中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital

護理人員職業傷害預防與保健研習會

守護護理人員的安全與健康-

從臨床風險辨識到友善護理職場

中國醫藥大學附設醫院 職業安全衛生室
吳怡禎 行政督導

114年11月12日



大　綱



- 護理人員主要職業風險與危害
- 危害辨識風險評估
- 正確預防與自我保護
- 建立安全文化與友善職場

Made with GAMMA



臨床護理工作特性和隱形危機

高負荷的工作環境

- 長時間站立與搬運： 每日需站立8-12小時，頻繁協助病人移位、翻身，對腰背與下肢造成極大負擔
- 高壓力與輪班制度： 24小時輪班打亂生理時鐘，緊急狀況與高度責任感帶來持續性心理壓力
- 感染與針扎風險： 每日暴露於各類病原體環境，執行侵入性處置時面臨血液傳染風險

危害結構轉變

職業危害結構已由傳統物理風險轉向心理社會風險，暴露於多重危害交織環境

差異化風險

不同職稱與科別護理人員面臨的風險顯著不同，需因地制宜制定防護策略

Made with GAMMA

護理人員主要職業風險與危害

護理職業危害類型



生物危害

病毒、細菌感染風險,包括COVID-19、血液傳染病等高風險病原體暴露



化學危害

細胞毒性藥物、消毒劑等化學物質長期接觸與暴露風險



人體工學危害

長時間站立、搬運病患導致肌肉骨骼損傷與慢性疼痛



