，但是吃下去的食物若未檢點，卻可能隱藏危機。千萬別讓三高、肥胖，成為白領上班族，與勞動現場的藍領，共通的健康課題。

「餐車來了，今天的法國長棍很不錯唷！」「今天隔壁辦公室訂了玫瑰造型的檸檬塔，聽說要等兩個月才到貨」。下午三點，小娟沖著咖啡，討論著等下要分享的美食。腰圍破百、體重也破百的課長老吳晃著肥胖的身軀擠進了茶水間，他沖了一杯奶茶，「課長，別再喝奶茶了，含糖量很高耶！你不是都有糖尿病了嗎？」老吳揉揉眼，「沒糖，我沒法兒思考呀！」老吳笑著說，「你們女生愛吃甜的、麵包，我愛吃中式的，我們今天還訂了炸彈蔥油餅，酥酥的餅皮、咬下去熱騰騰的還噴湯汁，配上醬料和蛋，那真是人間美味。」說著，老吳陶醉在美食的情境裡。小娟不以為然，毒舌的跟老吳課長說，「你這樣的身材再吃下去，小心糖尿病上身！」老吳也不甘示弱，「你那麼愛吃泡麵，連湯都喝光光，每次吃火鍋，都一直舀湯，還有，你愛吃羹類食物，其實這些對身體的傷害更大，但你偏偏又胖不起來，其實才應該要好好檢查血糖和代謝。」

老吳和小娟，是不是就在你的周遭？



## Q 職場中常見的大地雷食物？

### A 職場必胖大地雷：

- ★ 泡麵及羹湯，「湯汁」喝光光（解方：不喝湯）
- ★ 油炸物不去外皮（解方：去皮）
- ★ 過油、過甜的麵包當消夜或正餐（解方：建議全麥麵包或吐司）
- ★ 「健康」蔬菜蘇打餅乾當零食、點心吃（3～4塊蘇打餅乾 = 半碗白飯熱量）
- ★ 甜水果、果汁、水果乾（熱量過高）
- ★ 喝酒 + 鹽酥雞
- ★ 珍珠奶茶 + 炸雞排
- ★ 堅果是含好脂肪，當零食無限量吃（解方：適量即可，一餐就是大拇指節的量就夠了！）



## 自我健康維護

在台灣有超過兩百萬的糖尿病友，其引發的後續併發症有洗腎、腦中風、失明、心臟病及截肢。如果健檢時糖化血色素偏高，就要開始留心健康管理，萬一真的罹患糖尿病，更要學會自我照顧及健康管理：

- (1) 健康飲食：計算碳水化合物、食物份量、制定飲食計劃及目標，並確實執行。
- (2) 保持固定的運動習慣。
- (3) 監測血糖：定期監測糖化血色素，追蹤血壓、體重、血脂肪、心電圖，腎功能、尿液和血液測試，每年安排眼科及足部檢查。
- (4) 按時服藥：降血糖藥物幫助身體釋放或使用胰島素、抗高血壓和血脂藥用來穩定血壓和膽固醇。
- (5) 減低風險：戒菸、定期就醫、每年注射流感疫苗、控制目標、注重牙齒保健、注意傷口感染，特別是四肢末端如手和腳等部位。
- (6) 健康調適：正向思考，參加病友會一起控制血糖，建立積極健康的生活態度。

英國廣播公司 (BBC) 曾做過一項調查，研究發現，亞洲人因為體質，加上以米食為主，碳水化合物攝取量比西方人高，尤其是精緻白米、白麵條，容易攝取過多的澱粉，多餘的能量儲存在腹部，形成內臟型肥胖，也因此成了糖尿病的高危險族群。世界衛生組織統計，全球有 3.5 億人患有第二型糖尿病，預計 20 年內會增加至 5 億人，這數據公布後，很多人開始刻意避開澱粉，以為只要不吃主食（米飯和麵食）就可以把血糖控制好，這樣的方法在一開始時可能會讓飯後血糖升高較不明顯，但長期飲食不均衡的結果卻是，血糖起伏更大，無法穩定控制。

醣類是人體主要能量來源，可維持身體機能運作正常，存在主食的澱粉中，攝取不足不僅影響健康，還可能引發低血糖。因為各種營養素都不能偏廢，建議可用糙米取代白米攝取澱粉，或改吃抗性澱粉（結構比較硬、吸收慢且血糖上升較慢）高的食物，例如冷掉的番薯或馬鈴薯。



相較於限制「醣」類攝取，如果要做好血糖管理，應注意別在生活中不小心吃入過多的糖分，好比蛋糕、甜點、餅乾、含糖飲料、市售罐裝果汁等。尤其是含糖飲料，經常看到人手一杯，除了少數添加蔗糖外，大多添加名為高果糖玉米糖漿 (high-fructose corn syrup, HFCS) 的人工甜味劑。高果糖玉米糖漿來自基因改造玉米，利用酵素作用，將部分玉米澱粉葡萄糖轉化為果糖，成為葡萄糖及果糖的混合糖漿。因生產成本低，甜度高，逐漸取代蔗糖而在食品工業被廣泛使用，包括各式飲品，麵包、罐裝或冷凍水果、烘焙食品、糖果、果凍、乳製品和調味食品中的甜味劑。因果糖代謝不需胰島素作用，又容易合成為脂肪，在動物實驗發現，過量攝取果糖會增加血液三酸甘油酯，甚至引發脂肪肝。果糖雖不刺激胰島素分泌，同樣也不會誘發可降低食慾的瘦素 (leptin)，但卻會刺激飢餓激素 (ghrelin) 的分泌，可能因此提升食慾、增加進食量、抑制體內的微量元素鎇，造成胰島素抗性，導致肥胖、第二型糖尿病、血脂異常的發生。研究發現，長期過量攝取高果糖玉米糖漿會增加罹患高血壓、心臟病、高尿酸血症的風險，甚至可能對神經系統造成損害。這些生理數值長期偏高的狀態下，對腎臟又是另一負擔。

## 腎臟病變

腎臟是體內廢物及藥物代謝的重要器官，當有全身系統性疾病或不適當藥物使用，皆會損傷腎臟。除遺傳性、免疫性腎臟病變，慢性病如糖尿病、高血壓及高尿酸血症等皆可能引起腎臟功能損害，尤其是糖尿病患罹病十年以上，約有三分之一的病人會產生腎臟功能減退的現象。部份止痛藥、抗生素及重金屬可能會影響腎臟功能，另自行服用藥性不明的偏方或濫用止痛藥物，往往也會造成腎臟嚴重的損壞。泌尿道結石、狹窄及膀胱尿液滯留也可能影響腎臟功能。腎臟功能受損時，早期並無明顯症狀，等到發現時已經有相當程度的受損，慢性腎臟病可謂是個沉默的殺手。對付無聲無息的禍害，得靠早期發現、早期治療。那麼哪些人是慢性腎臟病的高危險群呢？



人生腎利組？  
日常檢查自己來

- (1) 糖尿病患者：長期高血糖會造成腎臟病變及血管病變，糖尿病控制不良更是未來發生慢性腎臟病的危險因子。
- (2) 高血壓患者：血壓控制不好會影響腎臟血管及腎絲球硬化。
- (3) 心血管疾病患者：心臟衰竭易使腎功能惡化。
- (4) 蛋白尿患者：蛋白尿的出現已屬於慢性腎臟病且是心血管疾病的危險因子。
- (5) 痛風患者：血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。
- (6) 65 歲以上老年人：老年人身體器官隨年齡增加而退化，容易合併腎功能退化。
- (7) 長期服用藥物患者：特定中、草藥（如馬兜鈴酸屬）者，長期使用止痛藥。
- (8) 有腎臟病家族史：家族中有多囊性腎病變、遺傳性腎炎及透析患者。
- (9) 抽菸者：抽菸會刺激交感神經，升高血壓造成腎臟負擔而影響腎功能。
- (10) 代謝症候群的病人：肥胖『男生腰圍 > 35 吋(90 公分)，女生腰圍 > 31 吋(80 公分)』、高血壓、高血脂、高血糖。

腎功能指標是以測量每分鐘有多少血漿經由腎絲球過濾，也就是腎絲球過濾率（glomerular filtration rate, GFR）來表達為佳，正常值約在每分鐘 100 毫升 (mL) 左右。慢性腎臟病（Chronic Kidney Disease，簡稱 CKD）定義和分期標準採用美國腎臟基金會（Kidney Disease Outcome Quality Initiative，簡稱 KDOQI）2002 年制定標準，是指出現腎臟損害或腎絲球過濾率（GFR） $< 60 \text{ mL/min/1.73m}^2$  且持續超過三個月以上。依據 GFR 可分為五期；計算腎絲球過濾率，只須知道自己血液的肌酸酐數值、年齡及體重，每個成人可以自己計算，或者至台灣腎臟醫學會的網站輸入年齡、性別、體重、肌酸酐數值，就可以瞭解是否有慢性腎臟病與嚴重度。



### 第一期

腎功能正常但有腎臟實質傷害，如微量蛋白尿者。

GFR： $\geq 90 \text{ mL/min/1.73 m}^2$

### 第二期

輕度慢性腎功能障礙且有腎臟實質傷害，如微量蛋白尿者。

GFR： $60 - 89 \text{ mL/min/1.73 m}^2$

### 第三期

中度慢性腎功能障礙。

GFR： $30 - 59 \text{ mL/min/1.73 m}^2$

### 第四期

重度慢性腎衰竭。

GFR： $15 - 29 \text{ mL/min/1.73 m}^2$

### 第五期

末期腎臟病變。

GFR： $< 15 \text{ mL/min/1.73 m}^2$



因此為好好保養腎臟，生活中要注意：

### 1. 不暴飲暴食



我們吃下食物，不論是動物性或植物性蛋白質，都必須由腎臟負責排除尿酸及尿素氮等廢物，所以避免暴飲暴食增加腎臟負擔。

### 2. 不亂服成藥或無名藥物

腎臟為多數藥物主要代謝途徑，用要注意適當劑量，也不要亂服成藥或是不知名的藥物。用藥堅守「五不原則」：不聽別人推薦的藥、不信有神奇療效的藥、不吃別人送的藥、不買地攤夜市遊覽車上賣的藥、不要推薦藥給別人。



### 3. 不食用來路不明的水或加工食品



### 4. 喉部、扁桃腺發炎要立即治療

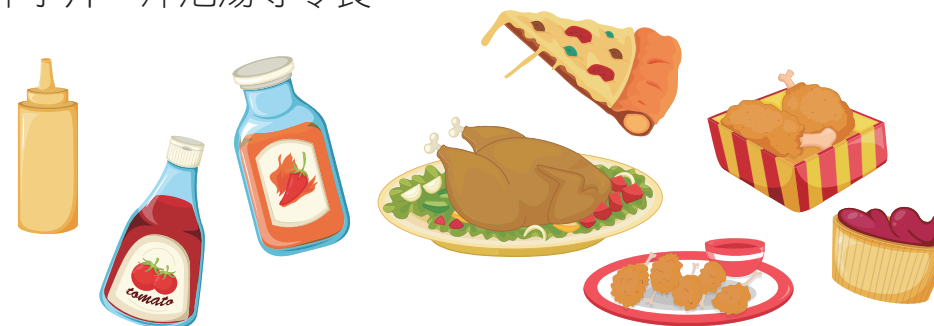
### 5. 適量喝水、不憋尿



### 6. 要預防高血壓

### 7. 避免-含鹽高鈉食品

麵線、油麵、餅乾、麵包等五穀類  
 泡菜、鹹菜、榨菜、醬菜、海帶、紫菜等蔬菜類  
 蜜餞、罐頭水果、加工製成的蕃茄汁及楊桃汁等水果類  
 臘肉、火腿、板鴨、香腸、鹹魚、罐頭等醃製肉類  
 鹹蛋、皮蛋、乳酪等蛋奶類  
 奶油、植物性奶油、沙拉醬、摻鹽堅果、花生、瓜子等  
 油脂類  
 醬油、味精、味噌、豆豉、豆瓣醬、蕃茄醬等調味料  
 洋芋片、沖泡湯等零食



## 8. 預防糖尿病

避免-高升糖指數食物

避免-高磷食物

要注意高磷食物：通常蛋白質較高的食物磷也較高，但要限制的是高磷且非必要攝取的食物

蝦皮、蝦米、吻仔魚、蛋黃、內臟

牛奶、優格、乳酪等乳製品

培根、火腿等加工食品

雜糧、全麥、糙米等未精製穀類

花生、瓜子、腰果、核桃等堅果類

汽水、可樂、啤酒等飲料

沖泡奶茶、即溶咖啡、茶包



食物升糖  
指數介紹



**Q** 平時從事跑步運動，最近發生膝蓋疼痛，請問還有其他合適運動嗎？

**A** 當有「肥胖」或膝蓋問題，膝關節會承受較高壓力，高衝擊的運動，如跳、蹲應盡量避免，選擇水中運動，透過水的浮力，增加肢體活動範圍，對膝關節衝擊小，效果好。如何保養膝關節、改善老化和疼痛問題？

### ★ 生活方面

- (1) 從事蹲跪姿勢、抬舉等重複性動作的職業，易對膝蓋造成壓力，必要時要穿戴護膝輔具。
- (2) 適當減重：體重過重會增加膝蓋的壓力，加速膝蓋軟骨的磨耗。
- (3) 避免翹腳或站三七步的體態。
- (4) 根據自己的腿型與足弓型選擇適當的鞋子與足弓墊，有助於足部壓力的分散，間接減輕膝關節的壓力。



### ★ 運動方面

- (1) 戶外活動，曬太陽合成維生素 D，讓肌肉與骨密度更強壯。
- (2) 採坐位，膝關節伸直抬腿，每次約撐 10 秒，可強化大腿肌力，穩定膝關節。
- (3) 運動強度不能過強且要適度休息。如有三高，未經訓練，不宜逕做競賽性運動或舉重等強烈肌肉鍛鍊運動，此外要小心避免因閉氣，而增加心血管疾病的風險。

### ★ 飲食營養

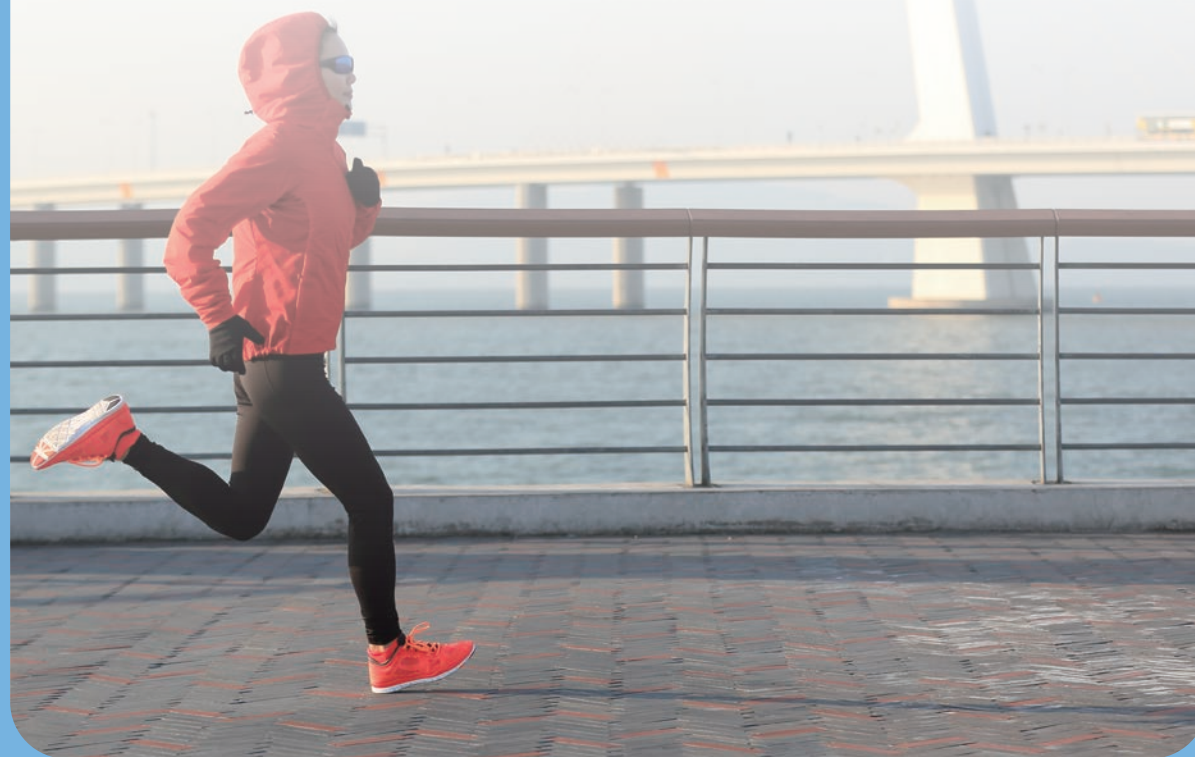
均衡飲食，補充骨骼、肌肉的營養素。例如雞蛋、鈣質食物、膠原蛋白、多酚類、OMEGA-3 脂肪酸、維生素 B、C、K、D、胡蘿蔔素等。



**Q** 職場飲食遵守少鹽、少糖、少油、多纖維、多喝水、多運動原則，對嗎？

**A** 因人而異，大原則是「消耗＝補充」，若有運動消耗熱量和營養素，則需要補充鹽、糖、好油。正確應該是「適鹽、適油、適糖」。

長跑運動者若恪守「少鹽、少糖、少油」原則，會造成身體營養素不均衡，正確觀念是「消耗＝補充」。



Q 在職場中可能減重嗎？

A 減重原則小撇步！

- ★ 三餐正常吃 + 每餐八分飽 + 每天至少 2 公升水 + 每天共 3 個拳頭大的水果（餐後一個）。
- ★ 吃飯順序：蛋白質（豆魚蛋肉）+ 青菜，停 5~10 分鐘後再吃飯，飯後散步一小時。

