

健康與體育

職業要命

不要病

透視職場健康危機，

職業病祕密大公開！



奇鼎事業





目次

Contents

- 02 職業傷病停看聽
- 03 職場危機大揭密
- 08 職人健康拉警報
- 16 職場安全守門員
- 18 教學範例
- 21 學習單
- 22 附件一：職業病案例
- 23 附件二：職業病卡牌



職業傷病停看聽

案例延伸思考，不可不知的職場危機



案例一

藝人高以翔在錄製節目現場心臟驟停昏倒，緊急送醫後搶救無效去世，死因據推測疑似是過勞又熬夜進行高強度運動。臺大醫院急診醫學部及內科部主治醫師方震中表示，臨床上最常見的即為，身體因長時間熬夜或過勞而形成極大壓力，腎上腺素過度分泌，心臟因此亂跳而導致猝死。



高以翔驚傳猝死，醫師指出過勞恐是主因

想想看

過勞死算職業病嗎？

案例二

外送員馬姓男子於深夜送餐時，遭小貨車從右方撞上，當場噴飛，隨後撞上一旁大樓梁柱後重摔在地，頭部重創陷入昏迷，口鼻不斷滲血，緊急送醫急救後宣告不治。由於外送平臺屬新經濟模式，須確認有無勞雇關係、釐清工作時數，才可進一步探究是否有違反勞動法令問題。



賣命！熊貓美食外送員遭撞慘死

想想看

外送員因車禍死亡算職業傷害還是職業病？

教學說明

教師可透過上述兩個案例，引導學生思考：將來進入職場需要留意哪些職場安全情況？選擇職業時該有的保障及權益又有哪些？再進一步說明職業傷害的定義與認定，並擴大講解常見職業病與職業病的預防。



職場危機大揭密

小心！危險因子可能就在身邊



職業病指的是長期待在對人體有害的危險因子的環境裡執行職務，致使身體產生不適，後經醫生確立診斷的疾病，此疾病可能為急性，也可能為慢性，如：長期在強烈噪音的環境中工作，經醫師診斷判定為噪音導致的聽力損失，就稱作職業病。

職業病與職業災害、職業傷害的關係

職業災害又稱為職業傷病，可分成職業「傷」害與職業「病」。

職業傷害指的是在工作中發生立即性的意外傷害，如：上下班途中遭遇意外事故、施工時自鷹架上摔落地面受傷骨折等。

國內最早的職業病起源於 1972 年爆發的飛歌事件，數名任職於飛歌電子公司的女工，因在不通風的廠內吸入過多有毒氣體導致肝中毒死亡。該事件促使政府於 1974 年通過《勞工安全衛生法》（現名職業安全衛生法），以此保護勞工身心健康。

然而直到 1994 年爆發的 RCA 電子廠污染事件中，仍有一千多位員工因長期處在高致癌風險的工作環境裡而罹癌，其中兩百多位員工更因此死亡。這意味著，職業病光靠立法其實難以改善情況，要想有效改善，應加強對它的認識以達到預防的目的。



職業病、職業災害、職業傷害
大不同



飛歌事件



臺灣美國無線電公司污染案



職業常見危險因子

勞動部職業傷害參考指引中，將存在於工作環境中的危險因子大致分成「物理性」、「化學性」、「生物性」、「人因性」與「社會心理性」五類。



伐木工人因長期使用鏈鋸鋸樹，易造成白指病。

物理性危害

噪音、輻射、局部振動、異常溫度與異常氣壓等物理因子，皆會對人體的不同部位造成傷害，如：

1. 長期待在噪音環境下，易使聽力受到影響，進而造成聽力損失。
2. 工業或醫學上常使用的 α 、 β 、 X 與 γ 射線等游離輻射，與紅外線、紫外線、微波、雷射等非游離輻射，長期暴露可能產生眼疾或使皮膚致癌。
3. 長時間操作振動手工具，導致出現手指蒼白、麻痺、疼痛等症狀，此為白指病。
4. 低溫環境下若保暖不足，可能引起失溫或凍傷；高溫環境下若長時間勞動，則可能發生熱衰竭或中暑等狀況。
5. 由高壓突然改換到低壓環境可能引發減壓症；前往高海拔地區工作，則易因大氣壓力下降時導致低血氧而出現高山症。