心理社會危害



物理危害

Made with GAMMA

常見職業傷害類型



肌肉骨骼傷害

腰背痛、肩頸痠痛、膝關節疼痛是最常見的問題。長期不當施力與重複性動作導致慢性勞損，嚴重影響工作能力。



針扎意外

操作注射器、靜脈導管時的意外刺傷，可能導致B型肝炎、C型肝炎甚至HIV等血液傳染病的職業暴露風險。



心理壓力

工作負荷過重、情緒勞動、生死場景衝擊導致的焦慮、憂鬱、職業倦怠症候群，影響身心健康與生活品質。



感染暴露

每日接觸各類病原體，包括呼吸道病毒、多重抗藥性細菌等，若防護不當易造成職業性感染。

Made with GAMMA

職業傷害的影響



個人健康衝擊

慢性疼痛持續影響日常生活，心理疾病降低生活品質，長期健康問題可能導致提早退出職場

工作表現下降

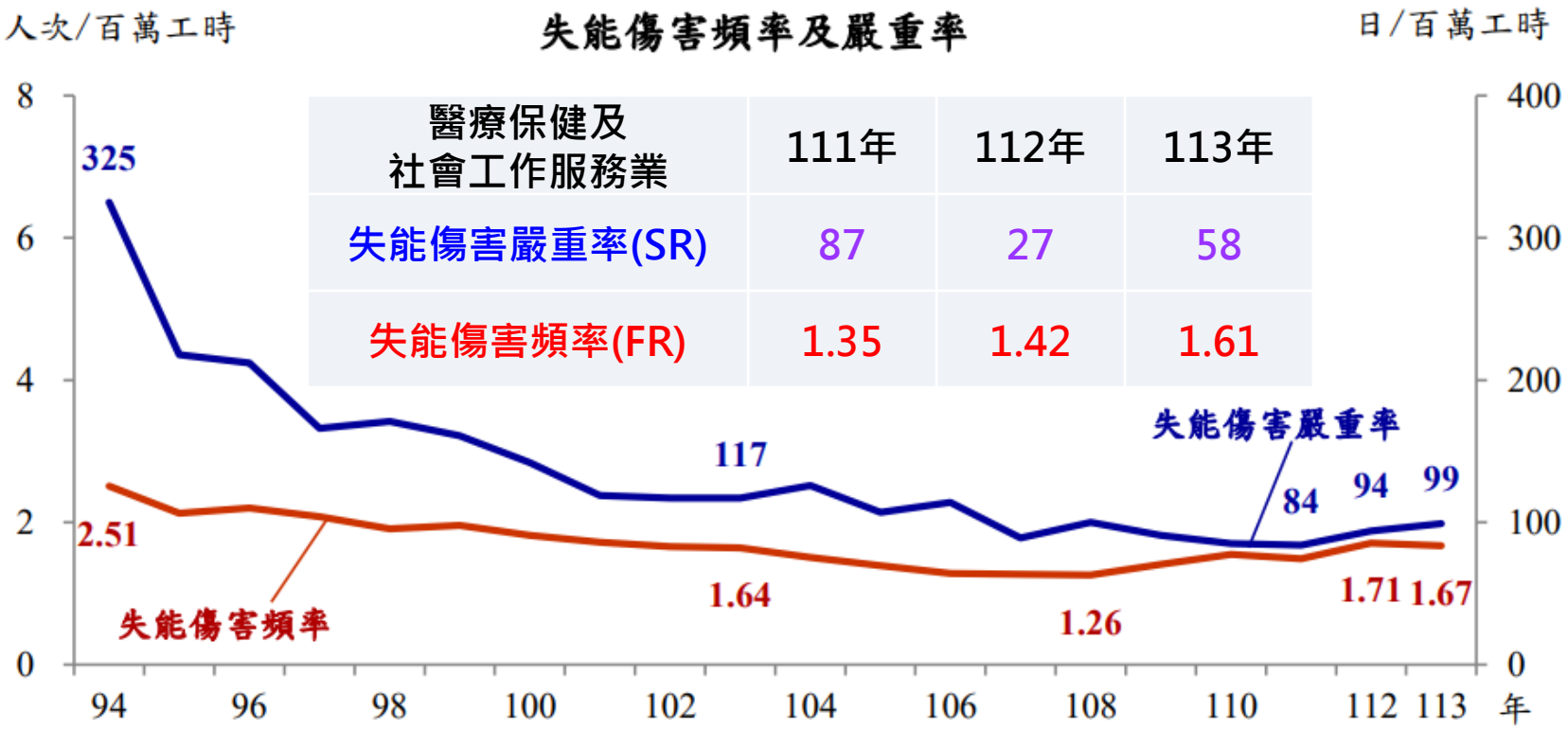
身心狀況不佳直接影響工作效率與專注力，因病請假增加，離職率提高，造成人力缺口

醫療品質受損

護理人員健康問題可能導致照護疏失，影響病人安全，整體醫療照護品質因此下降

Made with GAMMA

113年勞動統計年報



醫療保健及社會工作服務業	111年	112年	113年
失能傷害嚴重率(SR)	87	27	58
失能傷害頻率(FR)	1.35	1.42	1.61

資料來源：勞動部職業安全衛生署。

說　　明：1. 94 年修訂職業災害統計表及其填報方法，故與 93 年以前資料無法比較。

