

職務再設計工作好助力

各障別職務再設計

服務手冊



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

中華民國111年10月7日

勞動部 107 年運用公益彩券回饋金補助

社團法人台灣社會發展推動協會辦理

「翻譯美國職務再設計資源網相關資料」

譯編序

國內自 1994 年勞動部勞動力發展署(行政院勞工委員會職業訓練局前身)開辦身心障礙者職務再設計措施，係透過工作分析的方法，改善工作環境障礙。經過二十餘年，身心障礙者職務再設計措施不斷的調整，如：取消需工作一段時間才能申請該項措施的門檻；除僱用單位外，身心障礙員工亦可提出職務再設計；另，在支持性就業計畫項下推動低成本的職務再設計等，有許多實例顯示：為障礙者排除職場的困難後，確實能協助其順利及穩定就業，創造勞僱雙贏的局面，唯仍有很大的進步空間。

本計畫主持人 2018 年參與過國內幾個勞動部勞動力發展署的各分署的職務再設計中心的主題探討，發現大多數的共同點是，職業重建人員不很瞭解職務再設計的內容、方法，與受限制類別的人所需的職務再設計，因而有感想翻譯美國相關網站的資料供作參考。美國職務再設計資源網 (<http://askjan.org/>)是美國勞動部身心障礙就業政策司 (Office of Disability Employment Policy, ODEP) 重要的服務項目之一，透過美國聯邦政府勞動部、西維吉尼亞大學、私人機構的合作，提供給服務提供者、服務使用者，及僱用單位，有關職務再設計免費的專業諮詢。

首先要謝謝美國職務再設計資源網 (The Job Accommodation Network, JAN)，負責人 Co-Director Louis Orslene 很快就回復計畫主持人可以翻譯該

網站所有資料；再者，從心裡誠心感謝參與翻譯的學術界的先進和助理，不計代價、時間，一起來翻譯；也謝謝社團法人台灣社會發展推動協會及該協會的顧問-柯平順教授，促成本計畫的提案；同時，要謝謝勞動部勞動力發展署的長官不斷鼓勵和支持，本案方得以成案及順利執行。

結案了，完成了承諾，放下了心裡的重擔，不過這才是第一步，後續仍期待相關政府機關，能參採本計畫期末報告的建議，方能落實建置方便、可行的職務再設計資料的理想。

翻譯美國職務再設計資源網站計畫主持人

國立臺灣師範大學復健諮商研究所退休副教授邱滿艷 2018/12/20

參與本翻譯計畫之專家學者

一、王敏行教授

學歷：美國威斯康辛大學麥迪遜分校哲學博士

經歷：國立彰化師範大學復健諮商研究所所教授兼所長、勞動力發展署中區身心障礙者職業重建服務資源中心主任

二、余月霞博士

學歷：美國波士頓學院教育博士

經歷：美國加州低視力服務中心主任(退休)、美國麻州大學波士頓校區兼任教授

三、吳亭芳副教授

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育博士

經歷：國立臺灣師範大學復健諮商研究所副教授、勞動力發展署北基宜花分署身心障礙者職業重建服務資源中心主任

四、李庚霽副教授

學歷：中國文化大學中山學術研究所法學(社會心理)博士

經歷：勞動部勞動力發展署組長(退休)、國立臺灣師範大學復健諮商研究所與東吳大學社會系等大學兼任副教授

五、邱滿艷副教授(本計畫主持人)

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育研究所博士

經歷：國立臺灣師範大學復健諮商研究所副教授兼所長(退休)

六、林珮如助理教授

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育學系博士

經歷：國立臺東大學特殊教育學系助理教授

七、林敏慧副教授

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育學系博士

經歷：社團法人台灣社會發展推動協會秘書長、國立台北護理學院嬰幼兒保育系副教授兼主任(退休)

八、陳貞夙副教授

學歷：國立陽明大學生物醫學工程研究所博士

經歷：國立臺灣師範大學復健諮商研究所副教授

九、陳靜江教授

學歷：美國威斯康辛大學麥迪遜校區復健心理學哲學博士

經歷：國立高雄師範大學復健諮商研究所教授兼所長(退休)

十、鳳華教授

學歷：美國俄亥俄州立大學哲學博士

經歷：國立彰化師範大學復健諮商研究所教授兼所長(甫御任)

十一、韓福榮助理教授

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育學系博士

經歷：臺北市立大學兼任助理教授(退休)

參與本翻譯計畫之研究助理

楊惠雅研究助理

學歷：國立臺灣師範大學復健諮商研究所碩士

目錄

目錄	i
A	1
Addison's Disease(愛迪生氏症)	2
Aging(老化).....	11
Albinism(白化症)	28
Alcoholism(酒精成癮).....	31
Alzheimer's Disease(阿茲海默症)	39
Amputation(截肢)	45
Amyotrophic Lateral Sclerosis(ALS)/Lou Gehrig's Disease (肌萎縮性 脊髓側索硬化症/路蓋里格氏病)	57
AnxietyDisorders(焦慮症)	71
Arthritis(關節炎).....	77
Ataxia(運動失調)	95
AttentionDeficit/HyperactivityDisorder(AD/HD) (注意力缺陷/過動症)	103
AuditoryProcessingDisorder (聽知覺處理歷程異常).....	111
AutismSpectrum(自閉症譜系)	114
B.....	124
BackImpairments(背部損傷)	125
BipolarDisorder(躁鬱症)	138
BladderImpairments(膀胱障礙)	144
BleedingDisorders(出血性疾病)	149
Blindness(盲).....	155

BodyOdor(身體氣味).....	157
BrainInjury(腦傷)	159
BurnInjuries(燒燙傷)	168
C	181
Cancer(癌症)	182
Cataplexy(猝倒症)	190
CerebralPalsy(腦性麻痺，CP)	197
Charcot-Marie-Tooth(腓骨肌萎縮症，CMT).....	206
ChronicFatigueSyndrome (慢性疲勞症候群，CFS).....	216
ChronicPain(慢性疼痛)	223
Colorblind/Color VisionDeficiency (色盲/色彩視覺缺陷).....	230
CumulativeTraumaConditions(累積性創傷情況)	232
D	243
Deafness(聾).....	244
Depression(憂鬱症).....	249
Diabetes(糖尿病)	256
DrugAddiction(藥物成癮)	267
Dystonia(肌張力不全症)	273
E.....	282
EatingDisorder(飲食失調).....	283
Ehlers-DanlosSyndrome (先天性結締組織異常症候群).....	288
ElectricalSensitivity(光電敏感症).....	296
Epilepsy/SeizureDisorders(癲癇)	302
EssentialTremor(原發性震顫).....	308
F.....	317

FetalAlcoholSyndrome(胎兒酒精症候群，FAS).....	318
Fibromyalgia(纖維肌痛症候群)	328
FoodAllergy(食物過敏).....	346
FragranceSensitivity(香氛敏感度).....	351
G.....	355
GastroEsophagealRefluxDisease (GERD,AcidReflux,Heartburn)胃食 道逆流	356
GastrointestinalDisorders(胃腸道疾病).....	358
Graves'Disease(格里夫氏症).....	362
Guillain Barre' Syndrome (格林巴利綜合症-急性多發性神經炎).....	366
H.....	372
HandAmputation(手部截肢).....	373
HearingImpairment(聽覺損傷).....	378
HeartCondition(心臟問題).....	386
Hepatitis(肝炎).....	397
HumanImmunodeficiencyVirus(HIV) (人類免疫缺乏病毒/愛滋病).....	404
Huntington'sDisease(亨丁頓舞蹈症).....	413
I.....	425
IntellectualImpairment(智能損傷).....	426
L.....	435
LatexAllergies(乳膠過敏)	436
LearningDisabilities(學習障礙).....	440
LegImpairment(腿部障礙)	446
LittlePerson(小個者)	455
LowVision(低視能).....	463

Lupus(狼瘡).....	467
LymeDisease(萊姆病)	484
M.....	490
MarfanSyndrome(馬凡氏症候群).....	491
MentalHealthImpairments(精神健康障礙).....	496
Migraines(偏頭痛)	509
MultipleChemicalSensitivity(多重化學物敏感症)	514
MultipleSclerosis(多發性硬化症).....	519
Muscular Dystrophy(肌肉萎縮症).....	538
Myastheniais(重症肌無力)	544
O.....	554
Obesity(肥胖症).....	555
ObsessiveCompulsiveDisorder(OCD)(強迫症)	561
P.....	570
Paraplegia(雙下肢癱瘓)	571
Parkinson'sDisease(巴金森氏症)	578
PersonalityDisorder(人格異常).....	592
Phobias(恐懼症).....	598
Poliomyelitis (Polio) 脊髓灰質炎(小兒麻痺症)/後小兒麻痺症	600
Post-Traumatic Stress Disorder (創傷後壓力症候群)	605
Pregnancy(懷孕者)	613
Q.....	623
Quadriplegia(四肢癱瘓)	624
R.....	630
Raynaud'sDisease(雷諾症患者)	631

Reflex Sympathetic Dystrophy (反射性交感神經營養不良)	639
RenalDisease(腎臟疾病)	645
S.....	650
Sarcoidosis(類肉瘤病).....	651
Schizophrenia(思覺失調症)	658
SeasonalAffective Disorder(季節性情感障礙).....	668
Shingles(帶狀皰疹)	672
SickleCellAnemia(鐮狀紅血球貧血症).....	682
SkinConditions(皮膚狀況)	690
SleepDisorders(睡眠障礙)	695
Speech-LanguageImpairments(說話障礙).....	701
SpinaBifida(脊柱裂).....	704
Stroke(中風).....	709
Stuttering(口吃).....	727
T.....	731
ThyroidDisorders(甲狀腺疾病)	732
Tourette Syndrome(妥瑞氏症)	739
V	747
Vertigo(暈眩).....	748

A

Addison's Disease(愛迪生氏症)

Aging(老化)

Albinism(白化症)

Alcoholism(酒精成癮)

Alzheimer's Disease(阿茲海默症)

Amputation(截肢)

Amyotrophic Lateral Sclerosis(ALS)/Lou Gehrig's Disease

(肌萎縮性脊髓側索硬化症(ALS)/路蓋里格症)

Anxiety Disorders(焦慮症)

Arthritis(關節炎)

Ataxia(運動失調)

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD)

(注意力缺陷/過動症)

Auditory Processing Disorder(聽知覺處理歷程異常)

Autism Spectrum(自閉症譜系)

Addison's Disease(愛迪生氏症)

愛迪生氏症是一種罕見的內分泌或荷爾蒙失調狀況，每 100,000 人約有 1 人會得此症，有可能發生在任何的年齡層，男性和女性的比例相當。常有的特徵包括：體重減輕、肌肉無力、疲勞、低血壓、有時身體某部分(外露或未外露)會有皮膚變黑現象。愛迪生氏症是腎上腺荷爾蒙的嚴重或完全缺乏所造成。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

1、產品

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)可調整高度及傾斜度的輪椅
- (3)人體工學評估
- (4)代步車
- (5)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (6)助行器
- (7)穿戴式抗疲勞軟墊
- (8)輪椅

2、服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)人體工學評估



3、策略

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)職務內容重新調整
- (3)每隔一段時間休息一次
- (4)交換任務
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (6)工作場所重新調整/調整工作空間

(二)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(三)低視能

1、擴視

- (1)螢幕擴視軟體
- (2)螢幕擴視閱讀機
- (3)外接電腦螢幕擴視機
- (4)可攜式擴視機
- (5)手持或桌上型擴視機
- (6)頭戴式擴視機

2、其他

- (1)視覺障礙者專用軟體
- (2)大字鍵盤和標示
- (3)附燈的老花眼鏡
- (4)低視能者的辦公設備

3、電話

- (1)可攜式手機
- (2)可攜式電話
- (3)大字按鍵電話
- (4)顯示大字螢幕的電話

(四)反胃

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)人體工學設備
- (8)風扇
- (9)人體工學評估
- (10)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (11)穿戴式抗疲勞軟墊
- (12)工作空間暖氣機

