



核能研究所

職業安全衛生簡訊

中華民國 109 年 10 月 01 日

職安會編印

目 錄

頁次

安全衛生管理	1
法令公告修訂	3
活動訊息輯要	4
職安衛教宣導	4
衛生保健知識	11
常見職災資訊分享及防災建議	20

安全衛生管理

- ◆ 相關單位產出廢化學品由化學組統籌提出購案，申請有害事業廢棄物(廢棄物代碼：C-0119、C-0299、C-0399)清運，總計 1.3044 公噸，由專業廠商(青新環境工程公司)得標，於 6 月 30 日來所執行清運作業，由履約管理單位派員隨車陪同運至日友環保科技公司彰濱資源回收處理廠處理，職安會已完成網路申報及確認遞送三聯單。
- ◆ 7 月 1 日桃園市政府消防局第四救災救護大隊蒞所檢查公共危險物品儲油槽之防災安全自主管理文件等，檢查結果符合規定。
- ◆ 7 月 1 日完成申報本所 109 年第 2 季土壤及地下水污染整治費申繳作業，因第 2 季清理廢棄物代碼 C-0119(其他含有毒重金屬且超過溶出標準之混合廢棄物)應繳金額僅 65 元(小於 200 元)，故無需繳納費用。
- ◆ 7 月 2 日及 7 月 28 日於「勞工健康保護管理報備資訊網」依規定登錄本所游離輻射特殊健康檢查資料，並分別於 7 月 14 日及 7 月 28 日獲桃園市政府勞動檢查處確認。
- ◆ 6 月 22 日函文環保局，本所已登錄「毒性化學物質登記申報系統(業者端)」完成證件整併申請確認，並申請毒化物舊證轉新證換發作業之審查；該局於 7 月 6 日函復審查結果符合規定，同意發證。
- ◆ 因應本所現況，修訂本所「共通性輻射防護作業程序」，6 月 1 日奉所長核定(第 15 版)，並公告於本所網頁，請相關單位遵循。7 月 15 日職安會假 027 館 1 樓教室辦理說明會，宣導此次修訂內容重點及表單填寫說明，簡報檔案已置於職安會網站供同仁參考。
- ◆ 本所 109 年使用特定化學物質單位之相關同仁增做健康檢查項目，於 7 月 15 日採檢，檢查報告已於 8 月 5 日由本所臨場服務之職業醫學科專科醫師依照「勞工健康保護規則」與在職員工健康檢查報告一併進行專業判定，必要時依規定分級實施健康管理。
- ◆ 7 月 16 日物管局針對本所 109 年第 2 季提報之「核能研究所核物料設施管制事項追蹤表」函復審查意見，原管制項目之職安會 4-004、4-005 同意結案，其他各項目持續追蹤管制；另新增 10 項管制項目(工程組 1-014、1-015、1-016，化工組 2-025、2-026、2-027、2-028，燃材組 3-005、3-006，職安會 4-011)，並要求本所於 10 月 10 日前提報 109 年第 3 季之辦理情形。
- ◆ 7 月 16 日物管局來函告知，因 COVID-19(武漢肺炎)疫情之影響，原應於 109 年度辦理放射性廢棄物處理設施運轉人員證書換發者，得延期至 110 年 3 月 31 日，請相關作業單位(化工組、工程組、燃材組)督促各運轉人員，應於規定期限內取得足夠再訓練時數(60 小時)並辦理證書更新。
- ◆ 化工組產出之有害事業廢棄物 C-0119(其他含有毒重金屬且超過溶出標準之混合廢棄物)233 公斤及 C-0299(其他腐蝕性事業廢棄物混合物)61 公斤，於 7 月 28 日委託專業廠商(青新環境工程公司)清運至日友環保科技公司彰濱資源回收處理廠；履約管理單位依規定派員跟車，確認廢棄物安全入廠，職安會

亦完成網路申報及確認遞送三聯單。

- ◆ 7月28日~8月12日物管局蒞所執行109年度放射性物料管理定期檢查，7月28日上午召開檢查前會議，由職安會、化工組、燃材組、工程組於會議中分別簡報相關業務執行情形；8月12日下午召開檢查後會議，對定期檢查之檢查發現，逐條說明建議改進事項與溝通討論；職安會於8月17日將相關作業單位答復說明彙整後，以電子郵件回復該局。物管局將定期檢查之檢查目的、依據、計畫、過程、發現、結果等，彙整為109年放射性物料營運定期檢查報告，並於9月3日來函要求本所確實改善管理作業相關缺失，並落實三級品保自主管理，以確保放射性物料貯存安全。
- ◆ 依108年第4季職業安全衛生委員會會議之所長指示事項，8月3~7日職安會執行輻射防護品保之自主管理專案稽查，受稽單位包括物理組、化學組、化工組、燃材組、同位素組、工程組、保物組等7個單位，職安會已將稽查報告陳核並追蹤應改善事項。
- ◆ 8月7日桃園市政府勞動檢查處來函，就7月30日該處派員來所進行職業病預防專案檢查結果提出3項限期改善通知，並請本所於明顯易見處公告7天以上。針對本次檢查所列缺失，本所已訂有相關之執行計畫（人因性危害預防計畫、異常工作負荷促發疾病預防計畫、執行職務遭受不法侵害預防計畫），唯檢查員認為其計畫內容與執行紀錄尚不夠完備；職安會擬會同本所臨場服務之職業醫學科專科醫師就上述計畫內容於3個月內重新檢討修訂並據以實施，以符合相關規定；本所已依規定將勞動檢查結果通知書張貼於職安會公佈欄公告7天。
- ◆ 8月19~21日執行109年第3季放射性物料管理定期稽查，共稽查3個單位(化工組、工程組、燃材組)，職安會已彙整稽查報告陳核，提列5項應改善事項及5項建議事項，除其中燃材組 *Canberra™ iCAM™* 空浮監測器故障，設備維修預計於12月初完成，其餘事項皆改善完成或提出說明。
- ◆ 8月21日派員參加原能會「第十七屆游離輻射安全諮詢會第2次會議」，議題內容為「心導管與血管攝影X光機醫療曝露品質保證作業推動現況」。
- ◆ 8月21日陳報原能會「核能研究所109年第2季輻射安全季報」，9月11日原能會同意備查。
- ◆ 8月24日由承作廠商聯慶公司完成109年度本所消防安全設備檢測，並於9月7日提交檢測結果，職安會已將相關資料提供各單位(各功能組、綜計組、秘書室、機械系統專案計畫、核管技支中心)；請各單位速洽開口合約廠商進行缺失改善，並請於改善完成後通知職安會。
- ◆ 8月25日~9月9日實施109年度本所聯合安全防護稽查，稽查項目包括：安全衛生、消防安全、輻射防護、環境保護、放射性廢棄物管理、核子原料及核子燃料安全及貯存建築物初步檢測、水電空調安全、人為危害破壞及重要館舍門禁安全、資訊通訊機房管理等9項，共稽查13個單位(各功能組、綜計組、秘書室、機械系統專案計畫、核管技支中心)；安全衛生及消防安全稽查項目針對不符規定事項，共提出9項應改善事項，除小部分需工程改善事項