統整民眾的飲食與健康需求，國民健康署制定國人每日飲食指南，依據食物的營養成分特性，分成了 6 大類：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類。為了讓民眾更了解該怎麼落實每日飲食指南，2018 年更設計臺灣版「我的餐盤」將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。現在的小學生幾乎都可琅琅上口，你呢？來看一看各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可，如何好好搭配！



上班族壓力肥  
真難瘦

## 我的餐盤



## 脂肪肝

除了三高引發的心血管疾病，像個不定時炸彈，一旦引爆，就是要命的傷害外，隨著國際市場的高度分工及產業鏈專業化，許多行業必需面臨跨國的時差問題，或是產線 24 小時生產，必需輪班的工作型態，也帶出其他得面對的健康問題。日出而作、日落而息，是人的生理時鐘，長期日夜顛倒對身體是極大的傷害，健康殺手「熬夜」、「睡眠時間不固定」，會讓無聲的肝臟，飽受摧殘。

肝臟是人體中的沉默器官，也是設備相當完善的化學工廠，負責生產(合成)、加工(轉化)，解毒、排泄及儲存(調整代謝)的功能，肝出了毛病，心血管和全身都跟著出毛病，但因為一開始症狀不明顯，往往要等到它不勝負荷後，我們才會發現肝出毛病。認識肝臟的細微警訊變得格外重要。注意日常生活中的小細節可以好好照顧心肝寶貝。

### 臉色暗沉或有黑眼圈

肝臟不好造成的維生素類代謝異常所導致。

### 皮膚蠟黃

突然出現眼白與皮膚發黃的狀況，很可能是膽紅素代謝異常，或罹患急性黃疸性肝炎。



如何判斷  
肝生病了？



### 消化道長期不適

腸胃不適是最常見的肝病症狀，噁心、食慾差，或出現嘔吐、腹瀉、脾臟腫大等症狀，可能是慢性肝病所引起。

### 常覺身體疲憊

肝功能出狀況，肝臟製造與儲存糖分的功能降低，因而出現疲乏無力的症狀。

### 發熱

為肝細胞受損，肝功能異常，身體解毒功能下降，或是病毒感染等症狀而引起身體不明的發熱。

### 不明出血、皮膚出現瘀痕

肝功能減退，凝血因子合成異常減少導致。

### 長出蜘蛛痣

即是指痣的中間有一紅點，周圍有血絲狀，類似蚊蟲叮咬的症狀，用細棒壓迫痣的中心時，全痣消失，但放開後又會出現，這是肝病的早期症狀。

### 肝部不適疼痛

一旦肝部出現不適疼痛的狀況，就顯示肝臟疾病已經非常嚴重了。

### 肝腹水

一旦肝部出現不適疼痛的狀況，就顯示肝臟疾病已經非常嚴重了。

中階主管胖胖是個和善的好夥伴，今年五十五歲，在工作單位待了一輩子，認真勤奮又自律。他給自己的壓力很大，常常失眠、最近記憶力也明顯變差，下午三點多，就看見他一臉疲倦好像強撐著。腰痠背痛更是基本款，辦公桌上擺著一罐胃散，他用閩南語說，自己常常「胃顛顛」，好像有東西壓著紮著。他常常大小感冒。壓力來時會喝點小酒，抽根煙紓壓。胖胖自己也覺得身體出狀況，但上醫院檢查，血壓正常偏高，有點胃潰瘍、脂肪肝，其它一切正常。這下胖胖更焦慮，明明身體就不舒服，怎麼就檢查不出問題？



什麼是脂肪肝呢？台語俗稱的「肝包油」，簡單來說，就是肝臟內累積太多油脂，含脂率超過 5%。根據健保署統計，截至 2021 年為止，脂肪肝人數成長兩成，肝病防治學術基金會估計，台灣脂肪肝患者總數趨近六百萬人。成年人約估計在 20% 以上，男性發生率大約 30%；女性約 15%。酗酒者有將近 70% 會得到脂肪肝，也就是「酒精性脂肪肝」。「非酒精性脂肪肝」通常與代謝有關，例如肥胖、糖尿病，高血壓、脂肪代謝異常、病毒、藥物等原因。由於脂肪肝與心血管疾病有正相關，在健檢時，如果脂肪肝過高，也被視為高危險群指標之一。

### 脂肪肝症狀

輕度往往難以覺察，少數可以觸摸肝臟腫大，但大多數是體檢及腹部超音波發現。中重度會出現「上腹痛」、「食慾不振」、「疲勞」、「肝臟及周圍壓痛感」。

- (1) 輕度脂肪肝：肝臟含脂肪量 5 ~ 10%。
- (2) 中度脂肪肝：肝臟含脂肪量 10 ~ 15%，可能合併肝臟發炎、癥痕組織，有肝硬化風險。
- (3) 重度脂肪肝：肝臟含脂肪量 30% 以上，出現嚴重肝臟纖維化，肝硬化風險高。

## 改善脂肪肝

國健署統計資料分析顯示，減重 5 ~ 10% 可以有效改善體內脂肪肝程度，減輕肝臟纖維化問題。輕、中度脂肪肝患者，雖然整體改善時間長達四五年，但只要減重、均衡飲食及運動，都能有效改善。換句話說，無聲的肝臟出了問題，往往都是大問題，脂肪肝像是身體的警報器，守護著我們的「心肝寶貝」，不理會它的警告，接下來要面對的就是「肝硬化」、「肝癌」、「中風」、「心肌梗塞」。

面對脂肪肝的紅字，如果是酒精引起，當然是戒酒。但有時候，錯誤的觀念對肝臟的傷害更大。

- (1) 過度節食、偏食：控制體重可預防和逆轉脂肪肝，過分節食減重反而會加重病情。(當熱量攝取嚴重不足、血糖降低，脂肪酸從脂肪組織中釋出進入肝臟，反而加重脂肪肝。)
- (2) 吃保健食品和保健藥控制脂肪肝：保肝藥對脂肪肝功效仍有爭議，至於配方不明的保健品，可能會加重肝臟負擔，損害肝功能。

**Q** 職場中需要補充健康食品嗎？維他命 D 需要補充嗎？B 群要補充嗎

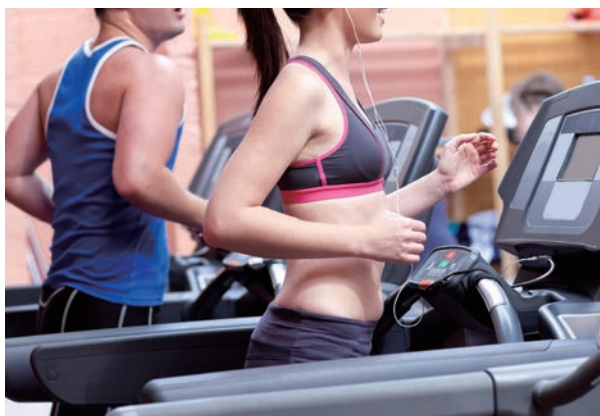
- A**
- ★ 外食、輪班、加班、精神壓力大、不喜歡曬太陽或穿著連身工作服，應適時補充維他命 B 群、C、D 等相關性的健康食品
  - ★ 波士頓大學醫學中心研究發現，維生素 D 缺乏者，與癌症、心臟病、糖尿病、憂鬱症、免疫疾病具有相關性。
  - ★ 2010 年《美國神經醫學期刊》研究發現，維生素 D 對人體免疫系統、神經系統的調節都有重大影響，血液中含有量較低的人，罹患巴金森氏症的機率比一般人高 3 倍。
  - ★ 多從事戶外活動或運動。每日在陽光下 10 ~ 15 分鐘，人體即可合成足夠的維生素 D3，但需避免曬傷。
  - ★ 同時多補充維生素 D 食物：例如富含維生素 D3 的鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚、蛋黃、乳酪，以及富含維生素 D2 的蘑菇、黑木耳、香菇。



多運動、適度減重、均衡飲食，中度以上脂肪肝宜配合醫囑，才是保護「心肝寶貝」的不二法門。

除了脂肪肝，傷肝的行為還有生理時鐘的調整與改變，輪班或熬夜對人體可能帶來的健康危害還包括：

- A 睡眠障礙
- B 免疫力下降
- C 腸胃功能不佳或代謝異常
- D 心血管疾病
- E 高血壓
- F 肝功能異常
- G 癌症



利用工作空檔的時候，胖胖拿著健康報告到健康中心，和職護聊著他的檢查結果。原來負責排三班員工的胖胖，有部門績效，雖然有夜班主管，但他還是常常 on call。回家後常習慣性的在連絡公司的事或整理文件，長期作息不正常，又熬夜，一點多睡、六點半起床是常態。儘管自己也警覺工作時間太長，回家後會騰出時間放鬆休息，但放鬆的方式，就是抽菸、喝點小酒，再搭配個辣辣酥酥的下酒菜，滿足嘴巴和心情。

職護：熬夜是健康殺手，對肝臟的傷害很大。你忙完想睡卻睡不著，或是睡醒更累，可別小看睡眠障礙，它會讓你免疫力下降，腸胃功能也會不好。你腰圍又不斷攀高，這都可能是代謝問題的警訊啊！如果你不和自己身體好好對話，心血管疾病、高血壓和肝功能異常都可能會找上你的！細胞得不到充份的休息，也會提高致癌風險。

胖胖：那該怎麼辦？

職護：就從「不熬夜」，解決睡眠問題開始吧！焦慮時，不妨靜坐呼吸還有改掉抽菸、喝酒，吃下酒菜的習慣，建議你十點半，可以先做些緩和運動，靜坐呼吸也好，盡量十一點半就寢，逐步改善，也許就能感受到身體的變化喔！



**Q** 每天睡眠時間應該是多少？睡眠障礙如何解？

**A** 最佳的睡眠時數應該在七小時以上，可以提高免疫力讓身體不易生病。

睡眠不足的影響層面：

- ★ 易得憂鬱症。
- ★ 增加死亡風險。
- ★ 容易發生意外。
- ★ 免疫力變差。
- ★ 易罹癌症。
- ★ 易肥胖。



職場中，自律神經失調的人，通常都會合併有睡眠障礙，建議採行為療法。

- ★ 打坐、靜坐可增加 Alpha 波是很好的身心舒壓之道。
- ★ 腹式呼吸法，學習放鬆全身的肌肉，調整呼吸、心跳來減輕焦慮，易入好眠。



輪大夜班的員工，最常見的就是白天下班後，無法立刻入睡，休息時間不足，造成免疫力下降，值大夜班的時間，有時會用喝咖啡，吃吃喝喝或抽煙來抒壓或補充體力，或是原本該休息的器官被喚醒，長期下來造成代謝異常。愈來愈多的研究證實，睡眠時間不規律的人，相較於睡眠時間固定的人，罹患心血管疾病的機率更高。必需二十四小時輪班的產業，擔心員工過勞，往往是採交錯制的輪大夜班，有些是採一週一次，有些是連值四天，但事實上，前者因為作息被打亂，這樣做反而更傷身。

至於「責任制」的字眼，也可能影響許多上班族的健康。上班時間無法完成的工作，加班還是做不完，只能帶回家趕工。在 LINE 當道的時代，往往三更半夜，若還有交辦或被交辦事項，長時間處於亢奮無法休息或抽離的狀態，或是熬夜加班睡眠嚴重不足，都是工作者應小心的健康危害因子，千萬別健康出問題，或是明確的在工作時發生意外，才驚覺是該被注意的問題。在新冠疫情肆虐之下，在家上班 WFH(WORK FROM HOME) 讓這樣的問題益發嚴重。熬夜加班的過程，除了原本睡眠不足影響身體健康，為擊退睡意的抽煙、飲食行為，以及壓力誘發的身心疾病，在長期累積下形成亞健康狀態，慢慢吞噬工作者的健康。

長期睡眠不足，容易導致記憶力減退、情緒低落甚至影響免疫系統運作，經常感冒或產生其他疾病。

睡眠幾乎佔掉我們一天的三分之一，重要性可想而知。睡眠跟學習記憶和認知判斷密切相關，一旦睡眠品質不佳或睡眠時間受到剝奪，很容易對認知判斷功能造成損傷，輕則情緒起伏大、易發怒或憂鬱，嚴重的話恐影響記憶力與專注力，迷糊、恍神甚至衍生意外事故；當一個人連續不睡覺清醒時間達 17 小時，其行為能力相當於一名酒駕者（血中酒精濃度 0.05%）。

睡眠也和體內荷爾蒙分泌有關，進而影響身體機能與代謝，長期有睡眠障礙，不僅牽動著日後罹患心血管疾病及代謝疾病的風險，也與癌症發生率及總體死亡率相關。

所以，就從生活做起，做好保肝第一步，如何好好睡覺吧！



## 擺脫失眠的困擾

### 飲食篇

1. 少吃辛辣刺激食物  
如辣椒、大蒜、胡椒等



2. 下午三點過後減少  
含咖啡因飲料及不抽煙



3. 晚餐勿吃得過飽或過油膩

避免吃宵夜，若餐後感覺飢餓，可喝溫熱牛奶



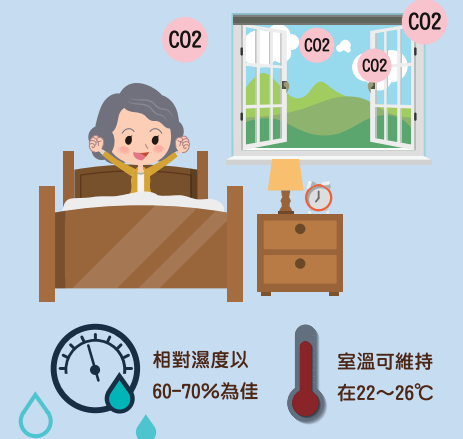
### 環境篇

1. 養成床上只進行睡眠的習慣  
床頭儘量不擺放家電用品，減少電磁波干擾  
不使用電器時，可把插頭拔掉。



2. 保持臥室空氣良好品質及環境

緊閉門窗呼出的二氧化碳累積不散，  
建議讓空氣流通或使用空氣清淨機



## 擺脫失眠的困擾

### 運動篇

#### 1. 維持規律運動習慣

睡前可做瑜伽、伸展操，紓緩肩頸及頭部壓力，放鬆肌肉與腦部，釋放焦慮。



#### 2. 睡前二小時不宜從事劇烈運動或過度消耗腦力的活動



助眠有方  
掙脫失眠的枷鎖

#### 避免私自使用安眠藥物

遵循醫師指示使用鎮靜安眠藥物類型，切勿私自服用。



## 擺脫失眠的困擾

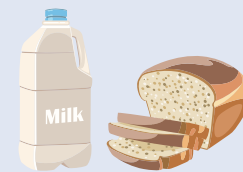
### ▶ 安神鎮靜的飲食建議



睡前3-4小時用餐完畢，吃7-8分飽即可

#### 睡前不要吃得太飽

- 不要在吃東西後馬上睡覺，因為吃飽睡的習慣會讓身體的消化系統在睡眠時無法休息
- 減少睡前吃宵夜的習慣，避免增加胃的消化作用時間而影響睡眠品質



#### 睡前吃一點能幫助睡眠的食物

- 睡前可以喝杯熱牛奶幫助睡眠，也可以搭配少量白吐司，牛奶所含的高蛋白質會促進血液循環，有提神作用，加上麵包這類高醣食物，能刺激血管收縮素分泌，有助於睡意產生



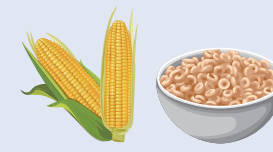
#### 多吃含鈣、鐵、銅的食物

- 鈣具有抑制神經興奮、穩定精神的作用，鐵、銅是造血必要的礦物質，也具有安神鎮靜的作用。平常可以多吃點肝臟、瘦肉、魚、蔬菜等有助睡眠



#### 減少含咖啡因的飲料

- 喝含咖啡因飲料就無法入睡的人，要盡量避免飲用這類飲料，尤其是傍晚或晚餐以後，就不要再喝，這類飲料除了有提神作用，咖啡、茶還會利尿，容易在半夜跑廁所，影響睡眠品質
- 含咖啡因的飲料包括咖啡、茶葉、可樂、巧克力



#### 褪黑激素幫助睡眠

- 褪黑激素是身體維持作息重要的荷爾蒙，晚上11點至凌晨2點是褪黑激素分泌最旺盛的時候，讓人有想睡覺的感覺。40歲以後褪黑激素分泌量會逐漸減少，造成睡眠時間縮短甚至有失眠的現象
- 有自體免疫疾病者：過敏、類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡者，不可服用褪黑激素保健品，避免過度刺激免疫系統



#### 幫助睡眠茶飲

- 洋甘菊含有多種類黃酮素，有鎮靜、舒緩情緒、消除緊張等效果，下午或睡前飲用洋甘菊茶，可以幫助睡眠。洋甘菊花朵含有花粉，不適用於對花粉過敏的人，可能引起皮膚過敏發炎
- 玫瑰花茶具有很好清香解鬱的作用，能夠緩解情緒性失眠，玫瑰花最好不要與茶葉泡在一起喝，因為茶葉中有大量鞣酸，會影響玫瑰花舒肝解鬱的功效

除了好好睡，還有保肝十二招！

## 保肝 12 招



終結脂肪肝

### 1 控制飲酒



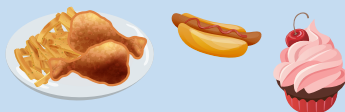
### 2 吃色彩豐富的蔬菜和水果



### 3 注意脂肪的攝取 堅果及魚類是脂肪， 適量食用飽和脂肪 (紅肉及乳製品)



### 4 避免攝取反式脂肪 和氫化脂肪 (餅乾、甜甜圈等加工食品)



### 5 適度運動



### 6 保持理想體重



### 7 做肝功能檢查



### 8 不亂吃藥物、補充劑 民眾常用的感冒藥、止痛藥， 要根據藥物說明服用，自行 服用感冒藥中，由於許多含 乙醯氨基酚，服用過量傷肝。



### 9 接種肝炎疫苗



### 10 改善糖尿病、 高血壓和 高膽固醇



### 11 不要接觸或吸入毒素 清潔產品、氣溶膠產品 和殺蟲劑含有損害肝臟 的化學物質，避免 直接接觸。



### 12 不和別人共用 私人護理品 如指甲鉗、 剃鬚刀、牙刷等



發現肝功能可能出狀況時，宜盡速就醫，有些病徵可能是肝功能出問題，也可能是其它因素造成。適時的抽血檢測 GOT 與 GPT 指數、胎兒蛋白 (AFP) 及腹部超音波，針對需要類別加強檢測，找出肝功能哪裡出問題，對症下藥，才能避免憾事發生。