2、辦公設備



- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)抗疲勞軟墊
- (5)自動開門裝置
- (6)推車(用於工作場所如推車、拖車等)
- (7)附頭靠的辦公椅
- (8)簡便型物料搬運設備
- (9)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (10)人體工學評估
- (11)人體工學設備
- (12)風扇
- (13)前臂支撐裝置
- (14)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (15)掛式耳機
- (16)代步車
- (17)語音辨識軟體
- (18)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部
和循
- (19)環系統限制獲有效調節)
- (20)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (21)穿戴式抗疲勞軟墊
- (22)重新設計工作區域/修改工作區
- (23)工作空間暖氣機
- (24)書寫輔具

3、服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)抄寫/記錄員
- (3)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

4、政策

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)調整休息時間
- (3)通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)站立

1、產品

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)辦公設備可調式工作台面
- (3)抗疲勞軟墊
- (4)協助站起的軟墊
- (5)可調整高度之辦公椅
- (6)代步車
- (7)扶手桿
- (8)站立輔具
- (9)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (10)站立式輪椅

2、策略

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)每隔一段時間休息一次

(七)壓力容忍度



1、產品

- (1)舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- (2)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

2、服務

- (1)行為改變技術
- (2)諮商/治療
- (3)支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- (4)職場自然支持者

3、策略

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)職務內容重新調整
- (3)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- (4)調整休息時間
- (5)督導方法

(八)溫度敏感度

1、對冷的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)發熱衣
- (5)符合人體工學且保暖的電子產品
- (6)保暖手套
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩
- (9)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (7)通風罩

(九)行走

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊的無障礙

1、擴視

- (1)外接電腦螢幕擴視機
- (2)手持或桌上型擴視機
- (3)螢幕擴視軟體

2、電話

- (1)可攜式手機
- (2)可攜式電話
- (3)大字按鍵電話
- (4)顯示大字螢幕的電話



(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(三)壓力

1、產品

- (1)舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- (2)仿真天景與窗景

2、服務

- (1)行為改變技術
- (2)諮商/治療
- (3)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- (4)支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

3、策略

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)職務內容重新調整
- (3)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
(Marginal Functions)
- (4)調整休息時間
- (5)現場指導
- (6)督導反饋
- (7)督導方法
- (8)職場自然支持者

(9)通訊工作/居家就業/遠距工作

(10)工作時間不受干擾

(四)溫度敏感度

1、對冷的敏感度

(1)空氣變流裝置

(2)禦寒手套

(3)彈性可調整的工作時間表

(4)足部保暖

(5)禦熱手套

(6)發熱衣

(7)符合人體工學且保暖的電子產品

(8)保暖手套

(9)可攜式空調機

(10)通訊工作/居家就業/遠距工作

(11)通風罩

(12)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

(1)空氣變流裝置

(2)涼感衣

(3)風扇

(4)彈性可調整的工作時間表

(5)調整休息時間

(6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(7)通風罩



Aging(老化)

美國目前約有 4 千萬人超過 65 歲，隨著嬰兒潮年齡的增長會繼續增加，勞工的平均年齡會增加，勞工出現身心障礙的可能性也會增加。許多人在沒有獲得協助的情形之下將繼續工作，老化可能讓人要面對低薪的情形，與老化相關的限制涉及多種疾病，包括憂鬱、焦慮，以及其他認知、感覺和身體的限制。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內

容

- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)平衡

- 1、獨立生活
 - (1)浴椅
 - (2)手杖
 - (3)拐杖
 - (4)扶手桿
 - (5)個人安全和跌倒警報裝置
 - (6)附輪子的助行器
 - (7)代步車
 - (8)樓梯扶手
 - (9)爬梯機
 - (10)可移動的扶手桿



(11)洗手間扶手桿

(12)助行器

(13)附座椅的助行器

2、四處移動

(1)適合各種地形的代步車

(2)適合各種地形的輪椅

(3)手杖

(4)拐杖

(5)個人通勤和移動設備

(6)四輪式助行器

(7)代步車

(8)階梯協助裝置

(9)爬梯機

(10)附有座椅的助行器

(11)助行器

3、在高地工作

(1)升降機

(2)預防跌倒措施

(3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

4、安全工作

(1)抗疲勞軟墊

(2)疏散設施

(3)預防跌倒措施

(4)柔軟的防護墊(用於覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)

(5)護目鏡

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)聽覺損傷

- 1、聽覺障礙者專用的應用軟體(apps)
- 2、透明的臉罩(輕、防霧、防濺、防噴)
- 3、即時及離線時字幕服務



(六)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)升降閘口
- (7)升降台
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)可爬梯手推車
- (10)車載起重機
- (11)升降機
- (12)汽車升降設備
- (13)工作平台
- (14)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備

(5)可調高度的桌腳

(6)低位椅子

(7)可爬梯手推車

4、其他

(1)於天花板和牆板工作時的升降設備

(2)人體工學設備

(3)獨立生活輔具

(4)工作重組

(5)移行輔具

(6)抬、舉輔具

(7)人孔蓋升降設備

(8)定期休息時間

(9)電動升降機

(10)適當的抬、舉技巧

5、人

(1)符合人體工學的嬰兒換尿布台

(2)成人換尿布台

(3)可調整高度的檢驗台

(4)泡澡椅

(5)疏散設施

(6)大型輪椅升降設備

(7)病人用升降設備(標準型)

(8)泳池升降設備

(9)浴缸動力升降設備

(10)廁所輔具



(11)移位輔具

(12)移位帶

(13)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(14)輪椅升降設備

(七)低視能

1、擴視

(1)桌上型擴視機

(2)頭戴式擴視鏡

(3)擴視機支架

(4)可攜式擴視機

(5)螢幕擴視軟體

(6)螢幕擴視閱讀機

2、其他

(1)視覺障礙者使用的軟體

(2)擴大的鍵盤或點字機

(3)附燈的老花眼鏡

(4)低視力辦公設備(如點字貼紙或黑白底色的電話貼紙等)

3、電話

(1)無障礙手機

(2)無障礙電話

(3)大字按鍵電話

(4)顯示大字螢幕的電話

(八)記憶力喪失

1、增加訓練時間/反覆練習

- 2、記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場環境中自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(九)廣泛性全身無力/力量不足

- 1、獨立生活
 - (1)吊掛牆上的防墜落輔具
 - (2)預防跌倒措施
 - (3)生活輔具
 - (4)無障礙廁所
 - (5)個人助理
- 2、移位輔助
 - (1)代步車
 - (2)助行器
 - (3)輪椅
- 3、辦公設備
 - (1)抗疲勞軟墊
 - (2)簡便型物料搬運設備
 - (3)符合人體工程學和可調整高度的辦公椅



- (4)人體工學設備
- (5)前臂支撐裝置(用於緩解工人頸部，背部，手臂和手腕的壓力)
- (6)多功能推車
- (7)爬梯機
- (8)站立式凳子
- (9)防滑鞋墊
- (10)修改工作區

4、其他

- (1)調整休息時間
- (2)每隔一段時間休息一次
- (3)通訊工作/居家就業/遠距工作

(十)疼痛

1、生產作業

- (1)適用於生產作業設置的可調節高度的工作台
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)人體工學評估
- (8)人體工學設備
- (9)各種形狀和尺寸的風扇
- (10)站立式凳子
- (11)防滑鞋墊
- (12)工作空間暖氣機

2、辦公設備

- (1)可調整高度的工作桌椅
- (2)符合人體工學鍵盤(AlternativeKeyboards)
- (3)免持聽筒的電話機
- (4)代抄筆記
- (5)語音辨識軟體
- (6)耳機
- (7)可調整式人體工學工作桌椅(SupineWorkstations)
- (8)站立式凳子
- (9)修改工作區
- (10)書寫輔具
- (11)防滑鞋墊
- (12)工作空間暖氣機
- (13)代步車
- (14)滑鼠類輔具
- (15)支架類輔具
- (16)抗疲勞軟墊
- (17)自動門裝置
- (18)推車
- (19)附頭靠的椅子
- (20)簡便型物料搬運設備
- (21)符合人體工學且可調整高度的辦公椅
- (22)人體工學評估
- (23)風扇
- (24)人體工學設備



3、其他

- (1)個人助手/助理/人力協助人員
- (2)彈性可調整的工作時間表
- (3)彈性工時
- (4)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作

(十一)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(十二)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十三)服用藥物

- 1、額外的訓練時間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、服用藥物提示裝置
- 4、政策的調整
- 5、提醒
- 6、休息區/私人空間
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、語言提示
- 9、錄音筆(具備錄音及播放功能，可以反覆收聽用來提醒容易忘記服用藥物時間的人)



(十四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(十五)步行

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所做之調整

(一)資訊無障礙

- 1、擴視
 - (1)外接電腦螢幕的擴視機
 - (2)手持或桌上型擴視機

(3)螢幕擴視閱讀機

2、電話

(1)無障礙手機

(2)無障礙電話

(3)大字按鍵電話

(4)顯示大字螢幕的電話

(二)照明

1、替代性照明

2、防螢光燈眩光的濾光片

3、彈性可調整的工作時間表

4、螢光燈燈罩

5、全光譜或自然光照明的產品

6、LED 燈濾光片

7、LED 燈

8、照明凝膠濾光片

9、改善照明 10、非螢光燈式照明

11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)

12、仿真天景與窗景

13、防曬/防紫外線衣服

14、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

15、窗戶遮陽貼

16、防紫外線區域

17、車窗遮陽貼



(三)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 2、推車
- 3、簡便型物料搬運設備

(四)噪音

- 1、縮小工作區的隔板
- 2、數位化行事曆或通訊錄
- 3、欲以降低環境噪音或壓力的聲音調節器
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、折疊牆隔牆和房間隔板
- 6、消除噪音
- 7、降噪音耳機
- 8、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(六)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療

- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(七)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間



- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 11、修改休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 16、職場自然支持者
- 18、調整訓練方法或內容
- 19、工作時間不受干擾

Albinism(白化症)

白化症是一罕見基因遺傳的疾病，導致皮膚、頭髮和眼睛的虹彩缺乏色素，尤其缺乏黑色素，造成患者有淡色皮膚，容易受到紫外線傷害。白化症也會引起一些視覺障礙，包括眼球非自主地來回顫動(眼球震顫)、兩眼無法聚焦在同一物品(斜視)、高度近視或遠視、光敏感度，或懼光。白化症引起的症狀的程度不一，不是所有的白化症者都需要調整。

一、依限制所做之調整

(一)低視能

1、擴視

- (1)外接電腦螢幕擴視機
- (2)頭戴式擴視鏡
- (3)手持或桌上型擴視機
- (4)可攜式擴視機
- (5)螢幕擴視閱讀機
- (6)螢幕擴視軟體

2、其他

- (1)發展給視障者用的應用軟體
- (2)大字鍵盤和標示
- (3)附燈的老花眼鏡
- (4)低視能者的辦公設備



3、電話

- (1)無障礙手機
- (2)無障礙電話
- (3)有大鍵的電話
- (4)顯示大字螢幕的電話

(二)光敏感度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、防曬/防紫外線衣服
- 9、車窗遮陽貼

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、擴視
 - (1)外接電腦螢幕擴視機
 - (2)手持或桌上型擴視機
 - (3)螢幕擴視軟體
- 2、電話

- (1)無障礙手機
- (2)無障礙電話
- (3)大字按鍵電話
- (4)顯示大字螢幕的電話

(二)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈
- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、防紫外線區域
- 17、車窗遮陽貼



Alcoholism(酒精成癮)