尚持續追蹤改善外，所提出之應改善事項均已完成改善。

- ◆ 9月1日勞動部來函指定應辦理優先管理化學品(共17種)附加運作資料之登錄作業，本所應登錄有3項，職安會已於9月14日至勞動部職安署指定網站完成登錄。
- ◆ 9月4日原能會輻防處蒞所進行3項檢查：(1)高強度輻射設施輻射安全檢查(同位素組輻射照射廠)；(2)第一、二類密封放射性物質保安檢查(同位素組及保物組)；(3)直線加速器發照前檢查(保物組)，檢查結果項(1)與項(2)均符合規定，項(3)請本所依檢查意見修訂相關文件後再送審。
- ◆ 9月8日，於環保署全國毒災聯防系統更新聯防組織資料之應變聯絡資訊及支援事項協定。
- ◆ 9月11日公告本所「各類意外事件緊急應變立即通報程序(109年9月V1.0)」修訂版。
- ◆ 職安會於9月23日召開本所「109年第三季職業安全衛生委員會議」，由職安會工安衛管理室簡報說明本年度聯合安全防護稽查結果及常見缺失、作業環境監測、年度消防安全設備檢測等。
- ◆ 9月25日派員參加原能會舉辦之「游離輻射防護安全標準法規精進研討會」。

法令公告修訂

- ◆ 環保署修正「水污染防治法事業分類及定義」公告事項第1項附件，除另定生效日期者外，自即日生效。(109.07.01)
- ◆ 環保署修正「執行土壤及地下水污染整治法分期繳納實施要點」第2點、第3點、第6點規定，自即日生效。(109.07.01)
- ◆ 環保署修正「噪音管制區劃定作業準則」第5條、第7條、第12條條文。(109.08.05)
- ◆ 原能會修正「放射性廢棄物處理貯存最終處置設施建造執照申請審核辦法」第2條之1條文。(109.08.07)
- ◆ 環保署修正「開發行為應實施環境影響評估細目及範圍認定標準」第10條、第20條、第28條。(109.08.18)
- ◆ 勞動部修正「起重升降機具安全規則」部分條文。(109.08.20)
- ◆ 環保署訂定「限制含汞產品輸入」，並自中華民國110年1月1日生效。(109.08.25)
- ◆ 勞動部修正「起重機吊掛搭乘設備搭載或吊升人員作業注意事項」。(109.09.07)
- ◆ 環保署修正「列管毒性化學物質及其運作管理事項」部分公告事項及公告事項第2項附表2、公告事項第3項附表3、公告事項第4項附表4，自即日生效。(109.09.08)
- ◆ 勞動部修正「女性勞工母性健康保護實施辦法」部分條文。(109.09.16)
- ◆ 勞動部修正「職業安全衛生管理辦法」部分條文。(109.09.24)
- ◆ 勞動部修正「勞動檢查法施行細則」部分條文。(109.09.26)

活動訊息輯要

- ◆ 7月13日原能會公告「行政院原子能委員會109年第2次輻射防護及操作人員測驗」。
- ◆ 7月15日原能會公告「109年放射性廢棄物處理設施運轉人員測驗公告及簡章，及『新型冠狀病毒肺炎』疫情應考人注意事項」。
- ◆ 7月22、29日及8月5、12日分四梯次完成109年度本所定期輻射防護教育訓練，本所受訓人數832人，未訓11人，另勞務承攬優利公司受訓人數218人，未訓1人；未訓原因已發文請相關單位回復說明。另8月28日向原能會完成輻防繼續教育時數申請，並於9月3日向環保署完成環境教育時數申請。
- ◆ 因COVID-19疫情影響，本年度健康檢查改為醫院到所辦理巡迴檢查（檢查時間：6/22(一)～6/24(三)，6/30(二)～7/2(四)，7/13(一)～7/17(五)，共計11日。），並協助原能會/物管局、勞務承攬及敦睦居民至本所檢查以減少到院檢查群聚感染之風險；實際檢查人數為原能會146人，物管局35人，本所編制人員817人，勞務承攬212人及敦睦居民86人，共受檢1,296人。另5月27日至6月5日安排因公提前到院健檢27人及9月18日安排到院補檢3人。