## 慢性阻塞性肺病（肺阻塞）

空氣、陽光和水，隨手可得，但有一天，如果想呼吸，卻吸不到空氣，那樣的恐懼，你有想像過嗎？威脅我們肺部健康的，有不良的抽菸習慣，空氣汙染，或職場中揮發於空氣中的有機溶劑氣體，都可能對肺部造成永久性的傷害，對於肺部的傷害常常是慢慢來，卻不自知的。



新冠肺炎，讓人們在短時間內肺部快速纖維化，奪走寶貴生命，或造成身體健康的後遺症。但您知道嗎？空汙、抽菸，還有職場環境中的有機化學氣體、粉塵，禽畜飼養業瀰漫在空氣中的黴菌，引發肺部發炎，都會增加肺部纖維化的機率。而這其中，對國人威脅最大的就是空汙和菸癮，如果沒有好好保護肺部，癌症、肺部病變，及慢性呼吸道疾病都會找上你時，真的就欲哭無淚。根據衛福部的資料，「慢性阻塞性肺病」（Chronic Obstructive Pulmonary Disease，簡稱肺阻塞），全球每十秒有一人死於慢性阻塞性肺病，台灣一年有超過五千人因此死亡，肺阻塞位居國人十大死因第7位。肺阻塞患者如果發生急性惡化，就像是「肺中風」，常產生咳、痰、喘、悶症狀。九成的「慢性阻塞性肺病」患者是吸菸造成。

菸害會對肺部造成的慢性肺阻塞或肺癌，空汙的殺傷力也同樣不容小覷。空氣中PM2.5的平均濃度越高，導致肺癌、中風、缺血性心臟病、慢性肺病的相對風險上升。根據環保署的監測數字，台灣PM2.5的平均濃度超過世衛組織(WHO)規範的兩倍，臨床觀察上發現，沒有抽菸卻出現肺阻塞的病例，有逐漸上升的趨勢。台灣胸腔暨重症加護醫學會指出，大眾普遍對於肺阻塞的警覺性低，容易將其與常見的咳、痰、喘症狀視為感冒，或是菸咳。至於在特定職業環境中的空汙造成慢性肺阻塞，主要有生物粉塵、

礦物粉塵（石綿、木材、水泥、石灰、石英等），此外，職場環境中如果有鍋，長期吸入會造成反覆的支氣管發炎，慢性鍋中毒可能造成肺氣腫。而在職業環境中，用來製造塗料，彈性體及膠黏劑的甲苯二異氰酸酯 (TDI)。台灣是全球主要的生產及消費國，它在家具、沙發、床墊、汽車座椅上被廣泛應用，氣體的揮發性強可以經由呼吸道、眼睛及皮膚進入體內。它也是引起職業性氣喘最多的工業化學原料之一。此外，二氧化硫已證實是空氣污染物質之一，主要來源為煉銅廠或發電廠，硫酸、紙類、防腐劑肥料等，這些工業石化燃料燃燒與燒煤，逸散到空氣中形成空汙，長期曝露在二氧化硫含量高的環境，會破壞呼吸系統，是造成慢性肺阻塞或氣喘的元兇之一，也增加肺癌發生率。若再加上菸，對於肺部健康真的是雪上加霜，所以減少空汙、減少職業環境中的有毒氣體，以及菸害對肺部造成的傷害，常亦會是職場健康促進的重要任務。當職場推動戒菸活動，是著眼於菸品對於身體傷害，而在有接觸有毒氣體或粉塵風險的單位，工廠環境的通風及排氣設備，員工工作時的防護具，都能對保護肺部健康產生重要任務。



### 自我檢查及健康對策

國外研究統計，全球肺阻塞的漏診率高達 70%，典型症狀有慢性咳嗽、濃痰、喘鳴、運動容易喘。而且早期症狀和感冒、氣喘或其他呼吸道疾病很類似。它好發的對象，第一個是吸菸族群。怎麼自我檢查呢？

台灣胸腔暨重症加護醫學會發展出「1 分鐘 358」登階測試，提供民眾自我檢測肺功能的狀況，如有異常可以尋求醫師進一步的診斷協助。

0 ~ 30 階	登階未達 30 階 - <b>高風險族群</b>	<input type="checkbox"/> 是否有吸菸史 <input type="checkbox"/> 是否有喘咳痰的症狀 (請盡速就醫)
30 ~ 50 階	只能登階 30-50 階 - 中重度風險族群	留意自身肺功能
50 ~ 80+ 階	登階 50 階以上 - 低風險族群	心肺功能尚佳

表三、一分鐘登階肺阻塞風險評估量表



醫師也建議，以下族群要多留意，不論是慢性肺阻塞或是肺癌，這類人都是高風險者。一是直系親屬有肺癌、二是長期吸菸或處於有毒氣體工作環境的高風險區域。除了了解自身的肺部健康狀況，也建議 45 歲以上的民眾，可以定期做低劑量肺部電腦斷層檢查，比一般的胸部 X 光片，可提早 5 ~ 10 年發現肺癌，就算發現肺結節也不必過度恐慌，它有可能是惡性或良性腫瘤，也可能只是發炎或感染後的結疤。重點在於掌握自己的健康狀態，讓預防重於治療，此外「均衡的飲食」、適度的運動、充足的睡眠，不論對哪一個器官，都是維持健康的不二法門。



Q1 如何預防肺腺癌的發生，除了生活習慣外，是否有更精準的檢查能早期發現？

A 精準健檢，避免遺憾。

Q2 有症狀時儘快就醫，可以早期診斷肺癌？

A 錯誤觀念。(出現咳血、聲音沙啞、呼吸喘、或骨頭痠痛等症狀時(下背、肩頸)通常已經是肺癌晚期)。

Q3 每年胸部 X 光檢查可以早期發現肺癌？

A 需要但是無法精準掌握。

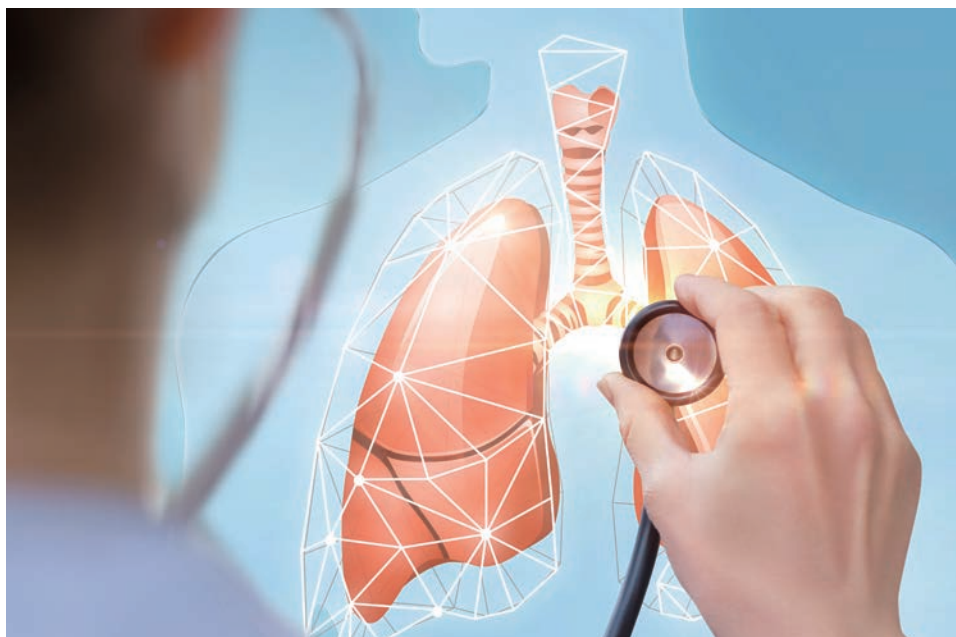
Q4 精準肺癌檢測：自費 LDCT (低劑量胸部電腦斷層檢查)；建議什麼人需要做 LDCT？

- A
- ★ 直系親屬有肺癌
  - ★ 長期吸菸或處於高風險環境
  - ★ 四十五歲以上的人

低劑量肺部電腦斷層檢查 (LDCT) 精準度可到 0.3 公分，有機會比胸部 X 光片提早 5 ~ 10 年發現肺癌，每 3 年追蹤一次。

## 癌症

癌症連續 39 年，蟬聯國人 10 大死因的第一位，根據衛福部國健署 2020 年公佈的統計資料，男女合計，國人十大癌症發生人數，第一名是氣管、支氣管和肺癌，第二名是肝和肝內膽管癌，第三名是結腸、直腸和肛門癌，第四名是女性乳癌，第五名是前列腺（攝護腺）癌，第六名是口腔癌，第七名是胰臟癌，第八名是胃癌，第九名是食道癌，第十名是卵巢癌。與 2019 年比較，前列腺癌排名由第六名升至第五名、口腔癌則降為第六名。癌症死亡有 8 成 6 集中於 55 歲以上高齡族群。



癌症發生，有遺傳，但有更多是生活習慣，所處的環境造成。世界衛生組織指出，有三到五成的癌症發生率是可以避免的。癌症是不正常繁殖的細胞群，不遵守正常細胞的生長規律，長到一定程度後，持續生長，最後形成身體內多出來的腫，壓迫或威脅到其它正常細胞或組織的運作。癌細胞大體上可分為：表皮細胞來的，佔日前最多的腫瘤，如上皮性癌、腺癌等，來自胃腸道、呼吸道、肝膽及泌尿系統。結締組織或淋巴組織來的，如惡性肉瘤、骨癌、血癌、淋巴瘤。或神經組織來的，如腦瘤、脊髓瘤等。從癌細胞發展層次來看，如局限在表皮，就稱為原位癌，若突破表層深入組織，則稱為侵襲癌。



癌症有點像是調皮搗蛋的孩子，一開始只是不守規矩，不遵守社會規範，影響到正常的運作。但如果這些調皮搗蛋的增生細胞沒有被及時發現、抑制或導正，就會把錯誤的行為(異常增生)開始擴散移轉，這就是所謂的惡性腫瘤，也就是癌症的發生。若癌症發現的時候還是原位癌，基本上是可以治癒的，因此早期發現是非常的重要。癌細胞開始分裂後，約分裂 10 代，達到 10 的 3 次方，分裂 20 代，達到 10 的 6 次方(大小約 0.1 公分)，分裂 30 代，達到 10 的 9 次方(大小約 1 公分，重量約 1 公克)，分裂 40 代，達到 10 的 12 次方(大小約 10 公分，重量約 1 公斤)，這時病人就會因不堪負荷而死亡。癌細胞之所以會不斷地分裂下去，一個很重要的臨界關卡，就是在長到 10 的 7 次方(大小約 0.2 公分)時，除非有新生的血管長入癌的腫塊，否則癌的組織在無法獲得足夠的養分時情況下，就不會快速繼續成長下去。有了新生血管，癌細胞就趁機借助血流，轉移到身體其他器官。如果有看過一部影片「異形」，講的是外星生物侵入人體，最後佔據全身吞噬爆裂，其實，癌症就像是異形在體內的繁殖，不同的是，癌細胞是人們身體自身細胞的變異，而這個變異，又與個人的生活息息相關。目前生活型態有關的癌症，多半是抑癌基因缺失造成。

由於醫學檢驗技術的限制，目前除了少數幾種癌症外，大部份都必需要長到 10 的 9 次方(大小約 1 公分)，才有辦法檢測出來，因此，癌症被診斷出來時那太慢了，因為以癌症的成長史來看，已走了 3/4 的路程，(診斷時在 30 代，到 40 代時就瀕臨死亡)，而且微小轉移也已經存在。因此，防癌最重要是如何預防癌細胞不要生長超過 10 的 6 次方，而不是努力在 10 的 9 次方左右時去找到它。



有一種說法，癌症其實是我們自己生活習慣、身心狀態，以及所處環境的「照妖鏡」。我們的身體細胞在活著的時候，會不斷的進行分裂和產生新細胞去取代舊細胞或修補，老細胞會凋零死亡，但當身體裡負責調控這機制的基因出狀況或失控時，人體細胞就突變了，增生形成所謂的「腫瘤」，再透過血管和淋巴管擴散轉移出去。導致癌症的原因很多，但因果關係還是存在的。例如吸菸導致肺癌風險，飲食不均衡、睡眠長期不足、長期接觸化學品或致癌物，長期處於高濃度的空汙環境等等。以國人大腸癌發生率佔癌症第一名則是可以看出，與高油脂、高熱量、油炸食物，及國人熱食的習慣，湯羹類美食或精緻飲食，都息息相關。在職場的文明病，誘發的癌症，最多的就是腸癌與肺癌，肺癌除了空汙之外，諸多醫學研究也證實，吸菸有造成慢性肺阻塞風險，更大大提高罹患肺癌的機率。

各種癌症可能的高危險因素，您可看看自己是否屬於高危險群。



表四、常見罹患癌症之高危險因素

癌症別	高危險因素
子宮頸癌	子宮頸抹片細胞為第三型變異以上、及有人類乳突病毒感染(第16或第18型)、多性交伴侶
乳癌	有家族史、過度肥胖、晚婚、有乳癌基因 BRCA-1 或 BRCA-2
大腸直腸癌	飲食中脂肪攝取過多、家族性多發性瘰肉症或有家族史
肺癌	抽菸或吸二手菸、因職業而暴露於危險物質中，如石棉工廠
肝癌	肝硬化、慢性肝炎、家族史、B 型肝炎帶原者
胃癌	萎縮性胃炎併腸上皮變異、惡性貧血、胃腺瘤性息肉、次全胃切除術後
皮膚癌	皮膚狀況不好、暴露於陽光下、兒提時代曾有嚴重曬傷、有家族史(例如有神經發育不全症)、嘉南沿海烏腳病流行地區、常暴露或沾染農藥
卵巢癌	懷孕次數較少、乳癌基因 BRCA-1 及 BRCA-2
腎及其他泌尿器官癌	抽菸、使用菸草、喝酒、嚼檳榔



## 防癌的基本原則

### 1 飲食及生活習慣



預防癌症最基本的原則，是從飲食及生活習慣的改善著手。多吃新鮮蔬菜及水果，尤其是深綠色及橙黃色的蔬果，如十字花科的蔬菜、木瓜、胡蘿蔔、牛奶等，含有豐富的維他命 C、A、纖維、硒、鈣等。此外，補充維他命 E 也有加強性的效果，尤其在抗氧化的作用上。

### 2 減少致癌源



減少致癌源也很重要，包括不抽菸、避免吸入二手菸（因煙焦油中至少含有 40 種以上之致癌化學物質），減少煙燻、燒烤、醃漬食物的攝取。另外減少加速癌症進展之因子，如過度肥胖、過量飲酒、生活不正常、壓力過大，或多或少都會加速癌症之形成與進展。

### 3 積極預防

屬於高危險群者，在癌症預防措施必須更積極。除了上述飲食生活及個人習慣的改變外，應該更積極做一些治療性的預防措施，可以徵詢腫瘤專科醫師提供最好的建議。



### 4 定期篩檢



對於高危險群的人，定期的癌症篩檢更必要。雖然癌症診斷出來時，都已經太慢，但是定期的健檢，可能可以找到癌前期病變，去除癌前期之病變，就可以避免癌症之發生，這是目前最積極、有效的方法。

在台灣，每年有超過 10,000 人死於乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌。而篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變。經治療後可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症。目前國民健康署由菸害防制及衛生保健基金支應經費，補助國人四大癌症篩檢：

- (1) 乳房 X 光攝影檢查：45 ~ 69 歲婦女、40 ~ 44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次。
- (2) 子宮頸抹片檢查：30 歲以上婦女，建議每 3 年 1 次。
- (3) 糞便潛血檢查：50 至未滿 75 歲民眾，每 2 年 1 次。
- (4) 口腔黏膜檢查：30 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每 2 年 1 次。

現代癌症的治療方法很多，最常見的是化療、放射線療法，還有各式各樣的標靶治療，這幾年被提起的是「免疫療法」，癌症已不等同為絕症。配合醫師做最佳的選擇

及搭配，也因為有醫療進步得以回應癌症的發展，癌後復工已為國際間討論主軸。但罹癌患者更有要正向的心念。

- (1) 精神方面：身、心、靈、精神、情緒、行為上的改變。
- (2) 飲食方面：改變飲食多攝取穀類和豆類；減少肉類、精製糖、油脂類等攝取。
- (3) 能量方面：釋放心中負面情緒如害怕、生氣和悲傷，感受正能量，擁有健康，癌症才能自癒。
- (4) 態度方面：強烈的求生意志，積極尋求朋友家人援助一起抗癌的態度。
- (5) 生活方面：規律的生活作息、規則運動、重視均衡飲食、不熬夜、與人互動，戶外活動享受陽光。

抗癌之路艱辛，但是只要有活下去的信念，就有機會。癌症的發生，要人們內觀自己的身心狀態是否都處於「健康自然」狀態，家人的陪伴，自己的決心都至為重要，有信心，才有抗癌成功的機會。



乳癌不可輕忽



6 分鐘護一生  
健康不漏檢

面對國人十大死因之首的癌症，不要放棄常規醫療的做法，但面對癌症，需要意志力，也要足夠的營養素。因此，正確的心態，而非惶惶終日。很多時候，人們不是死於癌症，而是被癌症「嚇死」的，擊退癌細胞，關鍵在自己身上。抗癌過程一定痛苦艱辛，但只要有信心，就有抗癌成功的希望。