酒精成癮，又稱「酒精依賴」或「酒精中毒」，是一種疾病，包括四種症狀：1.渴望(強烈需要或強行飲酒)，2.失去控制(在任何場合或時間都無法控制飲酒的狀況)，3.身體依賴(戒斷症狀如：噁心、出汗、咳嗽，和焦慮，這些症狀會在當事人長期飲酒後而停止飲酒時出現)，4.耐受性(為了讓自己感到很「興奮(HIGH)」，而喝了很多的酒)。酒精中毒治療就像任何慢性疾病一樣，會因當事人情況而有不同程度的成功率，一般酒精中毒的治療計畫，是併採「諮詢和藥物」方式，以幫助當事人停止飲酒。

一、依限制所做之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品

- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞席墊
- 3、升降輪椅
- 4、人體工程學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整



- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、可穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴掩膜/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職為較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間

- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶



16、掛曆和記事本

17、書面說明

(六)壓力容忍度

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

5、彈性可調整的工作時間表

6、職務內容重新調整

7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

1、增加訓練時間/反覆練習

2、助手/助理/人力協助人員

3、彈性可調整的工作時間表

4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)

- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法



- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 16、職場自然支持者

17、調整訓練方法或內容

18、工作時間不受干擾



Alzheimer's Disease(阿茲海默症)

阿茲海默症是一種進行性腦部的疾病，以德國醫生 Alois Alzheimer 的名字命名，並於 1906 年第一次提出。阿茲海默因腦細胞被破壞，導致思維和其他大腦功能受損並失去記憶。阿茲海默症不是正常衰老的一部分，而是複雜的異常變化所引起，隨著越來越多的腦細胞緩慢惡化逐漸到枯萎死亡，阿茲海默症是致命的，目前尚無法治愈。

阿茲海默症是最常見失智類型，主要是描述損害腦部細胞及疾病的通用術語。阿茲海默病症會從輕度遺忘到廣泛性的腦部損傷，大腦化學結構慢慢破壞創造力、記憶力、學習、推理以及其他相關能力。

早期阿茲海默症是指在醫療人員的面談或醫學測試中，記憶、思考、注意力，和專注力的問題。早期階段通常只需很少的協助，然而在診斷不一定都屬疾病的早期階段，早發或較年輕發病者是指在 65 歲以前發生，更年輕的發病者可能都還在工作或家中仍有孩童。早發性阿茲海默氏症在好發在 30-40 歲之間，但 50 歲或 50 歲以上的人來說，患這種疾病更為常見。

一、依限制所作之調整

(一)執行功能限制

- 1、注意力/專注力應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機器、耳鳴罩、白噪音機器
- 6、形成表單應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音或隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(二)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、條列檢核表
- 4、顏色編碼系統



- 5、數位記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶
- 11、日曆和行事曆
- 12、書面說明

(三)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(四)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)

- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整



- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(二)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子辭典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)

- 10、調整或刪除該職務較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 16、職場自然支持者
- 17、調整訓練方法或內容
- 18、免受打擾的休息時間



Amputation(截肢)

截肢是指全部或部分肢體的失去或缺損。截肢的原因包括周邊血管疾病(通常與糖尿病有關)、創傷、腫瘤和感染。在美國，由血管狀況引起的肢體缺損(稱為血管性截肢)佔下肢截肢的大部分。先天性異常導致的肢體缺損的比例數十年來一直保持一致，但血管性截肢則明顯增加。

上肢截肢通常是由於事故或創傷造成，最近的戰爭增加了美國的發生率。一般而言，上肢截肢常發生在較年輕的年齡組中，截肢後，新截肢者可能會出現無數的術後醫學問題，例如疼痛管理、感染，及控制殘肢的腫脹和塑形。此外，可能會需要很長一段時間的復健，而每位截肢者的治療目標可能各不相同。截肢者可能會因肢體喪失而感受到各式各樣的情緒，包括焦慮、悲傷、抑鬱、憤怒和悲傷。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

1、獨立生活

(1)浴椅

(2)手杖

(3)拐杖

(4)扶手桿

(5)個人安全和跌倒警報裝置

(6)附輪子的助行器

(7)代步車

(8)樓梯扶手

(9)爬梯機

(10)可移動的扶手桿

(11)洗手間扶手桿

(12)助行器

(13)附座椅的助行器

2、四處移動

(1)適合各種地形的代步車

(2)適合各種地形的輪椅

(3)手杖

(4)拐杖

(5)個人通勤和移動設備

(6)四輪式助行器

(7)代步車

(8)爬梯機

(9)附有座椅的助行器

(10)助行器

3、在高地工作

(1)升降機

(2)預防跌倒措施

(3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

4、安全工作



- (1)抗疲勞軟墊
- (2)疏散設施
- (3)預防跌倒措施

(二)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)抓、握

- 1、生產作業
 - (1)簡便型物料搬運設備
 - (2)電動推車
 - (3)多功能推車
 - (4)工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 2、辦公設備
 - (1)自動撥號裝置
 - (2)自動歸檔系統
 - (3)書架
 - (4)簡便型物料搬運設備
 - (5)免持聽筒電話
 - (6)耳機
 - (7)左手專用鍵盤
 - (8)電動推車
 - (9)多功能推車
 - (10)單手鍵盤
 - (11)取物夾
 - (12)書寫輔具

(13)抄寫/記錄員

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)點鈔機

(3)拖把桶

(4)拖把和拖把握把

(5)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)(Steering Grips)

(四)手/手指操作

1、生產作業

(1)簡便型物料搬運設備

(2)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)

(3)真空取物工具

2、辦公設備

(1)替代性輸入設備

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠

(4)書架

(5)人體工學設備

(6)螢幕鍵盤

(7)單手鍵盤

(8)語音辨識軟體

(9)打字/鍵盤輸入輔助工具

(10)書寫輔具

3、其他



- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(五)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、抬、舉

- (1)氣壓式升降機
- (2)球形移位機
- (3)動力式升降台
- (4)引擎式升降機和升降板
- (5)升降門
- (6)升降台
- (7)車載起重機
- (8)升降機
- (9)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備

4、其他

- (1)(將物品擺放至牆或天花的)升降機

- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活援助
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具的升降設備和載體
- (6)升降輔助設備
- (7)每隔一段時間休息一次

5、人

- (1)無障礙嬰兒換尿布台
- (2)可調整高度的檢驗桌
- (3)成人換尿布台
- (4)大型輪椅升降設備
- (5)病人用升降設備(標準型)
- (6)泳池升降設備
- (7)電動浴缸升降機
- (8)洗手間輔助工具
- (9)移位輔助工具
- (10)移位板
- (11)輪椅升降設備

(六)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)推車
- (4)人體工程學評估
- (5)人體工學設備



(6)穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

(1)辦公設備可調式工作台面

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠

(4)抗疲勞軟墊

(5)自動門開關

(6)推車

(7)符合人體工程學和可調整高度的辦公椅

(8)人體工程學評估

(9)前臂支撐裝置

(10)鵝頸式和其他型式電話支撐器

(11)耳機

(12)代步車

(13)抄寫/記錄員

(14)語音辨識軟體

(15)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

(16)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(17)穿戴式抗疲勞軟墊

(18)工作場所重新設計/調整工作空間

(19)工作空間暖氣機

(20)書寫輔具

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

- (2)彈性可調整的工作時間表
- (3)調整休息時間
- (4)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作

(七)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)操控物件

- 1、升降機
- 2、防震手套
- 3、防震工具包



- 4、自動撥號裝置
- 5、自動門開關
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、符合人體工程學和氣動工具
- 8、扶手
- 9、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 10、升降機
- 11、拾物器

(二)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型物料搬運設備
- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、符合人體工學物料搬運抬、舉技巧
- 12、升降機
- 13、拾物夾

- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(三)操控設備/車輛

- 1、防震手套
- 2、防震座椅
- 3、防震工具包
- 4、人體工學設備
- 5、可輕鬆連接汽車的換檔裝置
- 6、手動控制
- 7、旋轉式座椅和座椅延伸器
- 8、車輛後視系統
- 9、輪椅升降設備

(四)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(五)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所和馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊



- 6、點字和/或 ADA 手語
- 7、設置無障礙設施
- 8、門把手和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡
- 11、斜坡
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(六)工作台區域無障礙

- 1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊

- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可升降之抬、舉架和辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



Amyotrophic Lateral Sclerosis(ALS)/Lou Gehrig's Disease(肌萎縮性脊髓側索硬化症/路蓋里格氏病)

肌萎縮性脊髓側索硬化症(ALS)經常也稱為"路蓋里格症"，是進行性神經退化性疾病，會攻擊和影響大腦和脊髓中的神經細胞，隨著肌萎縮性脊髓側索硬化症的逐漸加重，從大腦至脊髓、再到肌肉的運動神經元被破壞，導致肌肉失去控制。這可能導致肌肉不自主運動，說話、吞嚥和呼吸會漸困難，ALS 已知包含家族的(遺傳性)和偶發性的兩種類型。偶發性是最常見的類型，近 95%的 ALS 病例都屬於偶發性，美國大約有 20,000 人患有肌萎縮性脊髓側索硬化症，大多數的診斷年齡在 40 到 70 歲之間。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整

- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)身體協調性

- 1、手杖
- 2、個人交通和移行輔具
- 3、四輪式助行器
- 4、代步車
- 5、助行器
- 6、附座椅的助行器

(三)廣泛性全身無力/力量不足

- 1、獨立生活
 - (1)助手/助理/人力協助人員
 - (2)扶手桿
 - (3)獨立生活輔具
 - (4)人身安全和跌倒警報裝置
 - (5)洗手間輔具
- 2、移動性輔助器具



(1)代步車

(2)助行器

(3)輪椅

3、辦公設備

(1)抗疲勞軟墊

(2)小型操作用輔具

(3)符合人體工學具可調式的辦公椅

(4)電腦螢幕支撐架

(5)多功能推車

(6)樓梯升降椅

(7)站立倚靠用高腳凳

(8)穿戴式抗疲勞軟墊

(9)工作場所重新設計/改良的工作區

4、其他

(1)調整休息時間

(2)每隔一段時間休息一次

(3)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(四)痙攣/抽搐/震顫/眨眼

1、資訊無障礙

(1)替代性電腦輸入裝置

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠

(4)人體工學器具

(5)大鍵盤(為大按鍵而設計)

(6)電腦螢幕支撐架

- (7)鍵盤護框
- (8)螢幕鍵盤
- (9)單手鍵盤
- (10)語音辨識軟體
- (11)開關
- (12)舌控鍵盤/滑鼠
- (13)打字/鍵盤輔具
- (14)具單字預測的智慧型應用軟體

2、抓、握

- (1)閱讀架
- (2)門把手輔具
- (3)進食輔具
- (4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆
- (5)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (6)握把輔具
- (7)點鈔機
- (8)翻頁器
- (9)抄寫/記錄員
- (10)工具平衡器
- (11)書寫輔具

3、抬、舉

- (1)小型操作用輔具
- (2)升降機
- (3)真空取物器



4、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)工作重組
- (3)填充式護緣

5、電話

- (1)自動撥號裝置
- (2)免持聽筒電話
- (3)戶外擴音器

(五)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、辦公用可調桌工作台
- 4、助手/助理/人力協助人員
- 5、替代性電腦輸入裝置
- 6、替代性鍵盤
- 7、替代性滑鼠
- 8、替代性滑鼠(減少震顫和痙攣的影響)
- 9、呼吸及嘴控電腦輸入設備
- 10、眼控電腦輸入設備(例如:眼控滑鼠)
- 11、頭控電腦輸入設備(例如:頭控滑鼠)
- 12、鍵盤護框
- 13、大字按鍵電話
- 14、螢幕鍵盤
- 15、單手鍵盤
- 16、稜鏡眼鏡(協助閱讀、書寫或工作時直視前方)
- 17、語音辨識軟體

(二)溝通

- 1、面對面/遠端
 - (1)助手/助理/人力協助人員
 - (2)輔助聽力設備(個人)
 - (3)輔助聽力設備和揚聲系統
 - (4)擴大性及替代性溝通(AAC)設備



