

探討 COVID-19 疫情期間勞工居家辦公對身體與心理健康影響之相關因素-前趨試驗

黃秀清¹、劉月敏^{2*}

¹經國管理暨健康學院健康產業管理研究所

^{*2}經國管理暨健康學院護理系副教授兼護理系主任

摘要

2020 年因 COVID-19 疫情的影響，為了避免群聚感染，全球數百萬勞工開始居家辦公，居家辦公雖然是減少病毒傳播的有效措施，卻也影響了勞工的身心健康。本研究旨在探討 COVID-19 疫情期間居家辦公對於勞工的身心健康之影響，採問卷調查法，並以立意抽樣法取得研究樣本，研究工具包含人口學、身心健康、工作及生活方式等，以 Likert 五點量表方式評分，共取得 65 份有效問卷進行前驅性研究探討。研究結果發現居家辦公期間的身體健康方面以「眼睛疲勞酸澀」(56.9%) 及「肩頸僵硬痠痛」(56.3%) 居多，心理健康方面以「焦慮或緊張」的平均數 (2.631) 最高，感到壓力最大的項目為「工作與生活的平衡」；性別及職業別對於心理壓力有顯著差異，女性往往比男性負責更多的家務和家庭活動，壓力加倍增加；不同職業的心理壓力感受會有差異，以金融壽險業的心理壓力最大。居家辦公將是未來的一種工作模式，建議未來企業在推行居家辦公時，對於勞工的身心健康問題能加以重視，進而提高勞工的福祉。

關鍵詞：COVID-19、居家辦公、身體健康、心理健康

Exploring the Factors Related to the Impact of Working from Home on the Physical and Mental Health of Workers During the COVID-19 Pandemic-pilot Study

Huang, Hsiu Ching¹, Liu, Yueh Min^{2*}

¹Ching-Kuo Institute of Management and Health - Graduate school of Health Industry Management

^{2*}Ching-Kuo Institute of Management and Health-Department of nursing Associate Professor /Chair

Abstract

In 2020, due to the COVID-19 Pandemic, in order to avoid cluster infections, millions of workers around the world began to work from home. Working from home is an effective measure to reduce the spread of the virus, but it also affects the physical and mental health. The purpose of this study is to explore the impact of working from home on the physical and mental health of workers during the COVID-19 Pandemic. This study adopts the questionnaire survey method and the intentional sampling method to obtain the study samples. The study tools included demographics, physical and mental health, work and lifestyle... et al, using Likert five-point scale to score, a total of 65 valid questionnaires were obtained for pilot study. The results of the study found that "eyestrain" and "shoulder and neck pain" were the most common health issues during home office. In terms of mental health, "anxiety or nervousness" is highest, and the most stressful item is "work-life balance". There are significant differences in psychological stress by gender and occupation. Women are often responsible for more housework than men and experience increased stress. Different occupations have different feelings of psychological pressure, and the financial life insurance industry has the greatest psychological pressure. Working from home will be a working model in the future, it is suggested that in the implementation of home office, more attention should be paid to the physical and mental health of workers, so as to improve the well-being of workers.

Keywords: COVID-19, working from home, physical health, mental health

* Corresponding Author

壹、緒論

2020 年新型冠狀病毒肺炎 (Coronavirus disease 2019, 以下簡稱 COVID-19) 在全球爆發感染，包括人們的生活以及工作甚至是經濟、產業，都受到相當程度的影響。許多國家採取了特殊防疫措施來防止疫情擴散 (Rubin et al., 2020)，其中為了降低病毒傳播的風險、避免工作造成群聚感染，各國政府制定了企業的防疫管理規範，並要求企業開始啟動居家辦公，全球掀起一股「居家辦公」潮 (賴偉文，2020a；Ipsen et al., 2021)。居家辦公指有工作單位、原本需要去公司辦公的勞工，於特殊情況下在家裡工作 (景思達、田文靜，2021)，自 1970 年代美國的企業已開始推行居家辦公，2020 年因 COVID-19 的影響，全球居家辦公的人數急劇增加 (林妙琴、林弘昌，2021)，於 2020 年 3 月下旬，全球已有數百萬名勞工正經歷著居家辦公 (Fadel et al., 2020)，過去在臺灣居家辦公並不普遍，於 2021 年 5 月全國疫情警戒提升至第三級，台灣許多企業遵守企業防疫規範，開始啟動居家辦公 (林妙琴、林弘昌，2021)。居家辦公成了各國企業都非常重視的議題，企業該如何面對勞工心態，如何進行職場管理的變革，現今正是企業需要審慎思考與超前部署的時刻 (林瓊瀛，2021)。居家辦公雖減少 COVID-19 傳播的有效措施，卻也可能影響勞工的身心健康 (Ekpanyaskul & Padungtod, 2021)。然而，過去的研究針對居家辦公對於勞工身心健康的影響僅有極少的文章，有鑑於此，本研究期望可以瞭解勞工在居家辦公時所經歷的身體與心理健康問題，有助於提供未來企業於推行居家辦公時的管理模式規劃參考，提高勞工的福祉和生產力。

