

中高齡及高齡工作者之 人因性危害預防對策與保健

薛竹惠 技師
2025.04.11

大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

預防對策與保健方法

05

結語

大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

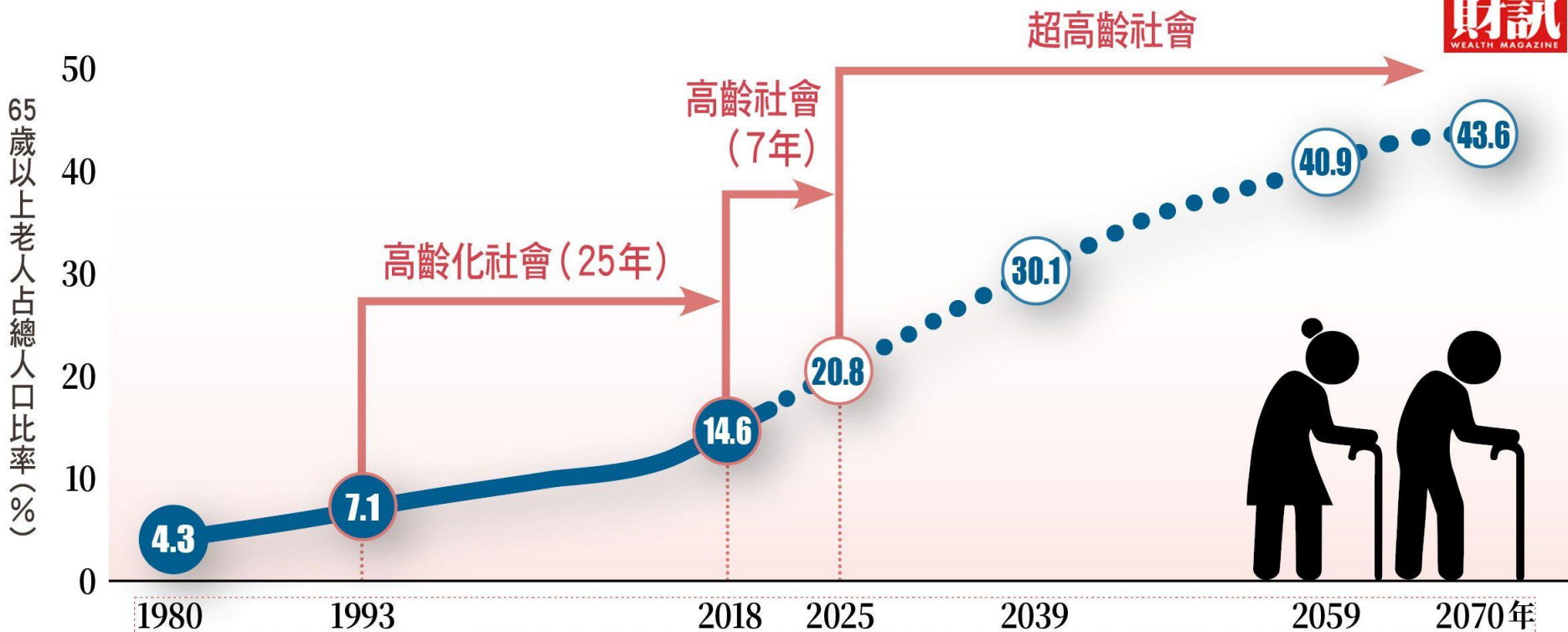