這類型危險因子常見於工業、潛水作業、冷凍業、醫療等。



長期振動引發的白指病



勞工衛生與職業病預防概論



職業病認定參考指引：物理性危害

化學性危害

為工作環境中普遍存在的危險因子，一般有以下四種不同的存在型態：

1. 粒狀：粉塵、煙、霧、纖維等。
2. 液態：強酸、強鹼、煤焦油、有機溶劑等。
3. 氣態：氣體包含有一氧化碳、氮氣、氫氣等窒息性氣體，與二氧化硫、二氧化氮、硫化氫、氯氣、氨氣等有毒氣體；蒸氣則有苯、酒精、汽油等。
4. 重金屬：銅、鋅、鎳、鉛、汞等。

依據存在型態不同，可能透過呼吸、攝食、皮膚接觸等不同方式進入人體，超過人體可接受量將對人體造成危害，如：皮膚接觸強酸造成腐蝕灼傷，吸入、攝入過多有毒氣體或重金屬則會引起各種急、慢性中毒症狀。

這類型危險因子常見於製造業、高科技產業等。



職業病認定參考指引：化學性危害

員工替金屬零件噴上塗層，長期接觸可能積累體內，引起慢性中毒。



實驗人員研究病菌的過程中，可能有感染相關病症的風險。



生物性危害

指所有會造成健康影響的生物，與其產生不具活性的產物，常見的生物性危險因子有：

1. 微生物：病毒、細菌、黴菌等。
2. 寄生蟲：蛔蟲、蟯蟲等。
3. 昆蟲：蚤、蝨、蚊、蜂等。
4. 動植物及其產物，如：動物的毛屑與糞便、花粉等。

可能會引發傳染性疾病、過敏性反應，或寄生人體致使發生病症，如：病毒導致醫療人員感染傳染性疾病、工人被蟲蚊叮咬引起皮膚過敏等。

這類危險因子常見於醫療、實驗、農業、畜牧業等。



職業健康危害之危害因子



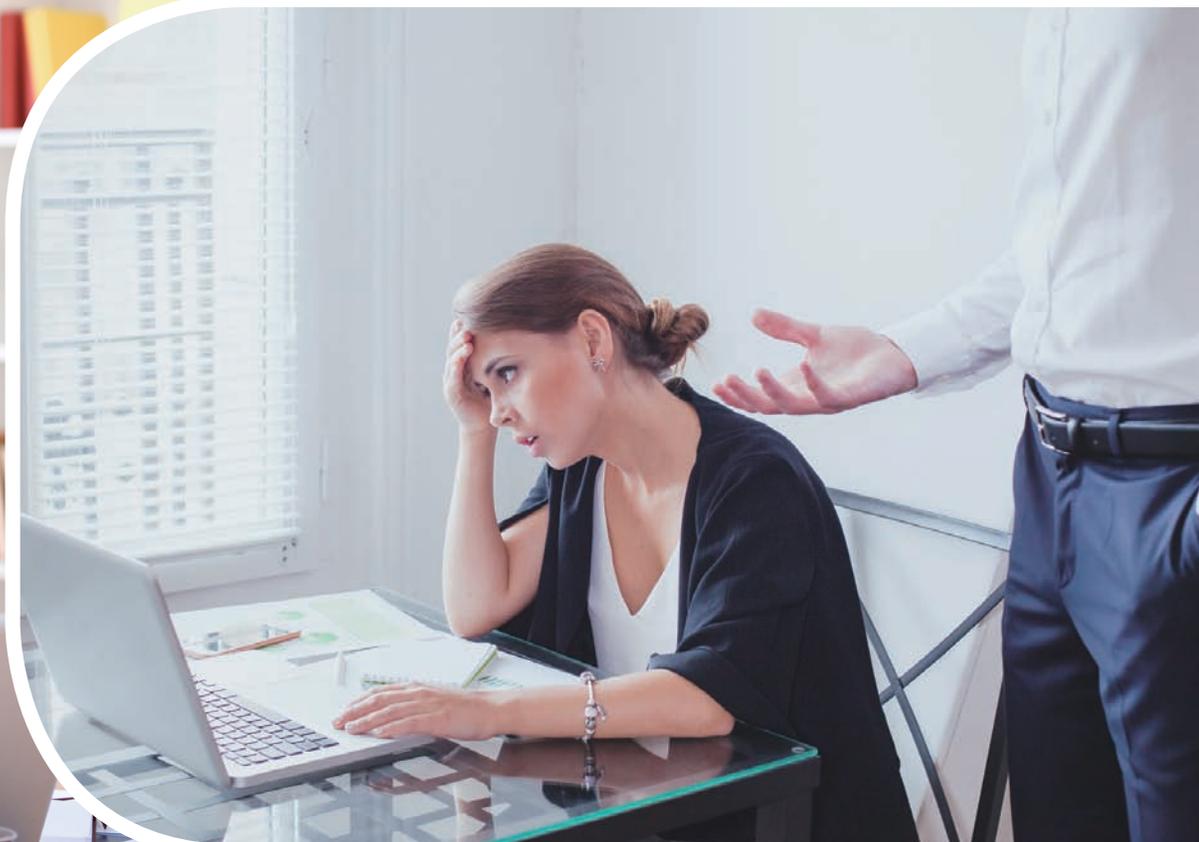
職場生物性危害安全衛生教育訓練



職業病認定參考指引：生物性危害



上班族長時間久坐導致腰痠背痛。



員工因受到職場霸凌而導致壓力過大。

人因性危害

這類型危險因子在職場上最常見，各行各業皆有可能。主要是因工具、機器、設備等設計不良，致使工作者不得不重複相同的肢體動作，或長時間維持同一姿勢，造成身體的不適與傷害，如：長時間久站使雙腿循環不良導致靜脈曲張、反覆操作滑鼠導致腕道症候群等。