貳、文獻探討

一、COVID-19 對居家辦公的影響

(一) COVID-19 疫情的影響

COVID-19 是由新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 所引起，自 2019 年 12 月於中國武漢地區爆發且迅速傳播，在全球造成前所未有的嚴重疫情 (Sharma & Vaish, 2020)。COVID-19 病毒主要傳播方式是呼吸道飛沫傳染，會透過與他人密切接觸而交互傳染 (Nalbandian et al., 2021)，WHO 建議阻止 COVID-19 傳播的方法為：戴口罩、保持良好的手部衛生習慣、保持社交距離、居家隔離等 (古博文等，2020)，而為了保護勞工的健康和限制病毒的傳播，兼顧防疫及維持營運，開始啟動居家辦公模式 (林妙琴、林弘昌，2021；Hallin, 2020)。

(二) 居家辦公的定義

居家辦公的概念最初由 Jack Nilles (1988) 提出，是一種具有彈性的工作模式 (Messenger & Gschwind, 2016)，指勞工在彈性的工作場所辦公並使用數位設備來執行工作職責，工作場所尤其是指在家裡 (Grant et al., 2019)。

（三）國內外執行居家辦公的現況

在 COVID-19 未爆發之前，大多數的企業及勞工並沒有居家辦公的經驗（Wang et al., 2021）。然而，因 COVID-19 疫情的持續擴散，勞工在疫情高風險期間居家辦公，不致於造成企業營運上的中斷（賴偉文，2020）。據估計，全球約有 81% 的勞工因疫情影響而開始居家辦公，這大多是他們的第一次體驗（Moretti et al., 2020）。居家辦公者的行業中，以知識密集型服務業、教育業、出版業等居多，比例超過 30%，電信業、金融壽險業約為 20%（賴逸芳，2021）。

（四）居家辦公的效益與缺點

相關研究指出在 COVID-19 期間，居家辦公帶來的效益包含：工作更有彈性，勞工可自主安排家庭與工作之間的比例（趙達瑜，2016）、減少通勤時間及交通支出（Fukushima et al., 2021；Niu et al., 2021）、減少了辦公室的干擾並能專心完成工作任務（Tavares, 2017）、企業維持營運不中斷（Kurland & Egan, 1999）。然而，有相關研究持相反的看法，認為在居家辦公期間壓力變大（Hartig et al., 2007）、工作時間更長、社交疏離、工作和個人家庭生活界限模糊等缺點（賴逸芳，2021；Hartig et al., 2007）。居家辦公似乎對勞工產生了許多正負面影響，儘管如此，居家辦公已將傳統的工作模式重塑為潛在的未來工作方式（Vyas & Butakhieo, 2021）。

二、居家辦公對身心健康的影響

（一）居家辦公與身心健康相關的理論架構

學者提出研究居家辦公對勞工身心健康的影響可以格羅斯曼健康需求模型（Grossman health capital model）作為理論架構，此架構提出了有關居家辦公和身心健康兩者之間的相關性見解，並提出工作及家庭生活也可能影響勞工的身體健康和心理健康（Tavares, 2015）。Grossman 於 1972 年建構出健康資本模型（health capital model），解釋了關於影響健康狀況和工作之間的關係，Grossman 模型包含健康資本投入項目、壓力源、健康資本、健康結果。透過此理論架構可以分析出居家辦公的關鍵因素中哪些會觸發壓力源進而對健康造成影響，這些影響必然會反應在健康結果中，健康結果包括身體健康問題及心理健康問題（Ekpanyaskul & Padungtod, 2021；Grossman, 2017；Niu et al., 2021；Tavares, 2015），如圖 2-1，本研究將以格羅斯曼健康需求模型作為理論架構來探討居家辦公對勞工身體及心理健康的影響。

