

出國報告（出國類別：其他）

第 2 屆 ICOH 工作社會心理因子國際 研討會

服務機關：行政院勞委會勞工安全衛生研究所

姓名職稱：楊啓賢 副研究員

派赴國家：日本

出國期間：2005/08/22~27

報告日期：2005/11/21

摘 要

今年 ICOH 於間隔 7 年後，由日本岡山大學於 8/23-26 日承辦第 2 屆工作社會心理因子的國際性研討會。約有全球 305 位人員參加，3 場專題演講及 14 場討論會，163 篇口頭發表，以北歐及日本篇數居多，貼示報告 142 篇。

會議目的基於東西方在此領域之知識與經驗累積下，發展工作壓力及其預防、介入之全球性觀點，且理論與實務並重。其內容為職場組織的趨勢及其對健康的影響，工作中社會心理因子、績效及安全以及對學習及工作投入的影響，重建研究，理論與實務間的連結，介入預防及工作設計，介入、評估研究及職業衛生心理學，工作壓力研究中文化層面考量，傳統及新式工作排班，工作壓力心理生理學與大腦機轉，工作與家庭之介面等項。

本次有參加「壓力、過勞及全心投入工作之管理」工作坊及後 3 天不同議題之討論會，詳細說明如本文所述。建議引用國際各式量表時，應考量東西方文化差異及工作價值與健康的關聯性，期對國內職場建立準確壓力量測常模。另建議及早對生化及生理監測指標與工作壓力量測之關聯性涉入研究，以能與國際同步領域水平。

目 次

一、目的.....	1
1. 主題.....	1
2. 緣起.....	1
二、過程.....	2
三、心得.....	7
四、建議事項.....	9

一、目的

1.主題

本次國際研討會係第 2 屆，距離 ICOH(職業衛生國際委員會)在 1998 年，於丹麥哥本哈根舉行第 1 屆有關職場社會心理因子研討會，已有 7 年間隔。該項研討會係由 ICOH 下之工作組織與職場社會心理因子科學委員會(ICOH-WOPS)所負責的。

本次會議目的主要基於東西方在此領域之知識與經驗累積下，發展出工作壓力及其預防、介入之全球性觀點，且能理論與實務並重。

2.緣起

近年來台灣疑似工作相關過勞而猝死案例頻傳，經社會各界揭露後，更引起社會大眾對此議題的關注，工作壓力問題亦越來越受重視。尤其近年來台灣產業經濟環境經歷極大變革，伴隨著快速變動的就業環境，工作壓力問題已成一個不容忽視的職業衛生問題。在許多工作環境中，其重要性更已不亞於一般物理、化學或機械性等職業傷害，長期工作壓力及過勞死終將衝擊著廣大工作者的身心健康。世界經濟與快速科技發展的全球化改變了勞動及職業型態，使員工暴露於新的健康風險中，這對於各國的工作機構帶來了嚴峻的挑戰，因為職業傷害與疾病在全世界都是個相當棘手的問題，而其中成長最快的健康問題是與工作場所壓力增加有關的心理健康問題，因工作壓力而呈現的症狀已成流行性的趨勢，尤其在全球化與科技變遷下影響更是嚴重。目前在台灣員工也遭受到產業外移、中小企業關閉及市場競爭劇烈化所帶來的壓力，爰對此主題的深究及汲取經驗，是有其必要性。是以今年適逢 ICOH 於間隔 7 年之久後，在日本舉辦第 2 屆工作社會心理因子的國際性研討會，得以有此機會躬逢其會。

二、過 程

1.時間及地點：

會議期間為 2005 年 8 月 23 至 26 日共計 4 日。於日本岡山市位處岡山車站西側之 Okayama conventional center 之 Mamakari Forum 舉行(按本棟大廈剛新落成啓用)。其中會議首日 8 月 23 日下午為工作坊(workshop)，係於岡山大學醫學院舉行，共計 4 場，由日本、荷蘭及瑞典等國學者分別主持。

2.承辦單位：

為岡山大學醫學齒學研究所，大會主席為該所 Kawakami 教授(MD)。

3.會議出席人員：

總計約有 305 位之多，其中以地主國-日本達 80 位最多，有來自全球各洲地區，如南非、肯亞及烏干達、巴西及哥倫比亞等拉丁美洲國家、東歐及中歐國家、其他地區的國家等。

