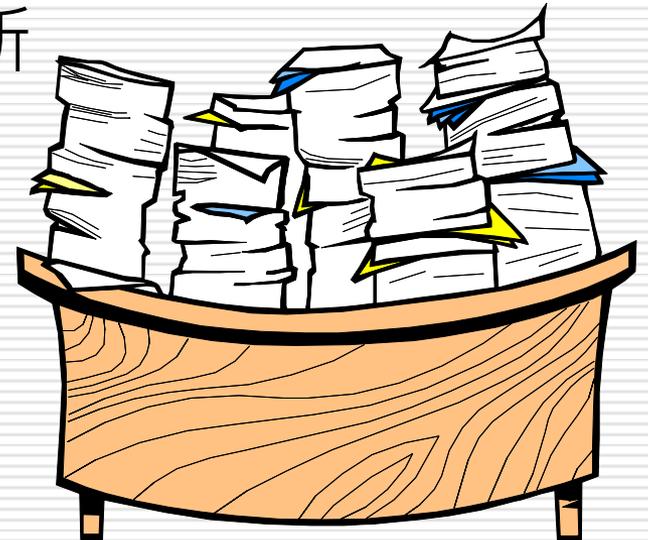


企業員工職場壓力管理

林宜平 副教授

陽明大學科技與社會研究所



林宜平 副教授

□ 學歷

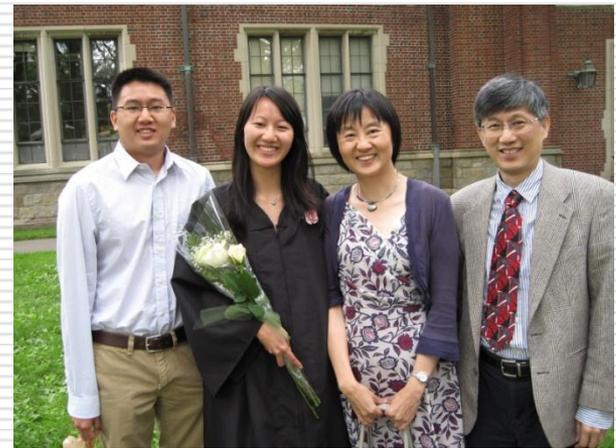
- 台灣大學心理系學士 (1981)
- 台灣大學心理學研究所碩士 (1983)
- 美國波士頓大學教育學院雙語教育碩士 (1986)
- 台灣大學公共衛生學院衛生政策與管理研究所博士 (2004)

□ 經歷

- 台灣大學公共衛生學院健康風險及政策評估中心助理研究員
- 台灣大學公共衛生學院公共衛生學系專案計畫助理教授
- 台灣大學公共衛生學院職業醫學與工業衛生研究所專案計畫助理教授
- 陽明大學科技與社會研究所助理教授



國立陽明大學
科技與社會研究所
Institute of Science, Technology, and Society



壓力的來源

- 人格特性
 - Friedmen & Rosenmen (1959): A型人格
 - 生活壓力
 - Holmes & Rahe (1967): 生活事件
 - 日常瑣事
 - 工作壓力
 - 社會事件
 - 地震、SARS、核災...
-

軟硬兼施的員工職場壓力管理

高科技硬體與軟體公司的職場心理健康促進



華人心療網：企業EAP

TIP 華人心療網 你的心妙方
TAIWAN INSTITUTE OF PSYCHOTHERAPY

專業陣容 心療在線 諮商預約 心理檢測 進修課程 企業EAP 社會

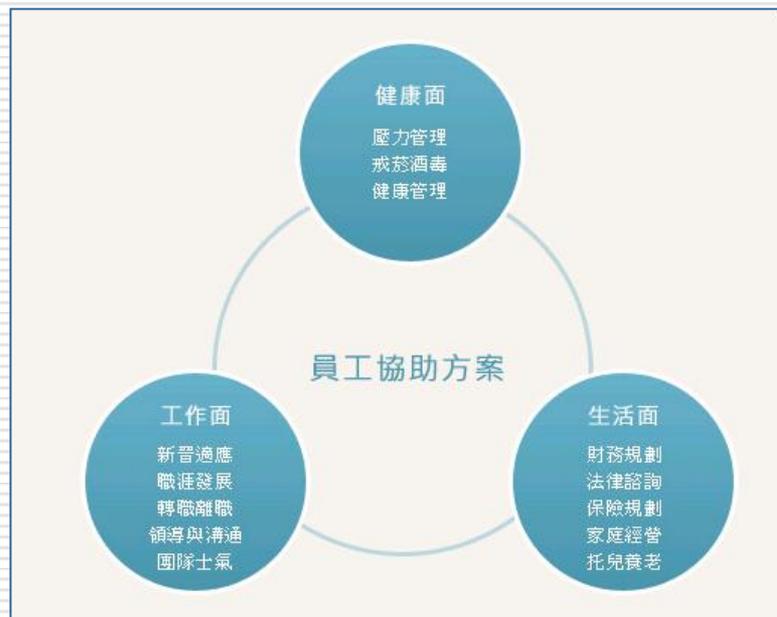
心療在線

想了解自己的心理或情緒困擾嗎？
現在就立刻預約，由專業的心理師
為您解析。
迄今約有1770人次預約

免費 20分鐘
深度 50分鐘

華人心地圖

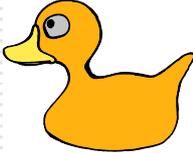
next



硬體公司 (1999)



公司的健康伙伴

達康  1

Dotcom21, Your company's health partner through the new millenium!