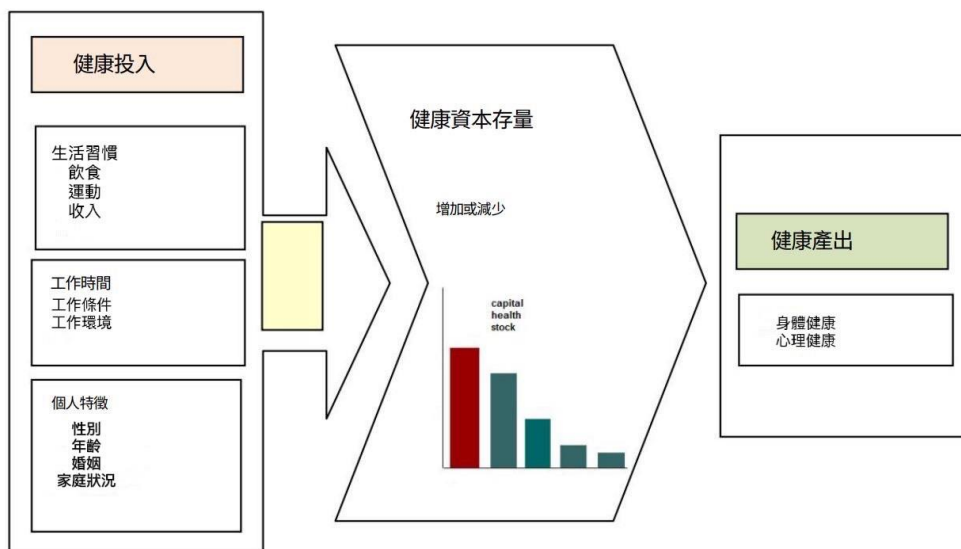


圖 2-1 格羅斯曼健康需求模型

(二) 居家辦公對勞工身體、心理健康的影響

居家辦公對勞工身體健康的影響包含：(1) 肌肉骨骼問題：與原本辦公室的工作環境相比，家庭工作環境可能存在著許多方面的不足，特別是家裡缺少符合人體工學的辦公家具，包括不適當的椅子的高度，以及不正確的手臂和背部支撐 (Niu et al., 2021)，導致辦公時姿勢不良，加上居家辦公靜坐時間延長，姿勢也比較固定 (景思達、田文靜, 2021)，且因居家辦公期間長時間坐著工作及姿勢不良、維持重複性動作而引起肌肉骨骼痠痛 (Buomprisco et al., 2021；Niu et al., 2021)。(2) 眼睛疲勞：居家辦公期間比起辦公室辦公，較長時間需透過電腦來執行相關工作職務及透過視訊連線來開會，因而對電腦、手機、平板等數位設備螢幕的使用時間和依賴度增加，導致眼睛疲勞酸澀症狀 (Vyas & Butakhieo, 2021)。(3) 身體活動量減少：因待在家中的時間變長且大都坐著，因而造成身體活動量減少 (Ekpanyaskul & Padungtod, 2021；Fukushima et al., 2021)。(4) 慢性病：缺乏身體活動和久坐不動，可能會導致慢性病風險增加，包含如心血管疾病、糖尿病、高血壓、慢性腎病...等 (古博文等, 2020；官序傑等, 2021)。(5) 疲憊感：由於工作時長變長，缺少了正常的生活作息 (景思達、田文靜, 2021；Niu et al., 2021)，個人生活和工作之間的重疊，引發疲憊感增加 (Palumbo, 2020)。(6) 壓力造成的身體症狀：當壓力無法適度調節，長時間下來會對身體健康產生負面影響 (陳汝汝, 2020；Sinclair et al., 2020)，包括慢性疲勞、頭痛、心悸、內分泌失調、腸胃不適、過度換氣...等症狀 (吳佳儀等, 2021；陳汝汝, 2020；Buomprisco et al., 2021)。

居家辦公對勞工心理健康的影響有：(1) 社交疏離及孤立感：因無法與同事面對面的互動，社交生活改變，進而導致社交疏離及孤立感 (Gilson et al., 2015；Rubin et al., 2020)。(2) 壓力與焦慮：有許多研究指出居家辦公造成的壓力影響的有兩個主要因素，其中一個因素是因為勞工感受到高工作量、低參與度、低角色考

慮，還有其他因素如加班、緊迫的工作期限、緊張而漫長的工作時間、休息時間少，這些因素也會導致心理健康狀況不佳、疲憊 (Tavares, 2017)；另一個造成壓力的因素是工作與生活平衡受到衝突 (Sinclair et al., 2020)，會進一步增加勞工的壓力造成焦慮、緊張，因居家辦公常常出現工作與家庭生活同時進行，勞工在工作會議空檔之間也會兼顧家庭的需求，勞工經常覺得工作和家庭角色發生衝突無法有效管理工作和非工作時間之間的界限，進而導致過度工作，降低工作生活平衡，造成心理壓力 (Buomprisco et al., 2021；Vyas & Butakhieo, 2021)。

參、研究方法

一、研究設計與架構

本研究旨在探討 COVID-19 疫情期間居家辦公對於勞工身體、心理健康的影響，經參酌相關文獻，運用格羅斯曼健康需求模型之理論，發展出本研究之研究架構圖，如圖 3-1。研究者採用問卷調查法，並以立意抽樣方式取得研究樣本，進行量化的實證資料蒐集，在以適當的統計分析研究結果，以達成研究目的。

二、研究對象

本研究之納入條件為 (1) 有意願參與本研究者 (2) 於 COVID-19 疫情期間有經歷居家辦公一個月者 (3) 慣用語言為國語、台語為主，排除條件包括年齡未滿 2 歲、未經歷居家辦公者，總共回收有效問卷 65 份。