4.發表論文：

大會論文摘要(含 poster)計來自 40 多個國家學者專家總計有 319 篇之多。本次研討會共包含 3 篇專題演講，分別由荷蘭 Utrecht 大學的 Schaufeli 教授、瑞士 Berne 大學的 Semmer 教授及日本京都大學的 Kitayama 教授主講，與 14 場次的討論會 (Symposia)，以及各種不同研究主題的 Oral Sessions。其中 Oral presentation 共約有 163 篇發表，以瑞士的 22 篇、荷蘭及丹麥各 15 篇、及日本的 14 篇居前，而台灣學者有 4 篇研究成果發表，包括本所 93 年度自行研究計畫成果分 2 篇不同議題發表，此外 posters 於 8 月 24 及 25 日下午展示，共計 142 篇論文展出(台灣有 6 篇)。

5.工作坊：

於 8 月 23 日舉行的工作坊，其主題分別為壓力、過勞及全心投入工作之管理，重建回職場，介入研究，及心理衛生行動檢核表四大項。

6.發表論文內容：

本次研討會發表之研究內容主要為，職場組織的趨勢及其對健康的影響，工作中社會心理因子、績效及安全以及對學習及工作投入的影響，重建研究，理論與實務間的連結，介入預防及工作設計，介入、評估研究及職業衛生心理學，工作壓力研究中文化層面考量，傳統及新式工作排班，工作壓力心理生理學與大腦機轉，工作與家庭之介面等項。

7.會議參加流程：

以下謹略述筆者參加此次研討會之過程：

(1) 8月23日下午至岡山大學醫學院參加由荷蘭 Utrecht 大學的 Schaufeli 教授主持的「壓力、過勞及全心投入工作之管理」工作坊，講課當中，並引用約多種各式不同的工作壓力量表模擬，其課程主要目標為經由介紹其 Dual-process model，使參與學員瞭解壓力形成過程，並區別負向(burnout)及正向(engagement)的過程，進而應用此模式於自身狀況，並提供介入方法以預防過勞及營造全心投入。

(2) 8月24日至26日研討會議程，因3天會議期間各國發表不同議題之論文眾多，雖其內容各有所長及頗具研究價值，惟受限於單位此次僅筆者1人參加。在無法兼顧情形下，除了3場次的專題演講外，僅就未來對單位領域研究策略或方向趨勢有所助益或啟發、個人興趣等因素考量下，筆者在3天議程中參與了下列主題之演講：

8/24 - 醫療保健勞工(其中有一篇係台灣學者發表)、東西方工作壓力之工作內容量表評估(一篇係本所93年研究計畫由合作的教授發表)、肌肉骨骼障礙、心血管疾病。其中一篇大陸學者未到場發表。

8/25 - 勞動婦女社會心理危險因子及壓力議題、國際勞工社會心理風險鑑定之方法學議題、壓力與健康、壓力新評估方法(一篇係本所93年研究計畫之此議題部分成果擷取由合作的教授研究所學生發表)、與壓力有關之可體松

(cortisol)研究。

8/26 – 生理心理學方面的研究，與 8/25 之與壓力有關之可體松(cortisol)研究係同領域的系列研究，另也包括測量壓力與工作過程中 catecholamine 間的關係，也探討壓力徵候有關的客觀指標研究如瞳孔大小之測量。但有一篇由大陸學者提出之壓力對血清中 testosterone 及 prolactin 分泌之影響的論文並未到場發表。上述相關指標仍尚在研究確認中，應屬前驅性研究。

(3)貼示報告 – 就其中有興趣之展示如心血管疾病指標與工作壓力間探討之主題並當場向研究者提問，事後並與該日本學者交換名片，並請求其能提供較詳細的研究資料，也藉此希望能建立國外研究聯繫管道，以期未來能在研究方向上互相切磋。