行政院衛生署委託研究計畫

工作場所健康促進介入模式計畫 (DOH89-TD-1179)

計畫主持人：鄭尊仁

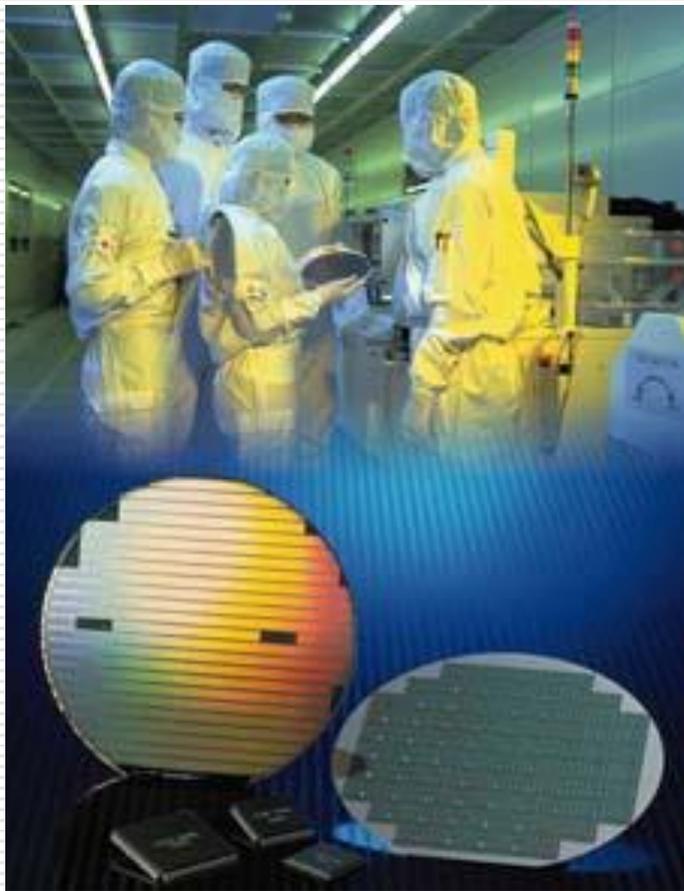
計畫執行期限：1999/10-2000/12

計畫內容

- 健康管理
 - 實習廠醫
 - 健檢資料分析
 - 復工、配工
- 健康促進
 - 飲食
 - 壓力管理
 - 體適能、人因工程
 - 戒菸



積體電路



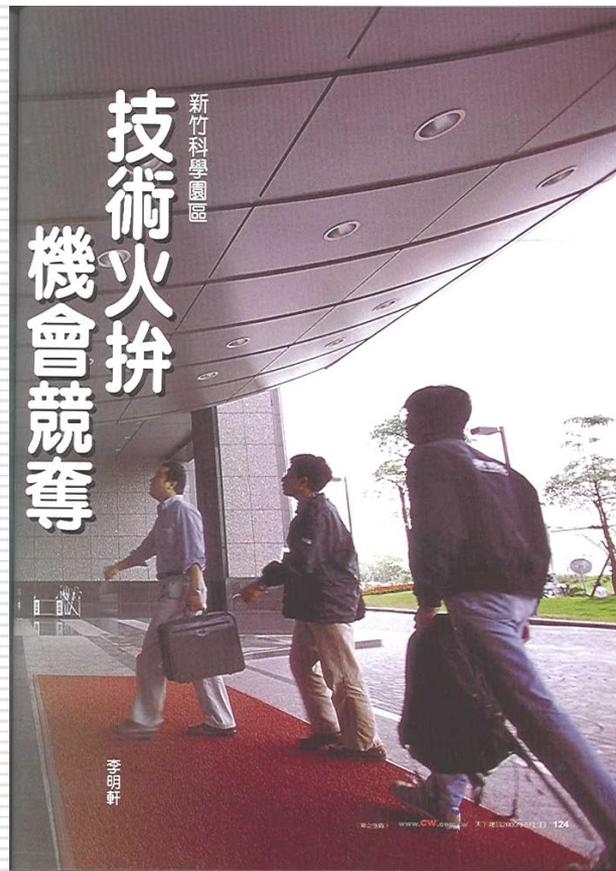
半導體產業小檔案

入區家數(家)	118
資本額(新台幣億元)	4.646
員工人數(人)	48,284
營業額(新台幣億元)	3.608
勞動生產力(新台幣萬元/人)	747
營業額成長率(%)	56