職安衛教宣導

◆ 環保署將列管「笑氣」 跨部會合作防堵濫用 維護青少年健康

環保署7月20日宣布，將把「笑氣」列管為第一個「關注化學物質」，未來將跨部會與經濟部、衛福部及警政機關等聯手管制，除要求製造、輸入及販賣業者應取得核可、申報交易資料外，並禁止於網購平臺交易。

俗稱笑氣的「一氧化二氮」主要正常用途，本應用於電子半導體產業、醫療麻醉及食品製作奶泡等，非法吸食濫用笑氣，恐影響人體維生素B₁₂生成、影響血液與精神系統、造成噁心、嘔吐、缺氧，甚至引起心律不整、腦水腫、永久性精神不足和視覺系統、腦部受損，嗜睡、精神混亂、歇斯底里、麻木和失去意識。

環保署提出「4要2禁止」管制措施，「要核可、要標示、要逐筆網路紀錄、要按月申報、禁網路交易、禁無照運作」將從紀錄、申報加強管制，對製造、輸入、販賣、使用、貯存運作等流向進行勾稽，從上游到下游都要有核可文件才可運作，以管制笑氣流向。

環保署表示，未來民眾非法持有笑氣情形，可直接處以新臺幣3萬元至30萬元罰鍰，若致人於死或危害人體健康等，最高處無期徒刑或7年以上有期徒刑，併科罰金最高1,000萬元。倘若違反規定進行網路販售者，違者可處新臺幣6萬元至30萬元罰鍰，降低非法使用機率。（資料來源：行政院環境保護署毒物及化



◆大型柴油車修車補助好康報你知

你修車環保署有補助，大型柴油車車主不妨藉此機會，安排您的愛車進行維修保養，為簡政便民已取消調修前的檢測程序，一至三期排放標準之大型柴油車直接將車輛駛至該署核可的保養廠，若調修後黑煙不透光率低於車輛出廠或進口時所適用的排放標準，即可於補助期間不限申請次數享有累積金額 5 萬元補助；若調修後可達到四期以上排放標準（黑煙不透光率 $\leq 1.0 \text{ m-1}$ ），累積補助金額超過 5 萬元之費用給予 49% 補助金額，且每輛車最高補助 10 萬元並僅限申請 1 次。

柴油車符合出廠時的排放標準就可以正常使用，當期車採當期驗，並無強制要求老舊車輛淘汰。惟柴油車排放污染仍對空氣品質及民眾健康有不良影響。因此，優先針對大型柴油車提供多元輔導協助方案，包含補助汰舊換車、調修燃油控制系統、加裝空氣污染防治設備、購車低利信貸及利息補貼、協調財政部減徵汰舊換新之新車貨物稅及零組件免關稅，與車主共同合作，改善柴油車污染排放。(資料來源：行政院環境保護署空保處)



►用綠生活振興國旅 全民一起綠色 PLAY !

進入後疫情時代，環保署首次結合 5 家旅行業者推出綠色旅遊行程，主打「景點好玩又綠色」、「餐廳好吃又惜食」、「住得時尚又環保」，將旅遊行程加入綠生活元素，並結合環保集點送給民眾 6 萬綠點好康。

環保署表示，飲食只要選擇 7 月 1 日起結合環保集點來店禮的「綠色餐廳」或是「吃多少，點多少」；住宿選擇「環保標章旅館」、「環保旅店」或是自備清潔盥洗用品。如果民眾只是想「放空」輕鬆玩，懶得自己安排行程，讓專業的來，上順旅行社、大通旅行社、永嘉旅行社、雄獅旅行社，以及取得「金級環保標章」的原森旅行社也為民眾準備符合綠生活的綠色旅遊行程。

包括奧萬大部落采風、太平山翠峰湖森態之旅、臺中玩透透、宜蘭頭城農場行、臺南文化之旅、花蓮美侖山水行等，多條感受臺灣在地自然生態、多元文化內涵的兩日輕旅行行程。

環保署推動綠色旅遊，這次的合作夥伴中，西湖渡假村更整合了單點旅遊的包裝概念，取得「金級環保標章旅館」、「金級環保標章餐館」、「金級環保標章育樂場所」及「環境教育設施場所」，以「三金一環」帶給民眾全方位的環保饗宴，餐廳儘量採用在地食材，例如「苦茶油悶鴨」採用苗栗的苦茶油；食農拼盤採用西湖渡假村自行耕種的蔬菜。

環保署這次推出的綠色旅遊，結合各部會、地方政府及民間企業團體資源與民眾一起「用在地」、「惜資源」、「護環境」。期盼民眾在國內旅遊散心之餘，除了使用各項振興經濟優惠措施，不妨讓行程綠一點，來一次「綠色旅遊」，環保署也呼籲國內旅行業者一起響應，展現臺灣綠實力，為環境再次超前部署。(資料來源：行政院環境保護署管考處)



►迺夜市環保 YES! 全國示範環保夜市動起來

好吃好喝的台灣小吃所聚集的夜市，堪稱台灣最具代表性的特色文化，每年吸引大量觀光客，但在美味健康之餘，夜市也要進化，讓民眾迺夜市時，能有煥然一新的環保感受。

環保署 30 日公布「全國示範環保夜市」名單，宣告「全國夜市環保動起來！」各直轄市、縣（市）擇定轄內一處示範夜市或商圈，全國共選定 22 處，推動使用重複清洗餐具、落實垃圾分類、裝設油煙防制設備、改善餐飲污水排放，以及環境與公廁清潔等具體措施，打造「減塑、低碳、清新」的環保夜市或商圈。

環保署今（109）年 6 月啟動「環保綠生活 愛家愛地球」活動，7 月即推動環保夜市，透過環保署、環保局及夜市商圈通力合作，進行全國 22 處夜市或商圈環保改造，將推動 6 大面向環保改善工作，包括一次用產品減量、資源回收、低碳節能、油煙排放控制、餐飲污水處理、優質公廁環境清潔等。