## 護眼不礙眼

眼睛是靈魂之窗，隨著時代進步，各種科技產品問市，現代人天天幾乎手機、平板或筆記型電腦不離身，一不小心很容易用眼過度；臨床上也發現乾眼症、白內障、青光眼的人愈來愈多，且年紀愈來愈輕；眼肌過度使用，代謝物堆積在肌肉，引起眼部痠痛。常提到的「視力保健」看似小學生談的常識，但你是否經常近距離看物，內聚肌過度緊張產生疲勞，加上長時間固定單一焦距，睫狀肌處於高度緊繃及收縮狀態，調焦能力受到影響？得自己好好觀照健康狀況。

因為職場上不論是勞動現場，或是坐辦公室的工作人員，都需要視力保持一定狀態才能工作。例如勞動現場的電焊人員，可能稍不慎而有電焊光造成的角膜表皮細胞缺損。電焊弧光包括紅外線、可見光線和紫外線。紅外線部份主要是造成眼部強烈的灼傷和疼痛感，產生閃光幻覺。長期接觸恐怕會成紅外線白內障、視力減退，嚴重時有失明的風險。



使用鑲有特制濾光鏡片的面罩，不可隨意使用一般的墨光鏡。焊接現場應該有設屏障圍住。有些工作現場如營造業，施工工人雖有保護措施，但鄰近人員並未作好防護及安全距離，餘光也可能對其它工作人員造成傷害，應提供焊接區域的其他工作人員，配備防護眼鏡，以免電弧光傷害。

戶外工作者的眼睛傷害也不能小看。紫外線光化學反應，對人體皮膚和眼睛造成損害。紫外線過度照射眼睛，可能引起急性角膜和結膜炎。如果曝露時間長且多，通常4～12天會出現症狀，兩眼高度畏光、流眼淚、異物感、刺痛、眼瞼紅腫、有時會伴隨頭痛和視力模糊。

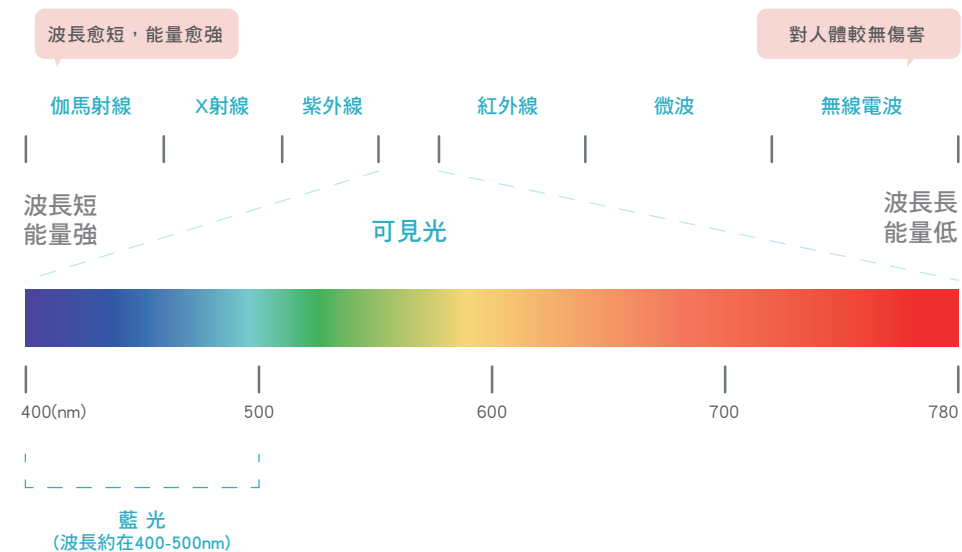


實驗室或有化學物品的工作現場，化學藥劑之噴濺也有造成臉部及角膜灼傷風險。使用雷射儀器未配戴護目鏡致使視網膜灼傷，造成黃斑部病變，視力減損。模板工人，裝潢業（敲打鐵釘或鋸木材）或除草工人，工作時高速鐵屑、木屑或石塊，都有可能在未在護目鏡的情形下，造成眼睛挫傷、甚至異物穿入眼球，有造成白內障、眼內出血、未及時處理異物造成細菌性眼內炎，或視網膜剝離風險。

即使室內坐辦公桌的上班族，也有眼力損傷的問題。大量使用電腦，久坐及緊盯螢幕的工作者，乾眼症及加速老花眼是常見的疾病，同時若再加上其它個人身體因素，也可能埋下白內障、青光眼、黃斑部病變的風險。短波長藍光、過亮、過暗、色溫過高（偏白光）的螢幕都會造成眼睛負擔。



認識藍光更護眼



實驗室或有化學物品的工作現場，化學藥劑之噴濺也有造成臉部及角膜灼傷風險。使用雷射儀器未配戴護目鏡致使視網膜灼傷，造成黃斑部病變，視力減損。模板工人，裝潢業（敲打鐵釘或鋸木材）或除草工人，工作時高速鐵屑、木屑或石塊，都有可能在未在護目鏡的情形下，造成眼睛挫傷、甚至異物穿入眼球，有造成白內障、眼內出血、未及時處理異物造成細菌性眼內炎，或視網膜剝離風險。

即使室內坐辦公桌的上班族，也有眼力損傷的問題。大量使用電腦，久坐及緊盯螢幕的工作者，乾眼症及加速老花眼是常見的疾病，同時若再加上其它個人身體因素，也可能埋下白內障、青光眼、黃斑部病變的風險。短波長藍光、過亮、過暗、色溫過高（偏白光）的螢幕都會造成眼睛負擔。



## 常見的症狀如下

### 一 乾眼症

眼睛長期盯著電腦螢光幕，眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，造成乾澀，嚴重者可能引發慢性結膜炎。

### 二 眼球酸痛

長時間近距離定點凝視，瞳孔用力聚焦，視線長時間集中，眼球睫狀肌過度疲勞，易引發眼睛疲勞、視力不穩定、假性近視、頭痛。

### 三 視覺變化

螢幕畫面更新時的閃爍，環境光線太過明亮、或螢幕正對窗戶反射強光，都會使眼睛聚焦不易，造成視覺疲勞。



惱人的乾眼症？

## 改善方案

### 一 視距

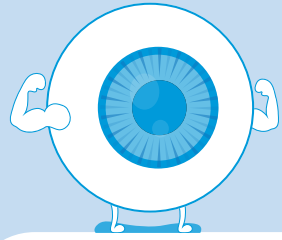
眼睛與電腦的操作距離，建議在 45 至 60 公分之間，下臂手臂長的距離，不宜低於 40 公分以下。

### 二 視線角度

電腦螢幕應位於眼睛水平線下約 15 ~ 25 度間，最低不宜超過 30 度，同時讓螢幕和視線成 90 度為佳，可避免眼睛疲勞及頸部負擔。

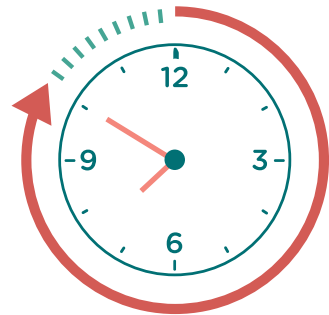




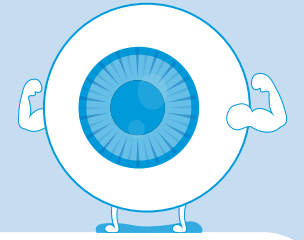


## 愛眼運動

- 可做眼部按摩，放鬆眼部肌肉以促進血液循環、消除眼睛疲勞，能預防視力減退。
- 正確用眼，生活作息規律，睡眠充足，多從事戶外活動，接近大自然。
- 看書寫字時眼睛與書本應保持 30 公分距離，與螢幕則應距離至少 60 至 70 公分，光線最好能從左上方照射且光線要充足。使用電腦時，桌椅的高度要依據身高調整，坐姿要正確，避免趴在桌上畫圖或近距離閱讀。
- 每 30 至 40 分鐘要讓眼睛休息 10 分鐘，看看窗外遠方。亦可記成3010原則，用眼30分鐘後休息10分鐘。



## 愛眼運動



- 有時搭飛機時為了調時差，客艙中光線變得很暗，眼前的小螢幕顯得很亮，在光線對比強烈的環境下看完兩個小時電影，對視網膜造成刺激，對眼睛的傷害也極大；也要避免在暗處看手機，螢幕光線過量，眼睛容易因為光線反差過大而極度疲勞。
- 戒菸、避免吸二手菸。
- 患有糖尿病者，需做好血糖控制。
- 保護眼睛避免碰撞、外傷或發炎，不任意使用含類固醇的眼藥水或藥物，定期接受視力檢查。
- 眼睛乾澀時可以點人工淚液。



## 適當的眼睛防曬，隔絕紫外線

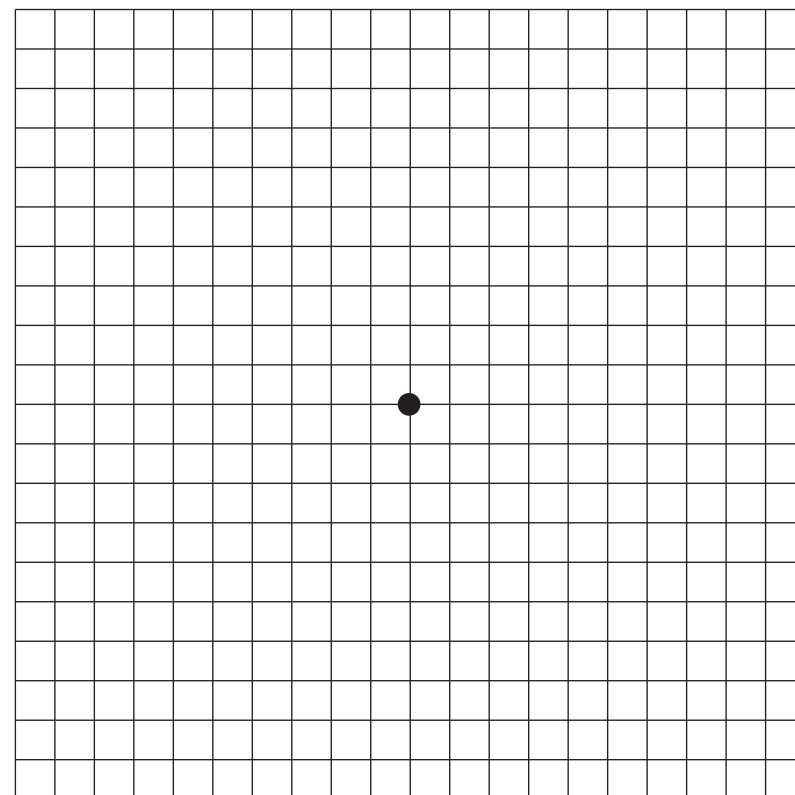
隨著年紀慢慢增長，生活周遭光線的能量和過氧化的傷害或代謝物的累積，造成蛋白質的變性，使得眼球內部的水晶體漸漸變得不透光；水晶體本來是很透明的，長期經過太陽（紫外線）加熱後容易變白、出現混濁，導致視力減退。白內障主要症狀是漸進式的視力模糊、朦朧、減退速度依個人情況而有不同；甚至會出現複視、畏光、夜間眩光等現象，這是不可逆的視力退化，需接受水晶體置換術。所以，做好眼睛防曬很重要，當陽光很強時最好能配戴太陽眼鏡，以灰色或棕色鏡片尤佳，隔絕紫外線；或戴帽子，減少陽光曬到眼睛。



如何挑選  
太陽眼鏡



## 黃斑部病變自我測試表



### 使用方法

- 1.方格表置於眼前三十公分距離、光線清晰及平均
- 2.有老花近視需配戴眼鏡進行測試
- 3.手蓋左眼，右眼凝視方格表中心黑點
- 4.重複1-3步驟檢查左眼

正常觀看方格為棋盤狀直線；若你看到上面的畫面出現模糊、扭曲或黑點擴散等非直線狀態，不是排版出問題，而是你應儘速前往眼科診查。

## 護眼食品

葉黃素具有抗氧化作用的類胡蘿蔔素，可保護視網膜減少氧化壓力與自由基所造成的傷害，還能吸收及過濾穿透角膜及水晶體進入視網膜的藍光，減少藍光所導致視網膜的光傷害。但人體無法自行製造葉黃素，須由飲食中攝取，甘藍菜、綠花椰菜、菠菜、奇異果等都含有豐富的葉黃素。建議成人每天攝取葉黃素 6 毫克就足夠，年長者可攝取 10 至 20 毫克左右，以預防黃斑部病變，如果無法從蔬果中攝取足量，可直接補充葉黃素保健食品。

胡蘿蔔素、花青素，如深綠色蔬菜、深黃色蔬果、胡蘿蔔、南瓜、山桑子、藍莓等食物。

補充維生素 A、C、E，以及礦物質鋅、硒、鈣、硫，建議可攝取亞麻油、魚油、牡蠣、堅果、全穀類例如糙米飯；另外，枸杞中也富含葉黃素，也是很優質的顧眼食物。

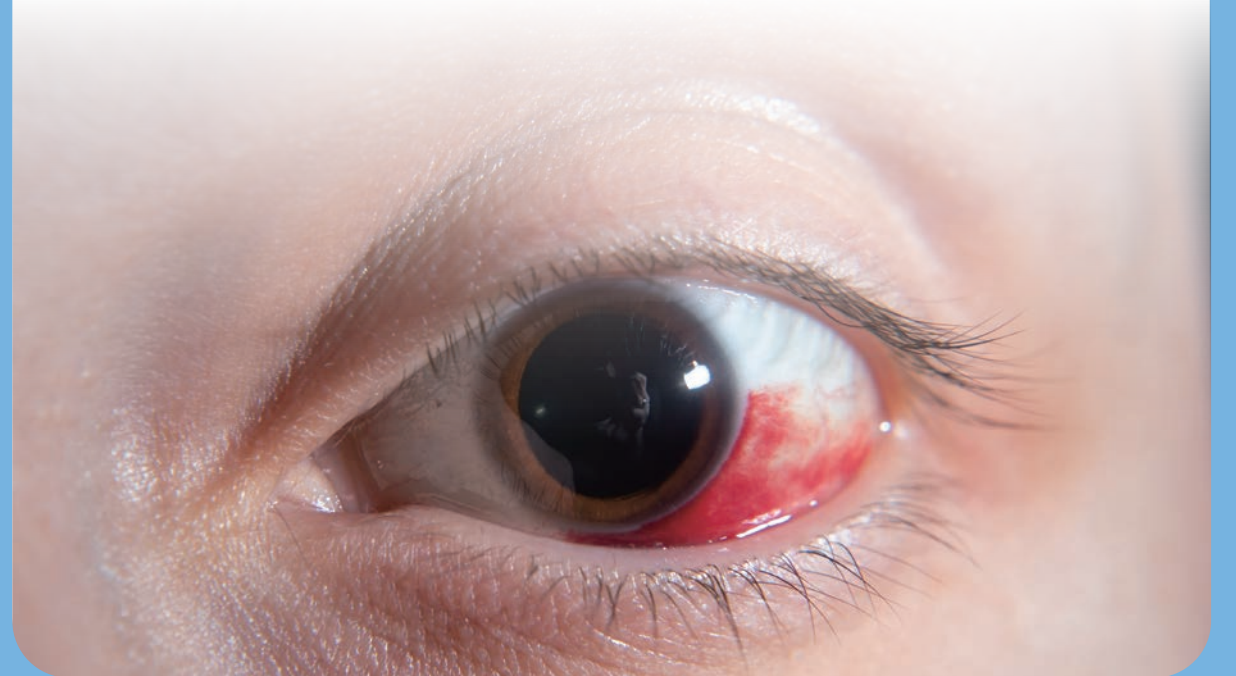


**Q** 突然單側眼睛之眼白處出現血紅一片，是什麼原因呢？

**A** 急性結膜下出血

結膜內含有豐富的血管、神經及淚腺，具有分泌黏液和淚液作用，可以幫助潤滑眼球。結膜下出血，就是指結膜內的血管破裂了，血液溢出來了，一般血管會自動停止凝血，所以很少擴及到整個眼白部位。

「結膜下出血」是指結膜下面的微血管破裂出血。出血會被局限在結膜與鞏膜之間，位置在黑眼珠旁眼白的部份，因此紅眼很明顯。此時你用毛巾去擦拭，也無法將其清除。



★ 內因：

糖尿病。

高血壓。

凝血功能障礙疾病，如：肝臟疾病或血液方面疾病。

因病大力且連續咳嗽、嘔吐或用力解便。

★ 外因：外力導致血管破裂出血。

自覺性：病患確實記得有受外力撞擊的事件。

不自覺性：病患完全不記得有外傷事件，最有可能的原因是睡覺中不自主的揉眼睛，或撞到物品等等原因。



### 如何治療

如果是內因引起的，根據內科疾病做治療。如果是外因引起的，基本上是不需要治療，患者平時多補充維他命 C 來維持血管的完整性，平時有戴隱形眼鏡習慣者宜先暫停並改戴鏡框式的眼鏡。

一般而言，「結膜下出血」通常會在一到二個禮拜內自行吸收，吸收的過程中，血塊會散開，顏色會由血紅色轉為黃棕色，所以不要急於速效。



## 自律神經失調

莫言是一個研發實驗室的中階主階，業界競爭激烈，幾乎每半年就是一次技術大更新的競賽。他帶領著五六位都是名校畢業的同仁，心理壓力更是大！要盯進度，要突破技術，還要管行政，更要面對來自業務單位給他的壓力。

這天，發出年度健康檢查報告。莫言困惑了，明明全身都有毛病，可是檢查結果，除了脂肪肝偏高要注意，其它都還在正常值，但明明自己就渾身不舒服，失眠的問題也一直沒改善，怎麼會「正常」？隨著時間過去，莫言又投入新的工作項目，不適感愈來愈嚴重，他懷疑自己是不是得了癌症，卻檢查不出來，愈是焦慮，他全身的病痛愈明顯。