2.經指定填報職業災害統計係依「職業安全衛生法」第 38 條，經中央主管機關指定之事業，由雇主按月填載職業災害內容及統計彙總。

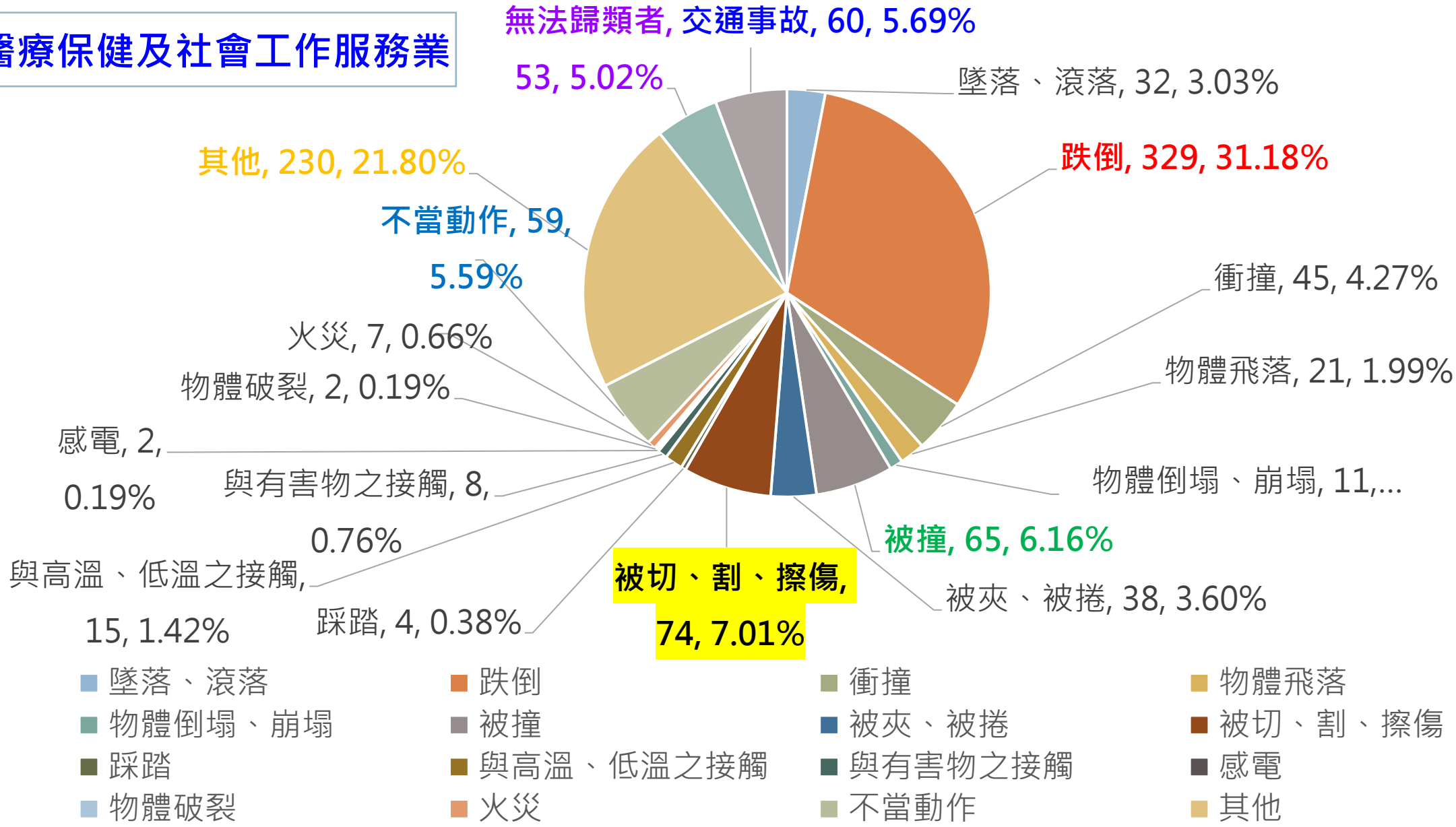
3.工作者人數於 103 年以前係指事業單位僱用之勞工，自 104 年起係指事業單位僱用之勞工及受工作場所負責人指揮或監督從事勞動之人員。

4.失能傷害頻率(人次/百萬工時) ＝ (失能傷害次數 × 10^6) ÷ 總工時。

5.失能傷害嚴重率(日/百萬工時) ＝ (總損失工作日數 × 10^6) ÷ 總工時。

113年事業單位失能傷害次數 - 災害類型

醫療保健及社會工作服務業



危害辨識&風險評估

風險辨識

系統性識別工作環境中的潛在危害因子

風險評估

量化評估危害發生可能性與嚴重程度

風險控制

將風險控制於合理可接受範圍內

重要觀念：風險不等於零，重點在於透過系統性管理，降低職業傷害與職業病發生率，創造可持續的安全工作環境

Made with GAMMA

危害鑑別&風險評估六大步驟

1. 依製程、活動或服務之流程，辨識出所有的作業或工程(含非例行性作業)
2. 找尋危害來源並詳述災害的演變過程
3. 列出「現有防護設施」
4. 評估風險之「嚴重度」、「可能性」及「風險等級」
5. 依據風險評鑑結果決定必須採取的風險降低控制設施
6. 預估控制措施後的殘餘風險

