

出國報告（出國類別：學術發表）

# 計程車司機憂鬱情緒及睡眠品質現況 探討

服務機關：衛生福利部桃園療養院

姓名職稱：張倩倫 護理長

派赴國家：香港

出國期間：104年12月3日至104年12月5日

報告日期：105年2月15日

## 摘要

此次出國發表的海報論文是以健康簡易量表收集國內 74 位社區計程車司機的身心狀況，進行資料分析，發現約四成的計程車司機有輕度至重度的情緒困擾，其中有 54% 自覺有輕度至重度的情緒憂鬱、50% 自覺睡眠困難，13% 有輕度至嚴重的自殺意念，顯示計程車司機普遍存在憂鬱情緒及睡眠障礙的問題。

據資料，近四成的計程車司機每天開車時間約 10 小時，其中至少一半開車時數超過 10 小時，遠超過一般勞動者的體能限制。計程車現代最便捷的交通工具，計程車司機的健康問題除了影響個人也維繫著民眾的生命安全，而此群勞動者因工作形態特殊不易定點觀察，故很少被注意，基於健康促進的概念，引發筆者想要探討的動機，試著以此族群做為研究的對象，期待能將結果提供相關單位參考，謀求改善對策。

## 目的

本研究目的在於探討台灣計程車司機的情緒狀態及睡眠品質狀況，及與上述問題相關的因素，期能瞭解影響計程車司機情緒及睡眠的相關因素並提出改善的建議。此次的發表就是交流調查結果，藉由國際海報展發表有關計程車司機的身心狀況，讓計程車司機能覺察個人健康問題並能建立正向的健康促進行為，如減少菸酒檳榔及提神物質的使用，讓衛生單位及車行本身也能重視司機們的健康問題，主動提供減壓的相關訊息，結合社區或衛生單位定期舉辦舒壓活動，協助規劃相關的心理健康促進計劃，建立社會網絡提供情緒支持，於政策面方面宜建立完善的作業工時規範，以達足夠休息改善憂鬱情緒及睡眠品質，促進計程車司機身心健康。

## 過程：

筆者於工作之餘於學校在職進修，學習過程與學校教授討論，於課堂中聚焦行成主題，尋求多方管道積極接觸計程車司機職場主管，使其了解員工健康的重要性，接受員工健康調查的計畫。

配合學校實習與台灣大車隊聯繫說明進行研究的目的，取得正式同意的回應，前往台灣大車隊桃園分公司實習，進行問卷調查及觀察，於收集資料過程了解計程車司機的工作型態及影響情緒及睡眠品質的相關問題，傾聽工作點滴及生活型態及對於健康維護的信念，尋找影響其身心健康的脈絡，將資料分析投稿，獲得通過發表，對於個人來說頗大的鼓勵，也激勵自己將朝此主題繼續努力。這次在香港參展也看到不同的健康照護及創新研究專題，口頭報告的內容精采，見證了護理專業的蓬勃發展，在醫院的老人照護也有頗為專業的照護模式，是一次非常好的交流學習。

## 心得與建議：

憂鬱情緒會影響睡眠的品質，睡眠品質的好壞所影響的層面廣泛，如使人精神不好、疲勞、注意力不集中、反應變慢，影響工作效率甚至造成車禍意外正常的睡眠是維持健康及情緒的重要因素，每日睡眠時間少於 6 小時或是睡眠時數足夠但醒來仍覺得疲備不堪，即代表睡眠品質不佳，慢性疾病的發生風險也較高。睡眠品質不良者，

在喝酒、抽菸、嚼檳榔、憂鬱狀態及慢性病的發生風險都比睡眠正常者來的較高。以此概念去推想目前的社會工作型態有許多的勞動者都是非正常班的工作型態，超長工時也很普遍，其健康問題應受到重視及改善，因長期工作疲勞及體能負荷造成的健康受損及職業危害將造成醫療成本的耗損，也嚴重衝擊個人的生活品質，

透過這次的學習及發表，了解到情緒困擾及睡眠障礙是計程車司機常見健康問題，願後續的研究能著重於計程車司機的健康促進，建構身心關懷計劃，從社會網絡提供情緒支持，推廣早期預防概念，避免慢性病及職業傷害的發生。

## 附件一：會議行程表



### 邀請函

張倩倫老師：

香港護理學院定於2015年12月3日至6日在香港康得思酒店(前香港旺角朗豪酒店)舉行“2015年兩岸四地護理高峰論壇暨學術研討會”。

是次會議採納國際護士協會2015主題：「世界公民，全球護理」。學院希望透過會議讓同業對世界各地的衛生發展加深瞭解、拓展視野及提升護理服務質素，同時讓各同業藉此機會分享交流護理經驗和心得。

護理高峰論壇詳情如下：

日期：2015年12月3日抵港

2015年12月4日全日論壇(需於早上08:00 報到)

2015年12月5日上午參觀醫院/ 學院/ 社區中心

(約08:00-13:00於香港康得思酒店集散，

來往參觀場地交通由大會安排)