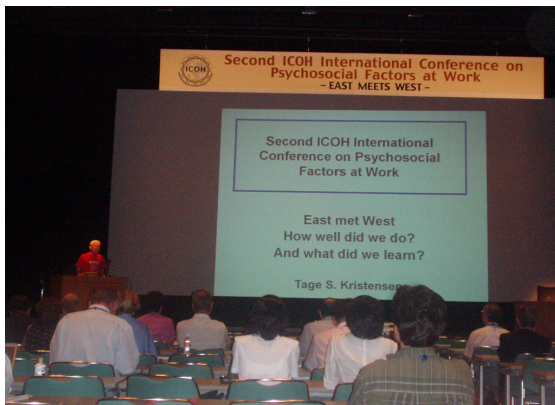
* 茲附上工作坊、會議期間相關照片。



講台旁係學員於課後向荷蘭 Utrecht 大學的 Schaufeli 教授請教問題，此係工作坊課程結束後拍攝



開幕典禮由大會主席岡山大學醫學齒學研究所 Kawakami 教授(MD)致辭



大會閉幕典禮由 ICOH-WOPS 主席致辭



大會閉幕典禮由大會主席帶領全體工作人員向與會人員答謝



第 2 屆 ICOH 國際研討會地點 - Okayama conventional center 之 Mamakari Forum

三、心得

4 天工作坊及研討會之參與，來自全球 40 多個國家學者專家 163 篇，有關對社會心理因子及工作壓力相關領域之研究成果、方向及未來趨勢，獲得一概括性的瞭解及認識，此行對個人的研究經驗及知識獲益良多。

在工作坊的課程當中 Schaufeli 教授配合著簡報內容，逐步且生動的介紹個人生活方式表、Holmes-Rahe 社會適應量表、JAWS 及其估算方式與代表意涵、個人壓力反應檢核表、Maslach 過勞調查及 UWES 等項有關工作壓力方面的檢測量表，並藉此實證說明其 Dual-process model 的理論架構及內容，最後其並提供避免壓力的生活積極面的 10 大黃金定律與學員分享，為鼓勵有興趣之學員進一步過勞領域的探究，並推介其所著過勞(2002)及工作全心投入(印刷中)兩本著作為學習參考。依著 Schaufeli 教授生動及有條理的介紹，對此議題更增全概性的瞭解，以其編著專作，顯示其在此領域的學術專業及深入研究，若以課程費用而言，真有其內容提及荷蘭醫院減壓計畫所達到成本效益，實質獲益良多。

至於正式研討會期間，在如此眾多議題的專題及口頭論文發表當中，或許其第 1 屆研討會起源於丹麥哥本哈根之故，發現北歐國家(如依序瑞典、荷蘭及丹麥)的論文篇數即占了 36%，地主國日本也列居第四發表 14 篇(這或許與其國內多年來過勞死的問題本就已有很多相關的研究有關)，大陸學者雖有 11 篇居第五，但有好幾篇發表學者未到場，且聽過幾場下來，其社會心理方面的研究廣度(議題)及層面(對象)隨著其經濟起飛之際似也同時展開，可有追趕國內的競爭度，但深度仍不比台灣。惟個人較覺得較可惜的是，第二天下午及最後一天上午有關工作壓力與相關內分泌研究(生理心理學)的論文發表，大陸學者有提出 2 篇，但不知為何最後也是未到場，無法瞭解其研究內容，因國內目前似乎未有學者著力此領域之相關研究。

有關社會心理方面的討論重點，整體而言，由於工作環境快速變遷導致職業衛生現階段的挑戰，未來的研究方向可針對下列五大領域來討論：1)闡述性研究(工作壓力模式的觀念發展)，2)描述性研究(流行病學研究)，3)工具發展(工作壓力問卷)，4)

介入研究(成本效益評估)，5)組織改變(計畫執行)。因此未來職業衛生研究強調的是從現行疾病導向模式朝向正向的職業衛生模式，考慮勞工及組織負向(過勞)及正向(全心投入)的觀點。

雖然目前全球對工作壓力的介入研究，有列入國家優先性的，雖有成效但並未發揮極致，誠如瑞士伯恩大學的 Semmer 教授所指出，仍需要較佳的實驗設計，而且介入型態可朝工作特徵、工作狀況及社會關係著手，對於一些有顯著成效的過程應詳備精準清晰的文件資料，以提高說服力，亦即以過程面來看，實踐完成的品質是最重要的。