- (5)骨導技術
- (6)文字即時翻譯服務-遠端
- (7)文字即時翻譯服務
- (8)口語翻譯員
- (9)感應式項圈接收器
- (10)現場指導
- (11)語音回應
- (12)遠端視訊解說服務

2、其他

- (1)具單字預測的智慧型應用軟體
- (2)編寫軟體

3、電話

- (1)無障礙電話
- (2)藍牙產品
- (3)點字電話
- (4)點字電話打字機
- (5)字幕電話機
- (6)網路數據電話科技：耳聾和重聽
- (7)免持聽筒電話
- (8)附話筒的耳機-電腦(USB，網路電話等)
- (9)附話筒的耳機-並容、擴音的助聽器
- (10)聲音放大器-電話
- (11)將文字轉換為語音(HCO)的電話服務
- (12)線圈式助聽耳機
- (13)語音電話

(14)電話擴音器

(15)電傳打字機(文本電話)

(16)語音放大系統

(17)將接收到的語音轉換為文字(VCO)的電話服務

(18)視訊轉播服務(VRS)

(三)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通協助

(四)操控物件

- 1、升降機
- 2、抗震手套
- 3、抗震工具覆套
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動開門裝置
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、符合人體工程學具氣壓系統的工具
- 8、握把
- 9、操控物件器具
- 10、升降機
- 11、拾物夾

(五)移動物件/人員



- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送台或輸送機(使物品在工作台面移動或定位)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型物料搬運設備
- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、適切的抬、舉技術
- 12、升降機
- 13、拾物夾
- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(六)工作場所外的無障礙

- 1、無障礙車輛
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、個人交通和移行輔具
- 6、代步車

7、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

8、交通協助

(七)操控設備/車輛

1、防震手套

2、防震座椅

3、防震工具包

4、人體工學設備

5、可輕鬆連接汽車的換檔裝置

6、手動控制

7、旋轉式座椅和座椅延伸器

8、車輛後視系統

9、輪椅升降設備

(八)停車

1、無障礙的停車空間

2、彈性可調整的工作時間表

3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

4、輪椅

(九)政策

1、增加訓練時間/反覆練習

2、助理/助手/人力協助員

3、彈性可調整的工作時間表

4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容



- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(十)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

(十一)工作場所無障礙

1、無障礙廁所與坐式馬桶

2、生產作業用調整式工作台

3、辦公設備可調式工作台面

4、替代鎖

5、抗疲勞軟墊

6、點字及 ADA 標示

7、建築物無障礙產品

8、門鈕和把手

9、彈性可調整的工作時間表

10、可攜式斜坡板

11、斜坡板

12、代步車

13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、穿戴式抗疲勞軟墊

17、輪椅升降設備



18、輪椅

19、工作場所重新設計/調整工作空間

(十二)工作台區域無障礙

1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備

2、(辦公設備)可調式的工作台面

3、生產作業可調式工作台面

4、抗疲勞軟墊

5、可調整高度和角度的鍵盤架

6、可調式椅墊

7、椅墊

8、小個者的辦公椅

9、高個者的辦公椅

10、雙螢幕

11、可升降之抬、舉架和辦公椅

12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅

13、人體工學設備

14、大鍵盤(為大按鍵而設計)

15、前臂支撐裝置

16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)

17、可調式人體工學椅

18、螢幕鏡

19、可調整高度和角度的螢幕支架

20、滑鼠墊

- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



Anxiety Disorders(焦慮症)

焦慮症影響上百萬的美國成年人，這些疾患包含廣泛性焦慮症、劇烈壓力症後群、物質引發的焦慮症、一般醫療病況引發的焦慮症、未特定焦慮症、特定場所或無特定場所恐慌症、強迫症、社交恐慌症及特定恐慌症等。臨床上焦慮症與轉銜至特定事件所經驗的焦慮症狀是不同的，如結婚、搬新家、面對疾病，或經歷親愛的人離世，或是開始一個新的工作。患有焦慮症的個人會經驗恐慌的感受，極度的生理、心理及情緒的壓力，以及強烈的害怕。有鑑於高度個人化的心理健康的障礙，患有焦慮症人者的症狀會以各種形式展現並顯著影響個人的功能。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表

- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、就業服務員



- 7、職務內容重新調整
- 8、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 9、調整休息時間
- 10、降噪音耳機
- 11、記錄指令或訊息、資料指示
- 12、吸音、隔音面板
- 13、計時器和手錶
- 14、掛曆和記事本
- 15、書面說明

(三)耳內的聲響

- 1、拉門、OA 隔間和擋板
- 2、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 3、聽力保護
- 4、降噪音
- 5、降噪音耳塞
- 6、降噪音耳機
- 7、現場或遠距的字幕服務
- 8、吸音、隔音面板(SoundAbsorptionandSoundProofPanels)

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療

- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(五)服用藥物

- 1、額外的訓練時間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、服用藥物提示裝置
- 4、政策的調整
- 5、提醒
- 6、休息區/私人空間
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、語言提示
- 9、錄音筆(具備錄音及播放功能,可以反覆收聽用來提醒容易忘記服用藥物時間的人)

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策



- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾



Arthritis(關節炎)

關節炎是一種影響身體關節和結締組織的炎性和非炎性的疾病。經常受到影響的包括：肌腱、軟骨、血管和內臟。關節炎有超過 100 種不同的類型，但最常見的兩種是骨關節炎和類風濕性關節。關節炎常會有疼痛和腫脹的現象。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

1、獨立生活

- (1)浴椅
- (2)手杖
- (3)拐杖
- (4)扶手桿
- (5)個人安全和跌倒警報裝置
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯扶手
- (9)爬梯機
- (10)可移動的扶手桿
- (11)洗手間扶手桿
- (12)助行器
- (13)附座椅的助行器

2、四處移動

- (1)適合各種地形的代步車
- (2)適合各種地形的輪椅
- (3)手杖
- (4)拐杖
- (5)通勤和移動設備
- (6)四輪式助行器
- (7)代步車
- (8)爬梯機
- (9)附有座椅的助行器
- (10)助行器

3、在高地工作

- (1)升降機
- (2)預防跌倒措施
- (3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

4、安全工作

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)疏散設施
- (3)預防跌倒措施
- (4)柔軟的防護墊(用於覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)
- (5)護目鏡

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊



- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)抓、握

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣壓式工具
 - (5)人體工學刀具
 - (6)動力式推車
 - (7)多功能推車
 - (8)工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動化填答系統
- (3)書架
- (4)簡便型物料搬運設備
- (5)門把、握把
- (6)電動剪刀
- (7)人體工學刀具
- (8)手動或電動文件檢索架
- (9)文件分類/歸檔裝置
- (10)抓、握輔具
- (11)免持聽筒電話
- (12)掛式耳機
- (13)左慣用手鍵盤
- (14)單手操做鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)馬達動力式推車
- (17)拾物夾
- (18)抄寫/記錄員
- (19)免持聽筒電話
- (20)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)牙科和外科器材
- (3)點鈔機
- (4)抹布使用輔具系統



(5)人因工程設計抹布和清潔用具

(6)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(四)手/手指操作

1、生產作業

(1)防震手套

(2)防震工具包

(3)簡便型物料搬運設備

(4)符合人體工學的氣壓式工具

(5)人體工學設備

(6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)

(7)抓、握輔具

(8)拾物夾

2、辦公設備

(1)替代性輸入裝置

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)

(4)可調式人體工學鍵盤

(5)書架

(6)簡便型物料搬運設備

(7)人體工學設備

(8)擴大式鍵盤

(9)前臂支撐裝置

(10)抓、握輔具

(11)鍵盤鎖

(12)小型鍵盤鎖

- (13)書寫輔具
- (14)打字/鍵盤輸入輔具
- (15)語音辨識軟體
- (16)抄寫/記錄員
- (17)翻頁器
- (18)單手操做鍵盤
- (19)螢幕鍵盤

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(五)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)動力式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台



- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機
- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (12)汽車升降設備
- (13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)
- (14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳
- (6)低位椅子
- (7)攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員

工作傷害)。

(10)適當的抬、舉技巧

5、人

(1)符合人體工學的嬰兒換尿布台

(2)成人換尿布台

(3)可調整高度的檢驗台

(4)泡澡椅

(5)疏散設施

(6)大型輪椅升降設備

(7)病人用升降設備(標準型)

(8)泳池升降設備

(9)浴缸動力升降設備

(10)廁所輔具

(11)移位輔具

(12)移位帶

(13)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(14)輪椅升降設備

(六)疼痛

1、生產作業

(1)生產作業可調式工作台面

(2)抗疲勞軟墊

(3)防震手套

(4)防震座椅

(5)防震工具包



- (6)推車
- (7)人體工學設備
- (8)風扇
- (9)人體工學評估
- (10)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (11)穿戴式抗疲勞軟墊
- (12)工作空間暖氣機

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)推車(用於工作場所如推車、拖車等)
- (5)附頭靠的辦公椅
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)前臂支撐裝置
- (8)抗疲勞軟墊
- (9)自動開門裝置
- (10)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (11)人體工學評估
- (12)人體工學設備
- (13)風扇
- (14)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (15)掛式耳機
- (16)抄寫/記錄員
- (17)代步車

(18)語音辨識軟體

(19)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(20)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

(21)穿戴式抗疲勞軟墊

(22)重新設計工作區域/修改工作區

(23)工作空間暖氣機

(24)書寫輔具

3、服務

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

4、政策

(1)彈性可調整的工作時間表

(2)調整休息時間

(3)通訊工作/居家就業/遠距工作

(七)光敏感度

1、替代性照明

2、防螢光燈眩光的濾光片

3、拉門、OA 隔間和擋板

4、螢光燈燈罩

5、全光譜或自然光照明的產品

6、LED 燈濾光片

7、照明凝膠濾光片

8、防曬/防紫外線衣服



9、車窗遮陽貼

(八)坐姿

- 1、可調整高度之辦公椅
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、用於醫療服務的椅子和凳子
- 5、清潔室坐椅
- 6、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 7、人體工學評估
- 8、人體工學設備
- 9、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 10、掛式耳機
- 11、大型椅子
- 12、低位椅子
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 15、仰臥式工作台(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統的限制獲有效調節)
- 16、可放低身體位置的工作台

(九)睡眠/維持清醒

- 1、睡眠/疲勞的應用程式(apps)
- 2、打瞌睡時的提醒
- 3、彈性可調整的工作時間表

4、調整休息時間

(十) 站立

- 1、工廠用可調整的工作台
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可升降辦公椅之抬舉架
- 6、扶手桿
- 7、每隔一段時間休息一次
- 8、代步車
- 9、站立輔具
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、站立式輪椅

(十一) 壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間



9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(十二)溫度敏感度

1、空氣變流裝置

2、禦寒手套

3、涼感衣

4、風扇

5、彈性可調整的工作時間表

6、發熱衣

7、符合人體工學且保暖的電子產品,符合人體工學且保暖的電子產品

8、發熱手套

9、可攜式空調

10、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作

11、通風罩

12、工作空間暖氣機

(十三)步行

1、代步車

2、助行器

3、輪椅

二、工作相關功能所作之調整

(一)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈
- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 15、車窗遮陽貼
- 16、防紫外線區域
- 17、防紫外線輻射車窗裝置

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整之時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(三)壓力



- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(JobRestructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天窗與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)溫度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇

- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、發熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 13、通風罩
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公室場所工作檯面的調整
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物無障礙產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車



- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(六)工作台區域無障礙

- 1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可升降之抬、舉架和辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)

- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



Ataxia(運動失調)