危害鑑別&風險評估應準備資料

- 作業區域配置圖
- 機械、設備、物料、化學品、搬運機具或工具清單
- 現場作業人員調查(年資、專業性)
- 防護設施及用具調查
- 適用法規
- SOP、作業管制程序
- 安全查核表、自動檢查表、安全觀察活動紀錄
- 意外事件或不符合事項









風險評估表填寫

1.作業名稱	2.作業條件	3.辨識危害及後果	4.現有防護措施	5.評估風險
參照單位**SOP名稱**或**作業型態**進行填寫，並依據作業內容拆解作業流程步驟	• **作業狀態** • 作業週期 • 作業環境 • 機械/設備 • 工具 • 能源 • 化學物質 • **作業資格**	• **危害類型** • 危害可能造成後果之情境描述 • **三式三態**	• 工程控制 • 管理控制 • 個人防護具	• 嚴重性 • 預期危害事件發生之可能性 • 防護設施之完整性及有效性

風險等級

風險＝可能性(發生機率)(A)× 嚴重度(B)

		可能性等級			
		P4 極可能	P3 較有可能	P2 有可能	P1 不太可能
嚴重度等級	S4 重大	5	4	4	3
	S3 高度	4	4	3	3
	S2 中度	4	3	3	2
	S1 輕度	3	3	2	1