職業病認定參考指引：人因性危害

社會心理性危害

壓力源來自工作的設計與安排、組織管理方式、工作經濟和社會互動，如：工時太長、工作負荷過重、薪資不合理、資源分配不平等、職場霸凌與暴力、就業與經濟收入缺乏保障等，造成工作者過大的精神壓力，可能因此衍生身心壓力疾病與慢性壓力疾病，嚴重者甚至可能有自殺傾向。



臺灣職業傷病的樣貌（上）



職業病認定參考指引：社會心理性危害



職人健康拉警報

注意！這些職業病未來都可能找上你！



儘管已愈來愈多國家與行業重視職業傷病問題，職業病卻依然存在職場中。以下將介紹幾個目前國內外常見的職業病。



塵肺症（Pneumoconiosis）

工作環境中長期吸入粉塵，導致有毒物質沉積於肺部，造成肺部纖維化。可細分成：矽肺症（Silicosis）、煤礦工人塵肺症、石棉肺症、電焊工人塵肺症幾種病症。

症狀

早期無症狀或症狀不明顯，中後期慢慢出現咳嗽、呼吸困難等症狀，且可能引發病變，造成其他併發症的發生。

病程

不同病症會依據接觸的粉塵濃度、接觸時間長短與個人體質有所不同，快則四到五年、慢則十到十五年發病。

高風險職業

煤礦工、採石業、隧道工程、玻璃製造業等。

治療與預防

塵肺症無法治癒，僅能緩解症狀，因此發病後應盡快遠離高粉塵環境，並積極接受藥物治療。欲從事相關職業者，工作時務必配戴防塵面罩，並維持良好生活作息，維持肺部健康以減少傷害。



塵肺症



維基百科：塵肺病



小心工作環境的粉塵！

職業性腰部椎間盤突出 (Work-related Herniation of Intervertebral Disc)

長期姿勢不良、彎腰搬重物、久站久坐，導致椎間盤突出而擠壓周圍的組織與神經，造成各種身體上的不適。

症狀

腿部痠麻或肌肉無力、走路不方便、腰痛、下背痛、坐骨神經痛。

高風險職業

搬運工、上班族、專櫃人員、運動員等。

治療與預防

一般採取復健治療，若合併藥物治療後症狀仍未緩解，則建議做手術。從事相關職業者，應注意姿勢的正確性，即使須久坐也盡量每小時起來走動，平時亦可利用短暫時間進行伸展運動，以此舒緩肌肉與腰部壓力。