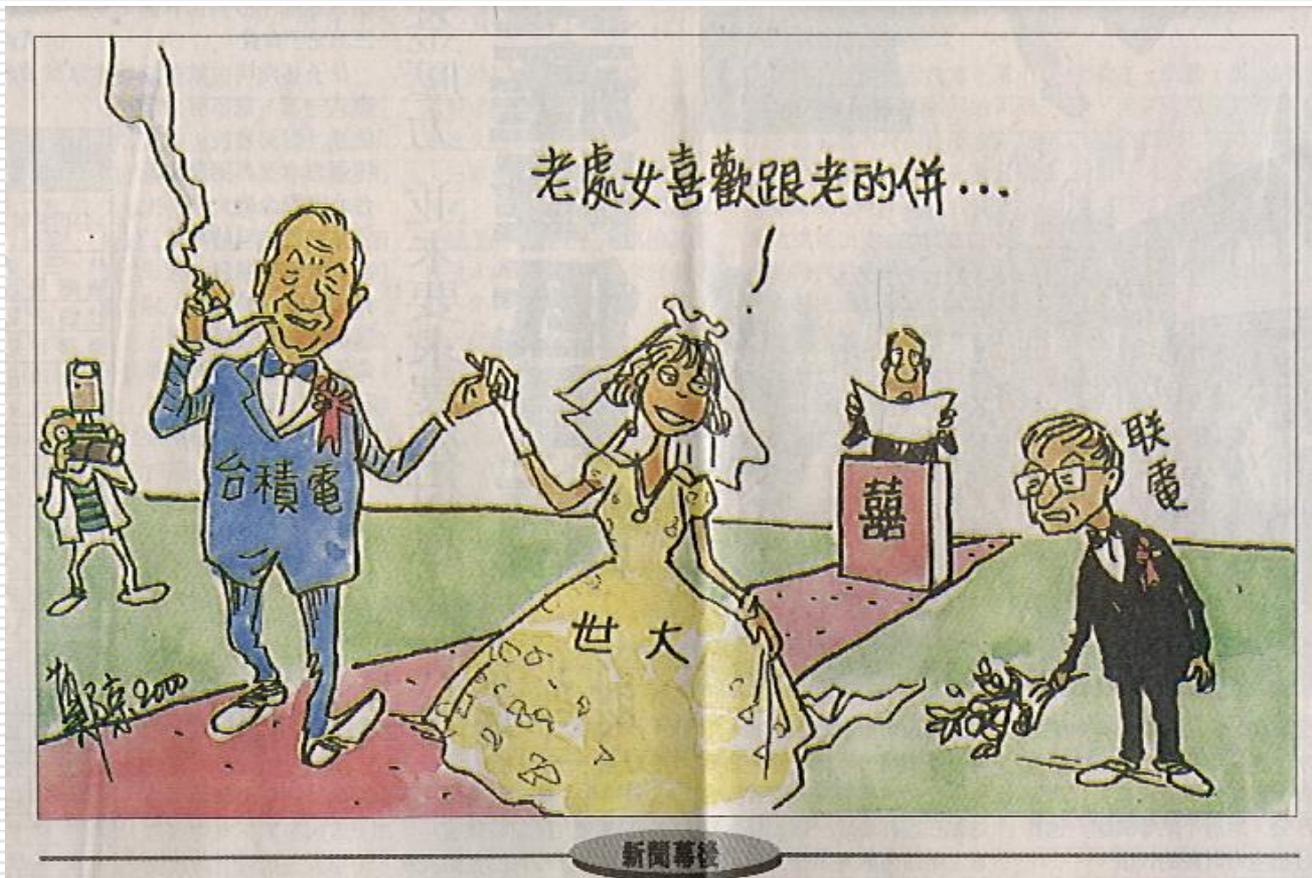
*註：此為1990年資料

資料來源：新竹科學工業區管理處

芝麻開門



新郎不是我！ (2000/1/8)



半導體公司的工程師/管理師與作業員

- 人數約各半
- 工程師/管理師
 - 男性較多
 - 學歷大專以上
 - 常日班、三班制、兩班制
- 作業員
 - 幾乎全為女性
 - 學歷高中/高職
 - 四班二輪（日）、四班二輪（夜）



某半導體公司的員工健康

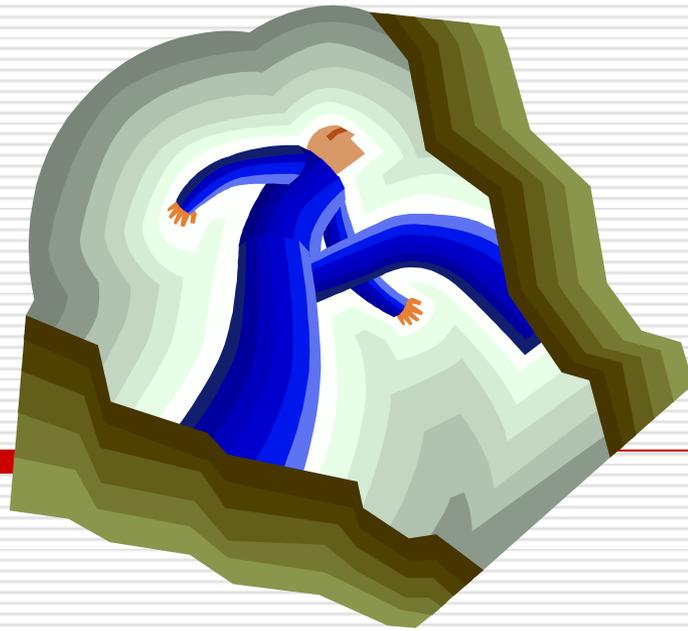
- 平均年齡低，生理健康效應不明顯
 - 體重過重、高血壓、高血脂、高尿酸
 - 單由健康檢查的結果無法呈現員工健康問題
 - 配合問卷調查
 - 生理症狀多半與壓力有關
 - 疲勞、睡眠障礙、便秘/腹瀉、胃痛、頭痛
-

某半導體公司員工的十大健康問題

健康問題	男性工程師	女性線上作業員
運動量不足	1	2
疲勞	2	3
體重過重	3	9
失眠/睡眠品質不好 (睡很淺,常會驚醒)	4	4
抽煙	5	
壓力太大	6	5
腰酸背痛	7	1
常便秘或拉肚子	8	
B型肝炎帶原者	9	
頭痛、偏頭痛	10	6
月經失調/經痛		7
腳部酸痛		8
頭暈		10

某半導體公司的壓力管理

- 員工對公司提供的心理諮商服務反映不佳
 - 人事部門裡的“藍老師”
 - 對資料保密性缺乏信心
 - 園區員工健康診所的精神科醫師
 - 改名為“身心健康門診”仍然門可羅雀
 - 醫護部門的廠護
 - 以外科訓練為主的廠護，缺乏精神科訓練
 - 提供網路諮商服務？
-

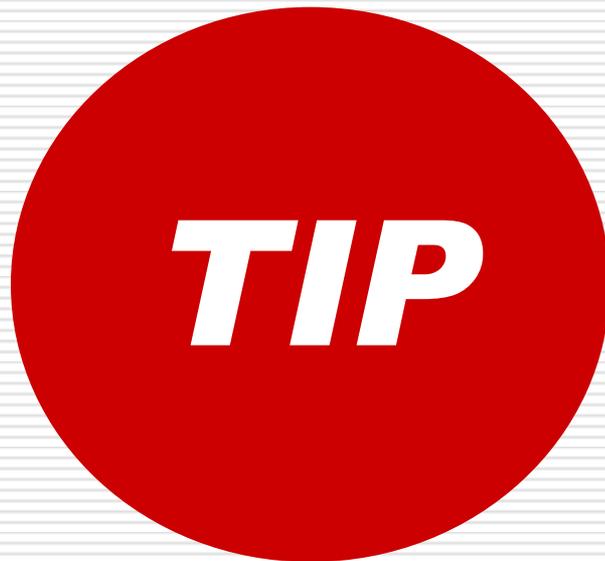


科學園區的廠護與精神科醫師

園區廠護協會邀請精神科醫師開設教育
訓練課程

精神科醫師協助解決員工睡眠障礙

軟體公司 (2007)