莫言到底怎麼了？



自律神經遍布全身器官，人體的神經系統可分為中樞神經及周邊神經兩部分，我們常講的自律神經失調，指的就是組成週邊神經的交感神經、副交感神經，出現不平衡的狀態。自律神經在身體整體運作中佔 75% 的影響力，剩下的 25% 才是由人自己的意志來決定。也因為自律神經與血液調節、循環系統、呼吸、消化、排泄、免疫、代謝及內分泌都有關聯，如果長期漠視，會對身體造成不可逆的傷害。

現代人壓力大，腦神經的部份出現睡眠障礙、頭痛，這些大多是壓力造成。而在胸部的就是心臟與冠狀動脈阻塞，前一個章節我們有深入討論。在腹部的就是胃食道逆流與腸躁症。也有些人頻尿與膀胱急躁症有關，大多數還是壓力引起。至於在內分泌失調部份，就會出現甲狀腺疾病，荷爾蒙分泌失調，而有些展現在皮膚上的皮膚炎與蕁麻疹，一開始以為是皮膚病，結果都與壓力有關。而這些也是職場常見的文明病，經年累月下來，對身體造成不可逆的傷害。



什麼是自律神經失調？

「身體明明不舒服，但檢查醫生老說我沒病」、「頭痛、頭暈、心悸、耳鳴、腹瀉，覺得渾身都不對勁，難過得要命，但檢查起來一切正常。身邊的人以為我裝病。」有自律神經失調毛病的人，最痛苦的就是身體不適卻找不出病因。

- 晚上失眠或是不易入睡，入睡後無法深眠，白天更疲倦，整天沒精神
- 頭痛症狀從未消失
- 睡得再久仍然疲倦
- 經常口乾舌躁，但喝水又頻尿
- 經常心悸，感到心臟要跳出來似的
- 胸悶、心慌、常有呼吸困難、缺氧吸不到空氣，感覺快昏倒
- 耳鳴或聽不清楚
- 經常暈眩快昏倒
- 經常脹氣
- 胃食道逆流無法緩解
- 腹瀉與便秘交錯發生

**Q** 明明就是經常性頭痛、胸悶、喉頭異物感、睡眠障礙！為什麼醫師說我是自律神經失調。什麼是自律神經失調？

**A** 壓力症候群（七分精神三分病）

人體中兩套神經系統：

- ★ 中樞神經系統：包括大腦、脊髓。分支到各結構、肌肉端等意識可以控制的地方。
- ★ 自律神經系統：自己作主，大腦無法掌控，包括交感神經和副交感神經兩者互相拮抗，它們同時分佈在五臟六腑、控制協調著腺體的分泌、血管的收縮和舒張、心臟的節律、胃腸的蠕動等功能。



- ★ 交感神經：對外反應的「戰鬥」系統：當外界有令人緊張的因素存在時，交感神經就會被刺激而分泌腎上腺素引起興奮，興奮後的臨床綜合表現是心律加快、血壓增高、基礎代謝增強、細胞分裂加快，甚至免疫功能受到抑制等等。
- ★ 副交感神經系統：體內的「保養」系統包括休養和修復，主管體內細胞生長、修復、能量儲存，功能恢復和維持重要的生命活動。
- ★ 壓力大引起自律神經失調：長期處於壓力下，交感與副交感神經一直在亢奮或無法修復細胞狀態，產生許多內臟系統的異常。
- ★ 腦部系統：頭暈、頭重、頭痛、腦神經衰弱、失眠、疲倦來表現。
- ★ 胸腔系統的心臟：以心跳會加速、血壓不穩定來表現。
- ★ 胸腔系統的肺部：以胸悶、胸痛、微喘來表現。
- ★ 消化系統：以腹脹、腹痛、拉肚子、腹鳴、便秘、胃酸逆流、胃口不佳等大腸燥激症來表現。
- ★ 泌尿系統：以頻尿、尿急、過敏性膀胱炎來表現。
- ★ 生殖系統：以無性慾、不易勃起來表現。
- ★ 耳鼻喉系統：以耳鳴、喉嚨有異物感、時常覺得有痰來表現。

- ★ 皮膚系統：以出油性毛囊炎、脂漏性皮膚炎、皮膚癢、蕁麻疹來表現。
- ★ 骨關節系統：以肢端麻、臉麻關節痛、頸部肌肉酸痛來表現。
- ★ 婦產科系統：以月經失調、早發性停經症候群、不孕症。
- ★ 血管系統：交感可讓血管由軟變硬；副交感可讓血管由硬變軟。
- ★ 其他系統：病患可能以口內潰瘍、嘴破、掉頭髮、眼皮跳動來表現。

建議可使用 HRV (heart rate variability) 心律變動性分析，評估自律神經是否失調的重要方法，可間接了解壓力的大小。



如果以下這張表，有類似症狀超過三項，其實就很可能出現自律神經失調的情形。

以精神症狀出現者		
症狀	不安感、集中力低下、焦慮、記憶力低下	
症狀出現於身體各部位者		
症狀	手	麻痺、冷涼、潮紅、雷諾症狀、感覺異常
	足	麻痺、冷涼、潮紅
	頭	頭痛、頭重
	眼	眼濕、眼乾、眼睛疲勞、眼睛睜不開、眼花
	口	口渴、口腔通、味覺異常
	喉	異物感、微刺感、壓迫感、喉嚨塞住
	呼吸器	胸悶、缺氧感、呼吸困難
	消化器	腹鳴、便秘、下痢、放屁、噁心、腹部膨脹感、物塞食道感
	泌尿器	頻尿、殘尿感、不易排尿
	心臟血管	心悸、暈眩、頭部充血、胸口壓迫感、冷涼下血壓會變動
	生殖器	陽痿、生理不順、外陰部搔癢
	皮膚	乾燥、多汗、搔癢
	肌肉關節	肩痛、不能使力、關節乏力
以全身症狀出現者		
症狀	暈眩、微熱、失眠、嗜睡、多夢、淺眠、說夢話、漂浮感、無食慾、苦於早起、全身濕熱、容易疲勞、全身倦怠感	

自律神經失調，最常見的就是胃食道逆流、腸躁症及睡眠障礙。其中，睡眠障礙引發的問題更是多樣化。在緊張的職場，特別是快節奏的都會區上班族，多少都有睡眠障礙的問題，有些人靠運動，但是有些人嚴重到要服藥，也造成對安眠藥等藥品的依賴。

### 睡眠障礙有以下症狀

- 1 睡眠不足
- 2 白天疲倦易怒想睡  
(睡再久都覺得睡不飽)
- 3 半夜無故醒
- 4 睡再久還是精神不濟
- 5 晚上難以入睡





## 睡眠障礙的影響

- 1 體溫調節發生障礙  
(體溫偏高)
- 2 免疫系統出狀況  
(經常感冒等)
- 3 血壓血糖控制不均、  
急性臟病
- 4 消化系統出狀況
- 5 憂鬱或焦慮



睡眠障礙的原因有很多種，若是自律神經失調引起，而這個失調又源自於工作壓力、或是心因性的，就必需要從「想法」和「日常」改變做起。透過六大方法，克服睡眠障礙、釋放內在壓力，改變自律神經失調的症狀：

- (1) 規律運動。
- (2) 作息正常。
- (3) 腹式呼吸。
- (4) 肌肉放鬆。
- (5) 冥想。
- (6) 心理諮商或醫師處方藥物治療。

自律神經失調，是個不易覺察的疾病，但卻深深影響身心及健康狀況。以睡眠障礙來說，長期下來，引發的心血管、腸胃道疾病，有誘發其它器官病變的風險。或是心理加上生理，造成其它負面想法，自傷或傷人。千萬不能小看自律神經失調的問題。除了睡眠障礙，其實腸躁症和胃食道逆流，也困擾著許多上班族。你可能不知道，腸胃道不健康，其實也深深影響人的情緒，而人的情緒，也會影響到腸胃道。你是否曾經有過「緊張到胃痛」、「壓力大到拉肚子」。這些腸胃疾病有許多都是壓力造成。以腸躁症來說，情緒激動或急躁時，會造成腸子蠕動不正常，太快就跑廁所，太慢就便秘。別小看這些症狀，它往往也會讓職場的節奏和工作步調，甚至是個人情緒去影響到職場氣氛，看似個人的小毛病，其實牽動著職場的生產效能和友善環境的建構。

如果你也擔心，也許可以先透過「疲勞量表」，重新檢視自己的工作狀況與生活習慣。你覺得自己有過勞的問題嗎？疲勞量表能幫你做初階的自我檢視。

表五、個人疲勞 - 過勞評估量表

個人疲勞 - 過勞評估量表	總是	常常	有時	不常	無
1. 你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
4. 你常會覺得「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	100	75	50	25	0
自我篩檢總分 _____ /6 = _____ 分					
50 分以下 輕微，過負荷程度輕微。					
50 - 70 分 中度，過負荷程度中等。有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議找出生活的壓力源，增加放鬆與休息的時間。					
70 分以上 嚴重，過負荷程度嚴重。常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，需要進一步尋找專業人員諮詢。					

表六、工作疲勞 - 過勞評估量表

工作疲勞 - 過勞評估量表	總是	常常	有時	不常	無
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	100	75	50	25	0
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	100	75	50	25	0
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	100	75	50	25	0
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	100	75	50	25	0
7. 工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	0	25	50	75	100
自我篩檢總分 _____ /7 = _____ 分					
45 分以下 輕微，過負荷程度輕微。					
45 - 60 分 中度，過負荷程度中等，有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。					
60 分以上 嚴重，過負荷程度嚴重，已經快被工作累垮了，感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。					



## 職場健康小撇步 小改變，大不同

- 健康不只要“知道”還要能“做到”
- 第九交響曲的逆襲人生
- 失落的微笑 - 脫不掉的口罩
- 不只薑是老的辣，“資深”還是可以變把戲
- 職場，也可以很健康



# CHAPTER

# 3



## 職場健康小撇步： 小改變、大不同

職場環境如果對工作者不友善，或是有工作的您沒有注意自身的保健與健康維護，往往埋下沉默殺手的伏筆。如容易被忽略的「久坐」，除了坐姿不良可能引發的肩、頸、背肌肉骨骼不適，實證資料也顯示心臟與久坐的關聯性。德州大學達拉斯西南醫學中心醫生狄雷莫斯（Dr. James de Lemos）指出，「久坐不動與肥胖、胰島素抵抗、心臟脂肪儲存有關，這都可能造成心臟細胞受損。」中國的老祖宗也早就提出，久坐真的很傷身。《黃帝內經·素問·宣明五氣》：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」久坐也使罹患慢性腎臟病、肺栓塞、肥胖及癌症風險增加。



除了「久坐」，職場如果仍存在化學性、物理性、生物性、人因工程等危害因子，您若再自行加油添醋，讓不良生活習慣，如菸、酒、檳榔的使用，累積成為肝、肺、心臟、腸胃道等的危險因子；過度精緻飲食及缺乏身體活動引發的三高及心血管疾病，還有在績效導向下的工作壓力造成的心理健康出狀況，為了健康，維持生活，找了工作，卻可能失去健康，豈不是一場空？

還好還好，你可以有工作，也健康！



## 健康不只要“知道”還要能“做到”

小羅六點起床，單身的他依照父母的期待，考上科大，進了工作穩定有保障，固定加薪的大企業，從事實驗室工作，不過他沒讓父母親知道的是，這份工作是毒化物分析實驗室。

\*\*\*\*\*

「咳！咳！咳！」實驗室裡前輩老張，頭髮略白，剛邁入五十歲的他，咳嗽聲音裡帶著吃力的喘氣。小羅覺得老張應該要去檢查肺部，他除了有抽菸習慣，在這個CS<sup>2</sup>(二硫化碳)\* 檢測的單位都做了十五六年。五年多的小羅對這種毒物也已熟悉，瀰漫在空氣中刺激性的硫化物臭味，帶點碳的甜味，他甚至可以猜得出，今天又有多少樣本送來。

長官進來，介紹今年新進的女同事，28歲剛新婚的澄澄，看起來企圖心滿滿，小羅主動打招呼，心想總算有跟他差不多年紀的人。突然傳來一陣驚呼，技巧純熟的老張在硫化物加熱實驗過程中，又咳了，手沒掌握好，空氣瞬

※ 二硫化碳的應用：1. 研究、試驗、教育。2. 人造棉、人造絲(縲縲棉、縲縲絲)之製造。3. 玻璃紙之製造。4. 錳乃浦之製造。5. 脫附劑。6. 溶劑。7. 橡膠聚合反應速止劑。8. 異辛醇製程觸媒之預硫化。主要是用在用來製造土壤消毒劑、電氣用抽真空管、溶劑、熏蒸劑，處理金屬、腐蝕抑制劑、除去廢水中金屬物質的藥劑，甚至連獸醫上之除蟲劑都會應用上。毒性高，加熱分解後會釋出毒性蒸氣(Oxides of sulfur)。

有時實驗室、工作程序需接觸具有毒化物環境是工作中必要的存在，但千萬別拿健康做擋箭牌！保持與”惡”的距離才是最佳的應對與處理。而這距離，可以透過工作場所適當的原物料、環境、設施調整與設置；時間、人力的規劃；防護設施等達成。而《標準作業流程》訂定與落實往往是重要關鍵。而更多的狀況是，如果自己的健康行為未注意，往往對健康的影響可能會是加成的。

間瀰漫著惡臭，偵測警報大作，排氣設施也馬上被啟動。小羅嘆了口氣，他好想離開實驗室，期待這位新進同仁趕快上手，就能申請調離。

事件後，老張還是咳！健康中心陳姐帶著老張這幾年來的健檢報告資料，和老張一起討論，X光片的異常提醒紅字在這2年持續出現。這2年，每回陳姐追著問，老張就跑，接著老張總是回：「我掛號了！掛號了！」然後老張還會得意地和小羅分享：「嘿嘿，我啊！就跑給陳姐追，她人是很好，但就是雞婆些！」接著再回覆健康中心：「醫師說沒事，沒事！」但這次，在半哄半強迫下，老張終於願意好好確認一下他的健檢結果，特別做了複診。

另外，實驗室直屬長官業重新檢視實驗室環境，發現排氣設施侷限部份區域，建議應該作全區改善，另外進出實驗室也應該有更完善的防護衣及防護頭盔設施。

醫師建議老張不適合再待在實驗室！但是否與實驗室裡的有毒氣體有關，還難以確認因果關係。不論如何，毒化物實驗的工作，落在小羅和剛來的澆澆身上。三個月後，澆澆向長官反應她準備懷孕，希望能調離實驗室，小羅想離開實驗室的期待又落空。

老張罹癌、澆澆備孕離開實驗室後，小羅整整失眠好多天。他想起自己還未成家立業，想起自己是家中唯一的獨苗，想起從這個實驗室離開的老前輩，有的退休有的調單位後，陸續發現罹癌或是過世，雖然很清楚職場毒化物與癌症間的因果關係難以明確化，但情緒上他就是無法理性的排除這樣的聯想，覺得自己都快得憂鬱症了！這樣的焦慮感，小羅覺得每天上班都出現注意力不集中的情形，人在心不在……

\*\*\*\*\*

「小羅！小羅！想什麼啊喊你這麼久。這2位新夥伴，交給您囉！這幾天，教育訓練還有防護具使用課程，千萬別忘了帶他們一起！」長官帶了2位年輕小伙子打斷他的思緒。他楞了楞，喔！對啊…上回被提醒過，要填報環境檢點回覆單，還有健康中心的陳姐給過他醫師諮詢的時段安排以及已排好的呼吸防護具的測試，總務已經把球場的網子架好了，他該動一下……

陪著新人再一次複習《標準作業流程》，職安衛大哥幫忙實驗室通風換氣設備盤點校正，職業醫學專科醫師的諮詢，參加幾場職安教育，更了解毒化物健康危害辨識後，小羅意識到「自我防護意識」的重要性。還有陳姐總是貼心聽他的牢騷，失眠的情況透過陳姐諮商與轉介專業醫療機構後，得到情緒緩解。

\*\*\*\*\*

這天，小羅謹慎脫下經過密合度測試的呼吸防護具，把面罩置入他專屬的櫃內，再拿出拎來的網球拍，喊著新來的幫手：「嘿！走吧！先鬥一下再回家吧！」

其實，工作要做，日子要過，經過職醫科醫師介入，大家都意識到自我防護重要性，加上幾年來法規修正，以及職業健康服務的推動，當小羅對於工作環境或流程提出的建議，也不再被視為「找麻煩」的人，下午上班時間的break time的規劃，小羅開始和新夥伴不只工作搭配，下班後也有共同話題與活動，他決定帶著新人一起好好走下去！



### 必須和化學性物質打交道，你應該…

1. 知己知彼，百戰百勝。主動了解自己工作程序中所需應用的原料、添加物、輔助劑、中間產物、最終產物的特性，這可以透過置於工作場所，易取得之安全資料表得知訊息。
2. 依據安全資料表所提供訊息，配合安全衛生教育訓練之規範從事作業，這包括應有的個人防護具及個人衛生。
3. 個人防護具應正確使用，妥善保存，並定期更換或保養。
4. 個人衛生須注意於作業場域不應有進食（當然不要嚼口香糖囉！）、飲水行為，並應注意在工作後或休息時間時必要的服裝更換及清潔工作，如洗手。
5. 避免不良的健康行為，如菸、檳使用及過量飲酒，非醫師處方的用藥習慣等。
6. 養成良好生活作息。
7. 完成定期健康檢查，並關心自己的生理數據變化。

### 關心第一線工作者健康的老闆，應該…

1. 注意作業環境通風排氣設施的有效性，定期保養檢點。
2. 定期偵測作業環境物質濃度，建立紀錄資料。
3. 訂定明確之作業標準程序。
4. 提供教育訓練，並留意定期或不定期回訓的必要性。
5. 提供個人防護具之使用與存放，並應給予完整教育訓練。
6. 落實定期健康檢查程序，這應包括事前規劃、檢查當時、事後管理。