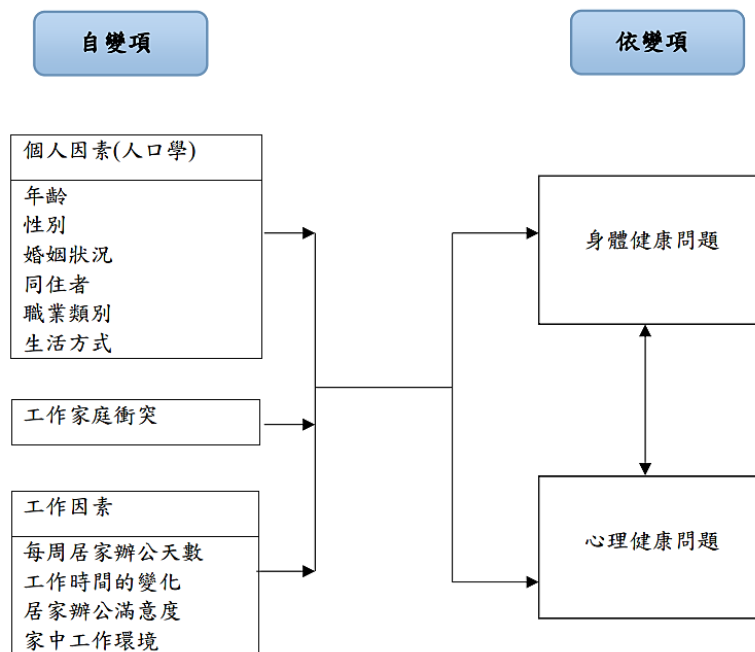


圖 3-1 居家辦公對於勞工身心健康影響之研究架構圖

三、研究工具

本研究採結構式問卷作為研究工具，此問卷由日本京都大學醫學研究科青山朋樹教授授權使用，問卷內容包含五部分，分別敘述如下 (Niu et al., 2021)：

- (一) 基本資料：包括年齡、性別、婚姻狀況、同住者狀況、飲酒、吸菸、運動。
- (二) 工作家庭衝突：以多維量表 (工作-家庭衝突量表 [Work-Family Centrality Scale, 簡稱 WFCS]) 來衡量。評值和判斷的標準為：非常不同意 (1 分)、不同意 (2 分)、沒意見 (3 分)、同意 (4 分)、非常同意 (5 分)。在量表計分方式採用李克特 (Likert) 五點量表方式填答，受試者得分愈高，表示工作家庭衝突越大，反之則工作家庭衝突越小。本問卷 Cronbach's α 值為 0.85，具有高度的內部一致性。
- (三) 居家辦公期間之心理健康發生的變化：本問卷以六項凱斯勒心理壓力量表 [Kessler Psychological Distress Scale (K6)] 來衡量心理健康問題。選項包含：焦慮或緊張；絕望；煩躁不安；沮喪；做任何事覺得困難；無價值感及感到壓力最大的項目。評值及判斷的標準為：從未 (1 分)、偶爾 (2 分)、有時 (3 分)、經常 (4 分)、總是 (5 分)，採用 Likert 五點量表計分，受試者得分愈高，表示心理壓力越大，反之表示心理壓力越小。本問卷 Cronbach's α 值為 0.93。
- (四) 居家辦公期間之身體健康發生的變化：本問卷調查了以下 14 種身體症狀：肩頸僵硬痠痛、眼睛疲勞酸澀、腰痠背痛、手腕手臂疼痛、身體疲憊感、頭痛、胃痛腹脹、腹瀉、便秘、皮膚疹、心悸、呼吸急促、荷爾蒙失調、手腳麻木。使用累積評分分析身體症狀，即如果出現症狀為 1 分，沒有則為 0 分，受試者得分愈高，表示身體健康問題越大，反之表示身體健康問題越小。
- (五) 居家辦公期間之工作相關的變化：包括職業類別、工作狀態、每周居家辦公天數、居家辦公滿意度、工作時間和會議時間的變化等。

本研究工具專家內容效度分析，問卷初稿擬訂完成後，採以專家內容效度 (Content Validity Index, CVI) 進行問卷內容效度檢定，邀請三位專家分別依問卷題目之「內容合適性」、「語詞清晰性」逐題評分，並提供修改建議，進而使居家辦公研究問卷設計更趨完善。本研究 Total CVI 值為 0.97。

四、資料處理方法

本研究採問卷調查法及量化研究。問卷回收後即進行資料整理，將資料逐一編碼進行譯碼及鍵入 SPSS/ Windows22.0 統計軟體進行資料分析，並設定 $\alpha=.05$ 為顯著水準。

五、研究流程

本研究之研究流程，如圖 3-2 所示，依照圖列之流程，逐一實施。

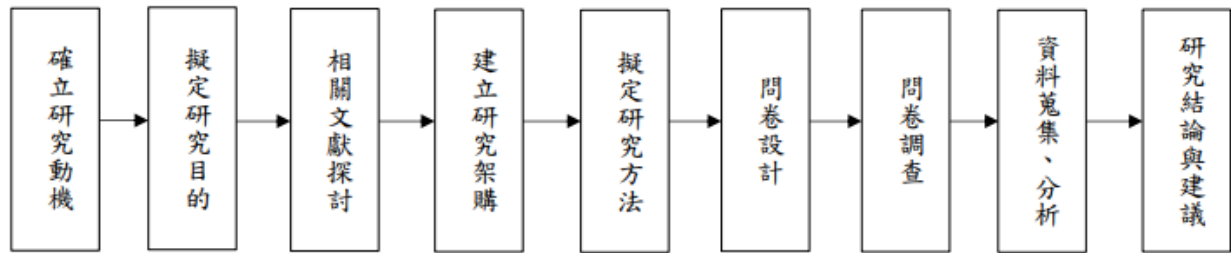


圖 3-2 探討居家辦公對勞工身心健康影響之研究流程圖

六、研究倫理

計畫書經由北部某教學區域醫院醫學倫理暨人體試驗委員會（編號：TYGH110069）的審查通過後，以保護參與者人權，研究者在研究過程中所獲得個人資訊進行保密處理，善盡保密個人私密資訊之職責，問卷資料僅供學術研究之用，並保證不會對個人權益造成傷害。