Taiwan Institute of Psychotherapy

財團法人華人心理治療研究發展基金會

趨勢科技與華心共同成立「心療在線」

林蔚文 / 編輯整理 - 2008/06/26

分類：安全防護, 市場消息

f Like

f Send

+1 0



因憐惜九二一受災民眾心理創痛，張明正、陳怡蕓於2001年成立華人心理治療研究發展基金會，致力提升國內心理治療教育環境，期望協助更多心理困擾、甚至創痛人士。

2008年，因應全球化及兩岸互動日益頻繁的趨勢，為提供旅居世界各地的華人心靈照護，張明正與陳怡蕓結合趨勢科技的網路專業與諮商陣容堅強的「華人心理治療研究發展基金會」，共同打造「心療在線」，為全球華語第一網路影音即時通訊諮詢平台，以「高品質但零收費」的理念，將專業諮詢服務送達兩岸，甚至全球各個角落。

某電腦軟體公司的員工身心健 康照護



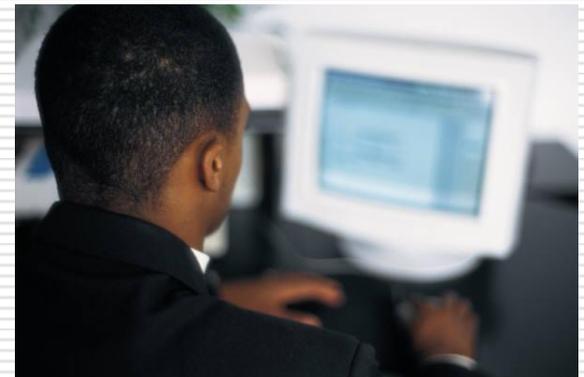
以壓力相關疾病的預防為重點

財團法人華人心理治療研究發展基金會

經費支持

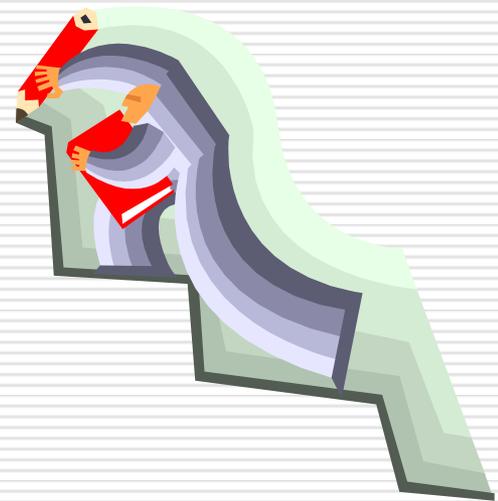
某電腦軟體公司的員工特性

- 員工406人
 - 男性298人，女性108人
 - 平均年齡31.8歲
 - 70%未婚
- 工作類別
 - Backoffice (9%)
 - Research & Development (76%)
 - Sales/Marketing (11%)
 - Technical Support (4%)



結合健康檢查結果與問卷資料

- 員工健康檢查
- 身心問卷調查
 - 簡式量表 (BSRS , 五題+自殺)
 - 工作倦怠 (MBI)
 - Need for Recovery
 - 生活品質 (WHOQOL)
 - 工作時數
 - 睡眠問題
- 目前同時進行健康檢查與問卷調查 (2004/5-6)
 - 最大變數是員工對資料保密性的隱憂



增進員工身心健康

- 改善員工工作環境
 - 提供人事部門“群體資料”與建議
- 辦理員工健康講座
 - 針對員工集體需求設計
- 提供個別健康諮詢
 - 保障個人資料的隱密性
 - 由家醫科醫師負責身心健康諮詢
 - 精神科醫師協助、指導
 - 轉介心理師或精神科醫師
 - 提供員工不同選擇
 - 與不同機構簽約合作



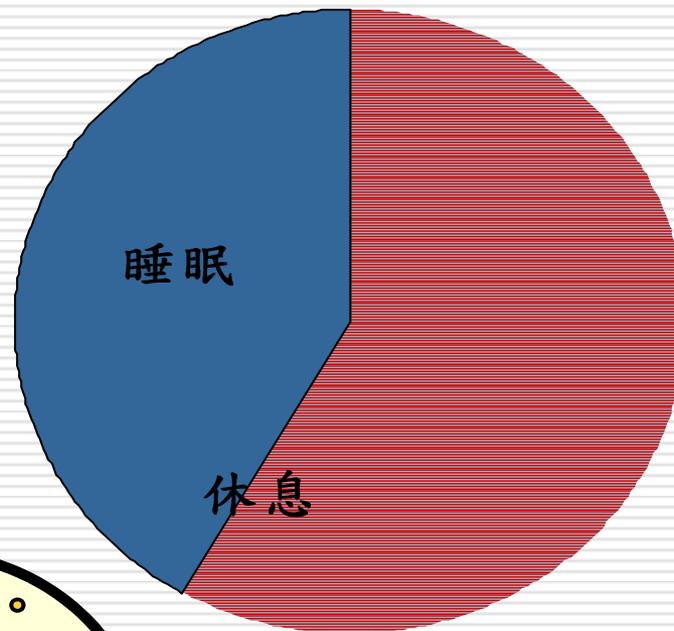
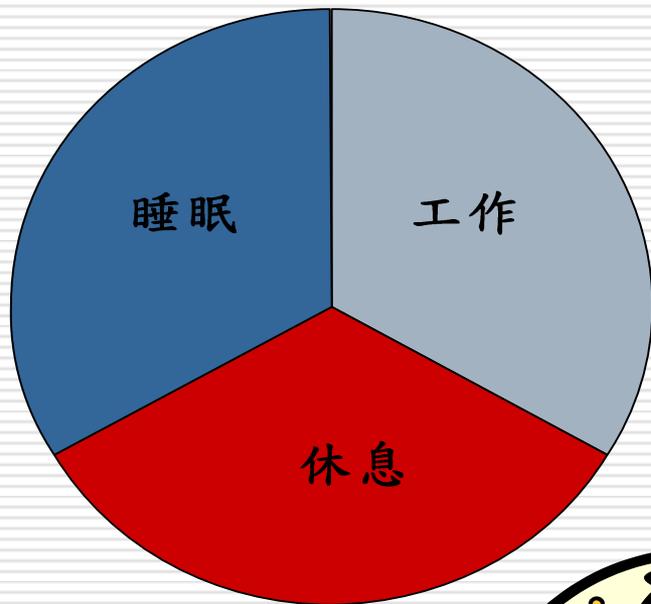
軟體公司員工睡眠不足與生活品質相關之研究