職業性腰部椎間盤突出



椎間盤突出原因



掌握 2 關鍵預防椎間盤突出



你有腰椎間盤突出嗎？
4 招教你簡單測

職業性腕道症候群（Work-related Carpal Tunnel Syndrome）

俗稱「滑鼠手」，過度使用手腕導致手腕內正中神經受壓迫，產生痛感。

症狀

手指與手掌麻木或疼痛，通常是漸進式的，且發生於晚上，痛感可能延伸至手臂、肩頸。

高風險職業

長時間使用鍵盤與滑鼠的上班族、家庭主婦、木匠等。

治療與預防

早期症狀輕微，可透過調整姿勢改善，若症狀較嚴重，則須評估使用藥物緩解疼痛或手術治療。如果想有效預防，建議平日配帶護腕、多按摩手部，並適當減少工作讓手部多休息。



腕道症候群



腕道症候群年輕化



職業性癌症（Occupational Cancer）

由 職業危害引起的癌症，因工作接觸物質不同，所引發的癌症類型也不同。



職業性肺腺癌



Occupational cancer

常見癌症類型、來源與高危險職業

| 癌症 | 可能因素 | 相關職業 |
|---------|------------------------|------------------------|
| 膀胱癌 | 聯苯胺、β-萘胺、4-氨基聯苯、砷 | 橡膠製造、皮革廠、印刷廠、美髮師、卡車司機等 |
| 皮膚癌 | 煤焦油類、瀝青、石蠟、砷、紫外線 | 機組人員、救生員、相關工程工人等 |
| 肺癌 | 二手菸、石棉、砷、鎘、鉻化合物、柴油引擎廢氣 | 橡膠製造、油漆工、鋼鐵鑄造工廠等 |
| 肝癌 | 砷、氯乙烯、黃麴毒素 | 塑膠製造業等 |
| 鼻咽癌、鼻竇癌 | 鎳塵、鉻、灰塵、木屑 | 紡織業、烘焙業、家具製造商、相關工程工廠等 |
| 白血病 | 甲醛、苯、乙烯氧化物、農藥 | 橡膠工廠、煉油廠、製鞋廠等 |

治療與預防

不同癌症各有相關醫療方法，應遵循醫囑、定期回診。相關從業者可從個人防護裝備、工作場所控制與工人教育等方面來防止在工作場域接觸致癌物質，再加上良好作息與定期體檢，方能降低罹癌風險。



職業性聽力損失（Occupational Hearing Loss）

因工作環境產生的噪音而導致聽力損失，可分成急性與慢性。急性指的是在強烈的衝擊噪音下，如：爆炸、120～140 高分貝噪音等，造成的永久性耳蝸損傷；慢性指的是長期暴露在高噪音環境裡，致使聽力損失。



病程

急性僅須短短數小時就可能造成傷害，慢性則六個月至數年皆有可能。

高風險職業

採礦業、建築業、製造業等。

治療與預防

永久性聽力受損無法靠藥物或手術改善，僅能輔以助聽器或人工電子耳。由於聽力一旦遭到永久性損傷就難以挽回，因此，工作時正確配帶耳塞或耳罩、減少暴露在噪音下的工作時長、定期接受檢查等，都是能保護自己減少噪音傷害的好方法。



職業性聽力損失



認識噪音性聽力損失



職業性皮膚疾病（Occupational Skin Diseases）

泛指因工作環境導致或惡化的皮膚疾病，多發生在工作時常接觸的部位。



職業性皮膚病



皮膚病也是職業病

因素

1. 化學性：有機及無機性化學物質，為最常見的因素。
2. 物理性：光、振動、紫外線、冷熱變化、放射性光線。
3. 生物性：植物、微生物。
4. 機械性：摩擦傷害。