在這些示範環保夜市商圈內的攤商，若配合前述的環保改善工作，所在地環保局將核發「環保攤商標章」供攤商張貼讓消費者識別，日後環保局並將辦理活動鼓勵消費者至取得標章的攤商消費，以帶動夜市商圈內所有攤商共同參與環保改善工作。（資料來源：行政院環境保護署廢管處）

22 處全國示範環保夜市

項次	縣市別	夜市（商圈）名稱	項次	縣市別	夜市（商圈）名稱
1	基隆市	廟口夜市	12	雲林縣	斗南中興夜市
2	臺北市	寧夏夜市	13	嘉義縣	新港魅力商圈
3	新北市	樹林興仁花園夜市	14	嘉義市	文化路觀光夜市
4		新店安和國際觀光夜市	15	臺南市	復華夜市
5	桃園市	八德興仁花園夜市	16	高雄市	凱旋青年夜市
6	新竹縣	內灣商圈	17	屏東縣	勝利星村創意生活圈
7	新竹市	城隍廟商圈	18	宜蘭縣	羅東觀光夜市
8	苗栗縣	英才觀光夜市	19	花蓮縣	東大門夜市
9	臺中市	大慶夜市	20	臺東縣	觀光夜市
10	彰化縣	王功商圈	21	澎湖縣	馬公觀光商圈
11	南投縣	伊達邵商圈	22	金門縣	金城鎮城隍廟商圈

► 環保署修正發布「噪音管制區劃定作業準則」

近年屢有民眾陳情反映交通運輸系統於行駛期間之噪音擾人問題，環保署為維護國民健康及環境安寧，爰修正「噪音管制區劃定作業準則」，增列各類陸上運輸系統之噪音管制區劃定作業準則，同時規範要求應劃設一致性之緩衝區域，並維持同一建築物基地噪音管制區劃設結果之完整，維護民眾居住環境安寧。

環保署表示，國內各類陸上運輸系統於行駛期間所產生之噪音具有跨縣市長距離傳輸特性，對於鄰近住戶生活環境安寧影響甚鉅，惟其與一般噪音源傳播途

徑及特性不同，有需要增加訂定較為嚴格之交通運輸系統噪音管制區劃分準則。環保署強調，自修正發布日生效，如地方政府於本準則修正發布施行前，原噪音管制區劃定之公告實施未滿 2 年者，得繼續適用，並於 2 年期限屆滿後，需依本準則規定重新檢討劃定轄內各行政區域所應適用之噪音管制區類別。

本次修正目的係為保障民眾居住於緊鄰各類陸上運輸系統旁之環境安寧，如建築基地已由地方政府劃定為住宅用地，其居住生活安寧未來將以較嚴格之第二類噪音管制區予以劃定。建議交通管理單位應於最大可行噪音改善技術前提下，持續編列適當預算訂定改善或補助計畫，減少噪音對於民眾之影響。(資料來源：行政院環境保護署空保處)

◆跨部會合作設立共享辦公空間及石化災害訓練設施之擴充升級

8 月 4 日舉辦毒化災訓場興建籌備辦公室揭牌儀式暨石化災訓練設施安座典禮，由環保署毒物及化學物質局謝局長燕儒及內政部消防署陳署長文龍共同主持，並邀請南投縣政府消防局陳興傑副局長、環保局林隆儒副局長等嘉賓蒞臨共襄盛舉，本設施完成後將顯著提升國內石化災害訓練的完整性，強化石化業現場緊急應變人員的災害處理能力。

為提升石化災害專業訓練，強化現場應變人員災害應變能力，並有效提升訓練品質，環保署與內政部合作擴充升級石化災害訓練設施，由內政部提供消防署訓練中心內約 2.5 公頃之場地，環保署投入約 4,800 萬元之經費，於既有石化災害訓練設施旁，再擴充建置相關仿真石化設施及洩漏情境模擬設施。

石化災害洩漏情境訓練設施預定地位於南投縣竹山鎮內政部消防署訓練中心內，占地約 600 平方公尺，其設施包含仿真石化設施四座及輸送管線組，並建置模擬故障設備之氣體、液體洩漏設施，以及火災模擬情境設施，預計於 109 年完工。

環保署毒物及化學物質局表示，石化業所使用之原物料多半具有易燃易爆性、毒性等特性，若現場環境管理不善或操作不當，容易產生原物料火災爆炸、毒氣外洩等災害事件。石化災害洩漏情境訓練設施完工啟用後，可提供石化業者、現場管理員與作業員、災害應變人員及其他國內外政府救災單位人員訓練使用，強化石化業現場運作安全與災害應變能力，避免災害擴大及減少傷亡與損失。(資料來源：行政院環境保護署空保處)



◆奉茶行動—飲水地圖

出門在外想喝水時，你會去便利商店花錢買水喝，還是去免費奉茶站？打開手機的「奉茶 APP」，就可以讓你快速找到最近的奉茶站，不僅不用花錢買水喝，還有機會累積點數換贈品。

由民間團隊 CircuPlus（循環經濟創業生態系社群）所開發「奉茶 APP」，結合行政院環保署綠色生活共同推廣，目前已開放下載使用，除了手機版的 iOS 及 Android 二種版本，另外還開發了網路版應用軟體(Web APP)，可供擴充應用。

只要在網路搜尋「奉茶 APP」，即可輕鬆下載。「奉茶 APP」已提供全台灣超過 6,000 站免費奉茶站的資訊，且持續增加中，今年底奉茶站站數的目標為超過全台 4 大超商的總數（截至 109 年 5 月，11,509 站），要讓使用者免費喝水如同到超商買水一樣方便。（資料來源：行政院環境保護署水保處）