肆、研究結果

- 一、人口學變項：本研究共收集 65 位勞工，以女性居多（59.5%），年齡分布及家庭狀況以 41~50 歲（43.1%）、已婚（61.5%）、有同住者（92.3%）居多，職業類別以教育業（49.2%）居多，居家辦公的實施情況以「三級警戒而開始居家辦公者」（87.7%）居多，工作時間變化以「增加」（41.5%）居多，居家辦公的滿意度為「尚可」（66.2%）居多，運動時間則以「減少」（44.6%）居多，抽菸及飲酒習慣則以沒變（90.8%及 92.3%）居多，如表 4-1。
- 二、居家辦公期間之身體健康變化：在居家辦公期間的身體健康症狀方面，以「眼睛疲勞酸澀」（56.9%）及「肩頸僵硬痠痛」（56.3%）居多，如表 4-2。
- 三、居家辦公期間之心理健康發生的變化：在居家辦公期間之心理健康變化以「您是否感到焦慮或緊張？」的平均數（2.631）為最高，如表 4-3；感到壓力最大的項目則以「工作與生活的平衡」（20.0%）居多，如表 4-2；在工作與家庭衝突則以「您下班時常感到疲憊，以致於無法幫忙分擔家庭活動」的平均數（3.046）為最高，如表 4-3。
- 四、人口學變項與心理壓力的差異：性別對於心理壓力有顯著差異（ $t=-2.114$ ， $p=0.038$ ），女性壓力大於男性；婚姻狀況、同住者、年齡對於心理壓力的檢定結果皆未達顯著水準，沒有顯著差異；不同「職業類別」在「心理壓力」構面的 F 檢定達顯著水準（ $F=5.937$ ， $p=0.004$ ），表示「職業類別」在「心理壓力」上有顯著差異，經 Scheffe 事後檢定，金融壽險業的心理壓力顯著大於教育業及電子業，如表 4-1。

五、身體健康與心理壓力的相關結果：身體健康與心理壓力（ $r=0.523$ ）為中度正相關；由此可知，身體健康與心理壓力為中度正相關，如表 4-4。

表 4-1 居家辦公之勞工人口學變項統計分析

n=65

人口學變數	人數(%)		心理壓力			
			平均數 ± 標準差	t/F值	P value	Scheffe檢定
性別						
男	19	29.2%	1.781±0.743	-2.114*	0.038	
女	46	70.8%	2.293±0.942			
年齡						
20~40歲	25	38.5%	1.987±0.884	1.282	0.285	
41~50歲	28	43.0%	2.351±0.954			
51~70歲	12	18.5%	1.986±0.848			
婚姻狀況						
單身(包含離婚或喪偶)	25	38.5%	2.227±1.070	0.577	0.566	
已婚	40	61.5%	2.092±0.810			
同住者						
有	60	92.3%	2.106±0.908	1.117	0.319	
無	5	7.7%	2.600±0.955			
職業類別						
教育	32	49.3%	1.958±0.782	5.937**	0.004	3>1
電子業	14	21.5%	1.810±0.657			3>2
金融壽險	19	29.2%	2.702±1.061			
居家辦公前後體重變化						
減少	8	12.4%				
沒變	35	53.8%				
增加	22	33.8%				

飲酒習慣		
無	58	89.2%
有	7	10.8%
居家辦公前後飲酒頻率變化		
戒酒	1	1.5%
減少	1	1.5%
沒變	60	92.3%
增加	3	4.6%
抽菸習慣		
無	56	86.2%
有	9	13.8%
居家辦公前後抽菸習慣變化		
戒菸	1	1.5%
減少	3	4.6%
沒變	59	90.8%
增加	2	3.1%
睡眠時間		
5~6小時	31	47.7%
7~8小時	33	50.8%
8小時以上	1	1.5%
居家辦公前後睡眠時間變化		
減少	10	15.4%
沒變	41	63.1%
增加	14	21.5%
運動習慣		
否	44	67.7%
是	21	32.3%
居家辦公前後運動習慣變化		
減少	29	44.6%
沒變	26	40.0%
增加	10	15.4%
居家辦公實施狀況		
三級警戒前就有居家辦公	12	18.5%
於三級警戒而開始居家辦公	53	81.5%
三級警戒之後每週有多少天居家辦公		
0天	0	0.0%
1-2天	13	20.0%
3-4天	12	18.5%
5天或更多	40	61.5%
居家辦公滿意度		
不滿意	8	12.3%
尚可	43	66.2%
滿意	14	21.5%
工作時間變化		
減少	14	21.5%
沒變	24	36.9%
增加	27	41.5%
會議時間變化		
減少	13	20.0%
沒變	30	46.2%
增加	22	33.8%

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

表 4-2 居家辦公期間勞工之身心健康概況分析

n=65

人口學變數	人數(%)	
居家辦公期間身體健康的症狀		
無症狀	14	21.5%
肩頸僵硬痠痛	36	55.4%
眼睛疲勞酸澀	37	56.9%
腰痠背痛	20	30.8%
感覺身體疲憊	33	50.8%
手腕、手臂疼痛	11	16.9%
頭痛	8	12.3%
胃痛腹脹	5	7.7%
便秘	1	1.5%
腹瀉	1	1.5%
皮膚疹	2	3.1%
荷爾蒙失調	2	3.1%
心悸	2	3.1%
呼吸急促	2	3.1%
手腳麻木	2	3.1%
其他(失眠)	1	1.5%
居家辦公期間感到壓力最大的項目		
無壓力	8	12.3%
工作時間變長	11	16.9%
擔心失業	1	1.5%
經濟壓力	4	6.2%
工作與生活的平衡	13	20.0%
與同事的溝通方式	4	6.2%
與家庭同住者的溝通	3	4.6%
子女撫養費	2	3.1%
家務	2	3.1%
個人時間減少	5	7.7%
不能出去休閒娛樂	11	16.9%
因 COVID-19 而對健康的擔憂	1	1.5%