症狀

紅、腫、癢、皮膚增厚、脫皮、脫屑、結痂。

病程

發病時間因接觸物質與物質濃度不同而有差別，可能是立即顯現，也可能是一段時間後（數日到數年）。

高風險職業

食品業、清潔人員、醫療工作者、機械工程人員、汽機車維修員。

治療與預防

多以口服藥物治療為主，但最主要的應為避免再次接觸致病物質或做好防護措施。



職業性精神疾病（Occupational Psychiatric Disorder）

繁重的工作壓力往往影響員工的身心健康，嚴重者可能因此引發精神疾病。



精神疾病也是職災！



心理壓力事件引起精神疾病

症狀

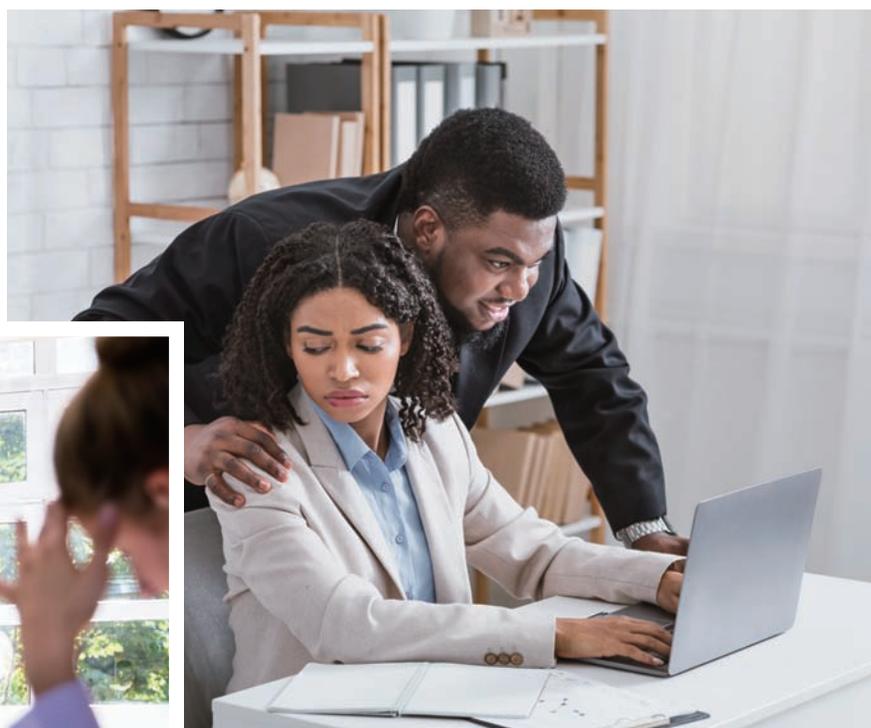
失眠、焦慮、沒有食慾、精神不佳、常自我否定、情緒起伏較大、存在自殺念頭。

高風險壓力事件

1. 曾於職場上遭遇重大傷亡事故。
2. 發生會對公司經營產生影響的重大工作疏失。
3. 工時過長或工作業務過多。
4. 受到來自上司或同事的暴力、騷擾行為。
5. 被強迫離職或退休。

治療與預防

早期發現並積極前往就醫治療，才能使發病期縮短。而為能達到有效預防，管理層應隨時注意員工身心狀況，安排合理的工時與工作內容；員工自身也應在感受到重大壓力時，適時尋求幫助，排解壓力。



過勞死（Death from Overwork）

源自日文「karoshi」，主要因長期過勞而導致突然死亡，在此之前可能已積累大量工作壓力與疲勞。

過勞症狀

長時間感覺疲勞、記憶力衰退、注意力不集中、時常感到焦慮、長期熬夜或失眠、工作效率大幅降低等。

高風險群

工時長、不規律、須常出差、須輪班或值夜班、異常溫度或噪音、令人精神緊張的工作。

預防建議

應要求僱主提供合理的工作環境，避免過長的工時，自身亦應放鬆心情，定期安排休閒活動以抒解壓力，並保持良好的作息與定期做健康檢查，以確保個人身心健康狀態。



提防過勞死



職業促發腦心血管疾病



6類人最容易被過勞壓垮！





職場安全守門員

在第一線守護你的職場安全與健康



因工生病的情況在現今社會並不少見，可實際公布出來的數據卻僅是冰山一角，有更多的傷病被忽略而掩埋在黑暗中，導致職業病被低估。透過對常見職業病的基本認識，可以瞭解到部分病症是不可逆的，為了自身權益與健康，重視職業病得從自己先做起！



職業病的認定、治療與預防一次看



職業病診斷五大準則

根據《職業安全衛生法》規定，職業病的判定須由「職業醫學科醫師」依職業病診斷五大準則依序進行客觀嚴謹的整體評估。

鑑定流程

1. 明確的疾病證據：由患者提供病歷資料、檢查報告、手術紀錄、影像報告等，以確定患者確實罹患該疾病。若資料不足，可由職醫安排相關檢查。
2. 職業暴露的證據：透過患者提供的上班天數、工作時長、年資、工作內容、工作場所影像等相關資料，確認該病症是否因職業暴露造成。若患者無法提供上述資料，職醫可前往工作現場查訪。
3. 符合時序性：調查患者從事此工作的時間與發病時間，並確認工作前是否有相關病史。
4. 流行病學證據：以各國工作暴露是否引發此疾病的研究資料作為認定此職業病的證明。
5. 排除其他可能致病的因子：確認疾病是因工作而起，而非舊疾。



職業病的治療

職醫在提供治療時會以「職場復工」為考量，因此會針對不同疾病嚴重程度、不同工作內容與工作能力，評估最適當的休養天數。

患者準備復工前，職醫會評估患者當前工作能力，若工作能力尚未完全恢復，則會進一步做「配工評估」，協助患者選配符合他目前情況的職務，或與公司商討規劃符合患者情況的職務，待日後再逐步回原有職位。若想加速患者工作能力的恢復，亦可針對當前情況進行「工作強化訓練」。