2015年12月6日撤離

論壇地點：香港康得思酒店

香港九龍旺角上海街555號

香港護理學院  
會長顧慧賢謹啟  
2015年11月13日



## 計程車司機憂鬱情緒及睡眠品質現況探討

張倩倫<sup>1</sup> 台灣衛生福利部桃園療養院護理長、台灣長庚科技大學健康照護研究所碩士生

張煜敏<sup>2</sup> 台灣長庚科技大學健康照護研究所碩士生

### 【緒論】

本研究於探討計程車司機的人口屬性、憂鬱情緒及睡眠品質狀況。有 54% 自覺有情緒憂鬱、50% 自覺睡眠困難，13% 有輕度至嚴重的自殺意念，顯示研究對象普遍存在憂鬱情緒及睡眠障礙的困擾。

### 【文獻回顧】

2015 年臺灣計程車數共 87,660 部，司機平均 54 歲，每週營業 6.6 天，每日工作平均 10-12 小時。常使用菸、酒、檳榔等提神物質緩解疲勞，然此類物質又會紊亂正常的睡眠，睡眠品質為憂鬱情緒及慢性病的重要預測因子。

26.1% 計程車司機經常感到憂鬱、27.9% 經常感到焦慮、15.9% 有自殺念頭。因單獨作業特性，缺乏穩定人際互動，易產生憂鬱而影響睡眠。正常睡眠是維持健康的重要因素，每日睡眠低於 6 小時或是睡眠時數足夠但仍覺得疲憊，即代表睡眠品質不佳(李虹瑩，2010)。

### 【研究方法】

以 74 位計程車司機為對象，採李明濱(2003)發展之簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS)為工具。以 SPSS 統計軟體 18.0 版本進行統計分析。

### 【研究結果】

研究對象平均 50 歲，已婚及男性居多。平均薪資 2 至 4 萬，執業年資 12.36 年，每日開車時數 10.47 小時。44.6% 每日睡眠不足 7 小時，1.4% 經常失眠。14.9% 為輕度情緒困擾，10.8% 為中度情緒困擾，1.4% 為重度情緒困擾。其中以自覺「覺得容易苦惱或動怒」、「感覺憂鬱、心情低落」及「睡眠困難」最多。針對研究對象的情緒困擾部份，進行卡方分析後發現，情緒困擾與否與高血壓病史 ( $\chi^2=9.489, p=.050$ )、吸菸行為 ( $\chi^2=20.029, p=.010$ )、胸悶 ( $\chi^2=23.152, p<.001$ ) 及胃痛 ( $\chi^2=10.885, p=.028$ ) 有顯著相關，研究結果與文獻雷同，其憂鬱情緒、睡眠品質與身體疾病間具有密切關聯性。

### 【結論】

計程車司機超長工時嚴重，體能過荷引起憂鬱情緒及睡眠障礙普遍，健康狀況需積極管理。

### 【建議】

提供計程車司機健康行為知識，舉辦舒壓活動，建構身心關懷計劃，落實勞動基準法規範，實施健康管理，避免慢性病及職業傷害發生。

關鍵詞：計程車司機、憂鬱情緒、睡眠品質。

## 參考文獻

- 交通部統計處(2015)·計程車營運狀況調查報告·<http://www.motc.gov.tw/uploaddownloaddoc?file=survey/201412171457290.pdf>
- 吳宗穎、王冠今、紀景琪(2009)·職業駕駛人之健康狀況分析·*中華職業醫學雜誌*，16(3)，169-176。
- 吳麗玉(2003)·計程車司機自覺不適生理狀況及預防性健康行為之調查研究-以臺北地區的計程車司機為例·*健康促進暨衛生教育雜誌*，23，1-13。
- 林頡翔、李思賢、范巧逸(2009)·計程車司機工作壓力、因應行為與生活滿足感之關係·*健康促進與衛生教育學報*，32，87-106。
- 陳志成、周榮昌、吳昆峰(2009)·計程車駕駛者發生交通事故次數之影響因素分析·*中國土木水利工程學刊*，21(4)，487-502。
- 詹欣隆、黃偉新、鄒孟婷(2011)·睡眠時間長短與成人健康風險行為之探討 ---給職場工作者之建議·*中華職業醫學雜誌*，18(3)，153-164。
- 黃有慶、隋安莉(2012)·長途客運駕駛的身體質量指數、壓力與睡眠品質之探討·*嘉南學報*，38，577-587。
- 劉紹興、羅慶徵、蔡素珊、郭孟羚(2009)·業駕駛健康與輪班管理制度研究·*行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所委託研究報告*，1-128。
- 李虹瑩(2010)·睡眠障礙患者身體活動、睡眠品質與憂鬱程度之關係研究·碩士論文。
- Barbara Jean Burgel, Marion Gillen, and Mary Castle White, "Health and Safety Strategies of Urban Taxi Drivers," *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, Vol. 89, No. 4, pp.1-7, 2012.
- Eddy K. Tukamushaba, Babu P. George, "Service quality assessment of transportation and government services: a study of the Hong Kong tourism industry," *Int. J. Hospitality and Event Management*, Vol. 1, No. 1, 2014.
- Lee M.B.\*, Liao S.C., Lee Y.J., Wu C.H., Tseng M.C., Gau S.F., et al. (2003). Development and verification of validity and reliability of a short screening instrument to identify psychiatric morbidity. *J Formos Med Assoc*, 102(10), 687-694.

附件三：海報發表佐證資料

香港海報發表