表 4-3 居家辦公期間工作家庭衝突與心理健康概況分析

n=65		
居家辦公期間工作衝突與心理健康的變化	平均數 Mean	標準差 Std Dev
工作與家庭衝突		
您必須花費更多的時間在工作，以致於無法參與家庭活動	2.969	1.131
您下班時常感到疲憊，以致於無法幫忙分擔家庭活動	3.046	1.082
您在工作中變得更有效率，但無法幫助您成為更好的父母和配偶	2.769	1.183
您必須花費更多的時間在家庭責任上，以致於錯過工作上的活動	2.631	1.098
您因為經常需承擔家庭責任的壓力，以致於很難專心工作	2.815	1.144
您在家裡對於必要的行為，在工作中反而會適得其反	2.954	1.022
心理健康的變化		
您是否感到焦慮或緊張？	2.631	1.126
您是否感到絕望？	1.815	0.998
您是否感到煩躁不安？	2.477	1.120
您是否感到沮喪，好像沒有什麼事情能讓你感覺更好？	2.138	1.074
您是否覺得做任何事情都很困難？	2.185	1.074
您是否覺得自己一文不值？	1.615	1.011

表 4-4 身體健康與心理壓力的相關分析

			n=65	
		身體健康	心理健康	
身體健康	Pearson 相關	1	.523**	
	顯著性(雙尾)		<.001	
	個數	65	65	
心理健康	Pearson 相關	.523**	1	
	顯著性(雙尾)	<.001		
	個數	65	65	

伍、討論

一、居家辦公對勞工身體健康的影響：本研究結果發現勞工在居家辦公期間的運動量減少，身體不適症狀以「眼睛疲勞酸澀」及「肩頸僵硬痠痛」居多，此研究結果與相關文獻符合，勞工在居家辦公期間，由於減少了從家中到辦公室的通勤活動，每日的步行數相對比傳統至辦公室上班時減少，在家中的時間大都坐著辦公，大多減少了身體活動量，加上因勞工在家中沒有合適的居家環境，沒有符合人體工學的座桌椅，造成工作時的姿勢不良，引發了健康問題的風險更高，如增加頸部、肩部、腰痛...等身體多處的肌肉骨骼痠痛 (Buomprisco et al., 2021; Niu et al., 2021)；居家辦公期間常需透過電腦來執行相關工作職務，對數位設備螢幕的使用時間增加，因而導致眼睛疲勞酸澀症狀 (林妙琴、林弘

昌，2021；Vyas & Butakhieo, 2021)。在生活習慣方面，「飲酒頻率的變化」、「抽菸頻率的變化」、「睡眠時間的變化」皆以「沒有變化」居多，上述研究結果與 Niu 等（2021）提出之相關研究結果雷同，勞工在居家辦公期間之飲酒、抽菸、睡眠等生活習慣大多沒有變化；居家辦公之後運動習慣的變化以「運動時間減少」居多，此研究結果與相關文獻符合，居家辦公期間因不需日常通勤，且因待在家中的時間變長，久坐不動，因而造成運動量減少（Ekpanyaskul & Padungtod, 2021；Fukushima et al., 2021；Xiao et al., 2021）。

二、居家辦公對勞工工作現況的影響：本研究關於居家辦公實施情況的研究結果以「於三級警戒而開始居家辦公者」居多，此研究結果與相關文獻符合，在 COVID-19 大流行之前的十年裡，居家辦公並不是一個被廣泛使用的常態型工作模式，大多數勞工幾乎沒有居家辦公的經驗，全球約有 81% 的勞工於 COVID-19 大流行期間而開始居家辦公（Moretti et al., 2020；Wang et al., 2021a）；在居家辦公的滿意度方面，Niu 等（2021）之相關研究中所提出的研究結果為「滿意」居多，反觀本研究居家辦公的滿意度之研究結果以「尚可」居多，與 Niu 等（2021）的研究結果不盡相同；居家辦公不像在傳統的辦公室辦公，通常都是由雇主安排好適當的工作區域及工作設備，勞工在家中辦公時通常沒有適當的辦公環境（例如，照明、溫度、濕度、空氣質量、噪音干擾、人體工學之座桌椅等），對於勞工的身心健康會有所影響，並因影響了勞工辦公時的舒適度，進而影響居家辦公的滿意度（Xiao et al., 2021）。

三、居家辦公對勞工心理健康的影響：本研究結果發現勞工在居家辦公期間的心理健康症狀以「焦慮或緊張」為最高，感到壓力最大的項目為「工作與生活的平衡」，在工作與家庭衝突則以「您下班時常感到疲憊，以致於無法幫忙分擔家庭活動」居多，且工作時間變長。此研究結果與相關文獻符合，因為勞工在居家辦公期間由於原本平常下班後的休息場所轉變為工作場所，辦公區域從一個公司變為一個房間，工作時長變長，缺少了正常的生活作息（景思達、田文靜，2021；Niu et al., 2021），因而造成私人生活和工作之間的重疊，引發與工作相關的疲憊感增加（Palumbo, 2020），且因為工作和家庭生活界限模糊，造成工作家庭衝突（Hartig et al., 2007；Sinclair et al., 2020），影響工作與生活平衡，會進一步增加勞工的壓力，造成焦慮及緊張（Bertino et al., 2020；Buomprisco et al., 2021；Vyas & Butakhieo, 2021）。