林宜平¹，廖士程²，陳仲達^{3,4}，雷侑蓁⁴，鄭尊仁⁴

1台大公衛學院公衛系，2台大醫院精神科，3新光醫院家庭醫學科，

4台大公衛學院職業醫學與工業衛生研究所

工作、休息與睡眠



軟體工程師的工作、休息與睡眠



睡眠與生活品質

- 睡眠的人口學差異
 - 性別、年齡與婚姻狀況
- 睡幾個小時最好？
 - 工作日與休假日睡眠不足與急性心肌梗塞
 - 睡太多易死？
- 睡眠不足與生活品質的相關



睡眠時間的性別與年齡差異

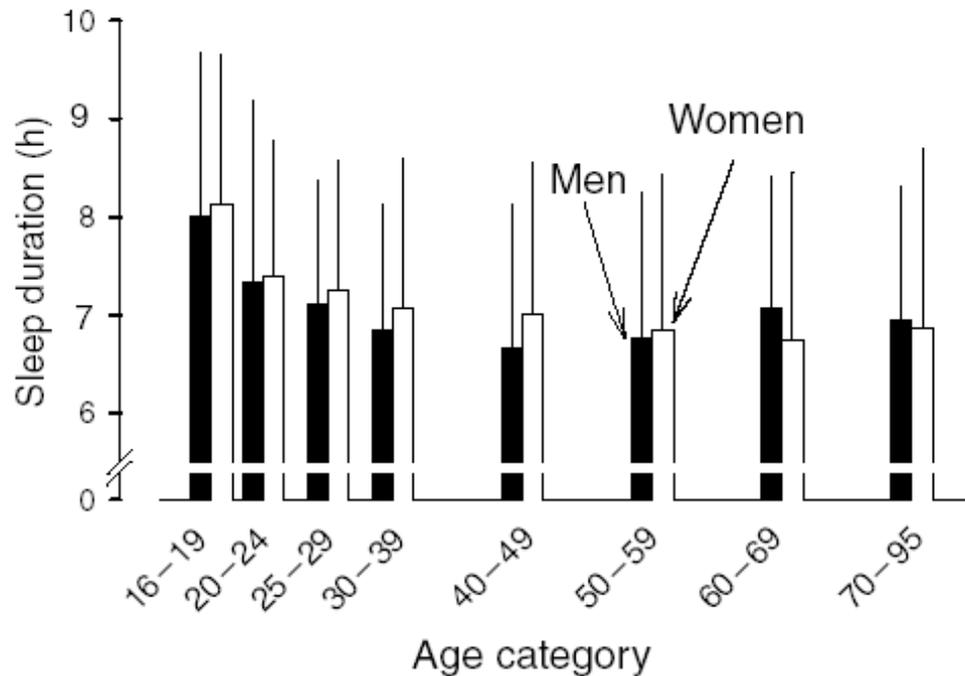


Figure 2. Effects of age and gender on sleep duration in British men and women. Vertical bars indicate standard deviation.

超時工作、睡眠不足與急性心肌梗塞

Table 3 The ORs (95% CIs) of acute myocardial infarction relative to working time, numbers of days off, and sleeping time in the past year

Variable	OR (95% CI)	
	Crude	Adjusted*
Working h/week:		
≤40	1.0 (referent)	1.0 (referent)
41-60	1.3 (0.9 to 1.8)	1.3 (0.9 to 2.0)
≥61	2.1 (1.3 to 3.6)	1.8 (1.0 to 3.3)
Days off/month:		
≥8	1.0 (referent)	1.0 (referent)
2-7	1.0 (0.8 to 1.4)	1.0 (0.7 to 1.4)
<2	1.0 (0.8 to 1.2)	1.0 (0.8 to 1.3)
Workday sleeping hours:		
≥9	1.3 (0.6 to 2.6)	1.5 (0.6 to 3.8)
6-8	1.0 (referent)	1.0 (referent)
≤5	2.3 (1.3 to 3.4)	2.5 (1.1 to 5.3)
Days off sleeping hours:		
≥9	1.0 (0.7 to 1.5)	1.1 (0.7 to 1.7)
6-8	1.0 (referent)	1.0 (referent)
≤5	1.6 (0.8 to 3.6)	1.8 (0.7 to 4.7)
Days/week of <5h sleep:		
0	1.0 (referent)	1.0 (referent)
1	1.2 (0.9 to 1.7)	1.1 (0.7 to 1.7)
≥2	2.3 (1.2 to 4.4)	2.1 (0.9 to 4.6)

Matched odds ratios are based on conditional logistic regression analysis; *adjusted for cigarette-year, alcohol drinking, overweight, hypertension, diabetes mellitus, hyperlipidaemia, parental coronary heart disease, job type, and sedentary job.

Liu Y, Tanaka H, the Fukuoka Heart Study Group. Overtime work, insufficient sleep, and risk of non-fatal acute myocardial infarction in Japanese men. *Occup Environ Med* 2002;59:447-451.

7小時最養生，睡太多易死？

EDITORIAL

Do We Sleep Too Much?

Comment on Tamakoshi A, Ohno Y. Self-reported sleep duration as a predictor of all-cause mortality: results from the JACC study, Japan. *SLEEP* 2004;27(1):51-4.

Daniel F. Kripke, M.D.