預防對策與保健方法

05

結語

台灣比日本快！7年邁入「超高齡社會」

財訊
WEALTH MAGAZINE

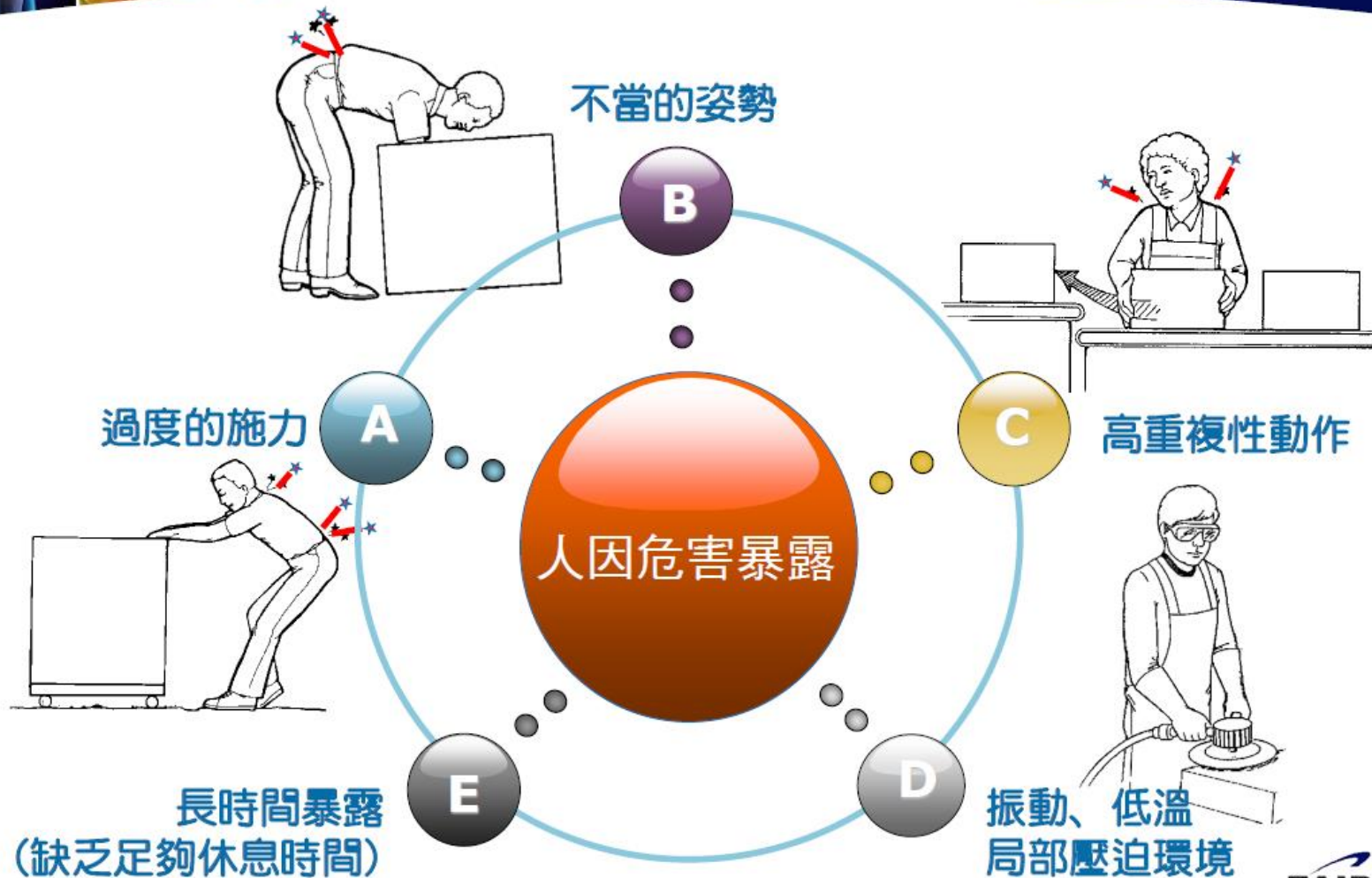


註：國際上將65歲以上占總人口比率達到7%、14%、20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會