◆廢乾電池回收限時加碼 3 大量販、超商企業祭「0.5 公斤 11 元」回饋

廢乾電池加碼回收活動又來了！環保署鼓勵民眾回收廢乾電池，再次祭出限時加碼優惠，於全台 9600 個據點，可享合作企業提供的「0.5 公斤 11 元」加碼回饋，回收越多，回饋越多。

本次的回收活動，有統一超商及全家便利商店兩大超商繼續合作參與，還有家樂福企業旗下的量販店及超市一起響應。在 109 年 9 月 9 日起至 9 月 22 日止，為期 2 週的活動期間，民眾前往這 3 家企業全台 9,600 個門市，進行電池回收，可享有加碼回饋。

環保署表示，統一超商、全家便利商店及家樂福響應環保，平時已有回收廢乾電池折抵消費或兌換現金活動（統一超商為 0.5 公斤折抵消費 8 元、全家便利商店為 0.5 公斤折抵消費 10 元及家樂福為 1 公斤兌換現金 5~8 元）。今年 3 大企

業一起參與「全民綠生活電池加碼收」活動，總計在全國（含離島）將有超過 9,600 個門市。

活動期間之外，除了便利商店、量販店及超市之外，一般民眾熟知的清潔隊資源回收車、村里資源回收站，還有販售乾電池的連鎖藥妝店、無線通訊器材行及攝影器材行等販售點，也都有常態協助回收廢乾電池，廢乾電池回收管道其實相當多元。（資料來源：行政院環境保護署回收基管會）

► 資訊物品安心回收，Follow Me!

家中棄置的廢資訊物品哪裡去？環保署告訴你！為了提供民眾多元便捷的回收環境，環保署結合量販店、便利商店、3C 電子連鎖業、回收處理業打造多元回收管道，並與 3C 電子連鎖業攜手合作，於 109 年 9 月 15 至 110 年 1 月 14 日間，展開廢平板電腦資訊保全設備回收試辦活動，以物理性破壞廢棄平板電腦保障資訊安全，讓回收更安心。歡迎有興趣的民眾，前往指定回收點搶先體驗。

環保署鼓勵民眾，若家中有閒置廢資訊物品，透過多元回收管道，不僅可獲得企業提供的回饋獎勵，還能減少新開採資源的需求。同時瞭解民眾擔憂資料外洩的疑慮，環保署與業者合作開發廢平板電腦資訊保全設備，藉由外力破壞的作法後，鼓勵民眾安心把家中堆置不要的廢棄平板電腦進行回收。

109 年 9 月 15 至 110 年 1 月 14 日間，環保署結合全國電子 Digital City 竹北店、大潤發中和店及大潤發土城店等回收點，共同試辦廢棄平板電腦資訊保全設備服務，民眾於期間內將廢棄的平板電腦送至上述服務點，可讓家中閒置的廢棄平板電腦進到安心的回收系統中，歡迎民眾帶著廢棄的平板電腦，安心做回收。（資料來源：行政院環境保護署回收基管會）



衛生保健知識

(資料轉摘自衛生福利部國民健康署、Heho 健康)

►全民一同防疫新生活 從謝絕飲酒開始

雖然受到疫情影響，與朋友聚餐的機會減少了許多，但最近發展出「雲飲酒」模式，透過視訊軟體直播或連線與朋友一起喝酒，常常不知不覺就喝過量。國民健康署提醒，喝酒會破壞人體的免疫系統，不利對抗新冠肺炎，應該要避免喝酒。

■不喝酒更能對抗新冠病毒！

根據世界衛生組織歐洲辦公室「飲酒與新冠肺炎」指引 1，喝酒除了會導致胃潰瘍、肝硬化、腦中風、心血管疾病、失智等 200 多種疾病，提高食道癌、肝癌等罹癌風險外，亦會破壞身體的免疫系統，增加罹患新冠肺炎及發展為急性呼吸窘迫症候群（ARDS）等嚴重併發症的風險。因此，在新冠肺炎防疫期間應完全避免飲酒，才能減少酒精對免疫系統造成的損害，維持良好的抵抗力。

■外出用餐謝絕勸酒尊重個人健康自主權

台灣的防疫措施有目共睹，讓民眾仍能在保持安全距離及防護措施下，維持正常的社交生活。國民健康署王英偉署長提醒，台灣的聚餐、應酬文化，總習慣喝上幾杯才算賓主盡歡，有些人明明不能喝，卻因為擔心得罪上司或客戶，還是得硬著頭皮喝上幾杯，這樣的作法，其實會對一起用餐的人造成心理與身體的負擔和壓力。在此國民健康署王英偉署長呼籲，適量飲酒已經是舊觀念了，為了避免喝酒造成的各種危害（包括疾病或酒駕肇事），應該尊重每個人的健康自主權，把員工、客戶及親友的健康及安全放在首位，聚餐不宜勸酒及拚酒，改以茶代酒，賓主盡歡，安全又健康。

■適量飲酒已是過去式，不管喝多少，都會危害健康

越來越多的研究證實，喝酒並沒有安全限量，加上台灣近半人口因缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶(Acetaldehyde Dehydrogenase，ALDH2)」，喝酒容易臉紅，更會提高罹癌及失智症的風險，不建議喝酒。如果非喝不可，根據「國民飲食指標手冊」的建議 2，男性每日不超過 2 罐 330 毫升啤酒(約 20 g 純酒精)，女性則不超過 1 罐啤酒(約 10 g 純酒精)，如果是準備懷孕、懷孕期間或正在哺乳的女性，為了新生兒的健康，請千萬不要喝酒。