職業病的預防

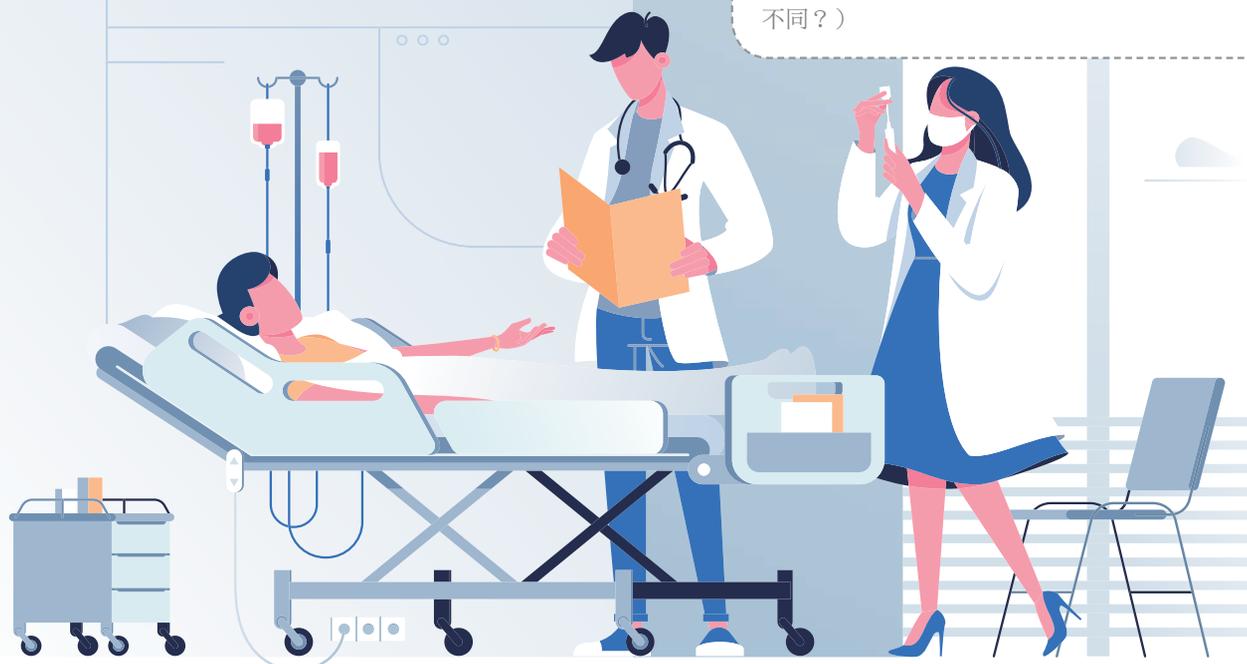
若懷疑身體不適與職業有關，或出現相關症狀但未發展成疾病，應前往職業醫學科進行評估與就診，以避免疾病的發生，保障自身健康與維護自身權益。

想想看，該如何判斷自己有沒有罹患職業病呢？我們可以透過這五個問題來初步評估自身狀況！

- Q1 工作後身體有哪裡不舒服？
- Q2 這些症狀是做了這份工作後才出現的嗎？
- Q3 承上，是否休假時症狀有緩解？
- Q4 同事有類似情形嗎？
- Q5 最近工作場所是否引進新的化學品或 SOP？

若對判斷結果有疑慮，記得到職業醫學科詢問喔！

（取自環安衛知識庫：職業病、職業災害、職業傷害大不同？）





教學範例

職業傷病知多少



| | | |
|-----------|----------|---|
| 配合主題 | | 健體（B4）第一單元 醫藥大哉問 |
| 適用科目 | | 健體領域——健康教育 |
| 教學對象 | | 八、九年級 |
| 設計者 | | 張素菁 |
| 核心素養 | | 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題 |
| 學習重點 | 學習表現 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性 2a-IV-3 自主思考健康行動的威脅感與嚴重性 |
| | 學習內容 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法 Ba-IV-2 居家、學校、社區安全的防護守則與相關法令 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 安 J2 判斷常見的事故傷害 安 J3 瞭解日常生活容易發生事故的原因 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素 |
| | 所融入之學習重點 | 1. 能自主思考環境中職業危害對身體的威脅及嚴重性。 2. 能透過瞭解職業傷害的危險因子並採取預防方式。 |
| SDGs 議題融入 | |  <p>目標 8：促進持久、包容性和永續的經濟成長，充分的生產性就業和所有人獲得體面工作。 目標 8.8：保護勞工權益、促進安全的工作環境。</p> |
| 學習目標 | | 1. 能分辨職業病及職業傷害的差異。 2. 能瞭解職業傷害危險因子及熟悉各職場危害的預防策略。 3. 能瞭解職業傷害發生時可採取處理流程及察覺打工時如何自我保護。 |
| 教學準備 | | 電腦、單槍投影設備、學習單、新聞案例、職業病補充資料。 |