運動失調常被稱為遺傳性運動失調，和小腦運動失調都屬神經系統的障礙，大多數是遺傳的。他們有許多相似的症狀，包括行動不穩定、無能力協調動作。運動失調通常在童年時期便呈現出來，而小腦運動失調則常常是在成年後才被診斷出來。絕大多數有運動失調的人需使用行動輔具和說話有困難，然而心智沒有受到影響，其他一些運動失調是自發性的，也就是發生的原因不明。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備
- (6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入裝置
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)可調式人體工學鍵盤
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)人體工學設備



- (8)擴大式鍵盤
 - (9)前臂支撐裝置
 - (10)抓、握輔具
 - (11)鍵盤鎖
 - (12)小型鍵盤鎖
 - (13)書寫輔具
 - (14)打字/鍵盤輸入輔具
 - (15)語音辨識軟體
 - (16)抄寫/記錄員
 - (17)翻頁器
 - (18)單手操作鍵盤
 - (19)螢幕鍵盤
- 3、其他
- (1)助手/助理/人力協助人員
 - (2)點鈔機
 - (3)每隔一段時間休息一次

(三)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次

- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅
- 13、抗疲勞軟墊

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(五)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手



- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(六)步行

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、替代性電腦輸入裝置
- 2、替代性鍵盤
- 3、替代性滑鼠
- 4、大字鍵盤和標示
- 5、鍵盤護框
- 6、螢幕鍵盤

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公室場所工作檯面的調整
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊



- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物無障礙產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、業用內可調整的工作台
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊

- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可升降之抬、舉架和辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD)(注意力缺陷/過動症)

注意缺陷/過動症(AD/HD)是一種神經行為障礙，影響 3%至 5%的美國兒童和成人。AD/HD 通常在兒童期被診斷出來，病情可以持續到成年，許多人直到成年才被診斷出有注意缺陷/過動症。

AD/HD 的共同特徵是衝動性、注意力/專注力不集中和/或過度活動、沒有聽取指示、無法組織自己和工作任務、坐立不安、話多、無法繼續完成任務、以及無法關注和回應細節等。雖然個人可能同時具有注意力/專注力的調整不集中和過動症狀，但許多人主要表現出一種症狀而不是另一種症狀。ADHD 有三種亞型：

- HD 主要是過度活躍的衝動型：主要特徵是坐立不安，過度交談，在談話時打斷別人，以及不耐煩。
- ADD 主要是注意力/專注力不集中的類型：主要特徵是注意力/專注力的分散，組織問題，未能密切關注細節，難以快速準確地處理指令，以及難以遵循指示。
- AD/HD 組合型：組合型個人符合過動和注意力/專注力的集中的標準。

一、依限制所做的調整

(一)注意力/專注力

1、產品

- (1)替代性照明
 - (2)應用程式(apps)
 - (3)協助記憶力的軟體設備(apps)
 - (4)拉門、OA 隔間和擋板
 - (5)桌上記事本
 - (6)數位化記事本
 - (7)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
 - (8)全光譜或自然光照明的產品
 - (9)降噪音耳機
 - (10)吸音、隔音面板
 - (11)計時器和手錶
 - (12)掛曆和記事本
- 2、服務
- (1)行為改變技術
 - (2)就業服務員
- 3、策略
- (1)顏色編碼系統
 - (2)彈性可調整的工作時間表
 - (3)職務內容重新調整
 - (4)調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
 - (5)調整休息時間
 - (6)拆解工作成數個部分
 - (7)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
 - (8)工作時間不間斷
 - (9)語言提示



(10)工作場所重新設計/調整工作空間

(11)書面說明

(二)破壞性行為

1、產品

(1)心理健康/控制憤怒及情緒的 Apps

(2)拉門、OA 隔間和擋板

(3)環境聲音機、耳鳴罩、白噪音機器

(4)降噪音耳機

2、服務

(1)行為改變技術

(2)障礙者自我覺察/禮儀訓練

(3)員工協助方案

(4)支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

3、策略

(1)諮商與輔導

(2)彈性可調整的工作時間表

(3)監測習慣

(4)調整工作方法

(5)現場指導

(6)每隔一段時間休息一次

(7)提醒

(8)督導方法

(9)職場自然支持者

(10)通訊工作/居家就業/遠距工作

(11)調整訓練方法或內容

(12)工作場所重新設計/調整工作空間

(13)書面說明

(三)執行功能限制

1、產品

(1)協助專注力的應用程式(apps)

(2)拉門、OA 隔間和擋板

(3)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

(4)形成表單的應用軟體

(5)降噪音耳機

(6)記錄指令或訊息、資料指示

(7)吸音、隔音面板

(8)語音識別軟體

(9)計時器和手錶

(10)掛曆和記事本

2、服務

(1)就業服務員

3、策略

(1)條列工作檢核表

(2)顏色編碼系統

(3)職務內容重新調整

(4)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

(5)調整休息時間

(6)記錄指令或訊息、資料指示

(7)書面說明



(四)時間管理

1、產品

- (1)應用軟體(apps)
- (2)規劃/時間管理應用軟體
- (3)數位化記事本
- (4)PDA、筆記型電腦、平板電腦
- (5)計時器和手錶
- (6)掛曆和記事本

2、策略

- (1)條列工作檢核表
- (2)顏色編碼系統
- (3)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- (4)提醒
- (5)拆解工作成數個部分 (6)書面說明

(五)記憶力喪失

1、產品

- (1)協助記憶力的應用程式(apps)
- (2)數位化記事本
- (3)協助記憶力的軟體設備
- (4)掛曆和記事本

2、策略

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)顏色編碼系統
- (3)提醒
- (4)職場自然支持者

(5)語言提示

(6)書面說明

(六)處理多重任務

1、產品

(1)人體工學設備

2、策略

(1)增加訓練時間/反覆練習

(2)檢視操作標準

(3)督導回饋

(4)工作流程表

(5)工作確認

(6)拆解工作成數個部分

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

1、產品

(1)應用程式(apps)

(2)規劃/時間管理的應用程式(apps)

(3)數位化記事本

(4)人體工學設備

(5)規劃軟體

(6)計時器和手錶

(7)掛曆和記事本

2、服務

(1)就業服務員

(2)專業規劃員



3、策略

- (1)以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- (2)職務內容重新調整
- (3)現場指導
- (4)提醒
- (5)督導方法
- (6)工作流程表
- (7)任務辨識
- (8)工作輪調
- (9)拆解工作成數個部分
- (10)書面說明

(八)社會技巧

1、情緒支持

- (1)督導方法
- (2)現場指導
- (3)員工協助方案
- (4)就業服務員
- (5)正向回饋
- (6)有形的獎勵
- (7)(視覺上的)操作流程表

2、與同事的互動

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)檢視操作標準

3、督導效能

- (1)對障礙的自我覺察/禮儀訓練

- (2)就業服務員
- (3)一對一的溝通

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通

1、服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)行為改變技術
- (3)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

2、策略

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)現場指導
- (3)允許用口頭而不只是書面形式進行溝通



Auditory Processing Disorder(聽知覺處理歷程異常)

聽覺處理歷程異常是一種學習障礙，會影響取得、規劃、保存、理解與運用口語或非口語的訊息，也會影響思考或推理所需的一般能力的表現。

學習障礙源自覺察、思考、記憶或學習相關過程中的損傷，其嚴重程度可能會影響口語、閱讀、書寫和數學能力的獲取和運用。聽覺處理歷程異常是用於描述理解和使用聽覺訊息困難的專業術語，包括在處理聽覺辨識方面遇到困難如：注意、比較和區辨詞彙中語音的能力，這對閱讀者而言是重要的技能。聽覺形象背景辨別包括從吵雜的背景中挑選重要聲音的能力，聽覺記憶涉及短期和長期訊息的能力，聽覺序列結合了理解和回憶聲音和詞彙順序的能力。而上述困難可能導致寫作、拼寫和閱讀的障礙。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板

- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)學習

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、就業服務員



- 4、職務內容重新調整
- 5、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 6、吸音、隔音面板
- 7、職場自然支持者
- 8、調整訓練方法或內容
- 9、工作時間不受干擾
- 10、書面說明

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、行為改變技術
- 4、現場指導
- 5、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通

Autism Spectrum(自閉症譜系)

自閉症是神經發展的障礙，其特徵在於持續缺乏社交溝通和社交互動，係指社交互動時缺乏社會互動、非語言社交行為，以及發展、維持和理解關係的技能。是否有限制性的或重複性的行為、興趣或活動模式，是診斷時必要的要件。

一、依限制所做的調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容



- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間

- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音識別軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶
- 11、掛曆和記事本
- 12、書面說明

(四)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習



- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(五)噪音敏感度

- 1、空氣清淨機-無臭氧
- 2、警示裝置
- 3、替代性溝通策略
- 4、語音和文字相互轉換的軟體
- 5、風扇
- 6、聽力保護裝置
- 7、降噪音(地毯、擋板、牆板或隔板)
- 8、降噪音耳塞
- 9、降噪音耳機
- 10、即時和離線字幕服務
- 11、吸音、隔音面板
- 12、修改工作區

(六)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(七)光敏感度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、螢光燈燈罩



- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、防曬/防紫外線衣服
- 9、車窗遮陽貼

(八)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)

- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)溝通

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、行為改變技術
- 3、現場指導
- 4、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 5、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通

(三)照明

- 1、替代性改善照明
- 2、螢光燈防眩光濾光片



- 3、螢光燈燈罩
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、全光譜或自然光照明的產品
- 7、LED 燈
- 8、非螢光燈式照明濾光片
- 9、改善照明
- 10、使用非螢光照明
- 11、個人防護罩
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作窗戶遮陽貼
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、防紫外線設備
- 17、車窗遮陽貼

(四)噪音

- 1、縮小工作區的隔板
- 2、數位化行事曆或通訊錄
- 3、降低環境噪音或壓力的聲音調節器
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、折疊牆隔牆和房間隔板
- 6、消除噪音
- 7、降噪音耳機

8、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(五)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(六)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容(MarginalFunctions)

7、彈性休息時間

8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

B

BackImpairments(背部損傷)

BipolarDisorder(躁鬱症)

BladderImpairments(膀胱障礙)

BleedingDisorders(血友病)

Blindness(全盲)

BodyOdor(身體異味)

BrainInjuries(腦傷)

BurnInjuries(燒燙傷)



Back Impairments(背部損傷)

背部損傷是工作場所中許多肌肉骨骼疾病的原因，大多數背部損傷的主要症狀是背部疼痛，可能會局部或廣泛地從背部的中心點往上下部位輻射。如果韌帶和肌肉較弱，則腰部的椎間盤可能會變弱，如果過度攀高或突然跌落，骨盤可能會破裂，隨著多年的背部傷害或老化，椎間盤可能會磨損，而有長期的慢性疼痛。然而，由肌肉拉傷或韌帶扭傷引起的背痛通常會在短時間內癒合，且可能不會進一步再衍生其他的問題。身體狀況不佳，姿勢不佳，缺乏運動和體重過重，也可能導致扭傷和拉傷的次數和嚴重程度，另外，衰老，脊柱退化也是背痛的主要原因。

一、依限制所作之調整

(一)攜帶

1、健康照顧

- (1)可調整高度的檢驗桌
- (2)病人升降機(普通型)
- (3)移位輔具
- (4)移位帶

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)簡便型物料搬運設備

- (4)手推車
- (5)簡便型移動式起重機
- (6)輕量梯子
- (7)爬梯手推車
- (8)車載起重機
- (9)氣動式升降機
- (10)車載起重機

3、其他

- (1)代步車配件
- (2)人體工學設備
- (3)疏散設施
- (4)獨立生活輔具
- (5)連接到車輛的裝備(以將重物輪椅使用者抬起並安全地進入車輛)
- (6)抬、舉輔具
- (7)調整休息時間
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)
- (10)輪椅配件

(二)攀爬

- 1、升降機
- 2、簡便梯子
- 3、電梯
- 4、疏散設施
- 5、延長拖車階梯(俾便亦能在離地很高的車輛搬動、操控物件)