長期飲酒過量 對人體的影響



癌症

大腸直腸癌、乳癌、肝癌、食道癌、胰臟癌、口腔癌、咽喉癌

心血管

高血壓、心臟病、心律不整

關節

退化性關節炎、壞死性關節炎

肝臟

肝硬化、脂肪肝、急性肝炎

腦神經

智力、記憶力、認知力退化、腦部萎縮、情緒不穩、焦慮

消化系統

胃潰瘍、慢性胃炎、糖尿病、十二指腸潰瘍、急性慢性胰臟炎

生殖系統

女性

月經失調、閉經、卵子生成變異

男性

精子、精液減少、陽痿、早洩



► 每日多動 15 分鐘多活 3 年健康動一動

根據 108 年運動調查顯示，約有 4 成國人不運動最主要原因為「沒有時間」。其實運動可以很簡單，國民健康署王英偉署長提供您 6 招『沒時間運動』小撇步，讓您就算沒時間運動也可以輕鬆累積運動量：

- 一、「空瓶加水不設限」：只要 2 瓶空瓶加水，替代啞鈴，循序漸進增加肌力，隨時隨地都是健康房。
- 二、「樓梯+電梯」：利用步行走上幾層後再搭電梯，慢慢累積活動量。
- 三、「簡單家務隨手運動」：隨手運動從洗碗、掃地、洗衣等簡單家務做起，讓生活可以動起來。
- 四、「午休走走」：午休時間約三五好友、同事或同學去散步，健身之餘也能增加彼此情誼。
- 五、「動態休閒去踏青」：有空時和親友相約到在戶外踏青取代靜態休閒活動，進行腳踏車或互動型活動，可以聯繫感情、又可讓親友都更健康；或是可以帶心愛寵物一同健走，享受健康活力！
- 六、「交通途中動一動」：在等大眾運輸時，活動伸展筋骨或把車停遠一點、路走多一點或提早一站下公車後，再走到目的地，也可以有充分的身體活動喔！

沒有空閒時間運動的人，若能於生活中融入上述 6 招，一天多次，每次 10 分鐘，每週累積 150 分鐘，同樣可以得到運動帶來的好處。國民健康署邀請沒時間運動的民眾，現在開始動不嫌晚。身體活動天天做，讓你多動 15 分鐘多活 3 年。動動身體好，健康沒煩惱。

►被職場霸凌只能忍氣吞聲？6個方法，勇敢向職場霸凌說不！

（資料轉摘自經理人新書快讀 台大醫師張立人及台北市政府勞動局）

■遭受職場霸凌，忍氣吞聲才能保住工作？

上司時常挑剔羞辱、無視功勞、交付過重工作……，同事總是惡意曲解、孤立排擠……，面對這些所謂的「職場霸凌」，你真的以為隱忍、不予理會，是最好的處理方式嗎？看看那些因此走上絕路，或是黯然離開公司的受害者，其實面對職場霸凌，你可以有更明智的處理方式。

■你真的遇到「問題主管」嗎？

其實，員工眼中的「問題主管」，不見得是有問題，而是觀點與員工不同。也許，是性格內向、外向的不同；或者，是看問題的角度不同；究竟是宏觀管理、充分授權？還是微觀管理、事必躬親？甚至「不斷從你肩膀上方看過去」？

當你升遷為主管時，發現你的決策，正是當時主管令你反感的作法。所謂「換個位置，換個腦袋」，有其道理。但是，比較不好的狀況，是主管不喜歡你，故意惡搞你。或者，主管對人的態度就是傲慢無禮、動輒謾罵凌辱。這種主管自私自利，完全沒有同理心，除了導致員工心理沮喪，更造成團隊士氣低落，形成大家都消極配合、「多一事不如少一事」的不良企業文化。

■別懷疑，這就是職場霸凌

根據勞動部「勞工紓壓健康網」，「職場霸凌」是指：在工作場所中發生的，藉由權力濫用與不公平的處罰，所造成持續性的冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信，帶來沉重的身心壓力。

- 54%上班族曾受到「職場霸凌」，包括：言語、行為、肢體、互動等廣義的暴力行為。
- 「職場霸凌」發生最多的族群，是貿易流通、媒體出版、傳產製造業。
- 女性被霸凌的比率，比男性來得高。
- 60%以上的上班族，每週至少被霸凌一次。
- 37%的上班族，幾乎每天都被霸凌。

- 35%為受到同事霸凌，最常發生狀況為：背後攻訐、遭受小團體排擠、冷嘲熱諷。

「職場霸凌」不僅對員工造成身心傷害，企業終將付出昂貴代價。不只上述提到的，其實，職場霸凌比一般人想像的範圍更廣，以下描述都屬職場霸凌：

- 公開或私下對被霸凌者咆哮、羞辱、威脅。
- 貶低被霸凌者的努力、能力、尊嚴。
- 對被霸凌者吹毛求疵，刻意在小事上為難。
- 刻意誤解、扭曲被霸凌者的言語與行動。
- 孤立、排擠、冷凍被霸凌者。
- 主管剽竊屬下工作成果與功勞。
- 找理由不讓被霸凌者請假。
- 找理由要被霸凌者加班卻不給加班費。
- 無故要求被霸凌者離職或退休。