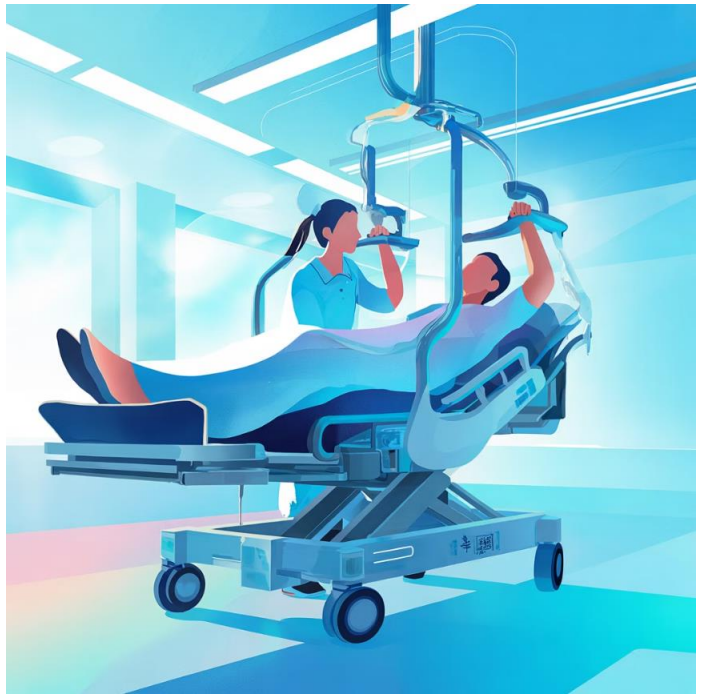
5-重大風險、4-高度風險、3-中度風險、2-低度風險、1-輕度風險

正確預防與自我保護

肌肉骨骼傷害防護

國際「零抬舉政策」趨勢

英國、美國、澳洲等國已立法推動零抬舉政策，透過輔助設備減少人工搬運傷害



動作原則

- 使用大肌群進行搬運動作，避免小肌群過度負荷
- 避免長時間彎腰與扭轉姿勢，保持脊椎中立
- 雙手對稱動作，平衡身體負荷
- 適時休息與伸展，預防累積性傷害

Made with GAMMA

預防策略

01

正確搬運技巧

採用屈膝不彎腰原則，保持背部直立，

利用大腿肌肉力量，避免腰椎過度負荷。

02

使用輔助設備

善用移位器、移位滑墊、護腰帶等工具，

減少徒手搬運，降低肌肉骨骼傷害風險



圖片/資料來源：精密機械製造業-職場人因危害預防(宣導摺頁)，勞工健康服務中心

Made with GAMMA

自我保健方法

運動伸展

針對護理人員設計的伸展操：肩頸放鬆、腰背伸展、下肢舒緩。每日工作前後各5-10分鐘，預防肌肉僵硬與疼痛。建議動作包括頸部旋轉、肩膀繞圈、腰部扭轉、小腿伸展等

心理調適

壓力管理技巧：深呼吸放鬆法、正念冥想、情緒日記書寫。建立支持網絡，與同事、家人分享感受。必要時尋求專業心理諮商協助，避免職業倦怠惡化



健康飲食

規律三餐，避免空腹或暴飲暴食。夜班時準備健康點心，補充優質蛋白質與蔬果。充足水分攝取維持代謝，減少含糖飲料。適當補充維生素C、D增強免疫力。

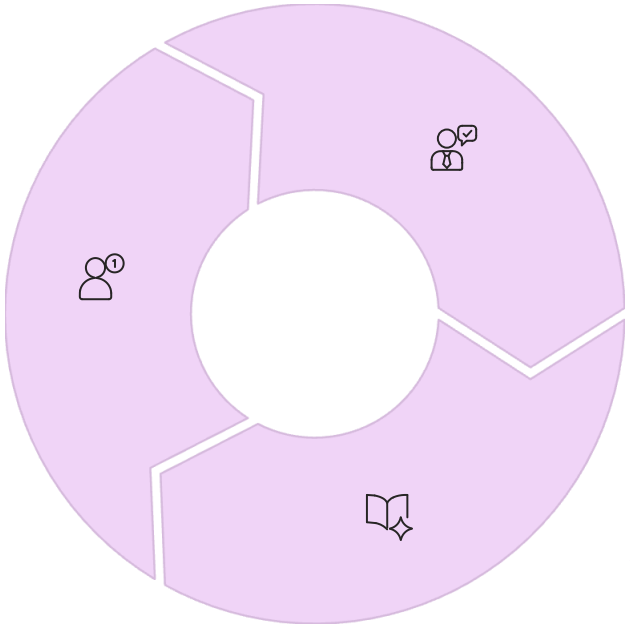
Made with GAMMA

建立安全文化與友善職場

建立職場安全文化

安全通報機制

建立友善的事件通報系統，鼓勵主動回報針扎、跌倒、壓力事件等，以系統性分析改善流程，而非究責文化。



團隊支持與溝通

建立互助文化，鼓勵同事間相互協助搬運病人。定期舉辦團隊會議，討論工作困境，提供情緒支持管道。

持續教育與訓練

定期辦理職業安全衛生教育訓練，包括正確搬運技巧、感染控制、壓力管理等課程，更新知識與技能。

安全文化需要管理階層重視與全體同仁參與，透過持續改善創造更安全健康的工作環境。

Made with GAMMA

結語

保護自己才能守護病人

讓我們一起行動：

- 將今日學習的預防策略落實於日常工作
- 關心身邊同事的健康狀況，建立互助文化
- 積極參與醫院安全改善計畫
- 定期自我檢視，及早發現健康警訊

推動安全文化，降低職業傷害，從你我做起！


CHINA MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL
SINCE 1980
健康・關懷・創新・卓越
Health・Compassion・Innovation・Excellence

感謝聆聽
敬請指教