Professor of Psychiatry, University of California, San

<< 醫學 >> 日本睡眠研究 7小時最養生 睡太多易死

TVBS新聞 2004.02.10

您曾經算過您1天平均睡多久的時間嗎？日本最新研究調查顯示，每天睡7小時的人可以活得最久，而睡得愈多死亡率就愈高，如果每天要睡9個小時以上的人可能身體有毛病，必須看醫生徹底找出病因。

打呼不代表睡得好，睡眠暴力當然更睡不好，而睡過頭卻可能睡出高死亡率。

日本JACC研究顯示，睡6到7小時的人死亡率最低，其次是睡覺少於6小時的人，睡超過8小時以上死亡率最高。

調查還顯示，睡眠超過7小時的一般是低教育、單身、曾經中風、癌症或憂鬱症患者，如果必須睡超過9小時，身體一定肯定有病，這篇報告的核心發現是，睡眠7小時，黃金養生時。

然而青壯年女性經常工作、家庭兩頭燒，不是睡得少就是睡不好，而老人家一般由於睡眠總時數減少、深睡期變短以及睡眠中斷比例高，也經常睡得少卻沒睡好。

睡太少高致死，睡太多也容易死，一般說來慢性阻塞型肺炎、頻尿或憂鬱症都容易導致失眠，但如果有嗜睡的毛病，除了可能有糖尿病、肝腎功能異常或腦病變，更容易發生工作中突然睡著、走路突然摔倒甚至睡眠癱瘓，難怪容易死亡。

找出毛病，好好睡上7小時，您也能長命百歲。

睡眠不足與健康相關生活品質

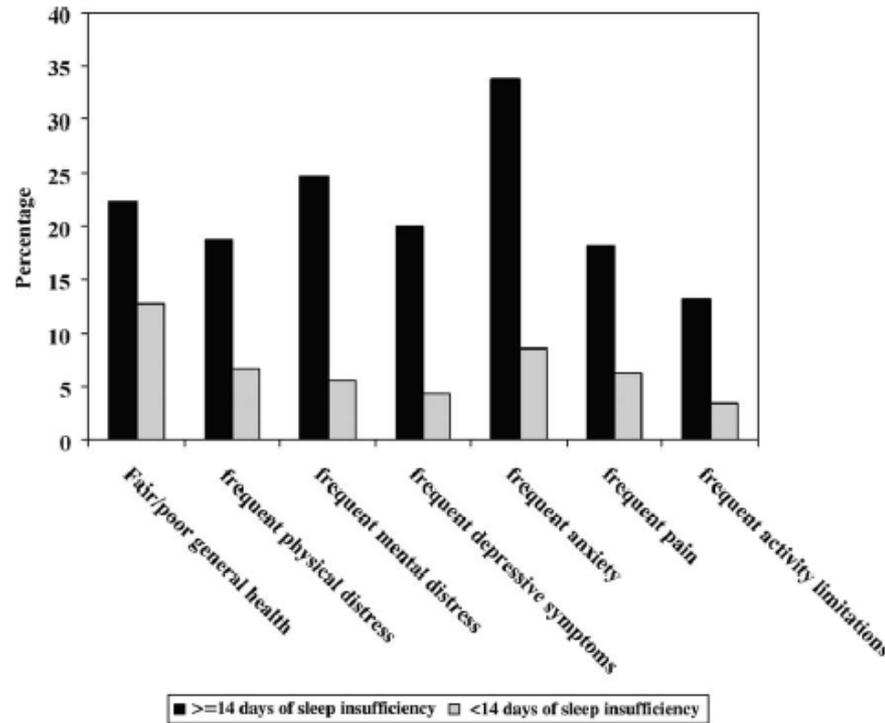


Fig. 1. Unadjusted prevalence rates for health-related quality of life indicators among adults aged 18 years or older with 14 or more days of insufficient sleep in the past 30 days (black bars) or with less than 14 days of insufficient sleep in the past 30 days (light grey bars).

Strine TW, Chapman D. Associations of frequent sleep insufficiency with health-related quality of life and health behaviors. *Sleep Medicine* 2005;6:23-7.