四、人口學變項與心理壓力的差異：性別對於心理壓力的構面則有顯著差異，女性壓力大於男性，此研究結果與相關文獻符合，過去研究指出居家辦公期間，女性往往比男性負責更多的家務和其他家庭活動，職業婦女常常感受到家中壓力更多，進而增加焦慮感或其他身心健康問題（Xiao et al., 2021）。「職業類別」在「心理壓力」構面上有顯著差異，顯示不同職業的心理壓力感受會有差異，其中以金融壽險業的心理壓力最大。此研究結果與相關文獻符合，過去研究指出不同的職業類別對工作壓力的心理感受會有差異（高旭繁、陸洛，2011），其中金融壽險業勞工長期處於高工時、高競爭壓力，勞工安全衛生研究所在

2007 年的「工作環境安全衛生狀況認知調查」指出，各項服務業中的工作壓力以金融壽險業為最高，而勞工疲勞指數的調查結果，金融壽險業也位居第一，顯示金融保險業員工承受著很大的工作壓力（吳昫陞等，2013）。

五、身體健康與心理壓力的相關結果為中度正相關，此研究結果與相關文獻符合，學者提出居家辦公勞工之身體健康與心理健康有低到中度正相關，身體健康與心理健康兩者之間的關係是密不可分的，互相維繫，互相影響，任何一方面出現問題，都會影響整體的健康（Xiao et al., 2021）。

陸、研究結論與建議

歷經了 COVID-19 疫情帶來的工作模式轉變，英國「在 COVID-19 警戒封鎖期間之居家辦公（Working from Home under COVID-19 lockdown）」針對解封後對工作的未來偏好調查顯示，各行業有 75% 的員工希望可以居家辦公，由此可見，居家辦公也許是未來的一種工作模式（Bick et al., 2020）。此篇前驅性研究的結果發現勞工在居家辦公期間對身體健康與心理健康負面的影響包括有眼睛疲勞酸澀、肩頸僵硬痠痛、焦慮、緊張，建議可以加強心理衛教，提供心理紓壓的管道及技巧。雖然居家辦公期間許多活動受到限制，根據文獻指出，規律的運動可以促進身體的新陳代謝以及有益於身體健康和心理健康，因此建議可以維持適度的居家運（Fukushima et al., 2021），例如每坐 50 分鐘，站起來走動與伸展身體 5-10 分鐘，同時也可以讓眼睛獲得適當的休息；在家中可搭配不同的身體活動種類，以提升健康效益（如：有氧運動、阻力運動、伸展運動及平衡運動）；視個人喜好與家庭資源，選擇不同的運動方式（如：徒手式運動、器械式運動、電子式運動或家務式勞動），以激勵個人的運動意願，強化身心健康（古博文等，2020）。未來當 COVID-19 疫情過去，勞工和組織都將有更豐富的經驗和更多的信心來面對居家辦公。當前因疫情而執行的居家辦公，可以當作是一個好的機會，透過相關居家辦公的研究來了解勞工所面臨的相關健康問題，並對於勞工的身心健康問題應有足夠的重視，以照護勞工的身心健康為原則，規劃出良好工作環境和健康的生活方式，建議可以為勞工建立正式的居家辦公標準計畫（Ekpanyaskul & Padungtod, 2021；Niu et al., 2021；Xiao et al., 2021）。

此篇研究限制，因為僅針對 65 位勞工的問卷結果做前驅性研究探討，礙於樣本數少之因素，統計分析不易達顯著性差異，未來可收集最適樣本數，讓統計結果精確及具代表性。

參考文獻

- 古博文、田甜、王湘、陳俐蓉（2020）。Covid-19 大流行期間的身體活動建議。台灣公共衛生雜誌，39（4），364-372。https://doi.org/10.6288/tjph.202008_39（4）.109057
- 吳昫陞、洪文綺、何志鴻、徐美玲、黃淑貞（2013）。金融業員工身體活動與相關因素研究。健康促進暨衛生教育雜誌，（36），23-40。
- 吳佳儀、李明濱、廖士程（2021）。臺灣防疫「心」生活。台灣醫學，25（3），365-372。https://doi.org/10.6320/fjm.202105_25（3）.0008
- 官序傑、丁于珊、徐郁倫、盧俊吉、邱雅芬（2021）。慢性病患者休閒活動參與效益之研究。觀光與休閒管理期刊，9，69-79。