教學流程

◎教師引導：認識職業傷病與職業傷害

1. 教師藉兩則新聞案例引導學生思考：

- 職業可能潛藏危機？
- 過勞死算職業病嗎？
- 外送員因車禍死亡算職業傷害還是職業病呢？

2. 進一步詢問學生：職業傷害與職業病區別在哪？我們應如何定義這兩者？

◎職業傷害與職業病

1. 教師說明職業傷害與職業病的定義，釐清兩者的差異。

2. 教師可提供幾個職業傷病的案例，請學生仔細聆聽後思考與討論哪些屬於職業傷害、哪些屬於職業病。

◎職業傷病的危害原因

1. 教師於上課前將學生每 5 至 8 人分為一組，全班分成四大組。

2. 課堂中，教師將附件一的案例與附件二的五個危險因子卡牌分給各組，請各組閱讀並討論每個案例分別由哪些危險因子造成，將它們互相配對。

3. 請各組公開各自配對結果，如有不同可請各組分別闡述原因。

4. 教師先與學生詳細介紹這五個危險因子，再歸納與解答。

5. 教師進一步介紹目前常見職業病之原因、症狀、高風險職業、治療與預防方法。

◎職業傷病的處理與預防

1. 教師先播放新聞事件請學生觀看，再提出問題請學生思考：發生職業災害時，我們可以如何處理？



16 歲員工疑換瓦斯桶不慎引爆

2. 教師介紹職業災害的認定標準與處理流程，並強調預防的重要性。

◎教師總結

教師播放青少年打工相關影片，並可搭配補充資料之文章，提醒學生應徵與打工的注意事項，再次強調預防的重要性，以此加強學生維護自身健康安全的觀念。



認識勞動——進擊的打工少年

| | | | | |
|------|---|------------|--|-----------------|
| 補充資料 |  | 暑期打工安全 |  | 暑假短期打工，應徵前必看 |
| |  | 職業傷病診治案例分享 |  | 高科大環境安全衛生職業健康宣導 |
| |  | 職業性肌肉骨骼疾病 |  | 臺灣勞工職業病圖譜 |
| |  | 職業病危害宣導合輯 | | |

| | 評量基準 | 評量方式 | 評分規準 | | |
|------|--------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | A 等級 | B 等級 | C 等級 |
| 學習評量 | 學生能正確配對職業病與職業危險因子 | 職業病危險因子與職業病圖卡配對 | 能正確配對 5 項職業病與危險因子，並說出兩者關係 | 能正確配對 3 ~ 4 項職業病與危險因子，並說出兩者關係 | 能正確配對 1 ~ 2 項職業病與危險因子，並說出兩者關係 |
| | 學生能討論並提出各項職業病的預防方式 | 「預防職業傷害追追追」學習單 | 能完整寫出 5 項具體預防方式 | 能寫出 3 ~ 4 項具體預防方式 | 能寫出 1 ~ 2 項具體預防方式 |

學習單

預防職業傷害追追追

班級 年 班

姓名

座號

讓我們一起來思考與討論，下列這些職業病可以採取哪些預防方法吧！

| | |
|----------------------------------|-------------|
| <p>照顧服務員 ----- 腕道症候群</p> | <p>預防方法</p> |
|----------------------------------|-------------|

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| <p>混凝土車駕駛員 ----- 職業性椎間盤突出</p> | <p>預防方法</p> |
|---------------------------------------|-------------|

| | |
|-------------------------------|-------------|
| <p>蛋糕師傅 ----- 過勞症</p> | <p>預防方法</p> |
|-------------------------------|-------------|

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| <p>木工師傅 ----- 職業性聽力損失</p> | <p>預防方法</p> |
|-----------------------------------|-------------|

| | |
|--|-------------|
| <p>電池回收工廠作業員 ----- 職業相關重金屬暴露</p> | <p>預防方法</p> |
|--|-------------|



附件一

職業病案例



案例一 電池回收工廠作業員

小胖為鉛蓄廢電池回收工廠作業員，工作史約三年，因健檢發現血鉛濃度過高，後來發現是因為工作地方為高溫反射爐區，易暴露鉛粉塵和鉛煙之「粒狀」鉛危害中。工作內容為以高溫熔煉未純化之鉛化合物，並添加還原劑進行精煉，再把產生含鉛塵的煙灰投入反射爐，最後成型冷卻以得到鉛錠。

案例三 機械控制箱配線員

小明 54 歲女性，自民國 77 年起從事機械控制箱配線員工作，每週工作 6 天，每天工作 8 小時，工作內容為配線工作、控制盤鑽孔、鎖螺絲及拉線等。民國 90 年以前雙手手指即已出現麻痛現象（右手早於左手），99 年起症狀加劇。