防範職場霸凌，你可以這樣做

職場專家伍德沃德（Michele Woodward）認為，對付職場霸凌有六大策略：

1. 先了解原因：先排除是否自己太過敏感、得罪主管或功高震主，還是主管個人的問題。
2. 面對衝突：別衝動跑去火上加油！冷靜思考處理方式，在談判時保持彈性。
3. 為自己發聲：不要一味忍耐，這樣是「姑息養奸」，主管日後若傷害別人，你也成為「共犯結構」。可以問主管：「是不是我做錯了什麼，以致我們之間的互動產生問題？」
4. 爭取他人協助：適當地告訴同事或親友，讓他們成為你的戰友，協助判斷這件事情，並且抒發負面情緒，相信你會有不同看法。可以考慮運用會議場合，以「對事不對人」的方式，理性地討論事情的解決方法。
5. 往上申訴：不輕易越級呈報，幫主管保留顏面，也比較有溝通餘地。然而，當主管無法溝通時，越級呈報可能是解決問題的唯一方法。
6. 思考離職：不是所有職場衝突都能夠解決的，也不是所有公司或主管都願意面對問題，請你衡量個人的利弊得失，決定去留。

心理調適建議

臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

向員工諮詢師、公司健康部門的醫師尋求幫助

★ 說明經驗 ★ 減少個人的壓抑與壓力 ★ 協助處理情緒



適度的服藥

★ 減輕生理上的疼痛



從事身心放鬆的活動

★ 保持心情愉快

記得對自己好一點

擁有在工作場所以外的朋友

★ 獲得體諒與傾聽



與相關社福機構保持聯繫

★ 尋找有共同經驗的朋友、部落格、社群

►彎腰搬東西到底多傷腰？一張圖看懂不同動作的「腰椎負重量」

(資料轉摘自 Heho 健康)

根據台灣家庭醫學醫學會統計，台灣有高達 80% 的成年人有過下背痛經驗，絕大部分來自肌肉拉傷、職業性傷害等問題；很重要的原因就是「姿勢不良」造成的，例如在不對的受力姿勢下搬東西，或是覺得自己有能力搬重物，就頻繁使用，結果還是對腰椎造成損傷。輝馥診所復健科醫師許嘉麟就說，比起傷後的復健，在傷前注意自己的「負重量」是更好的做法。

一張圖看懂不同動作的「腰椎負重量」

其實勞動部在 2018 年公布的〈職業性腰椎椎間盤突出認定參考指引〉中，就有提到「物重與施力的參考限值表」。意思是，在這樣的動作之下，腰椎可以承受的上限重量是多少；即使覺得自己負重能力很強，長期這樣使用也可能會導致脊椎受損。

不同姿勢可負重的重量

HEHO

上身明顯前傾



雙手搬抬

♀ 10 公斤 | ♂ 20 公斤

單手搬抬

♀ 5 公斤 | ♂ 10 公斤

上身不前傾



雙手搬抬

♀ 20 公斤 | ♂ 30 公斤

單手搬抬

♀ 5 公斤 | ♂ 10 公斤

雙側近身 搬抬於肩、背

♀ 20 公斤 | ♂ 30 公斤



近身搬抬於 單側或身體前方

♀ 15 公斤 | ♂ 25 公斤

拉

♀ 250 牛頓 | ♂ 350 牛頓



推

♀ 300 牛頓 | ♂ 450 牛頓



勞動部在這份表中，特別提到如果符合以下條件，很可能未來就是腰椎椎間盤突出或損傷的候選人，但每個人的骨骼強度、肌肉強度，還有基因、家族病史都不同，也可能在沒達成這些目標的情況下就出現椎間盤的問題：

- 搬重物每日 250 次。
- 每天搬重物 30 分鐘。
- 彎腰搬重物時上半身前傾 90 度以上，或在 100 cm 高度以下彎腰工作。
- 每年至少工作 220 天，工作至少 10 年。

許嘉麟就提醒，搬重物不一定只有指「搬物品」，特別是在「抱嬰兒」的時候，根據國健署的體重標準，嬰兒可能在 9、10 個月大的時候，就可能超過 10 公斤，如果彎腰把孩子從床上抱起來，就是「彎腰搬重物」，也超過一般女性能承擔的負重，此時就會容易受傷。

另外，常常看到搬家工人，或是工地工人把重物背在背上、肩膀上，雖然這樣讓脊椎的負重力可以增加，但還是有一定的限度，同時跟物體的大小、重心也有關，長期下來也可能會導致受傷。

而更容易被忽略的，是「拉」跟「推」時，其實腰椎承受的力量也很大，不過這部分沒辦法單純的用「重量」來計算，因為在平滑的地面推、拉，需要使用的力道就比較小；但如果在粗糙的地面，同樣重量要使用的力道就比較大。

許嘉麟說，常常看到有人會在運動完，或是勞動完之後進行「伸展」，不過短時間的動態的拉筋難以改變結構的問題，只能「緩解」肌肉緊繃的疼痛不適，強化核心肌群的訓練，增加脊椎旁肌肉力量，減少脊椎負重的情況，便可減少對椎間盤的壓迫，是比較長遠的作法，但當然還是要注意自己的負重能力。

另外，在日常生活中，「長時間維持性的姿勢」，例如坐姿、滑手機、打字等，對脊椎、肌肉的傷害就更大，不小於「搬重物」所以最簡單及省錢的辦公族做法，是讓自己每 30 分鐘就想起身活動，像是泡個咖啡、上個廁所等等，不讓自己固定不動超過 30 分鐘，其實才是對身體 CP 值最高的辦公室好物。

常見職災資訊分享及防災建議

(資料轉摘自臺北市勞動安心電子報)

►【1080927 勞工從事防盜凸窗拆除作業發生墜落致死災害案(米塔颱風)】

■災害發生經過：

108年9月27日吳罹災者及另外三男一女勞工，受雇主陳員指派前往台北市內湖區進行門窗拆除、牆壁與樓板打石及廢棄物清運等作業，災害發生當時吳罹災者獨力進行後陽臺鐵製防盜凸窗(以下簡稱凸窗)拆除作業。吳罹災者先利用合梯爬上女兒牆，並蹲立於凸窗上，以手持電動砂輪機，由左至右、由上而下方向分段拆解凸窗構件。15時19分，罹災者切斷右半部最後一支繫牆構件，半樘凸窗無法承受罹災者重量，向外扭轉翻摺垂掛半空中，吳罹災者則連同手持砂輪機從7樓墜落至2樓後院地面(墜落高度約15.1公尺)，經救護車送往三軍總醫院內湖院區急救，仍不治死亡。

