

快樂健康的遊戲場域

Enjoy Work and Live Happily

◆ 文 | 章淑娟

最近與年輕的同仁為了人力和工作有了一些討論，我隱忍著內心對時代價值觀不同的情緒，更因和家人討論過勞死而有了激辯。想起年輕時父母常談起日治時代如何困苦時，常回應他們的是「現在時代不同了」這樣的態度，但此時我和年輕一輩的談話有如當年父母和我的對話一樣；我回想著年輕時在工作和家庭上如何努力著，困苦的度過微薄薪資的時代，現在回憶過去，對怎麼能熬過來感到不可思議，但是我們不就這樣度過了？也未曾聽聞過勞死的消息，但是現在過勞死時有所聞，心裡會懷疑著難道是年輕一代體力變差？老一輩有較強壯的體魄和毅力？年輕人要我拿出證據來，他們認為過勞死是有數據佐證的，過去沒有聽聞過勞死只是沒有人去查證。討論到這些時，感覺自己被時代的浪潮推動，幾乎要淹沒在這波濤洶湧的巨浪中，相信當時和父母對話時他們也是如此想的吧。現在年輕人要看證據，只是怎麼拿出以前的事實佐證？臺灣數據較少，根據國外的資料來討論。

1991年經濟學者 Louise do Rosairo 研究日本每年就有將近 10,000 人因過勞死的個案，根據 2011 年臺灣勞工委員會勞工安全衛生研究所的研究，日本判定過勞死案例通常其死亡時被診斷為腦血管和心臟病變，推估其死亡前和職業工作的關係，多半工作都有加班超時勞動的情形，或工作內容處高壓力狀況，例如經常出差通勤時間長、深夜輪班的工作型態如護理工作、醫師的值班勤務間隔休息時間太少、駕駛業務負擔過重等。臺灣的過勞認定參考指引於 2016 年開始參考日本的認定基準：「過勞認定係考量腦心血管疾病勞工若長期睡眠不足，其過勞促發風險將增加，至於是否屬職業因素促發腦心血管疾病，須整體評估個案是否有歷經異常的事件、短期工作負荷過重或長期工作負荷過重等各項危害因子，爰除工時因素外，尚須考量其工作型態（如不規律、夜 / 輪班、作業環境……）及精神負荷等其他因子，並由專科醫師就工作與疾病發生之因果關係綜合評估判斷。」有了

清楚的認定基準之後，機構在排班和工作上可有依據不逾越工時、並留意工作安排減輕連續的壓力負荷。

根據勞動部網站公布勞保局核定職業病過勞（腦心血管疾病）死亡給付資料顯示，2010年至2013年6月底止，職業病過勞死亡人數共111人，統計前五大行業依序為製造業最高為29%、運輸及倉儲業17%、支援服務業包括保全服務業等占16%、批發及零售業占11%及營造業10%，另醫療保健服務業之職業病過勞死亡人數與職災死亡人數相較，亦占有較高比率。2012年勞動檢查年報之各行業勞動條件檢查違反工時相關規定統計資料，上述職業病過勞死亡人數前五大行業不合格比率也和上述職業類別有關。

過勞死常會和個案本身疾病表現惡化相關，但已被證實工作過勞會加速疾病發作惡化的程度。部分針對各不同行業相關過勞死的研究，顯示過勞死也和個人健康行為有關，並和個人健康信念密不可分，勞工是機構最大的資產，應保障勞工的健康，除了遵守法令避免勞工長期超時或處高壓力狀況過勞之外，各行業機構也紛紛推出各項健康促進活動，甚至地方首長與衛生主管機關也推動健康城市喚起全民健康概念，就是希望民眾藉由健康的生活型態來維持健康與促進健康。

人口資料顯示少子化的現象明顯，年輕人將愈來愈少，老人愈活愈老，但是生產力也跟著下降，依賴人口比率會大幅提高，加上具生產力的年輕人觀念和過去不同，期待工時和工作壓力要合理，不能像以前無限上綱，全體總工時勢必較打拚的老一輩時代要少，特別是醫療照護產業，工作事情更多，但做事的人及工時相對少，只能靠智能化產業來得到想要該有的生活品質，將是一個巨大變遷的時代。「世風日下，人心不古」，當時我的父母應該也如此思維的吧。或許世風難以避免日下，現代和古代本就不同，人心可以復古，學習早年人的克難克己復禮，但不能食古不化，守舊不知變通。唯有不斷創新智慧化，才能經得起時代巨輪的考驗，要讓工作更有趣更多的創新，才能讓年輕人感受付出的意義。

健康促進的生活型態，不僅在身體生理的健康促進，正面的生活態度、壓力處理和人際關係支持也相對重要。一百多年前，美國作家馬克吐溫說：「『工作』及『遊戲』只是在不同情況下，描述同一件事情的不同字眼而已。」若把工作當作遊戲，不是被迫的，那麼有趣的工作當休閒，就不會感到工時很長、壓力很大，成功的工作者都是以這樣的態度過生活，如果把工作當成寶來挖，怎麼也不覺得辛苦了。當然，機構也需要營造溫馨關懷的氛圍，讓工作環境像遊戲場域一樣，員工快快樂樂工作，健健康康生活。☺