## 第九交響曲的逆襲人生

老是沒聽清楚交班內容的阿威，出錯的狀況愈來愈多！健康中心陳姐調出阿威前 2 年健檢的聽力檢查資料，仔細比對，與前一年相較，阿威三分法聽力損失在 10 分貝以上，她排了臨場職業醫學專科醫師，進而轉介門診追蹤，確認聽力損失狀況。陳姐也與職安衛夥伴確認阿威工作環境的噪音檢測數據，彙整這些資料後，阿威確認被歸 4 級管理。而經過臨場確認，盤點整廠區的噪音數據，比對人員工作場域及時間安排，阿威負責機台區域的噪音應是重要關鍵。

看著這樣的數據結果，阿威以為沒什麼的狀況，老實說，這樣的問題可是真的不容許再往下發展。



別小看「職業噪音」所引起的聽力損失！因為該漸進、無痛性的變化，早期除了音樂欣賞時可能感到高音部分聽不清楚，在一般對話溝通時的 500 ~ 2000 赫茲音頻間並不受影響，因此常會因日常生活上的語言交流並沒有明顯影響，而容易被忽略，但一旦發生確認造成傷害，並無藥物或手術可以治療，是不可逆的變化，聽力異常情況通常能在停止噪音曝露的情況維持原狀，但未做任何改善，當然只能繼續變差。

噪音曝露工作日八小時日時量平均音壓級達 85 分貝或以上，即為職業安全衛生法之噪音作業。通常暫時性聽力損失源自聽覺疲勞，但適當休息後，不再暴露在噪音環境就可以恢復正常聽力。但長期暴露於噪音環境，振動空氣的壓力傳到內耳，持續對耳蝸的毛細胞造成傷害，即可造成感音性聽力障礙的職業性聽力損失。因此，為避免工作造成聽力損失唯一可行之道只有預防：減低噪音之暴露量。這包括噪音曝露的強度、曝露時間的長短以及個人對於噪音的感受性。



怎麼發現聽力  
出問題？



## 生理的影響



## 聽力損失

過大的噪音或長時間的噪音，會導致重聽與失聰，造成聽閾值提高(即聽見聲音最小值的敏感度降低)



## 干擾睡眠

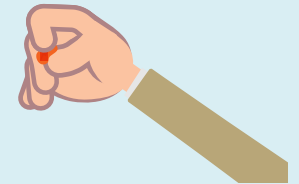


## 造成心理的厭煩

## 在噪音環境下工作的你，應該做的事……

1. 確實接受健康檢查，關心健康檢查結果，配合健康管理措施。
2. 留意工作環境噪音數據變化。
3. 確認防護具正確使用。如耳罩應注意與其他防護具的搭配或結合使用。如耳塞應有揉、塞、頂的程序。

· 揉 --- 用力將泡棉耳塞均勻地揉成細棒狀。



· 塞 --- 配戴左耳時，右手從頭後上方繞過，抓住左耳上緣，把耳朵往「後上方」提拉。右耳程序相反。



· 頂 --- 塞好之後，指尖頂住耳塞底部，至耳塞不再膨脹為止。「頂」的時間，除非耳塞設計成可快速膨脹，建議應達 10 秒以上。



4. 好好保存耳塞或耳罩。
5. 關心自己，留意是否有：
  - 離開作業場所後仍有嗡嗡聲。
  - 談話時，覺得聽不清楚或聲音變小。
  - 別人覺得你講話聲音變大。
6. 得看著講話的人才比較聽得懂。
7. 熟悉的音樂如廣播或收看電視時和以前聽起來不一樣。
8. 在吵雜的環境中辨識語音的能力變差。



### 當老闆的你可以這樣做……

1. 採取主動維修工廠的機械、隔離噪音源、使用吸音材料等工程控制減少噪音產生。
2. 定期進行環境偵測及個人採樣，並確實記錄。
3. 行政管理，調整員工工作暴露噪音時間。
4. 落實噪音作業區域的標示，並嚴格執行佩戴聽力防護具。
5. 依據員工狀況，提供適當、有效之聽力防護具。
6. 提供員工聽力檢查：每年提供一次至勞工健檢指定醫療機構接受噪音作業特殊健康檢查。
7. 教導須於噪音作業之員工能正確佩戴耳塞、耳罩，並給予教育訓練。

### 你不能不知道的權益！

1. 作業環境超過90分貝時，需減少勞工暴露時間。
2. 作業環境超過85分貝時，企業主有責任針對室內作業場所進行噪音監測，同時進行噪音區標示。
3. 依據職業安全衛生設施規則，不落實噪音防護具配戴，雇主與員工都要罰錢。雇主有義務提供耳塞、耳罩等防護具，違反者可處新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰鍰。若勞工拒絕配戴噪音防護具，也可能面臨新臺幣三千元以下罰鍰。
4. 雇主應提供防護具，而你應該正確配戴。



因為產品的製造與品質要求，原有機台暫時無法被取代，因此公司在既有機台加上隔音防護罩，而環境的監測數據仍持續進行。而已經工作多年的阿威，對作業程序、品質要求比誰都還好。

經過單位領班、職護、人資、職醫和阿威充分溝通與討論後，阿威還是留在原工作崗位。不過，阿威在職護協助下，工作時戴起個人專屬耳罩，平日則開始使用助聽器，還增設了小巧的置物櫃，那是耳塞耳罩的家，同時調整部分工作內容，準備接手教育及品管的任務。



## 失落的微笑 - 脫不掉的口罩

阿吉在傳統產業的生產線待了三十年，雖然脾氣有點火爆，菸酒檳榔都來。但做事認真負責，從不出錯。對屬下常常是粗話相向，但是重兄弟義氣，同事之間，合作無間。只要交給他，沒有無法達成的任務。

\*\*\*\*\*

五十歲生日這天，從以前就認識的厝邊 - 小林，現在也同事 10 年的廠內護理師，迎面走來。

小林：阿吉哥，你孩子都還在念國高中，全家都靠你，你的菸酒檳榔也該戒一戒，對家人負責啊！

阿吉：好！好！你講得我都會背了…

\*\*\*\*\*

其實，阿吉最近食慾下降、體重減輕、聲音沙啞，呼吸變得很容易喘，筋骨也不明酸痛，但他自己吃點止痛藥，趕著回家吃孩子幫他準備的蛋糕和水果。吃著吃著，嘴巴破的地方還是沒好，腦海突然浮出上次小林分享給他看的肺癌和口腔癌的衛教影片…

根據 2020 年「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報顯示，國內各機關（構）通報藥物濫用個案超過 3 萬人次，就業者占 6 成 7；年齡分布以 40-49 歲最多，佔通報個案 39.5%，50～59 歲次之，占 28.8%。顯示主要經濟生產力之人口，推估有藥物濫用的危害問題。藥物濫用的型態很多，最常見的是安眠藥與鎮靜劑使用，誤食或熬夜趕工也可能因為以安非他命維持興奮狀態的誤用，時有所聞！也許好好了解問題、能和別人合作、能夠選擇、也能夠拒絕，讓自己成為整合而成熟的個體，不失去控制欲望的自由，也不被欲望所操控，會是生命及生活中最大的自由！這包括了你可以不被菸、酒、檳榔、非處方治療藥物、網路等綁架！



## 你應該知道的訊息澄清： 檳榔不只配料致癌，整顆檳榔都對你有不良影響

2003年WHO「國際癌症研究總署」，宣布檳榔為第一級人類致癌物，指出檳榔的添加物及單純檳榔子都會致癌。根據衛福部國健署針對檳榔嚼食人口的資料，每年粗估有七千多人罹患口腔癌，三千人死於相關的疾病，2018年衛福部國健署調查中指出，40～49歲的嚼食率最高，盛產檳榔的縣市與嚼食率也有正相關。這份調查中有一個社會現象，30～39歲的檳榔嚼食率，是18～29歲的四倍，反應可能與進入職場後的社交，及工作場域文化有關，或是基於「提神」等工作需求。根據我國國健署癌症登記資料統計，罹患口腔癌的男性比起一般男性，平均壽命減少25年壽命。行業別則以漁業、建築及運輸業勞工居大宗，而這類勞動人員口腔癌的發生，與檳榔有高度相關。檳榔危害甚巨，但在特殊的職場文化及社交模式下，要推動戒除檳榔卻沒有想像中容易。最好的方式是，一開始就不受吸引，就可省略戒除的步驟。



## "菸"證實引起肺癌，危害健康力道還不小，電子菸危害更不容小覷

吸菸者死於肺癌的比率是不吸菸者的10倍。吸菸也會對引發呼吸系統疾病、心臟血管疾病、消化道疾病、生殖系統及藥物代謝作用障礙。吸菸時除了會破壞空氣的清新度，側流菸更因燃燒不完全，溫度僅達350°C，對周遭者吸入二手菸的危害，有時會更甚於吸菸者燃燒溫度達950°C時所吸入主流菸。所以國內菸害防制法強烈要求吸菸場所之限制，不僅是公共場域禁止吸菸；三人以上共用之室內工作場所也同樣禁止；室外未設吸菸區者也全面禁止吸菸；吸菸區之設置也強烈要求應有明顯標示，面積不得大於場所室外面積二分之一，且不得設於必經之處。而你的工作場域，若經所有人、負責人或管理人指定禁止吸菸之場所，禁止吸菸，都是合於法令規範的。這些都期待國人可以避免菸所帶來的不良健康影響。而戒菸更也是醫療機構、心理衛生輔導機構及公益團體都期待能給癮君子的服務。



國際癌症研究中心（International Agency for Research on Cancer, IARC）已將抽菸及二手菸歸類為一級致癌物質。研究指出，菸品與 14 種癌症腫瘤的風險相關，此外也與引發糖尿病、心血管疾病、呼吸系統疾病、消化系統疾病及腎臟疾病等死因都有正相關。

所以，千萬別“飯後一根菸，快樂似神仙！”讓自己找藉口，就會真的離天堂很近。近幾年，更流行電子菸。外型時尚又新潮的電子菸，透過電流加熱線圈使煙油霧化，煙油的主要成分包含丙二醇、丙三醇（甘油）、人工香精、尼古丁等。這樣非燃燒菸草的方式，確實不會產生致癌的焦油成分，但當製造商與銷售商宣稱此產品為安全的菸品替代產品時，簡略了其他物質所帶來的危害問題，且當雙重使用即電子煙、紙菸兩個都抽時，對人體健康的影響不容小覷，加上電子菸還存在爆炸風險，千萬別因為耍酷而輕易嘗試。



## 酒量可以被訓練，但健康也可以跟著被侵襲

“不會喝，多喝幾次就會了！”、“來！哈搭啦”華人社會，酒是重要的社交儀式介質。適量飲酒，如葡萄酒的攝取，被認為能幫忙高密度脂蛋白的提升，但過量則有明顯的健康危害結果，包括心臟、肝、胰、血液、神經、生殖系統等都可能受到過量酒精的摧殘，特別是為代謝酒精，人體可透過反覆的刺激而有分解酵素的功能改善容易喝醉或酒後宿醉的情況，而即使體內血液酒精濃度已降至 0，仍然會有頭暈、疲累、注意力難以集中、反應變慢等症狀，也就這些酒精對駕駛者的影響，可延續至飲酒後的 20 個小時內，讓行車風險高達正常駕駛時的 6 倍。被稱為液體麵包的酒精，大多可說無具體營養價值，因此當認為自己喝酒是有節制的，總認為「經過晚上睡覺後，隔天身體就沒有酒精」、「不暈就沒事」、「覺得身體仍正常沒有醉」，而貿然酒駕上路，不僅導致觸犯酒駕的法律責任，更是對自己生命極大的威脅。以鋁罐啤酒來說，對 60 公斤的人慢飲 2 小時、不到 2 罐就可以有高達 0.15mg/L 的酒測值，當然即可能觸犯酒駕規範，不僅傷身也會傷荷包！令人痛心的更有酒駕致死的案例出現。

因此交通部道路交通安全督導委員會大力推廣「酒駕零容忍、酒前酒後不開車」的觀念，身為為關注健康而工作的個體，都應該知道不能酒後駕車，若有小酌幾杯的機會，要事先規劃返家的路線，搭乘大眾運輸、計程車或是選擇指定代駕。

### 有菸、檳榔、酒物質使用習慣的你，應該這樣做……

1. 試試參與職場或醫療機構的戒菸門診或戒菸班活動。
2. 呼朋引伴一起戒除成癮物質的使用。
3. 減少勸酒行為。
4. 如果飲酒，建議以家中飲用最佳。



「阿爸，你有信」，兒子拿來的是健檢報告。那是前陣子工廠健檢，有補助，上次他在護理師建議下，多做了肺部檢查。信一打開，阿吉臉綠了，醫生要他回去再做複檢，因為肺部X光有結節。「這是什麼生日禮物」，阿吉心中忍不住罵了出來。利用一天特休假，阿吉再做了進一步的肺部檢查，因為有吃檳榔習慣，也幫他做了口腔的相關檢查。

「小林，你有空嗎？」一天陽光普照的午后，阿吉顯得不安焦躁。拿著檢查報告，滿臉愁容。「醫師說我肺有結節」、「嘴破潰瘍是口腔癌」。想逃避的阿吉說，「嘴破說成這樣，想賺錢想瘋了嗎？」小林嚴肅的跟阿吉說，你要不信，再去醫學中心做一次檢查，這種事不能拖。

一週後，阿吉哭喪著臉來找小林，告訴他醫學中心給他的答案是「口腔癌」，他本來擔心的肺部問題，是發炎和肺阻塞，但問題反而沒有口腔癌來的嚴重急迫，因為檢查結果，癌細胞已經擴散，阿吉轉述，醫師開刀和化療還有活下去的機會，不開刀，最後就是癌細胞擴散，等死。



為了減少口腔癌發生率，並協助勞工戒除檳榔，國健署曾推動「無檳工地機制」，在工地提供口腔黏膜篩檢服務。

### 當老闆的你可以這樣做…

1. 訂定禁菸制度、戒菸獎勵機制。
2. 戒除檳榔的課程推動不易，強化動機（健康、恐懼訴求、省錢）及親情是成功的第一步，職場也可以建立「不吃檳榔」或「負面標籤化」來強化效果，此外也可以透過職場護理師組成「戒檳班」，並且走出工廠走進社區，結合大家的力量一起「戒檳榔」。第三個方法是「替代物」，如果檳榔少了文化及社交功能，員工還是有高度依賴性，可能就是「提神」等工作需求。這時尋求替代物幫忙是個方法，開發適合這類工作人口需要的「嚼食品」，達到戒檳的目的。
3. 歲末犒賞的尾牙宴、圍爐過年和歡慶新年的春酒聚餐時刻，讓喜慶的氛圍是有節制的飲酒，慢慢建立文化。

4. 開設戒菸門診或轉介。
5. 辦理戒菸競賽或活動。
6. 追蹤並評估戒菸成效。
7. 辦理戒菸宣導課程、戒菸班。





最後阿吉決定要開刀，小林則是陪著他和老闆討論病假和人力排班事宜。老闆體諒他要養家活口，對公司貢獻頗多，除了法定的病假，還給了他一筆十多萬的安家費，承諾他好了回來之後，還能保有工作機會。

一年後，阿吉成功回到工作崗位，小林一路陪伴著他們一家人，也協助與主管調整他的工作內容和職務，包括不再輪值大夜班。回來後，小林不再是原來的模樣，一開始他很自卑，因為整個臉的左邊拿掉肌肉部份，塌陷的部份雖然有適度重建，但還是顏面受損，另一方面，他對產業的專長還在，回到職場後，阿吉更專注在工作，不一樣的是，對人溫和了，也非常注重養生，再也不抽菸。他笑著說，自己這條命是撿回來的，在醫院看了很多，能和家人健康幸福在一起，看似「日常」其實是珍貴不易，也感謝老闆在他病中常去探望，也保留他的工作機會，後來公司到越南擴廠時，他也全力以付投入。

阿吉的案例，讓他的同事、屬下都嚇到了，菸和檳榔的壞習慣，差點毀了一個家庭，一個人，一年內，廠內就有十三位同仁成功戒菸戒檳榔。因為這樣的生命教育，代價實在太大。阿吉有空時，也開始協助護理師，在職場和社區，用自己的例子推廣戒菸和檳榔，阿吉感恩的說：「以前，你們是我的貴人，現在，我也希望用自己的缺陷，成為別人生命中的貴人。」

## 口腔癌的自我檢查



臉部是否對稱



唇內是否有潰瘍或突起、白斑



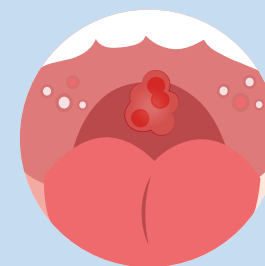
牙齒顏色是否有異，注意表面是否有腫塊、潰瘍、出血及不正常牙齒動搖



兩頰黏膜是否有白斑病變、乳頭狀或潰瘍狀



舌及口底肌肉是否運動正常，是否有不正常凸起



上顎部有無任何潰瘍、粗糙表面或突起之處

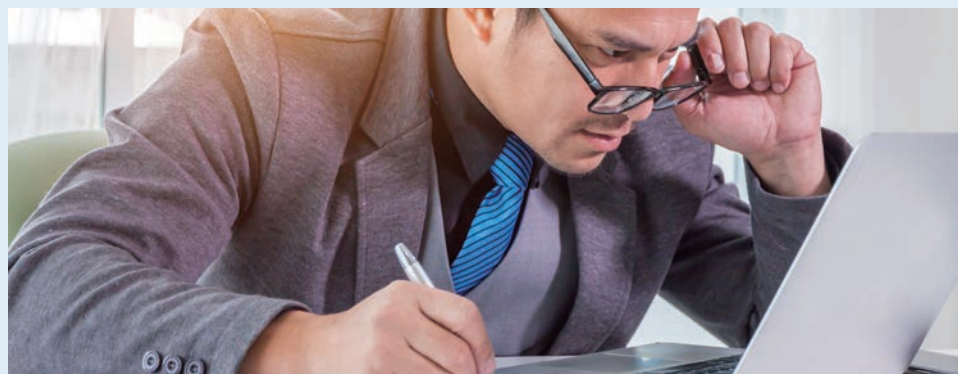


頸部兩側有無硬塊，包括頸部各區大於2公分之淋巴結群

## 不只薑是老的辣， “資深”還是可以變把戲

難得看到工作快 20 多年的老張竟然在發呆！他看著列印出來的成品，久久都不說話，真的陷入沉思了！王經理湊過去，原來求好心切的老張對於這次出來的成品不夠精確，色塊調性也不如預期，十分懊惱！