■防災預防對策：

- (一) 雇主對於在高度2公尺以上之高處作業，勞工有墜落之虞者，應使勞工確實使用安全帶、安全帽及其他必要之防護具，但經雇主採安全網等措施者，不在此限。
- (二) 雇主使勞工從事營造作業時，應就下列事項，使該勞工就其作業有關事項實施檢點：八、建築物之拆除作業。
- (三) 雇主應依其事業單位之規模、性質，訂定職業安全衛生管理計畫，要求各級主管及負責指揮、監督之有關人員執行；勞工人數在30人以下之事業單位，得以安全衛生管理執行紀錄或文件代替職業安全衛生管理計畫。
- (四) 事業單位以其事業之全部或一部分交付承攬時，應於事前告知該承攬人有關其事業工作環境、危害因素暨職業安全法及有關安全衛生規定應採取之措施。
- (五) 雇主應針對勞工施以工作必要之一般安全衛生教育訓練。

	
災害現場進行7樓後陽臺防盜凸窗拆除作業	勞工自7樓後陽臺防盜凸窗墜落2樓地面 (高度約15.1公尺)

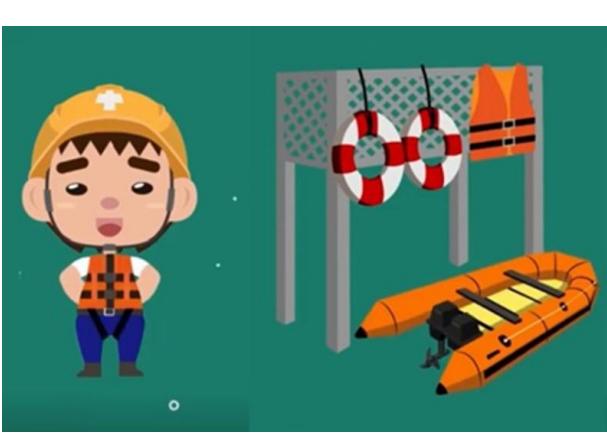
►【1080824 勞工從事除草作業發生溺斃致死災害案(白鹿颱風)】

■災害發生經過：

108年8月24日亞○營造有限公司僱用勞工6人於台北市南港區四分溪進行清淤及除草作業，當天下午3時20分許，楊姓災者揹著割草機行走於溝內護岸基座時，因踩空而跌入溝內深水區，下午3時35分經搜救人員救起後，緊急送往三軍總醫院內湖院區急救，惟仍於當日下午4時56分不治死亡。

■防災預防對策：

- (一) 雇主使勞工鄰近溝渠、水道、埤池、水庫、河川、湖潭、港灣、堤堰、海岸或其他水域場所作業，致勞工有落水之虞者，應設置防止勞工落水之設施或使勞工著用救生衣。於作業場所或其附近設置法定救生設備。但水深、水流及水域範圍等甚小，備置船筏有困難，且使勞工著用救生衣、提供易於攀握之救生索、救生圈或救生浮具等足以防止溺水者，不在此限。
- (二) 雇主使勞工於有遭受溺水或土石流淹沒危險之地區中作業，應依作業環境、河川特性擬訂緊急應變計畫，內容應包括通報系統、撤離程序、救援程序，並訓練勞工使用各種逃生、救援器材。
- (三) 雇主使勞工於營造工程工作場所作業前，應指派所僱之職業安全衛生人員或專任工程人員等專業人員，實施危害調查、評估，並採適當防護設施，以防止職業災害之發生。

	
勞工墜落溪溝處。(事發當日因下雨，致溪水混濁、水位上漲，使得罹災者踩空，跌入溝內深水區。)	勞工有落水之虞者，應設置防止勞工落水之設施或使勞工著用救生衣，並設置救生設備

►【1060809 從事電線接戶工程發生勞工感電受傷職業災害案】

■災害發生經過：

台北市文山區萬盛街○號住戶需接電，故於 106 年 8 月 9 日下午 3 時 10 分，由長○水電行之勞工陳罹災者進行電線接戶工程，陳罹災者以爬梯架於台電電桿旁進行接電時，因碰觸台電低電壓線路，造成左胸口上方感電受傷起水泡。送往萬芳醫院救治，於 106 年 8 月 10 日上午出院返家休養。

■防災預防對策：

- (一) 雇主使勞工於低壓電路從事檢查、修理等活線作業時，應使該作業勞工戴用絕緣用防護具，或使用活線作業用器具或其他類似之器具。(職業安全衛生設施規則第 256 條暨職業安全衛生法第 6 條第 1 項第 3 款)。雇主對擔任下列工作之勞工，應依工作性質使其接受安全衛生在職教育訓練：...十三、前述各款以外之一般勞工。(職業安全衛生教育訓練規則第 17 條第 1 項第 13 款暨職業安全衛生法第 32 條第 1 項)
- (二) 雇主對新僱勞工或在職勞工於變更工作前，應使其接受適於各該工作必要之一般安全衛生教育訓練。(職業安全衛生教育訓練規則第 16 條第 1 項暨職業安全衛生法第 32 條第 1 項)

該名勞工於低壓電路從事檢查、修理等活線作業時，因未戴用絕緣用防護具致發生感電受傷	勞工於低壓電路從事檢查、修理等活線作業時，應戴用絕緣用防護具