案例五 混凝土車駕駛員

阿雄約 55 歲，從事 21 噸混凝土車駕駛員近 30 年，近兩年感覺背痛，且漸漸延伸至某側下肢麻木，至醫院接受檢查診斷為第四腰椎、第五腰椎間盤突出。懷疑與工作相關，因為確認運送路線需頻繁往返山區，路線比平路更為顛簸。

案例七 木工師傅

小康從事木工約 30 年，每個月工作 28 ~ 30 日，每日 8 小時，主要工作為釘木板、填水泥、裝拆鐵釘、搬木板等，需經常使用電鑽，長期暴露於噪音環境中且沒有配戴防音防護具。最近覺得需要大聲喊叫才能與他人溝通，根據聽力檢查，雙耳聽力顯示有出現噪音性聽力損失之情形，排除其他工作以外噪音暴露，如：家族遺傳、耳朵直接受傷、糖尿病等危險因子後，認定為職業性聽力損失。

案例二 照顧服務員

曉華 54 歲照顧服務員，工作年約 10 年，工作內容包括搬長照中心住民上、下輪椅、更換成人尿布、翻身及拍背、餵食奶類製品、沖泡奶類飲品、洗澡等。因左手麻木，懷疑與工作有關，發現每天大部分時間手腕都要經常維持不自然姿勢。

案例四 中式餐飲廚師

小名從事中式餐飲廚師約 20 年，主要工作為中式餐飲烹調，工作時常使用的蒸籠、抽風機為主要噪音來源，長時間暴露於持續性機器運轉噪音環境中。2 年前開始出現雙耳耳鳴的現象，至醫院進行檢查顯示雙耳低頻聽力損失、高頻聽力損失。

案例六 蛋糕師傅

小張約 35 歲，工作年資 5 年，工作需要頻繁進出冷凍庫及在烤箱旁進行長時間作業。某次公司因逢節日訂單暴增，小張幾乎天天加班。某日被同事發現倒臥在地，送醫診斷後為心肌梗塞，發現發病前工作時間有明顯增加，且工作環境屬於特殊異常高溫度的作業環境。



附件二

職業病字卡



一、職業病危險因子

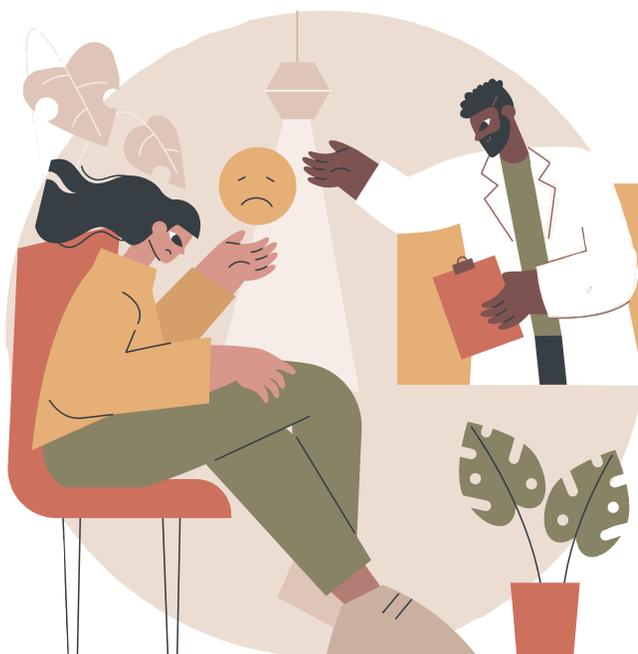
物理性危害
(Physical Hazard)

化學性危害
(Chemical Hazard)

生物性危害
(Biological Hazard)

人因性危害
(Ergonomic Hazard)

社會心理性危害
(Psychosocial Hazard)





附件二

職業病圖卡



二、常見職業病



▲職業相關重金屬暴露



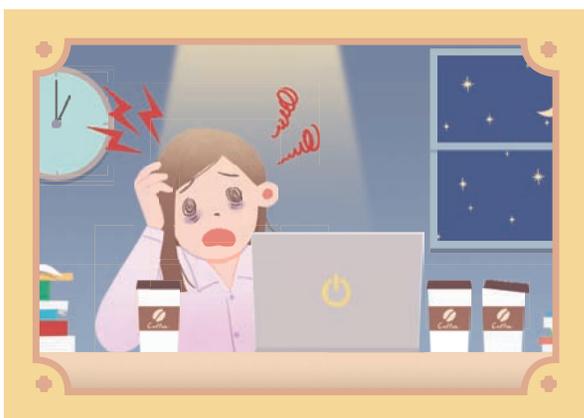
▲職業性腕道症候群



▲職業性聽力損失



▲職業性椎間盤突出



▲職業過勞