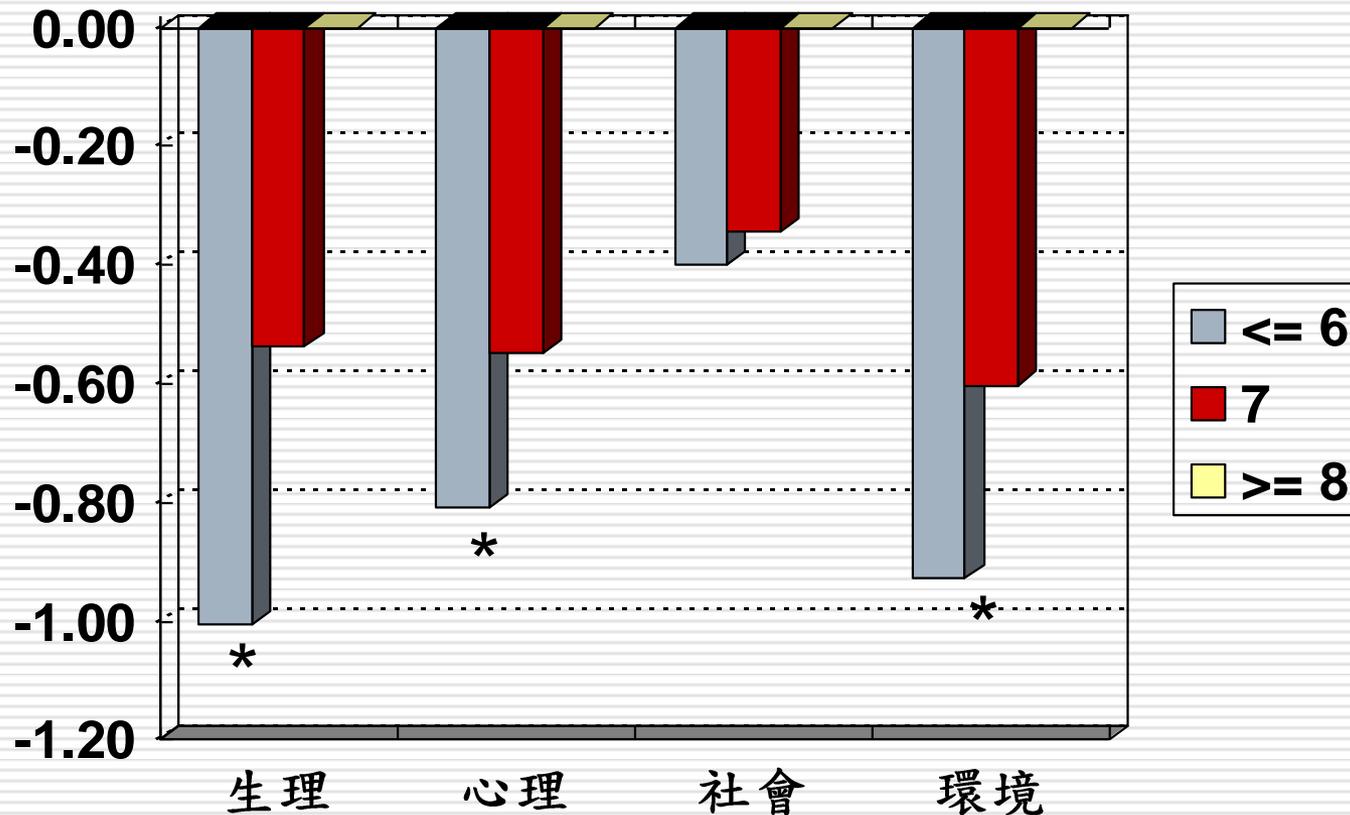
研究方法與研究對象

- 以橫斷式自填問卷，調查位於台北市的某軟體公司員工之工作、休假及睡眠狀態
 - 以簡明版世界衛生組織生活品質問卷（WHOQOL-BREF）測量其生理、心理、社會及環境健康生活品質
 - 問卷回收242份，回收率為59%
 - 男性佔73%，平均年齡為31.4歲，66%未婚，70%具碩士以上學歷，73%為研發工程師
-

結果

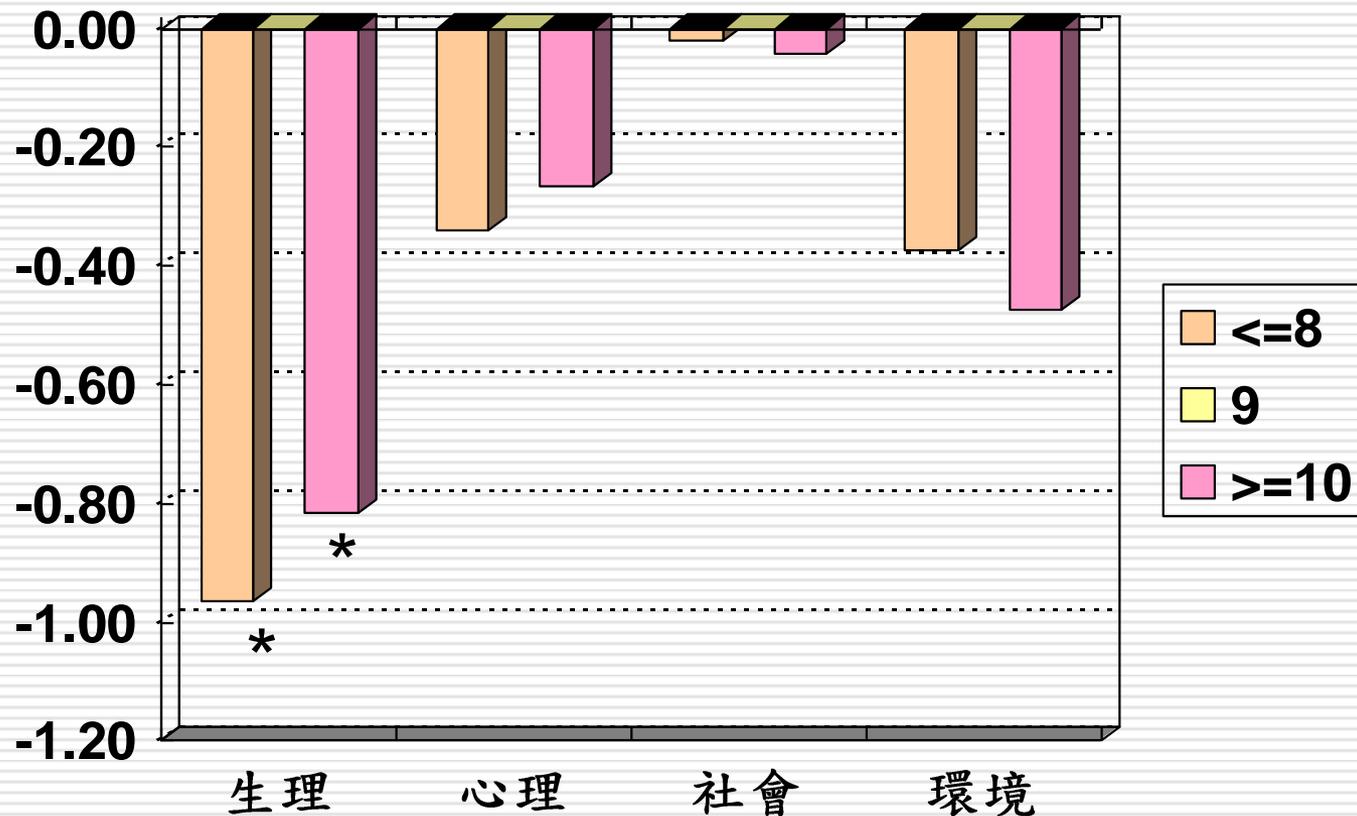
- 某軟體公司員工過去半年
 - 平均每週工作48.4小時
 - 每月休假6.6天
 - 工作日睡7.1小時，而休假日則睡8.8小時
 - 在其人口學與工作特性變項間並無顯著差異
 - 最近一個月的工作日睡眠時間不足八小時，與其生理、心理及環境健康有顯著負相關
 - 休假日的睡眠時間以九小時為基準，較多或較少，也與其生理健康有顯著負相關
-