- 6、折疊式階梯
- 7、梯子(普通型)
- 8、大型階梯
- 9、大型小階階梯
- 10、大型輪椅升降設備
- 11、輕量階梯
- 12、階梯輔助設施
- 13、附輪安全梯
- 14、爬梯機

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊

14、輪椅

15、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)抬、舉

1、農業/農場

(1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。

(2)推車

(3)簡便型物料搬運設備

2、抬、舉

(1)升降機

(2)球形移位機

(3)動力式升降台

(4)各種油桶物料搬運機具

(5)引擎式升降機和升降板

(6)升降門

(7)升降台

(8)滾輪安全梯

(9)搬運重物爬梯車

(10)車載起重機

(11)真空搬運機

(12)修車用車輛升降機具

(13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)

(14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

(1)推車



- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調整高度的桌腳
- (6)可調整高度的椅子
- (7)物料搬運專用爬梯式手推車

4、其他

- (1)(將物品擺放至牆或天花的)升降機
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活援助
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具的升降設備和載體
- (6)升降輔助設備
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10)適當的抬、舉技巧

5、人

- (1)無障礙嬰兒換尿布台
- (2)可調整高度的檢驗桌
- (3)成人換尿布台
- (4)洗澡椅
- (5)移位板
- (6)大型輪椅升降設備

(7)病人升降機(一般)

(五)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)人體工學設備
- (8)風扇
- (9)人體工學評估
- (10)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (11)穿戴式抗疲勞軟墊
- (12)工作空間暖氣機

2、辦公設備

- (1)(辦公設備)可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)推車(用於工作場所如推車、拖車等)
- (5)附頭靠的辦公椅
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)前臂支撐裝置
- (8)抗疲勞軟墊
- (9)自動開門裝置



- (10)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (11)人體工學評估
- (12)人體工學設備
- (13)風扇
- (14)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (15)掛式耳機
- (16)抄寫/記錄員
- (17)代步車
- (18)語音辨識軟體
- (19)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (20)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (21)穿戴式抗疲勞軟墊(22)重新設計工作區域/修改工作區
- (23)工作空間暖氣機
- (24)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)彈性可調整的工作時間表
- (3)調整休息時間
- (4)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)推/拉

- 1、自動歸檔系統
- 2、自動開門裝置
- 3、輸送機(協助移動或定位物品)

- 4、車後斗可傾倒裝載物件車
- 5、推車
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、符合人體工學手部操作的電動工具
- 9、人體工學設備
- 10、升降台
- 11、醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
- 12、電動手推車
- 13、多功能手推車
- 14、病人用移位機(標準型)
- 15、動力式輔助輪椅
- 16、爬梯手推車
- 17、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 18、升降機
- 19、輪椅的推桿配件(方便使用者及推輪椅者)
- 20、輪椅的手推把(更易從後面進行推動的配件)
- 21、輪椅推動器

(七)坐

- 1、可調整高度之辦公椅
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、(辦公設備)可調式工作台面
- 4、用於醫療服務的椅子和凳子



- 5、清潔室坐椅
- 6、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 7、人體工學評估
- 8、人體工學設備
- 9、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 10、掛式耳機
- 11、大型椅子
- 12、低位椅子
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 15、仰臥式工作台面(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- 16、可放低身體位置的工作台

(八)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可折疊/運輸用的輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅

- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、工作相關功能所作之調整

(一)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型移動式起重機



- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、符合人體工學物料搬運抬、舉技巧
- 12、升降機
- 13、拾物夾
- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(二)停車

- 1、無障礙停車位
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、建築物無障礙產品
- 5、門鈕和把手
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、可攜式斜坡板
- 8、斜坡板
- 9、代步車
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

伴)(serviceanimal)

- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅升降設備
- 15、輪椅
- 16、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、業用用可調整式的工作台
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可升降之抬、舉架和辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置



- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅

Bipolar Disorder(躁鬱症)

躁鬱症又稱雙向情感障礙，是一種以情緒高漲(躁症)、長時間悲傷和絕望(鬱症)為特徵的腦部疾病，與普通人相比，這些人的情緒變化較明顯。

(一)躁症的身體徵兆和症狀(不同時期)

- 1、誇大自尊或誇大其詞
- 2、睡眠減少
- 3、比平時更健談
- 4、情境轉移
- 5、增加目標導向的活動
- 6、過度參與可能產生痛苦的活動
(大量狂熱消費、性騷擾、其他危險行為)

(二)抑鬱症的身體徵兆和症狀(包括以下不同時期)

- 1、大部分時間都感到絕望或悲觀
- 2、減少對更多或所有活動的興趣或樂趣
- 3、顯著的體重下降
- 4、失眠或睡眠過度
- 5、疲勞或能量損失



- 6、無價值和內疚的感覺
- 7、食慾不振或體重增加
- 8、思考或集中精力的能力下降
- 9、反復思考有關死亡、自殺意念

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板

- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、職務內容重新調整
- 3、每隔一段時間休息一次
- 4、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 5、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 6、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整



- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容

7、調整休息時間

8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

Bladder Impairments(膀胱障礙)

膀胱障礙又稱膀胱損傷，往往是由神經系統疾病所引起的，包括脊髓損傷、疾病、腦血管意外、腦損傷，多發性硬化和失智。然而其他情況也可能引發膀胱障礙，例如懷孕、分娩、體重和藥物，膀胱障礙最常見的一些症狀是無法保存尿液(功能性尿失禁)、強烈需要排尿(急迫性尿失禁)，和由於活動引起的滲漏(壓力性尿失禁)，這些也可能導致感染、結石或腎臟損害。間質性膀胱炎是一種特殊的膀胱疾病，可能引起膀胱壓力和疼痛，類似於其他膀胱疾病的症狀，如尿頻、性交時疼痛、晚上醒來排尿。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、職務內容重新調整
- 3、每隔一段時間休息一次
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)抬、舉



1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、抬、舉

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機
- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (12)汽車升降設備
- (13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳

- (6) 低位椅子
- (7) 攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1) 於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2) 人體工學設備
- (3) 獨立生活輔具
- (4) 職務內容重新調整
- (5) 移行輔具
- (6) 抬、舉輔具
- (7) 人孔蓋升降設備
- (8) 每隔一段時間休息一次
- (9) 符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10) 適當的抬、舉技巧

5、人

- (1) 符合人體工學的嬰兒換尿布台
- (2) 成人換尿布台
- (3) 可調整高度的檢驗台
- (4) 泡澡椅
- (5) 疏散設施
- (6) 大型輪椅升降設備
- (7) 病人用升降設備(標準型)
- (8) 泳池升降設備
- (9) 浴缸動力升降設備
- (10) 廁所輔具



(11)移位輔具

(12)移位帶

(13)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(14)輪椅升降設備

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

4、交通協助



Bleeding Disorders(出血性疾病)

出血性疾病是血液凝固不良和出血時間延長的疾病，其出血速度不會比其他人快，只是持續時間較長，有些出血性疾病在出生時就存在，是由罕見遺傳性疾病引起的，另些出血性疾病可能是在某些疾病或治療期間發展出來的。馮維勒布蘭德症 vonWillebranddisease(血管性血友病)和血友病 hemophilia 是最常見的遺傳性出血性疾病，約影響 1%的人口。

一般來說，出血性疾病患者在受傷時會難以止血。像是血管性血友病，即使是輕微割傷或牙科治療時都可能會出現長時間出血。至於血友病，關節內部出血更常見，特別是膝關節，肘關節和踝關節。這個情形可能會導致肢體僵硬，關節活動度受限和肌肉力量減小，最終可能導致慢性關節變形。一些患有關節變形的人可能會接受關節置換手術。

有許多血漿蛋白被稱為血液凝結過程的因子，若缺乏這種因子或有損傷，血液凝結的過程就會受到影響，治療方式可能包括透過鼻腔噴霧或血液注射置換缺乏的凝血因子以防出血，也可能只需要在危及生命時才注射。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員

- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)廣泛性全身無力/力量不足

- 1、可調式人體工學桌椅與設備
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、動力式升降台
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、可調整高度、傾斜的輪椅
- 8、符合人體工學且可調整的辦公椅



- 9、人體工學設備
- 10、預防跌倒
- 11、輕巧的手推輪椅
- 12、前臂支撐裝置
- 13、扶手桿
- 14、獨立生活輔具
- 15、大型代步車
- 16、大型輪椅
- 17、升降台
- 18、前傾椅
- 19、調整休息時間
- 20、多功能推車
- 21、附煞車閘及腳輪鎖的辦公椅
- 22、病人用移位機(普通型)
- 23、每隔一段時間休息一次
- 24、人身安全及跌倒警示設計
- 25、個人交通和移行輔具
- 26、手推輪椅的動力輔助系統
- 27、代步車
- 28、爬梯機
- 29、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 30、站立式輪椅
- 31、通訊工作/居家就業/遠距工作

- 32、如廁輔具
- 33、助行器
- 34、附座椅的助行器
- 35、穿戴式抗疲勞軟墊
- 36、輪椅
- 37、重新設計工作區域/修改工作區

(三)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

二、依工作相關功能所做之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習



- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、升降機
- 3、警示裝置
- 4、身體保護措施
- 5、休息提示軟體
- 6、定製鞋
- 7、防割防刺的手套衣袖
- 8、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 9、樓梯止滑帶(安裝在樓梯上的防滑表面，以防止在寒冷天氣下滑倒)。

- 10、鋼趾鞋和腳趾護板
- 11、職場安全
- 12、車輛後視系統
- 13、小個者的安全相關設備
- 14、適切的安全帶
- 15、機器保護套和防護罩
- 16、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 17、護目鏡
- 18、行動計畫
- 19、職場安全
- 20、高對比度/高可見度油漆和膠帶
- 21、高個者的安全相關設備
- 22、人體工學評估
- 23、人體工學設備
- 24、預防跌倒措施
- 25、疏散設施
- 26、為重型設備/車輛建立行駛路線



Blindness(盲)

「盲」通常是指缺乏可用的視覺，盲是指無法用任何一隻眼睛看到任何東西，法定盲的定義是矯正後較好的那隻眼睛的視力是 20/200 或者更差，許多被認定為法定盲者仍然有相當程度的可用視覺。

一、依限制所作之調整

(一)全盲

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、點字標籤機
- 3、電腦點字顯示器
- 4、電腦電話軟體
- 5、觸覺警示滑鼠墊(可提醒視力受損的使用者)
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、頭戴式耳機-電腦(USB,VOIP 等)
- 8、工作的重新分配
- 9、文字辨認(OCR)系統-掃描
- 10、合格報讀者
- 11、共乘/併車
- 12、螢幕閱讀軟體和訓練
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

- 14、觸覺凸點和標記
- 15、語音條碼掃描機
- 16、語音收銀機
- 17、語音顏色偵測器
- 18、語音信用卡機
- 19、語音金錢辨認器
- 20、電話照明感應器
- 21、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 22、職場重新設計/改良工作空間

二、依工作相關功能所做之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 4、交通協助

(二)停車

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作



BodyOdor(身體氣味)

雇主不喜歡處理身體異味、尿失禁或衣服沾污等衛生問題，某些雇主面對這些問題，採取間接或留下匿名便條，或將肥皂與除臭劑放在員工桌上，但對於忽視衛生的員工，採取間接處理方式，可能意味著容許上述事件繼續發生，非得干擾到其他員工或逼使客戶離開，問題才會受到處置。

每個人(包括身障者)出現身體異味的原因非常多元，異味者可能不知道這樣的體味會冒犯他人，所以雇主需要先與員工討論，若因障礙所導致的異味，雇主應考慮適當的職務再設計。

一、依限制所作之調整

(一)身體異味

- 1、空氣淨化器和清淨機
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、異味吸收設備
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、彈性可調整的工作時表
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務

內容

- 3、修改休息時刻表
- 4、每隔一段時間休息一次
- 5、政策的調整
- 6、職務內容重新分配
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作