資料來源：國家發展委員會

<https://reurl.cc/o8z5MM>

主要人因性危害因子



大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

預防對策與保健方法

05

結語

生理變化與工作影響



體能與肌耐力下降



反應速度與協調能力變化



視力、聽力與平衡感退化

心理與職場適應挑戰



工作壓力與心理負擔



適應新技術的挑戰



職場人際互動與世代差異

大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

預防對策與保健方法

05

結語

腰部與膝蓋傷害



腰部肌肉拉傷或椎間盤突出。



膝蓋關節磨損。

肩頸與背部不適



低頭彎腰作業

長時間低頭彎腰除草
或採收農作物
如下背部肌肉疲勞與
酸痛、腰部拉傷、椎
間盤突出



長時間蹲姿

持續蹲姿清潔或收穫
導致膝蓋關節磨損，
加速膝關節、髖關節
等處退化性關節炎



持續站立工作

長時間站立烹飪或農
事作業易引發下肢問
題
如腫脹、疼痛、靜脈
曲張、膝蓋關節炎



休息不足

缺乏適當休息，特定
肌肉群持續緊繃無法
放鬆，造成肩頸問題
如肌肉僵硬、慢性疼
痛、頸椎壓迫引起頭
痛與上肢麻痺

手腕與手臂疲勞



工具不合適

尺寸過大或過重的工具會增加手部負擔，造成手腕過度彎曲與肌肉緊繃



長時間重複使用

持續使用鋤頭、鐮刀等農具，導致肌腱反覆摩擦、發炎，使組織逐漸受損



初期症狀

手指感到麻木、刺痛，手腕變得僵硬疼痛，抓握力明顯下降，精細動作困難



嚴重後果

可能演變成腕隧道症候群或肌腱炎，需要長期治療及復健，嚴重影響工作能力與日常生活品質

視力疲勞與眼睛乾澀

眼睛乾澀與灼熱感

長時間集中看東西會讓眼睛乾乾的、有燒灼感，看東西模糊且怕光

夜間視力減弱

視力問題會讓晚上看東西更困難，增加意外風險



頭痛與注意力下降

眼睛疲勞會引起頭痛、脖子緊繃，注意力也會變差

加速老年眼疾發展

長期眼睛疲勞可能讓白內障、黃斑部病變等老年眼疾更快出現

在高溫、潮濕或化學物質環境的健康風險

高溫與潮濕環境危害

- 在高溫下工作容易導致身體無法調節溫度，引起熱衰竭或中暑
- 潮濕環境使散熱更困難，增加缺水和電解質失衡的風險
- 年長者對溫度變化適應力較差，更容易有熱相關疾病



化學物質危害

- 接觸清潔劑、除草劑或殺蟲劑等化學品可能傷害健康
- 皮膚可能出現紅腫、癢、灼熱感和過敏
- 吸入化學氣體會造成呼吸不順、咳嗽、胸悶或使原有的呼吸問題更嚴重



熱暈厥



- 體溫與平時相同
- 頭暈
- 長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛

處置原則

熱衰竭

熱中暑

- 將人員移動至陰涼處
- 意識清醒者給予飲水
- 鬆開衣物並移除外衣
- 儘速送醫處理
- 加強人員自身散熱

<https://reurl.cc/G5Wz3G>

頭暈、頭痛
臉色蒼白

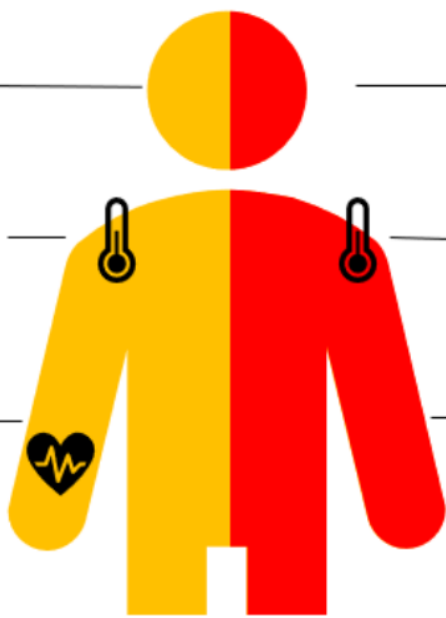
意識模糊不清

身體溫度正常
或微幅升高(低於40°C)

