

職能單元代碼	RT04R1261v2
職能單元名稱	物流運輸業疲勞管理策略
領域類別	物流運輸/運輸作業
職能單元級別	4
工作任務與行為指標	<p>一、確認疲勞跡象並採取行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依公司程序確認疲勞的潛在原因 <small>【註1】</small>。 2. 依工作場域識別個人疲勞的警告跡象，並實施必要的預防步驟，以確保有效維持作業能力及警覺性。 <p>二、執行降低疲勞的策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估工作場域程序以減少疲勞。 2. 理解疲勞相關事故及安全事件風險的因素 <small>【註2】</small>，並將其減至最低。 3. 依公司政策實施疲勞管理的策略。 4. 選擇能促進有效長期管理疲勞的生活方式。 5. 採納並應用能有效處理疲勞的方法。 6. 與相關人員交流個人疲勞管理策略 <small>【註3】</small>。 7. 規劃適當的處理疲勞反制措施。
工作產出	無
職能內涵 (K=knowledge 知識)	<p>一、職業安全衛生相關法規</p> <p>二、導致疲勞及其疲勞相關事故的因素控制</p> <p>三、疲勞的資訊來源</p> <p>四、工作場域中疲勞風險及危害</p> <p>五、疲勞對工作場域績效的影響</p> <p>六、識別疲勞的方式</p> <p>七、管理疲勞的策略及方法</p> <p>八、工作人員疲勞的原因及影響</p> <p>九、降低疲勞有效長期管理的生活方式</p>
職能內涵 (S=skills 技能)	<p>一、溝通協調能力</p> <p>二、文件解讀能力</p> <p>三、問題解決能力</p> <p>四、自我管理能力</p> <p>五、應變能力</p>
評量設計參考	<p>一、評量證據</p> <p>1. 能識別疲勞的警告跡象，並進行預防確保有效維持作業能</p>

	<p>力及警覺性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能採納並應用有效處理疲勞的方法，以改善疲勞可能帶來的風險及危害。 3. 能瞭解疲勞管理知識和技能、相關法規及工作場域程序。 <p>二、評量情境與資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實地及模擬環境中，具備工作場域程序、法規、作業規範及操作手冊、疲勞管理策略等文件。 2. 應於符合工作實務、安全要求和環境限制下進行評量。 3. 評量情境須儘量符合實務工作現場環境。 <p>三、評量方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在模擬環境情況下進行工作場域中產生因疲勞所生之危害，觀察受評者問題解決能力及對職能知識技能的了解。 2. 透過書面或口頭測試受評者對疲勞管理策略的了解。
說明與補充事項	<p>【註1】疲勞的潛在原因：導致疲勞的工作相關因素如「工作需求」或「組織因素」，工作需求如工作量、工作時間、輪班、每日時間、休息頻率及時間及工作類型(如於隔離環境作業、重複性工作及乏味、單調或無挑戰性的工作等)；組織因素如工作環境(包括溫度、通風、設備連續規律的震動)、付款系統、差旅及工作計畫、作業的可預測性等。</p> <p>【註2】疲勞相關事故及安全事件風險的因素：如生活方式的因素，包括睡眠模式、酒精和藥物的使用、飲食的量及時間，以及與家人和朋友一同放鬆的機會等；同時從事數項工作；個人或生物因素，包括心理或生理健康狀態、睡眠不足、睡眠障礙、情緒壓力、家庭責任、關係困擾、能力不足以完成工作，以及日夜顛倒等。</p> <p>【註3】個人疲勞管理策略：如遵守組織的疲勞管理政策及程序、適當利用時間遠離工作以得到休息及恢復、檢查並確保工作健康、回報疲勞的症狀、確認疲勞症狀時採取降低風險的行動等。</p>

更新紀錄

2023 年修訂職能內容。