- https://doi.org/10.6510/JTLM.202108/SP_9.0007
- 林妙琴、林弘昌 (2021)· 新冠肺炎期間遠距上班對資訊業組織運作影響之初探· *科技與人力教育季刊*, 7 (3), 121-145。 [https://doi.org/10.6587/jthre.202103_7\(3\).0006](https://doi.org/10.6587/jthre.202103_7(3).0006)
- 林瓊瀛 (2021)· 當我們「混」在一起—疫情後的職場新常態與管理挑戰· *會計研究月刊*, (429), 64-69。
- 高旭繁、陸洛 (2011)· 工作壓力及其後果的組群差異: 以 OSI 模式為理論基礎之大樣本分析· *臺大管理論叢*, 22 (1), 239-272。
- 陳政汝 (2020)· 嚴重特殊傳染性肺炎來襲之心理影響與照護· *中醫藥研究論叢*, 23, 129-133。
https://doi.org/10.6516/tjtc.202006/sp_23.0009
- 景思達、田文靜 (2021)· 居家辦公的適應情況及其工作效率的影響因素· *文存閣刊*, (12), 17-18。
- 趙達瑜 (2016)· 工作與生活平衡的制度: 美國聯邦政府實施遠距工作制度之初探· *中國地方自治*, 69 (9), 20-53。 [https://doi.org/10.6581/lsgc.2016.69\(9\).03](https://doi.org/10.6581/lsgc.2016.69(9).03)
- 賴偉文 (2020)· 後疫情時代臺灣勞動市場工作型態的轉變與困難· *臺灣勞工季刊*, (63), 52-58。
- 賴逸芳 (2021)· 數位轉型趨勢與新就業形式· *臺灣經濟研究月刊*, 44 (8), 64-71。
[https://doi.org/10.29656/term.202108_44\(8\).0010](https://doi.org/10.29656/term.202108_44(8).0010)
- Buomprisco, G., Ricci, S., Perri, R., & Sio, S. D. (2021). Health and Telework: New Challenges after COVID-19 Pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*, 5(2), em0073.
<https://doi.org/10.21601/ejeph/9705>
- Ekpanyaskul, C., & Padungtod, C. (2021). Occupational Health Problems and Lifestyle Changes Among Novice Working-From-Home Workers Amid the COVID-19 Pandemic. *Safety and Health at Work*, 12(3), 384-389. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.01.010>
- Fadel, M., Salomon, J., & Descatha, A. (2020). Coronavirus outbreak: the role of companies in preparedness and responses. *Lancet Public Health*, 5(4), 193.
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30051-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30051-7)
- Fukushima, N., Machida, M., Kikuchi, H., Amagasa, S., Hayashi, T., Odagiri, Y., Inoue, S. (2021). Associations of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12212. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12212>
- Gilson, L. L., Maynard, M. T., C., N., Young, J., Vartiainen, M., & Hakonen, M. (2015). Virtual teams research 10 years, 10 themes, and 10 opportunities. *Journal of Management*, 41(5), 1313-1337.
- Grant, C. A., Wallace, L. M., Spurgeon, P. C., Tramontano, C., & Charalampous, M. (2019). Construction and initial validation of the E-Work Life Scale to measure remote e-working. *Employee Relations*, 41(1), 16-33.
<https://doi.org/10.1108/ER-09-2017-0229>
- Grossman, M. (2017). On the Concept of Health Capital and the Demand for Health. In *Determinants of Health: An Economic Perspective* (pp. 6-41): Columbia University Press.
- Hallin, H. (2020). Home-Based Telework During The COVID-19 Pandemic. *School of Health, Care and Social Welfare* (26).
- Hartig, T., Kylin, C., & Johansson, G. (2007). The Telework Tradeoff: Stress Mitigation vs Constrained Restoration. *Applied Psychology*, 56(2), 231-253.
- Kurland, N. B., & Egan, T. D. (1999). Telecommuting: justice and control in the virtual organization. *Organization Science*, 10(4), 500-513.
- Messenger, J. C., & Gschwind, L. (2016). Three generations of Telework: New ICTs and the (R)evolution from Home Office to Virtual Office. *New Technology, Work and Employment*, 31(3), 195-208.
- Moretti, A., Menna, F., Aulicino, M., Paoletta, M., Liguori, S., & Iolascon, G. (2020). Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6284-6296. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176284>
- Nalbandian, A., Sehgal, K., Gupta, A. et al. (2021). Post-acute COVID-19 syndrome. *Nature Medicine*, 27, 601-615. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01283-z>
- Niu, Q., Nagata, T., Fukutani, N., Tezuka, M., Shimoura, K., Nagai-Tanima, M., & Aoyama, T. (2021). Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study. *Plos One*, 16(10), e0256530. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256530>
- Palumbo, R. (2020). Let me go to the office! An investigation into the side effects of working from home on work-life balance. *International Journal of Public Sector Management*, 33(6/7), 771-790. <https://doi.org/10.1108/IJPSM-06-2020-0150>
- Rubin, O., Nikolaeva, A., Nello-Deakin, S., & Brömmelstroet, M. t. (2020). What can we learn from the

- COVID-19 pandemic about how people experience working from home and commuting? *Centre for Urban Studies, University of Amsterdam*. Available.
- Sharma, N., & Vaish, H. (2020). Impact of COVID – 19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1255-1272.
<https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1825441>
- Sinclair, R. R., Allen, T., Barber, L., Bergman, M., & Britt, T. (2020). Occupational Health Science in the Time of COVID-19: Now more than Ever. *Occupational Health Science*, 4, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s41542-020-00064-3>
- Tavares, A. I. (2015). Telework and health effects review, and a research framework proposal. *Munich Personal RePEc Archive Paper*, No 71618.
- Tavares, A. I. (2017). Telework and health effects review. *International Journal of Health care*, 3(2), 30-36.
- Vyas, L., & Butakhieo, N. (2021). The impact of working from home during COVID-19 on work and life domains:an exploratory study on Hong Kong. *Policy Design and Practice*, 4(1), 59-76.<https://doi.org/10.1080/25741292.2020.1863560>
- Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2021a). Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic:A Work Design Perspective. *Applied Psychology: An International Review*, 70(1), 16-59. <https://doi.org/10.1111/apps.12290>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(3), 181-190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>