體溫超過40°C

皮膚濕冷
姿勢性低血壓

皮膚乾燥發紅



搬動被照顧者引發的腰部與手臂拉傷



搬動風險

搬動被照顧者上下床或輪椅
可能導致腰部與手臂拉傷



腰部損傷

腰部肌肉拉傷或椎間盤突出



手臂損傷

手臂肌肉疲勞或拉傷

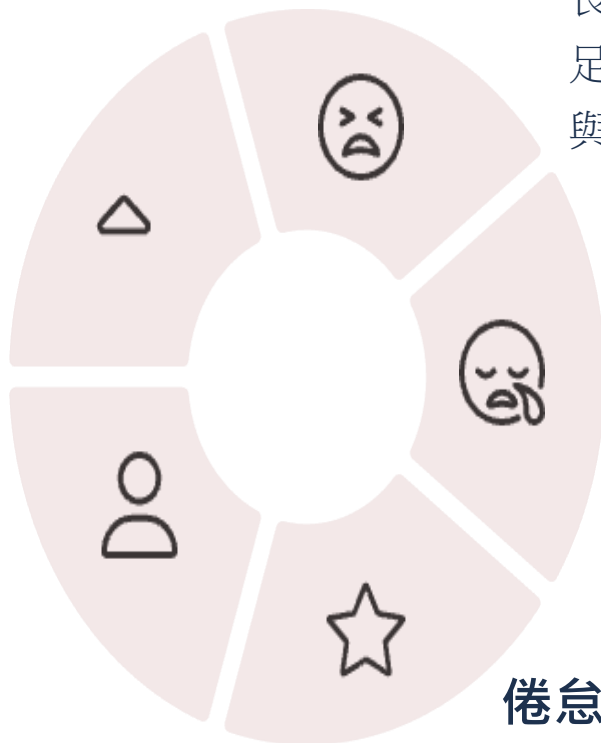
心理壓力與情緒疲勞

照護負擔

長期照顧工作帶來沉重心理負擔，特別是面對失能或失智長者

社交隔離

因工作時間長且不規律，減少社交互動，加劇孤獨感



情緒耗竭

長時間付出關懷而得不到足夠支持，容易產生焦慮與憂鬱

睡眠障礙

心理壓力累積導致失眠或淺眠，使身體無法有效恢復

倦怠症候群

長期情緒疲勞可能引發職業倦怠，降低照護品質與工作滿意度

大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

預防對策與保健方法

05

結語

過度施力傷害預防



善用輔助工具

使用移位滑板、輪椅或升降床等輔助設備
避免徒手搬運重物或被照顧者



掌握正確姿勢

彎腰時保持背部挺直，以腿部力量代替腰部用力
雙腳打開與肩同寬，分散重量



尋求協助

搬運重物或移動被照顧者時，請求他人協助
分配重量減輕個人負擔。



定期休息與伸展

避免長時間重複施力動作
每工作30-45分鐘安排短暫休息與伸展



不當姿勢傷害預防

保持中立姿勢

維持脊椎自然曲線，避免長時間彎腰或扭轉身體

調整工作環境

座椅高度與工作檯面應符合人體工學，減少不必要彎曲

定時變換姿勢

每20-30分鐘改變工作姿勢，避免肌肉持續緊繃

伸展與強化

定期進行頸部、肩膀與背部伸展運動，強化核心肌群



預防重複動作傷害



調整工作姿勢

保持自然姿勢，避免長時間同一姿勢，每隔30-60分鐘換姿勢或短暫休息



改良工具設備

使用符合人體工學的工具，調整工作檯高度，減少關節壓力和肌肉疲勞



改善工作方法

用正確搬運方法，讓大肌肉分擔重量，避免突然用力或扭轉身體



伸展強化運動

定期做伸展運動，強化核心肌肉，增加身體耐力和恢復能力

環境因素危害預防



溫度調節

高溫環境工作時，穿著透氣衣物並定時休息補水



化學防護

接觸清潔劑或農藥時，配戴適當防護手套與口罩



通風換氣

保持工作空間良好通風，避免有害氣體累積



防曬措施

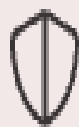
戶外工作應塗抹防曬霜，並配戴寬邊帽與防曬衣物

長時間暴露危害預防



定時休息制度

每工作1小時休息10分鐘，避免疲勞累積



輪替工作安排

調整工作內容與姿勢，減少單一危害的持續暴露



身體狀況監測

留意身體警訊，如頭痛、眩暈或呼吸不適



水分與營養補充