Brain Injury(腦傷)

依據衝擊頭部力量的類型、區域、大小和位置，會引起不同類型的腦傷。

衝擊因素會影響大腦的特定功能區域、部分區域，或所有區域。衝擊頭部的

因素會影響治療的方法和效果。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間

- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、職務內容重新調整
- 7、每隔一段時間休息一次
- 8、代步車
- 9、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 11、助行器
- 12、穿戴式抗疲勞軟墊



13、輪椅

14、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)執行功能限制

1、協助專注力的應用程式(Apps)

2、條列工作檢核表

3、顏色編碼系統

4、拉門、OA 隔間和擋板

5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

6、形成表單的應用軟體

7、就業服務員

8、職務內容重新調整

9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

10、調整休息時間

11、降噪音耳機

12、錄下指令、訊息、資料提示

13、吸音和隔音板

14、語音辨識軟體

15、計時器和手錶

16、掛曆和記事本

17、書面說明

(四)記憶力喪失

1、增加訓練時間/反覆練習

- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識



- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(六)光敏感度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、防曬/防紫外線衣服
- 9、車窗遮陽貼

(七)癲癇

- 1、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、電子式組織協助設備
- 4、預預防跌倒措施
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整休息時間
- 8、改善照明

- 9、柔軟的防護墊(覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)Padded Edging
- 10、行動計畫
- 11、政策的調整
- 12、護目鏡
- 13、休息區/私人空間
- 14、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、定時器和手錶
- 17、交通協助
- 18、錄音機
- 19、掛曆和記事本
- 20、職場安全
- 21、書面說明

(八)行走

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所做之調整

(一)溝通

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、行為改變技術



- 3、現場指導
- 4、抄寫/記錄員
- 5、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 6、言語回饋/Macro 內建系統軟體
- 7、寫作/編輯

(二)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通協助

(三)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(四)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次

- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 10、督導方式
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容。
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者



15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

(六)工作場所無障礙

1、無障礙廁所和馬桶

2、生產作業可調式工作台面

3、辦公設備可調式工作台面

4、替代鎖

5、抗疲勞軟墊

6、點字和/或 ADA 手語

7、設置無障礙設施

8、門把手和把手

9、彈性可調整的工作時間表

10、可攜式斜坡

11、斜坡

12、代步車

13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

15、通訊工作/居家就業/遠距工作

16、穿戴式抗疲勞軟墊

17、輪椅升降設備

18、輪椅

19、工作場所重新設計/調整工作空間

BurnInjuries(燒燙傷)

燒燙傷依嚴重程度分為三級：一度，二度和三度。一度燒燙傷僅涉及皮膚的表層，其特徵在於疼痛，發紅和腫脹。二度燒燙傷涉及第一層和第二層皮膚，其特徵在於皮膚起泡，發紅和腫脹，並且非常疼痛。三度燒燙傷是最嚴重的並且經常導致廣泛的疤痕形成。它們可能需要很長的恢復時間並可能導致嚴重的限制。

一、依限制所作之調整

(一)抓、握

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工程學和氣動的工具
- (5)符合人體工程學的刀具
- (6)電動推車
- (7)多功能推車
- (8)工具平衡輔具(以抵消工具重量)

2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動歸檔系統



- (3)書架
- (4)簡便型物料搬運設備
- (5)門把手和把手
- (6)電動剪刀
- (7)文件轉盤
- (8)檔案歸類架(FilingTrays)
- (9)握把
- (10)免持電話
- (11)耳機
- (12)左手用鍵盤
- (13)電動推車
- (14)單手鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)取物夾
- (17)抄寫/記錄員
- (18)免持聽筒電話
- (19)書寫輔助

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)牙科與手術工具
- (3)點鈔機
- (4)拖把桶
- (5)拖把和拖把握把
- (6)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(二)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備(6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架(Articulating KeyboardTrays)
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)人體工學設備
- (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (9)前臂支撐裝置
- (10)握把輔具
- (11)鍵盤護框
- (12)微型鍵盤
- (13)螢幕鍵盤
- (14)單手鍵盤
- (15)翻頁器



- (16)書寫輔具
- (17)打字/鍵盤輔具
- (18)抄寫/記錄員
- (19)語音辨識軟體

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(三)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)抗疲勞軟墊
- (5)防震手套
- (6)防震座椅
- (7)防震工具包
- (8)自動門
- (9)推車(10)附頭靠的座椅
- (11)簡便型物料搬運設備
- (12)人體工學評估
- (13)人體工學設備
- (14)風扇
- (15)彈性可調整的工作時間表
- (16)前臂支撐裝置

- (17) 站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (18) 可穿戴式抗疲勞軟墊
- (19) 工作空間暖氣機

2、辦公設備

- (1) 辦公設備可調式工作台面
- (2) 替代性鍵盤
- (3) 替代性滑鼠
- (4) 自動門
- (5) 推車(6) 附頭靠的椅子
- (7) 簡便型物料搬運設備
- (8) 人體工學和可調整高度之辦公椅
- (9) 人體工學評估
- (10) 人體工學設備
- (11) 風扇
- (12) 彈性可調整的工作時間表
- (13) 前臂支撐裝置
- (14) 鵝頸式電話支撐器
- (15) 耳機
- (16) 代步車
- (17) 語音辨識軟體
- (18) 站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (19) (例如輪椅使用這中午休息時輪椅可以仰躺休息)(supine station)
- (20) 可穿戴式抗疲勞軟墊
- (21) 工作場所重新設計/調整工作空間
- (22) 工作空間暖氣機



(23)書寫輔助

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)彈性可調整的工作時間表

(3)調整休息時間

(4)支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

(5)通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)呼吸窘迫/呼吸問題

1、空氣清淨機和淨化器

2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)

3、空氣清淨系統

4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器

5、替代性清潔用品

6、地毯替代品(防地毯過敏)

7、彈性可調整的工作時間表

8、地板清潔用品(防化學過敏)

9、低/無氣味的塗料和污漬

10、口罩(防煙霧過敏)

11、口罩(防氣味/香味/化學)

12、個人空氣淨化器

13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)

14、呼吸器面罩

15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)睡眠/維持清醒

- 1、睡眠/疲勞的應用程式(apps)
- 2、打瞌睡時的提醒
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間

(六)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊

(七)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(八)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品,符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

(九)行走

- 1、助理/助手/人力協助員

- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可摺疊/移行輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、可傾斜之椅子
- 9、個人交通和移行產品
- 10、附輪且易移行的助行器
- 11、代步車
- 12、小個者的代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者的助行器
- 16、附座椅的助行器
- 17、抗抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者的助行器
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所作之調整

(一)停車

- 1、無障礙的停車空間



- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(Job Restructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天窗與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公室場所工作檯面的調整
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物無障礙產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調整並符合人體工程學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面



- 3、生產作業內可調整的工作台
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可升降之抬、舉架和辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面

24、零重力(斜躺)座椅



C

Cancer(癌症)

Cataplexy(猝倒症)

CerebralPalsy(腦性麻痺)

Charcot-Marie-Tooth(進行性腓神經病性肌肉萎縮)

ChronicFatigueSyndrome(慢性疲勞症候群)

ChronicPain(慢性疼痛)

Colorblind/ColorVisionDeficiency(色盲/色彩視覺缺陷)

CumulativeTraumaDisorders(累積性創傷疾患)

Cancer(癌症)

當身體某部份的細胞開始失控時，癌症就開始發展，儘管有不同類別的癌症，但都是起因於不正常的細胞失控性的成長。身體正常的細胞是以有秩序的方式生長、分裂與死亡。人在生命早期，正常細胞分裂得比較快速，直到成年。之後，身體大部分細胞只會以分裂方式來取代掉損壞或垂死細胞，及修補受傷之處，但癌症細胞與正常細胞不同，會持續增長與分裂。它們不會死反而比正常細胞存活更久，並開始形成新的異常細胞。

癌細胞會移轉至身體的其他部位，開始生長並取代正常組織，這個過程稱為轉移。治療選擇包括手術、放療、化療、激素療法、免疫療法和標靶療法。雖然有些癌症會有症狀，如：不明原因的體重減輕、發燒、疲勞或腫塊，但對特定類型的癌症，其症狀的差異性也頗大。分期的用意是找出癌症的大小和位置，醫生運用這些資訊來確定診斷和規劃治療的計畫。透過將癌症分期也是醫生和各個不同狀況的病人相互溝通的方式，大多數癌症的分期係考慮三大因素：原發性腫瘤的大小、腫瘤是否已經擴散到附近的區域、癌症是否已擴散到附近的淋巴結，以及癌症是否已擴散到身體遠處部位。



一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、職場的再設計/職場空間改善

(二)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)執行功能限制

- 1、能使人專注的 Apps
- 2、條列工作檢核表

- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
- 6、設計表單的 Apps
- 7、就業服務員(JobCoaches)
- 8、職務內容重新調整
- 9、修正或移除調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪耳機
- 12、記線指令與訊息、資訊指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器或鐘錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面的指示

(四)反胃

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)



- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(七)抑制免疫系統

1、障礙者自我覺察/禮儀訓練

2、手部保護

3、政策的調整

4、通訊工作/居家就業/遠距工作

5、職場的再設計/職場空間改善

(八)溫度敏感度

1、空氣變流裝置

2、禦寒手套

3、涼感衣

4、風扇

5、彈性可調整的工作時間表

6、發熱衣

7、符合人體工學且保暖的電子產品

8、保暖手套

9、可攜式的空調機

10、通訊工作/居家就業/遠距工作

11、通風罩(VentCovers)

12、工作空間暖氣機



二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
彈性可調整的工作時間表
(Flexible Schedule)
- 4、修正或移除調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位

的核心職務內容(MarginalFunctions)

- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、重新設計
- 9、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 10、督導方式
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景



- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、發熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 13、通風罩
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

Cataplexy(猝倒症)

猝倒症常是由強烈情緒(例如笑聲或恐懼)引發自主性肌肉張力突然喪失或暫時性癱瘓，是一種罕見的疾病。大多數發作的時間很短，通常在幾秒鐘到五分鐘。這些發作幾乎沒什麼殘餘的影響，有些患有嗜睡症的人幾乎每天都會發生猝倒症，然而有些患有嗜睡症的人從未經歷過猝倒症。

雖然發作時的時間通常很短且幾乎沒什麼殘餘的影響，但可能職場需要一些調整。猝倒症最常見的限制包括言語能力減弱、視力問題、平衡障礙、上肢無力或癱瘓。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

1、生活自理

- (1)沐浴椅
- (2)手杖
- (3)拐杖
- (4)扶手
- (5)安全和跌倒警示裝置
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯協助裝置



- (9)爬梯機
- (10)移動式的扶手
- (11)廁所的協力裝置
- (12)附有座椅的助行器
- (13)助行器

2、四處走動

- (1)全域型代步車
- (2)全域型輪椅
- (3)手杖
- (4)拐杖
- (5)個人交通和行動產品
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯協助裝置
- (9)爬梯機
- (10)附有座椅的助行器
- (11)助行器

3、在高處工作

- (1)升降機
- (2)預防跌倒置
- (3)附有輪子的安全梯

4、工作的安全性

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)疏散設施
- (3)預防跌倒置

(4)預防損傷的裝置(Padded Edging)

(5)護目鏡

(二)手/手指操作

1、生產作業

(1)防震手套

(2)防震工具包

(3)簡便型物料搬運設備

(4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)

(5)人體工學設備

(6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)

(7)抓、握輔具

(8)拾物夾

2、辦公設備

(1)替代性輸入設備

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠

(4)活動式鍵盤架

(5)書架

(6)簡便型物料搬運設備

(7)人體工學設備

(8)大鍵盤(為大按鍵而設計)