最近一個月**工作日** 睡眠時間與生活品質之相關^a



^a控制性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及工作類別

最近一個月休假日 睡眠時間與生活品質之相關^a



^a控制性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及工作類別

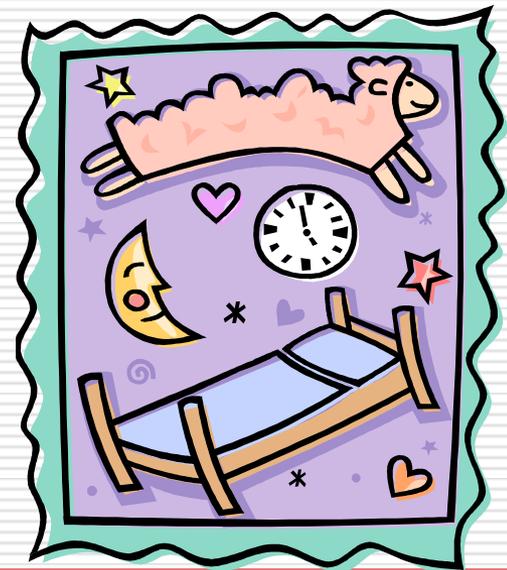
討 論

- 軟體公司員工的睡眠時間與其健康生活品質有相關
 - 工作日睡眠不足
 - 休假日睡眠不足
 - 休假日睡太多
- 睡眠與生活品質
 - 生理、心理、環境



結論與建議

- 要改善員工健康生活品質，應協助員工解決其睡眠問題
 - 可列為職場心理健康促進的重點
- 以睡眠為研究指標
 - 疲勞的指標
 - 睡眠的量與質



增進員工身心健康

- 改善員工工作環境
 - 提供人事部門“群體資料”與建議
- 辦理員工健康講座
 - 針對員工集體需求設計
- 提供個別健康諮詢
 - 保障個人資料的隱密性
 - 由家醫科醫師負責身心健康諮詢
 - 精神科醫師協助、指導
 - 轉介心理師或精神科醫師
 - 提供員工不同選擇
 - 與不同機構簽約合作



專業陣容

◎ 全部治療師

◎ 壓力與情緒

◎ 情感與關係

◎ 伴侶與家族

◎ 嬰幼兒/兒童

◎ 青少年議題

◎ 成長與職涯

◎ 特別門診

> 家族治療

> 藝術治療

> 沙遊治療

> 生理回饋治療

◎ 身心疾病

◎ 失落與創傷

◎ 性治療

□ 專業、保密、倫理

壓力與情緒



● 陸雅青

專長 藝術治療(兒童/青少年/成人之個別團體及家族治療)

簡介 台北市立教育大學視覺藝術系暨藝術治療碩士學位學程專任教授
2007~

財團法人華人心理治療研究發展基金會藝術治療師2007~



● 洪偉凱

專長 情緒管理、憤怒治療、壓力管理、創傷後情緒治療、過動行為、自殺防治、危機處理、憂鬱情緒、躁鬱行為、焦慮情緒、兩性關係、強迫思考、家庭衝突治療、親子關係、職場人際關係、自我探索與發展

簡介 Henry Street Settlement, New York 亨利街心理治療中心，亞裔心理輔導主任 2003-2011

Dr. Chen clinic陳張翊精神科診所，精神心理諮商師 2010-2011
紐約州立心理諮商師執照<

心療在線



現在就立刻預約
已有 1770 人次預約

免費

20
分鐘

深度

50
分鐘

◎ 免費20分鐘

◎ 深度50分鐘

◎ 使用者回饋

◎ 華人心地圖

◎ 管理我的預約

◎ 問與答

◎ 心療在線

心療在線

心療在線，希望無限

還在用skype打屁聊天、觀賞YouTube影片嗎？

線上影音活動有心選擇一心療在線，讓您在家就能作心靈SPA！

無論您在哪裡，只要登入華人心療網，就能獲得需要的心理資訊與服務。

◎ 我們的「心療在線」服務分為下列二種：

免費20分鐘心理諮詢

Free

時間：20分鐘

對象：本網站會員

費用：免費

現在預約

深度50分鐘心理諮詢

時間：50分鐘/次(次數因問題而異)

對象：本網站會員

費用：500~5000元(依醫師/心理師而定)

現在預約

心理健檢

現在就立刻預約
已有 1770 人次預約

免費 20 分鐘
深度 50 分鐘

- ◎ 心理健檢
- ◎ 免費檢測
 - › 兒童注意/過動
 - › 家庭關懷量表
 - › **心情溫度計**
 - › 生活品質問卷
 - › 台灣人憂鬱症
 - › 青少年憂鬱
 - › 失眠自我診斷
 - › 過勞量表
 - › 性格量表

◎ 心理檢測

免費檢測

心情溫度計



心情溫度計又稱為「簡氏健康表 (Brief Rating Scale, BSR-5)」，主要是做為協助個人瞭解心理困擾程度的量表，並不做為診斷疾病之用。

開始測驗



每個困擾問題，都是生命中的禮物，需要用心瞭解、面對

員工協助方案

- Employee Assistance Programs (EAPs)
 - 1970年代美國企業發展的方案
 - 解決組織關心的、可能影響生產力有關的議題
 - 協助員工找出及解決影響個人工作表現的議題，如：健康、心理、家庭、財務、酒毒癮、法律、情緒、壓力、或其他個人議題
 - EAP服務內容包含「工作」、「生活」與「健康」三大層面
-

員工協助方案



企業EAP

中國信託
Chinatrust

華人心療網 > 中信EAP 登出

會員登入 **LOGIN**

員工編號: 8位數的員工編號

密碼:

[忘記密碼](#)



TIP 華人心療網 你的心妙方
TAIWAN INSTITUTE OF PSYCHOTHERAPY

台北市106麗水街28號6樓
Tel: 886-2-23923528
Copyright © 2010 Taiwan Institute of Psychotherapy. All rights reserved.

TREND 趨勢科技 維護本網站網路安全