定時補充水分及營養，維持身體機能正常運作



肌肉骨骼保養與復健

溫和伸展操

每日執行頸部、肩膀、腰背及腿部伸展，維持關節活動度

漸進式肌力訓練

使用彈力帶或輕量啞鈴，強化核心肌群及下肢力量

關節保護策略

採用符合人體工學工具，減輕關節壓力。工作間隙冷熱敷交替

復健輔助措施

定期按摩痠痛部位，必要時尋求物理治療師專業協助



預防跌倒與突發性傷害

1

保持工作環境整潔

清除通道障礙物

定期檢查地面是否濕滑

2

居家防滑安全

選擇具防滑功能的工作鞋，提高濕滑地面

行走穩定性

3

適當照明

確保工作區域光線充足

黎明及黃昏作業增加照明設備

4

緊急應對措施

急救技巧

簡易急救箱



飲食與營養建議

優質蛋白質

1

攝取魚肉、豆類補充蛋白質。強化肌肉恢復能力

複合式碳水化合物

2

選擇全穀類食物。提供持久耐力

抗氧化蔬果

3

多色蔬菜水果每日必備。減少發炎反應

充足水分

4

戶外工作每小時補充300-500毫升水分。預防熱傷害



定期健康檢查與自我監測

1

定期職業健檢

每年進行聽力、肺功能與肌肉骨骼檢查
及早發現職業相關健康問題

2

皮膚狀況觀察

每週檢視曬傷、過敏或化學接觸反應
防止慢性皮膚病變發生

3

呼吸系統監測

注意咳嗽、呼吸困難等警訊
農藥暴露後應特別留意肺部異常

4

血壓記錄

定期測量並記錄血壓變化
高溫作業容易引發心血管負擔



促進良好品質的睡眠



規律作息

建立固定睡眠時間表。
避免輪班造成的生理時
鐘混亂



優質睡眠環境

確保寢室安靜、涼爽且
黑暗。遠離噪音和光害
污染



限制電子產品

睡前一小時避免使用手
機或電腦。藍光會抑制
褪黑激素分泌



放鬆技巧

睡前練習深呼吸或輕度
伸展。減少工作相關壓
力影響



大綱 outline

01

前言

02

中高齡及高齡工作者的特性與挑戰

03

家政與農業工作者常見的風險

04

預防對策與保健方法

05

結語



不可取代角色

- 中高齡及高齡工作者在農漁業生產、知識傳承與文化保存中扮演關鍵角色



多元挑戰應對

- 主動解決生理機能退化與建立友善職場環境



持續價值創造

- 確保中高齡及高齡工作者能發揮專業，持續貢獻

職務再設計 工作好助力



企業為中高齡及高齡在職員工，排除工作障礙，提升工作效能，可申請職務再設計補助。

補助項目

- 提供就業輔具
- 改善工作設備或機具
- 改善職場工作環境
- 調整工作方法
- 改善工作條件

線上申請



請至職務再設計官網

補助金額

按所申請人數，每人每年最高以新臺幣10萬元為限

申請方式

請洽各地公立就業服務機構申請，或至職務再設計官網線上申請。

諮詢窗口

免付費專線0800-777-888