公司雖然不大，產品也非高科技產物，但是在這小小的廠房內，年輕人調出來的色調以及成品的精準度，總是得讓資深的前輩糾正好多回。可是這陣子，老張愈覺得自己需要別人協助！他總覺得看不精確，但帶的新人做出來的產品，他覺得就少點什麼！！自己來，卻也出狀況。在公司這麼多年，老張覺得平時公司都帶著大家養生、運動，假日又有休閒安排，身體也都還硬朗，他真的想繼續留下來，幫忙帶帶新人，也做點什麼，無奈…最近真的老化了，看螢幕上的資料也愈來愈吃力…



\*\*\*\*\*

王經理高興地引導人把一箱箱螢幕顯示器搬進廠房！

「我們申請了政府的部分補助，把螢幕放大些，以後大家可以看得更清楚，更輕鬆，也更方便！」

老張不再發呆了！他忙得不亦樂乎。他看著 27 吋的螢幕，帶著新人指點刻度的精確性與色彩的調整度，產出的內容他自己滿意，新人也開始和他有新點子的火花，連下班前的健康或舒壓課程，大家都很有聊，從吃什麼，動什麼，到小孩經，都變成一件愉快的事！



也許你想把西元 2000 年上映的「神鬼戰士」電影中的場景比擬為真實現代職場。然而面對中高齡勞動將是全球趨勢，高齡者亦須在職場發光發熱時，就算是年輕族群，都應好好思考職場人力的變遷。

我國 50 歲以上勞參率低於各國，且差距隨年齡增長而擴大，其中 65 歲以上勞參率我國為 8.8%，遠低於美、日、韓之 19% ~ 36%。然而台灣於 1993 年邁入高齡化社會 (aging society)，2017 年 2 月高齡人口 (65 歲以上) 首度超越幼年人口，2018 年成為高齡社會 (aged society)，依行政院國家發展委員會推估，2026 年高齡人口比率將達 20.6% (488.1 萬人)，邁入超高齡社會 (super-aged society)。所以 15 ~ 24 歲以及 50 歲以上勞動力參與率偏低的「晚入早退」的現象，將是社會以及經濟問題的嚴苛挑戰。



職場工作者健康自我管理的意識及能力不足，飲食習慣差，缺乏規律運動，未能妥善安排休閒活動，睡眠不足，及未能注意職場健康危害的防護工作等，是導致晚年慢性疾病的主要原因。世界衛生組織對於「破除老化迷思」報告書即倡議涵蓋生理、心理、社會與精神等不同面向的活躍老化 (active aging)，強調高齡並非與老化劃上等號的論點，當健康生活被認為是各年齡層預防疾病，促進健康幸福的不二法門，對於高齡人口更應是如此。台灣亦參考各國對於中高齡及高齡相關就業政策，於 2019 年 11 月公佈《中高齡者及高齡者就業促進法》，並於 2020 年 12 月 4 日正式施行。



### 中高齡者及高齡者就業促進法

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. 禁止年齡歧視    | 4. 支持退休者再就業 |
| 2. 協助在職者穩定就業 | 5. 推動銀髮人才服務 |
| 3. 促進失業者就業   | 6. 開發就業機會   |



### 面對未來整體高齡社會的你，可以這麼做…

1. 體認中高齡及高齡工作者與年輕人的差異不應僅單純以年齡做估計，而是在於歲月累積下的個體差異。因為若能維持健康生活邁入健康歲月，體適能佳且生活積極的高齡勞工，與健康狀況維持不佳的年輕勞工相比較並不遜色。
2. 尊重中高齡及高齡者在生理上可能存在的生理不可逆因子，如視力退化、肌肉骨骼荷重、基礎代謝率的改變下須有的調整。
3. 融入青銀彼此共榮的工作氛圍。
4. 調整自己的生活作息，強化自己的健康行為，關注自我健康狀態。



### 迎接高齡化員工，老闆可不擔心…

1. 從組織實務 / 政策面進行工作小組的規劃，將職場調整工作環境以降低身體負荷及反覆性動作，並提供管理支持系統以及經驗傳承溝通管理。
2. 在工作環境持續推動無菸職場；增加身體活動機會，如鼓勵健走、預防性或運動性健康器材的配置及工作與生活平衡規劃；強調工作滿意度；鼓勵同事間支持；提供人因工程硬體之改善及護具措施。
3. 維持健康管理作為，可以包括健康風險評估 / 血液生化值篩檢，體重管理、營養議題、身體活動計畫、健康風險管控、慢性病管理、提供自我健康照護技巧及消費行為的健康教育，並納入壓力管理介入活力措施、規劃人際關係社交網絡建置、提供小組活動計畫的正向思維、發展代間互動技巧等。
4. 透過退休前的訓練與準備，為銜接性工作人力做準備。

## 職場，也可以很健康！

「這張椅子很好坐，能保護你的脊椎！」賣場推銷業務員口沫橫飛，小鄭覺得有些累了，如果不是回家還要繼續加班，假日也在寫程式，肩頸腰都在抗議，他其實捨不得花錢買這麼貴的椅子。「一萬二！」小鄭刷了卡，心想，一張好椅子，對自己好一點，值得。

椅子真的品質不差，小鄭不論是在辦公室或是在家，往往一坐就可以是兩三個小時，為了不想中斷手邊的工作，抽屜裡準備的零食，餓了吃上兩三口，又可繼續工作。但最近老覺得背痛、偶發性頭痛、肩頸僵硬、手麻，灼痛感，甚至有時半夜會痛醒。這天在辦公室裡又坐了好久，急著拿文件和同事討論細節，邊說邊跑，卻站起來後一個踉蹌，跌倒撞到了頭。緊急送醫後，雖然頭傷沒什麼問題，但順便做的抽血檢驗卻發現了血脂偏高。安排假日進行更徹底的身體檢查，才發現動脈已出現粥狀硬化情形…

原來「久坐」其實是他的健康殺手啊！

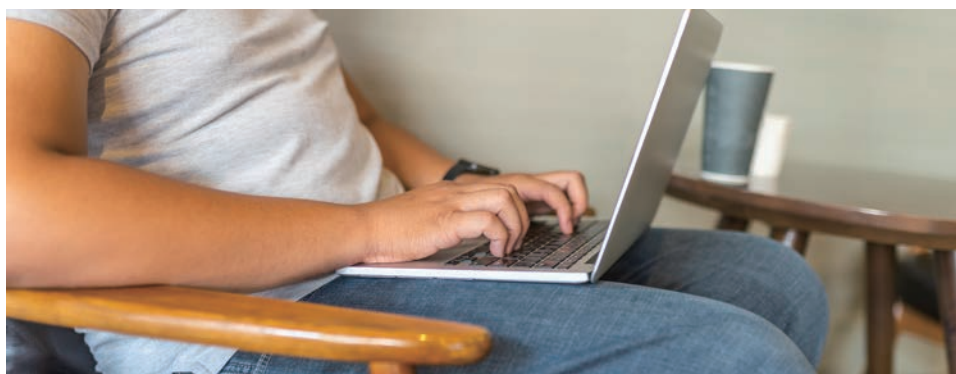


久坐會帶來哪些傷害呢？研究指出，可能增加大腸癌、肺癌風險，主要和代謝不良、肥胖有關，糖尿病及心臟病就像難兄難弟一樣，一起來找你報到。長時間久坐，除了全身性關節僵硬，細胞活性下降、新陳代謝速率降低，這些都是慢性病的遠因。世衛組織將久坐列為十大致死或致病元兇，而且是從頭到腳，主要就是因為「長期不良習慣」，荷蘭馬斯垂克大學針對 2497 名受試者進行測試，甚至得出了「每多坐一小時」，罹患第二型糖尿病風險提高 22%、代謝症候群 33% 的數字。久坐也會引發的肺栓塞，概念與長途飛機會有「經濟艙症候群」導致下肢血管栓塞的情形相同，失智，則是由於身體長期缺乏活動，有導致大腦退化風險，這樣的情形在中高齡更容易加劇。此外，久坐不動，脂肪燃燒減少，壞膽固醇及鈣化物堆積在動脈血管壁，增加硬化風險。另一方面，久坐也讓腸胃蠕動變慢，造成消化不良，有害成分滯留在結腸，腹腔、骨盆腔等血液循環不佳，都大大提高致癌風險。

根據久坐風險的研究，指出久坐的 14 種傷身方式，包括癌症、心臟病、中風、糖尿病、腎臟疾病、自殺、慢性阻塞性肺病（COPD）、肺部疾病、肝臟疾病、消化性潰瘍及其他消化疾病、帕金森氏症、阿茲海默症、神經障礙以及肌肉骨骼疾病。雖然研究的推論有些驚悚，但是許多相關研究也已經證實，久坐與三酸甘油脂、血糖、血壓以及由肥胖引起的炎症有關。

至於久坐是否會把腦袋「坐壞了？」在美國加州洛杉磯分校一份針對「中老年人」久坐行為、運動水平及大腦內側顳葉的厚度綜合分析發現，長時間久坐與內側顳葉厚度變薄有顯著相關。有人會問，那我之後再補上大量或能量較強的運動就好，這份研究也發現，運動與腦部萎縮沒有顯著關聯性，所以長時間久坐再來補足大量運動，意義不大，不如從頭改變，減少「久坐」的機率與時間長度\*。

所以別小看「久坐不動」帶來的危害，有些研究的推



※ [https://heho.com.tw/archives/16448?utm\\_source=延伸閱讀 &utm\\_medium=heho&utm\\_campaign=click](https://heho.com.tw/archives/16448?utm_source=延伸閱讀&utm_medium=heho&utm_campaign=click)

論也許過於武斷，但是整體而言，久坐的壞處多多，那我們該怎麼辦？

國健署就在「全民身體活動指引」中提醒，坐姿連續 6 小時以上時，可被歸類在久坐一族。久坐會導致心臟病、中風、糖尿病及代謝症候群等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，使思考變遲鈍並影響心理健康。職場營造健康的工作環境，例如設定早上下午的固定「中場休息時間」，讓員工能自發性運動伸展，或是帶動唱的方式集體活動，此外鼓勵員工爬樓梯、起身離開座位喝水，讓員工增加身體活動的機會！

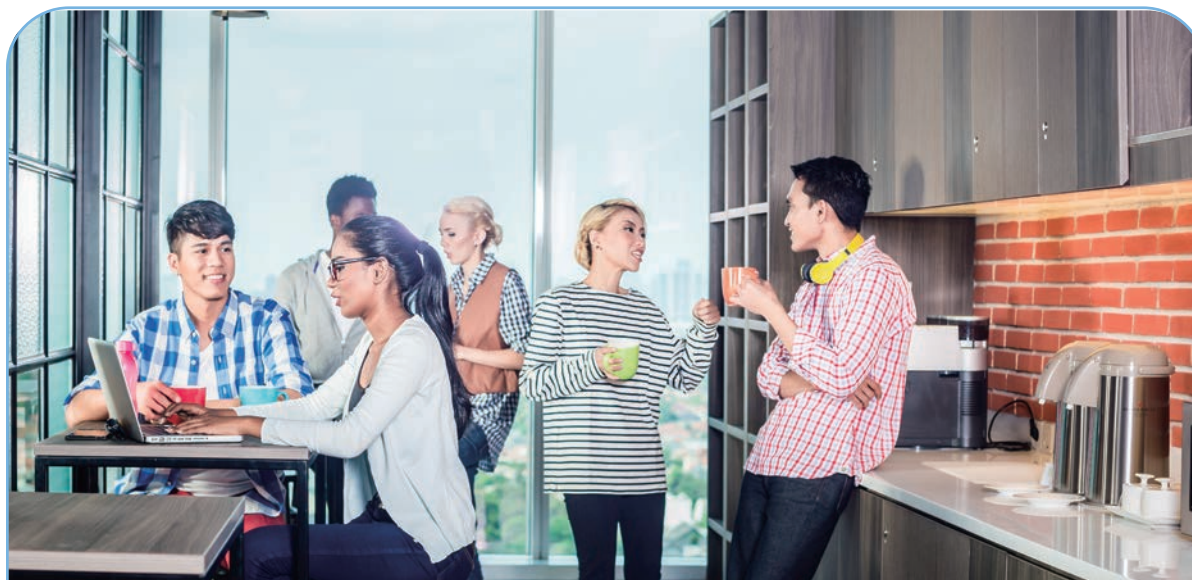
此外職場應創造「動一動」風氣，不要讓同仁覺得放



動感”朔”身操 -  
台朔重工

下手邊的工作就是「不努力」，或是按下「暫停鍵」的工作效能會更好。像這類的職場健康傷害，由於因果不顯著，常被忽視，但是了解嚴重後果，不論是企業或個人，都應該有同樣的認知，只有自己在乎自己的身體健康，才能讓工作的成果回饋生活品質，而良好的生活品質，又能帶動良好工作成就的動機。

在辦公室的環境設計上，也有企業開始比照臉書和 Google 採行「開放式辦公室」(open office)，根據美國亞利桑那大學相關研究發現，在開放式辦公室上班的人，缺乏隱私性，走動的時間比在傳統辦公室者增加約 20%，比擁有私人辦公室的上班族群，走動的時間增加約 32%，也增加人際互動，透過開放式辦公室增加員工交流，有助於提升工作精神和情緒，避免久坐引發的健康危機。但隨著通訊軟體的廣泛使用，「開放式辦公室」也衍生了新的問題，如何在工作效能、創意與健康間取得平衡，也是企業在設計職場動線及環境時，必需依企業需求做出最佳選擇。



為了讓處於高度壓力的員工有緩和身心的空間，國內的大型企業也開始重視「職場微運動」風氣的培養，以及軟硬體提供。在職場空間設置運動休憩空間，並提供運用時間的規劃或相關獎勵、競賽方案，鼓勵部門同仁使用；推動職場內的運動社團，並透過福委會補助或獎勵活動經費；提供簡單的小工具加上簡易的方案設計，如：應用計數跳繩的小組競賽方式，允許員工適時離開座位；透過巧思引導員工在久坐的工作樣態中動動腳、椅子操或肌力鍛鍊；大樓辦公空間，美化樓梯，鼓勵爬樓梯；透過體適能檢測活動，提醒員工自我關心體能；盤點機構空間，搭配步數量測訊息與卡路里消耗計算，提供員工檢討自我熱量消耗機會；以計點或考績方式，獎勵員工投入自我體能鍛鍊或相關活動，如：慢跑、登山、泳



職場微運動

渡日月潭、自行車等等；結合社區運動空間或機構或設施，以合作方式或方案規劃，鼓勵員工充分運用；主管和部屬間的會談溝通或工作討論，結合下班時段安排健走，以身作則，帶領健康風氣；透過內部員工競賽、腦力激盪，發展適合機構內部工作內容、空間運用、人才參與的健身操或律動，如 4 分鐘 TABATA、太極律動操等。獲得教育部體育署「運動企業認證」或國民健康署績優職場，多數都反映員工分享定期使用運動設施後，體重減輕、人際互動增加，跨部門溝通更有效率，睡眠障礙及身體明顯感覺健康有活力，肌耐力也明顯提升。顯示政府政策對企業鼓勵運動風氣，有一定的推動效果。美國心臟協會也證實，不健康的員工，會增加企業的保險費用支出，請假天數增加，工作效率下降，如果以統計數字平均值來推估，美國境內的心臟病患者，平均每年有 13 天無法工作，年生產力下降 56 小時，實質上傷害了企業效率及產能。



除了增加身體活動度，職場也可以是照顧員工飲食健康的好場域。有內部餐廳設施者，可以從源頭食材的進貨分配，減少加工食品，調整改善員工的飲食內容；藉由少油、少鹽、少糖且使用碘鹽之烹調方式提供餐點，建立飲食習慣；簡單調整食物拿取設備或擺放順序，引導攝食總量型態；提供卡洛里計算範例、飲食紅（高熱量）綠（低熱量）燈號的提醒；增加五穀雜糧、蔬菜水果、堅果乳品提供引導員工飲食喜好。未能自行規劃餐廳規模者，藉由外包廠商的合約商議；健康外食地圖（標明可提供健康餐的餐廳位置）或飲食地圖的搭配；營養餐盒的評比或合作；都是可採行的方式。自動販賣機的內容擺設，外部溫馨、貼近時事的引導提醒都可以是小小好改變的作為。

活動度不足，如久坐等雖然被列「職場健康殺手」，但是這樣的殺傷力，很多時候是員工自己造成的。千萬別認定工作可以牽絆或限制個人活動度，如果不想讓自己因為健康問題，成了職場上被淘汰的一群，做好自我健康管理格外重要。