然而在今年研討會的主軸係標榜「東方遇上西方」時，密西根大學日籍的 Kitayama 教授特別指出歐美國家，文化上認為自身(Self)是尋求影響社會環境的、獨立的、目標導向的個體，而亞洲民族，則視為尋求個人能適應及與社會環境調合，相互依存且具社會責任的個體。這種文化觀點的差異實際反映於大眾觀念並對其健康產生重要影響，這在壓力議題的研究時更須注意，尤以東方國家多為直接引用西方學者建立的各式壓力量表的同時(例如各國常用的哥本哈根社會心理量表(COPSOQ)已被翻譯成其他 8 種語言版，獨缺中文版，惟本所 93 年度研究也嘗試將其部分轉譯成中文簡易版並予施測，成果也在研討會上發表)，應不只單純的翻譯或進一步的 back-translation，誠如在方法學發表上，有位華裔學者在結論時用流利的英文鏗鏘有力的陳述「西方學者在建構設計任一種社會心理量表時，為何不問問東方人的觀點看法」，即是顯著反映現況，因為這涉及到未來研究的信效度及可否找出真實勞工壓力問題。

至於在其他各領域的發表上，因囿於此次單位僅派 1 人參加，實無法兼顧同時舉行的其他理論與實務兼顧之講演場次，是此行殊為可惜之處。因此筆者僅能擇個人興趣之領域參與聆聽來自全球的學者的學術成果，在此部分個人較驚訝的是後兩天的議程，有關生理心理學方面的研究，顯示北歐國家及日本的學者已從單純量表調查，進一步結合醫學實證的範疇，一群專家學者正試圖從客觀實證的生理或生化科學指標，去驗證工作壓力的測量，當然會場中仍有人質疑其結果，且還處於實驗階段，惟從發

表者的研究理念及實驗來看，這一塊未來藉由測量儀器的改進及方法學的精進勢必仍有極大的發展空間，國內未來應可著手朝此開發研究。而且大陸學者也有在此提出 2 篇論文，惟皆未到場發表，無法知其更詳細的研究內容及過程介紹，也是有憾之處。

四、建議事項

- 1.目前國際上在職場工作壓力調查方面已開發出各種量表，可針對完整、信效度較佳者直接引用或彙整不同模式之成果，以提供國內現有量表修正建立更客觀之工作壓力量表參考，以對國內勞工建立各行業壓力量測常模，惟最重要的是仍須考量東西文化差異及工作價值與健康的關聯性。
- 2.在引用量表及研究模式或方法學時，由論文發表的質與量來看，建議可優先從北歐國家及日本作為直接迅速有效地發掘及解決職場工作壓力參考學習之主要對象。
- 3.另外在擇用國外良好測量工具時，應以該工具具備理論基礎、與實務相關、可適合個別國家，又可應用推廣於所有國家為篩選基準，如此往後國內相關工作壓力的研究成果亦能直接藉由國外學者的驗證而獲得到國際間的認同，並進一步使得領域學術水準與國際接軌。
- 4.國外尤其是日本，目前已大量結合使用壓力量表與相關心血管生化指標，以進行勞工過勞或心血管疾病問題之系列或各職場趨勢研究。建議未來國內有關過勞之策略或研究議題可朝此儘快投入，積極找出並驗證國人工作壓力可資參考之生化監測指標。
- 5.國外尤其北歐及日本，已有一群學者持續深入著力於對壓力所可能產生的內分泌相關生理指標之領域探索，以進行工作壓力探討、生理監測指標及其實驗常模之關聯性建立，雖有初步成果，惟仍處開發階段。建議未來國內相關研究可及早涉入此領域以厚植研究心得及增加研究深廣度，以能免於落後大陸學者，並接軌國際學術及取得同步領域水準。
- 6.國際大型學術研討會，尤以此次間隔 7 年舉行同領域之學術論文研討，除專題演講

外，不同主題論文發表大都採同時間多場次發表討論模式，建議未來宜採至少 2 位同仁參加之方式以利汲取較廣泛之學術研究心得。