## 看看別人的好點子

1

強迫自己起身裝水、不憋尿。

2

工作小時進行伸展運動：肩頸、擴胸、腰部扭轉，拉筋。

3

站著接電話，與同事溝通多起身轉達而非使用通訊軟體。

4

中午與同事外出用餐，增加走動機會，增進同事情誼。

5

三層樓之內少搭電梯多走樓梯。

6

提前一站下車，多走幾步路，延年又益壽。

7

回家晚餐後看電視，邊看邊運動。



## 辦公室的微運動

## → 深蹲

一組十下，一次做三組。



深蹲



## → 快走或走樓梯

捨電梯改走樓梯，手部輕微擺動。

## → 拉筋伸展

在座位上先伸展全身，再以臀部最遠距離，讓手指觸碰腳指，再來碰到地面，配合緩和呼吸，達到伸展的目的。



## 肩頸伸展操

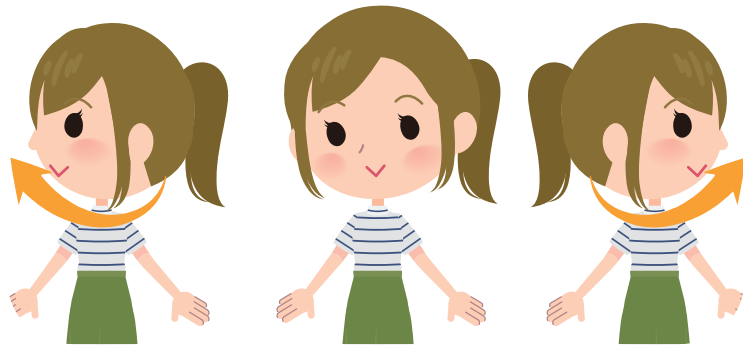
### → 聳肩運動

坐姿，每組十秒共十次。

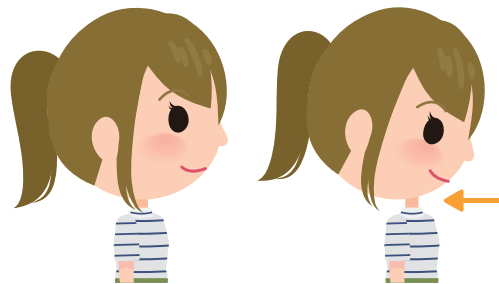


### → 頸部伸展

坐姿，兩眼平視，頭部緩慢轉向左方到底，停 10 秒，再慢慢回到正中間，休息 3 秒後開始轉向右方，兩邊各重複 15 次。



### → 收下巴運動



坐姿，雙手平放大腿，兩眼平視前方，收下巴，整個上半身往後平移，勿抬頭或低頭，姿勢維持 10 秒後放鬆回到原來位置。20 秒後再進行下一輪，共進行 15 次。

### → 體側伸展

將雙腳打開與肩同寬，雙手十指交叉，雙手伸直向上，掌心向左，身體彎曲向左側，持續 20 秒後換邊，每邊各做 20 次。

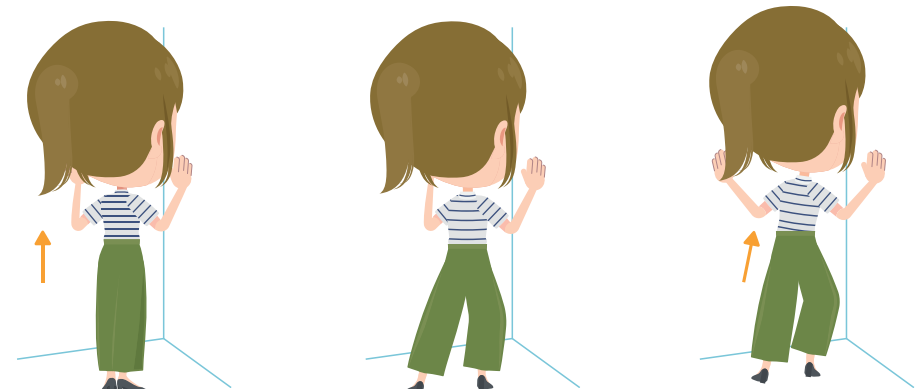


### → 推牆擴胸

找一牆角，雙手張開各扶一邊牆、與肩同高，雙腳直立。左腳往前踩 1 步，身體重心往前推，重心放在前腳(馬步姿勢)，肩胛骨往後夾、擴胸，維持 15 秒再換腳。

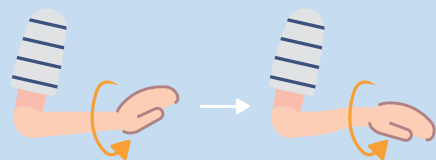


胸大肌伸展

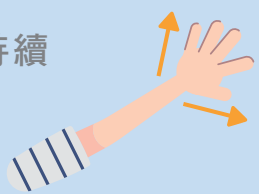


## 腕部伸展操

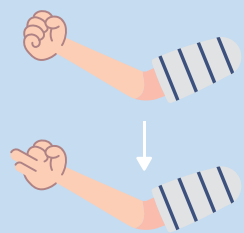
- 1 順時針方向和逆時針方向，轉動手腕各25圈。



- 2 用力展開雙手五指，持續20秒鐘，做2~3次。



- 3 用力握拳，然後急速依次伸開小指、無名指、中指、食指。左右手各做10次。



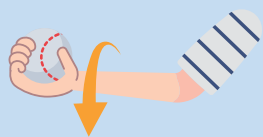
- 4 左手食指和拇指揉捏並牽拉右手手指，從大拇指開始，每指各做10秒。之後再換右手重覆上述動作一個循環。



- 5 雙掌合十，上下摩擦至微熱，每天3分鐘。



- 6 雙手手心向上握球狀物，翻轉手腕為手心向下，反覆20次。



### 您是老闆，可以讓職場變健康…

1. 設定早上下午的固定「中場休息時間」，讓員工能自發性運動伸展，或是帶動唱的方式集體活動，此外鼓勵員工爬樓梯、起身離開座位喝水，讓員工增加身體活動的機會！
2. 創造「動一動」風氣，不要讓同仁覺得放下手邊的工作就是「不努力」，或是按下「暫停鍵」的工作效能會更好。
3. 有時，透過固定的音樂播放，不僅提醒員工放鬆壓下，也讓大家有機會動一動！
4. 舉辦的假日運動會、馬拉松、健走等活動，鼓勵員工自我身體鍛鍊。
5. 運用可調整高低的桌子方便大家站著開會。



### 您是老闆，可以讓職場變健康…

6. 衛教宣傳活動可以經常變換圖案。簡單有用的方式也許讓匆忙的職場時間喘口氣，如洗手間的適宜牆面，裝上壓克力文件版，讓衛教文宣的更動性更有效率且多元。
7. 運用 App，納為照顧員工的好工具！
8. 把和員工溝通的時間，結合健走，緩和緊張壓力情緒，培養感情又健身！

不想讓疾病上身，落實「三高的健康管理」必需要靠自己平時養成良好的習慣。如果真的要吃下午茶或宵夜，也盡量減少高熱量的湯湯水水，或是油炸食物。配合地中海飲食食譜，妥善控制三餐及體重管理，養成良好的運動習慣並且持之以恆。最重要的是，尋找可以一起「促進健康」的職場伙伴，一方面可以打造友善的職場，甚至能把這樣的健康概念帶進社區、帶回家庭，讓生活圈中更多的朋友親人，一起來達到健康促進的目的。此外，不要諱疾忌醫，定期健檢，並留心數字變化，千萬不要因為忙碌而忽略身體的保養健身工作，這樣才能健康工作為企業創造價值，也讓工作成就個人更優質的生活品質，達到雙贏的目標。



走動式會議、健康有效率



自我健康檢視



# 融入我的生活

---

- 職場健康從自己做起
- 學會自我觀照
- 營造好環境



## CHAPTER

# 4



## 融入我的生活

建構友善工作環境，雇主的角色很重要，員工自己更要有共好共榮的心態，及對組織企業的榮譽感。

### 營造討論氛圍

讓員工分享心理健康議題，透過中性的文章討論、讀書會、個人經驗分享，營造友善討論文化及共同解決問題的夥伴關係。



### 增加心理輔導人力或福利提高

企業正視心理問題，應該投入軟硬體人才相關資源（例如聘的心理諮詢師、加強人事部門的培訓，鼓勵員工放「充電假」），並且揭示決心，表達企業重視員工身心的態度。



### 主動關懷員工

當員工生活或情緒出現異常現象時，雖不一定是職場造成，但一句關心問候語，有時就改變人的態度或避免遺憾發生。



### 匿名協助機制

並非人人都願意公開討論心理健康議題，怕被貼標籤或是歸類，甚至因此得罪人。企業應表達保護隱私決心，透過匿名機制協助，避免被標籤化。



### 避免員工超時加班

不得已的加班，仍需注重員工的是否在勞基法法定上限以內，即使加班員工自身也要懂得調適和及放鬆，企業主管應透過適度調班，或避免員工長時間超時加班，或是留心員工是否超時工作並提醒。



隨著時代進步，科技工具進步，上下班界線模糊，下班後的 email 和 line 訊息，有時會讓員工無法得到真正的休息，或處於上班的緊張狀態。如 COVID-19 之後，在家工作產生的種種過勞，也逐漸被重視。

「愛在瘟疫蔓延時」，有些企業，面臨疫情產線停頓，這時要求勞工共體時艱，但如何在健康、勞工權益、企業永續經營中得到平衡，就成為難題。2020 疫情在歐美蔓延時，封城或管制群聚措施，企業紛紛啟動「遠距上班」、「分流上班」、或「在家工作」模式。在家工作時，從一開始減少通勤時間的匆忙與時間，產生的快適感，很快的就被切割零碎，工作與家務重疊，以及上下班時間模糊的沉重壓力取代。以愛爾蘭為例，2021 年 4 月透過政策要求，不論行業或是否遠距工作，員工有權利在非上班工作時間「不回覆電子郵件」、「與工作相關的電話」、「社群軟體訊息」，避免在家工作造成員工超時加班，或是在家「免費工作」。義大利高速公路營運商 Autostrade 與工會簽署



協議，允許員工在工作日可以暫離 90 分鐘，方便照顧封城期間仍需學習的孩子。德國部份企業採取「離線」強制措施，福斯汽車就規定，非管理階層員工於下班時間(18:15 ~ 07:00 間)無法透過手機收發公司的電子郵件。

在家工作如何確保健康，避免人因骨骼傷害及身心壓力造成的健康為害。一是要確認工作桌椅是否適合自己。二是避免長時間使用電話。三是避免久坐。三、四十分鐘就要起來走動或伸展運動。另一方面，工作責任心強的人，可能一早起來沒吃早餐就開始工作，緊接著一整天有開不完的視訊會議，長久下來反而身心俱疲。有些企業擔心員工偷懶，甚至設置回報或檢視機制，卻又不願承諾非上班時間的指令與任務下達，視為「加班」，使得員工實質上為企業「免費工作」。建議您，當在家上班無可避免時，試著讓生活更規律。



## 居家工作高效

**衣著打扮：**上班時間穿好工作打扮。  
建立儀式感。



**劃分區域：**指定家中的工作區和  
休息區，在對的地方做對的事。

**明確時間：**規劃明確的工作時間，  
與同住者溝通好減少干擾。



**注意行為：**辦公室不會做的行為，  
在居家辦公時也請不要做。

**定時休息：**工作 1~2 小時休息 5~10  
分鐘，減少久坐傷害。



**辦公坐姿：**舒適的人因配置，  
可減少身體不適。



**均衡飲食：**三餐定時，多攝取  
原型食物。

**休閒活動：**選擇不需 3C 產品的活動，  
減少眼睛疲勞。



**規律日照：**每日 15~30 分鐘，  
維持骨密度及好心情。



**保持聯繫：**與同事、親朋好友保持  
連結，有益社交健康。





勞資良性互動，建立在資方了解勞方需求，時時掌握、調整勞工在薪資、自我實現、工作環境安全、及健康管理上的需求，勞工也能體諒企業單位經營上的困境與難處，透過正向互動、決策透明，共同分享努力成果，取得資方對專業的尊重，主管不把員工當工具人，員工不再只是消極的提供自己的「工具性」，這樣的職場與勞資關係，才能正向發展，提供最佳的產值及工作效能及創造性。公開透明且地位平等的「勞資會議」是必需的。透過定期開會，或特殊事件的處理，功能在於協調勞資關係、促進勞資合作，解決工作環境及健康促進等政策，或是避免衝突對立的勞資關係。透過自願性的勞資諮商制度，促進勞資合作，增加溝通管道、凝聚共識。

### 積極作法

1. 雇主端與工會簽訂團體協約，積極參與工會會議，正向解決勞工問題。
2. 透過制度化的調薪機制、年終獎金依循勞資協定的公開透明公式，減少人治、建立制度。



## 職場健康從自己做起

進入職場的新鮮人，在職場已經打滾超過十年的青年，或是心智、判斷力及經驗值都達到成熟巔峰的青壯年，還是開始規劃下半場人生的中壯年，以及準備享樂人生的中高齡。工作的時間。幾乎佔了我們人生的 2/3，擁有一個可以經濟無虞，滿足物質需求，以及創造存在價值，或是成就人生夢想的工作，背後都有一個非常重要的基礎，就是「健康身體」。



## 學會自我觀照

因為努力工作生了病，開始怨工作、怨主管、怨環境，怨家人！怨沉重的擔子和一切一切。在愈來愈重視人權的社會趨勢下，學會「照顧好自己」，是功課、也是學問、更是自我責任。懂得「適時停下腳步」、「給自己喘口氣」、「學會抬頭看看周遭環境」、「學會享受大口呼吸的美好」。沒有了健康，工作只會離開你，沒有了健康，人生的下半場，陪你的可能只有藥罐子。學會「自我觀照」，才能擁有健康的身心，在職場上發光發熱，走下職場舞台時，也能優雅從容，享受下半場愉悅人生。「自我觀照」，聽起來很哲學，但其實很生活，從小處做起，照顧好身心，就能调整好步調，隨時保持滿滿的活力與正向態度。

試試看，健康行為你做得如何？

請將你近一年的生活習慣，依實際狀況在適當的位置勾選，你拿了幾分呢？



	從未	偶爾	約半	經常	總是
1. 每天選擇清淡不油膩的食物	10	30	50	70	90
2. 攝取含有豐富纖維質的食物 (如全麥, 水果, 蔬菜)	10	30	50	70	90
3. 每天三餐都包括六大類食物 (如奶品、豆魚蛋肉、全穀雜糧、蔬菜、水果、油脂與堅果種子)	10	30	50	70	90
4. 給別人關懷或溫暖	10	30	50	70	90
5. 主動關心、聯繫周遭的人	10	30	50	70	90
6. 與他人討論自己關心的問題	10	30	50	70	90
7. 維持良好的人際關係	10	30	50	70	90
8. 買食品會看成份標示或有效日期	10	30	50	70	90
9. 體重過重或過輕會努力調整	10	30	50	70	90
10. 有健康問題會尋找醫療人員討論	10	30	50	70	90
11. 每月觀察身體一次, 看有無改變或異常狀況	10	30	50	70	90
12. 努力讓自己朝向積極的方向成長和改變	10	30	50	70	90
13. 隨時檢討和修正自己的缺點	10	30	50	70	90
14. 知道生命中那些部份對我而言是重要的	10	30	50	70	90
15. 努力讓自己覺得每天是有樂趣及挑戰的	10	30	50	70	90
16. 每週至少三次每次 20-30 分鐘有流汗的運動	10	30	50	70	90
17. 每次做劇烈運動前會做暖身運動	10	30	50	70	90
18. 每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢	10	30	50	70	90
19. 每次感覺有壓力時都知道壓力來源	10	30	50	70	90
20. 每天會安排作息時間, 不致匆忙慌亂	10	30	50	70	90
21. 對於不合理的要求會以適當的態度去反應	10	30	50	70	90

※ 參考：陳美燕等 (2014)。健康促進 (啟英出版社)

## 營造好環境

以國民健康署 2019 年「健康職場永續卓越獎」為例，職場透過導入智慧健康設施，避免過度加班，每年進行員工體適能檢查、補助健檢，同時利用辦公室空間，設置智慧型運動設施及檢視健康的工具，例如：「健康小站」提供量血壓、體重、體脂、心情壓力指數等簡易工具，備有平板具遊戲功能的藍芽腳踏車、智慧地墊（具二十多種遊戲運動模式）等；樓梯間裝置感測器，同仁下載 APP 後，隨身帶著手機走樓梯，可記錄步行樓層數；在辦公室引進升降桌、智慧水瓶，鼓勵同仁避免久坐、多喝水。

除了硬體，運動風氣也積極培養。員工社團，七個是運動社團，也常態性舉辦「減重班」、「甩油大賽」、「健康月」等活動，達到防治肥胖，適度運動、調整生活習慣，增肌減脂目標。

其中最有趣的是健康月，以遊戲活動方式達成：(1) 持續量測 15 天挑戰賽 (2) 健康料理派對 (3) 運動課、體適能檢測（驗收健康月成果）。飲食方面每週提供健康餐



社區健康

（少油蔬食或低 GI 餐盒）提供同仁選購作為午餐。為期三個月的「健康體位控制班」，還進一步揪團參加台北市健康體位大作戰，提高員工的健康管理能力及動機。具體成效是：「2019 年員工血壓高於標準值比例，過去一年來由 70% 降為 58%」、員工本身健康意識顯著提升。員工三年來全年請傷病假人次與時數，由 2016 年的 71 人次 2238 小時、2017 年的 60 人次 2148 小時，在 2018 年降為 41 人次 744 小時。三年來請傷病假人次減少 42%，總時數也大幅降低了 67%。也因為推動健動健康幸福職場，人員離職率僅 5%～8%，有助於公司穩定營運。

有工作才能承諾健康，有健康的身體才能持續工作。在努力工作的同時，也要同時加值自己的健康。才不會在下半場的人生，讓工作的努力，都用來填補健康的大坑！



# 職場健康促進

作者群	陳美滿、林旭華 王連馨、朱馥祺、林慧華、許雅綾、黃千容 葉洵惠、盧靜靜（按姓氏筆畫排序）
總監	王瑞瑜
採訪撰文	黃千容
總編輯	陳美燕、陳美滿
責任編輯	蔡孝璋、王忠琳、曾渝憫
美術設計	創意設計中心
出版者	台塑企業
地址	台北市松山區敦化北路 201 號
電話	02-2712-2211
印刷	宇晨企業有限公司
出版日期	2022 年 3 月第一版第一次印行 ISBN 978-626-95825-0-1（平裝）





認識我的工作



檢視我的健康



職場健康小撇步  
小改變，大不同



融入我的生活