(9)前臂支撐裝置

(10)握把輔具

(11)鍵盤護框



- (12) 微型鍵盤
- (13) 螢幕鍵盤
- (14) 單手鍵盤
- (15) 翻頁器
- (16) 書寫輔具
- (17) 打字/鍵盤輔具
- (18) 抄寫/記錄員
- (19) 語音辨識軟體

3、其他

- (1) 助手/助理/人力協助人員
- (2) 點鈔機
- (3) 每隔一段時間休息一次

(三) 壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(四)行走

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

(五)說話音量小

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、職務內容重新調整
- 3、來電擴音
- 4、語音擴音

二、依工作相關功能所作之調整

(一)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(二)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所和廁所座椅
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代性的鎖或鑰匙
- 5、抗疲勞軟墊



- 6、提供點字或 ADA 法規相關標誌
- 7、建置無障礙的設施
- 8、門把手和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡
- 11、斜坡
- 12、代步車
- 13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 14、支持障礙者情緒的動物(簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)工作台區域無障礙

- 1、可調整高度和角度的鍵盤架
- 2、協助站起的椅墊
- 3、椅墊
- 4、小個者的辦公椅
- 5、高個者的辦公椅
- 6、可調整高度之辦公椅
- 7、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 8、人體工學設備

- 9、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 10、前臂支撐裝置
- 11、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 12、大型座椅
- 13、滑鼠墊
- 14、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 15、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 16、零重力(斜躺)座椅



Cerebral Palsy(腦性麻痺，CP)

腦性麻痺(CP)是指影響身體運動和肌肉協調的慢性症狀，是由大腦中特定區域的損傷所引起的，通常發生在胎兒發育期間、出生前、生產過程、出生後不久或在嬰兒期。因此，這些症狀不是由肌肉或神經本身的問題引起的，相反，是由大腦發育不良或運動區域受損而破壞大腦控制運動和姿勢的能力。

「Cerebral」是指大腦，「palsy」指肌肉無力或控制不良。CP 本身不是進行性的；然而，可能會形成肌肉痙攣等繼發性症狀，隨著時間的推移可能會轉好、變得更嚴重或保持不變。CP 的特徵在於不能完全控制運動功能，特別是肌肉控制和協調。根據大腦受損部位，可能出現以下一種或多種情況：肌肉緊張或痙攣、不自主運動、步態或行動障礙、吞嚥困難和言語問題、異常感覺和知覺、視聽力或言語受損和癲癇發作；另外亦可能出現進食困難、膀胱和腸道控制困難、姿勢困難而導致呼吸問題、壓瘡導致的皮膚病，以及學習障礙。

下列為各種不同類型腦性麻痺敘述:

- 一、痙攣型腦性麻痺：患有痙攣型 CP 的人，由於肌肉過於緊張而導致僵硬和不穩定的動作，難以控制機動性設備和手柄，這是最常見的 CP 類型，影響所有 CP 患者的一半。

- 二、運動失調型腦性麻痺：係指低肌肉張力和動作協調性差，搖晃或顫抖使得患者在書寫、翻頁或使用鍵盤時難以執行，需要更集中精神或花更多的時間完成不平衡和不穩定的行走。
- 三、徐動型腦性麻痺：是指一種涉及混合肌張力過高或過低的 CP。隨機且不自主的運動導致臉部、手臂和上半身的活動，行走、坐直和保持姿勢控制需要花更多的工作時間和注意力/專注力。大約四分之一的 CP 患者患有徐動型腦性麻痺。
- 四、混合型腦性麻痺：當某些肌肉的張力過低而其他張力過高時則稱為混合型。大約四分之一的 CP 患者患有混合型腦性麻痺。

一、依限制所作之調整

(一)流口水

- 1、口水輔助器
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、休息區/私人空間
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)手/手指操作

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
 - (5)人體工學設備
 - (6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)



(7)抓、握輔具

(8)拾物夾

2、辦公設備

(1)替代性輸入設備

(2)替代性鍵盤

(3)替代性滑鼠

(4)活動式鍵盤架

(5)書架

(6)簡便型物料搬運設備

(7)人體工學設備

(8)大鍵盤(為大按鍵而設計)

(9)前臂支撐裝置

(10)握把輔具

(11)鍵盤護框

(12)微型鍵盤

(13)螢幕鍵盤

(14)單手鍵盤

(15)翻頁器

(16)書寫輔具

(17)打字/鍵盤輔具

(18)抄寫/記錄員

(19)語音辨識軟體

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)點鈔機

(3)每隔一段時間休息一次

(三)進行組織/擬訂計劃/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃用應用軟體
- 10、專業組織員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表



- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(五)步行

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、辦公區可調桌面工作站
- 4、助手/助理/人力協助人員
- 5、替代性電腦輸入裝置
- 6、替代性鍵盤
- 7、替代性滑鼠(減少震顫和痙攣的影響)

- 8、替代性滑鼠
- 9、嘴控電腦輸入設備
- 10、眼控電腦輸入設備(例如:眼控滑鼠)
- 11、頭控電腦輸入設備(例如:頭控滑鼠)
- 12、鍵盤護框
- 13、大字按鍵電話
- 14、螢幕鍵盤
- 15、單手鍵盤
- 16、稜鏡眼鏡(協助閱讀、書寫或工作時直視前方)
- 17、語音辨識軟體

(二)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通協助

(三)工作場所外的無障礙

- 1、無障礙車輛
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、個人交通和移行輔具
- 6、代步車
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作



8、交通協助

(四)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(五)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公室用調整式工作台
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物內的無障礙
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊

- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(六)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架



20、滑鼠墊

21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)

23、抬、舉時升降式工作台面

24、零重力(斜躺)座椅

Charcot-Marie-Tooth(腓骨肌萎縮症，CMT)

腓骨肌萎縮症最常見的遺傳性神經系統疾病。CMT 能發生在任何種族和民族，它於 1886 年由三位醫生 Jean-Marie-Charcot、PierreMarie 和 HowardHenryTooth 所發現。隨著四肢神經退化，CMT 患者的腳/腿和手/手臂慢慢失去感覺。由於受影響的神經無法提供神經刺激，四肢肌肉變得無力，還有可能會失去感官能力。

一、依限制所作之調整

(一)感覺/知覺

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性輸入裝置
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套
- 6、防震工具包
- 7、可調整高度和角度的鍵盤架
- 8、書架
- 9、人體工學與氣壓式器具
- 10、擴大式鍵盤
- 11、前臂支撐裝置



- 12、抓、握輔具
- 13、鍵盤鎖
- 14、小型鍵盤
- 15、螢幕鍵盤
- 16、單手輸入用鍵盤軟體
- 17、可單手操作的鍵盤
- 18、翻頁器
- 19、每隔一段時間休息一次時間
- 20、抄寫/記錄員
- 21、語音辨識軟體
- 22、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 23、書寫輔具

(二)抓、握

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣壓式工具
 - (5)人體工學刀具
 - (6)電動動力推車
 - (7)多功能推車
 - (8)工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 2、辦公設備
 - (1)自動撥號裝置

- (2) 自動化填答系統
 - (3) 書架
 - (4) 簡便型物料搬運設備
 - (5) 門把、握把
 - (6) 電動剪刀
 - (7) 人體工學刀具
 - (8) 手動或電動文件檢索架
 - (9) 文件分類/歸檔裝置
 - (10) 抓、握輔具
 - (11) 免持聽筒電話
 - (12) 掛式耳機
 - (13) 左手慣用鍵盤
 - (14) 電動動力推車
 - (15) 單手操做鍵盤
 - (16) 翻頁器
 - (17) 拾物夾
 - (18) 抄寫/記錄員
 - (19) 肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
 - (20) 書寫輔具
- 3、其他
- (1) 助手/助理/人力協助人員
 - (2) 牙科與手術工具
 - (3) 點鈔機
 - (4) 抹布使用輔具
 - (5) 人因工程設計抹布和抹布把手



(6)可轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(三)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)工具防震覆設計
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備(6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)人體工學設備
- (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (9)前臂支撐裝置
- (10)握把輔具
- (11)鍵盤護框
- (12)微型鍵盤
- (13)螢幕鍵盤

- (14)單手鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)書寫輔具
- (17)打字/鍵盤輔具
- (18)抄寫/記錄員
- (19)語音辨識軟體

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(四)廣泛性身體無力/力量

1、獨立生活

- (1)扶手
- (2)安全和跌落警報裝置
- (3)獨立生活輔具
- (4)上廁所輔具
- (5)助手/助理/人力協助人員

2、移動輔具

- (1)代步車
- (2)助行器
- (3)輪椅

3、辦公設備

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學和可調整高度之辦公椅



- (4)人體工學設備
- (5)前臂支撐裝置
- (6)多功能推車
- (7)爬梯機
- (8)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (9)穿戴式抗疲勞軟墊
- (10)重新設計工作區域/修改工作區

4、其他

- (1)調整休息時間
- (2)每隔一段時間休息一次時間
- (3)通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅

13、穿戴式抗疲勞軟墊

(六)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(七)步行

- 1、代步車
- 2、助行器
- 3、輪椅

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術



- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(Job Restructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天窗與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(二)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示

- 7、建築物無障礙產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅



- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅

Chronic Fatigue Syndrome(慢性疲勞症候群，CFS)

被診斷為 CFS 的病人必須符合兩個條件。首先，必須在排除其他已知疾病的診斷有持續六個月(含)以上有嚴重疲勞現象；其次，下列的症狀必須有四個以上：有短期記憶力或專注力的明顯失能、喉嚨痛、淋巴結壓痛、肌肉痛、多關節疼痛但沒有紅腫現象、出現新型且與過往不同程度的頭痛、睡不著覺、持續超過 24 小時的全身乏力。

除了以上主要的症狀，有些 CFS 病人也有一些其他的症狀，包括：腸胃道疼痛、噁心、光敏感度、呼吸道與皮膚問題、體重改變等。大部分的 CFS 病患也有焦慮或憂鬱的症狀。CFS 的治療主要在症狀管理。CFS 也被稱為 myalgic encephalomyelitis(肌痛性腦脊髓炎，簡稱 ME)或勞累後疲勞症候群。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅



- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協力記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場環境中自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(三)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)光敏感度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、螢光燈燈罩



- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、車窗遮陽貼

(五)睡眠/維持清醒

- 1、睡眠/疲勞的應用程式(apps)
- 2、打瞌睡時的提醒
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光全光譜或自然光照明的產品
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈
- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 13、仿真天景與窗景
- 14、車窗遮陽貼
- 15、窗戶遮陽貼

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整



- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、隔熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品

- 10、保暖手套
- 11、通訊工作/在家就業/遠距工作
- 12、調整休息時間
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機



ChronicPain(慢性疼痛)

有人說慢性疼痛是美國最昂貴的健康問題。急性疼痛是神經系統觸發的正常感覺，提醒您注意這個已發生的傷害和需要關心疼痛的問題。慢性疼痛不同於急性疼痛的地方在於，慢性疼痛是持續存在的；疼痛信號在神經系統中持續出現達數週、數月、甚至數年或一生。患有慢性疼痛會導致食慾不振、憂鬱和疲憊，與慢性疼痛相關的疼痛通常會蓋過所有其他症狀，慢性疼痛可由頭痛、腰痛、癌症疼痛、關節炎疼痛、神經系統疼痛和心理疼痛所引起。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車

- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)感覺/知覺

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性輸入裝置
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套
- 6、防震工具包
- 7、可調整高度和角度的鍵盤架
- 8、書架
- 9、人體工學與氣壓式器具
- 10、前臂支撐裝置
- 11、抓、握輔具
- 12、鍵盤鎖
- 13、小型鍵盤
- 14、螢幕鍵盤
- 15、單手輸入用鍵盤軟體
- 16、可單手操作的鍵盤



- 17、翻頁器
- 18、每隔一段時間休息一次時間
- 19、抄寫/記錄員
- 20、語音辨識軟體
- 21、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 22、書寫輔具

(三)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)簡便型物料搬運設備
- (8)可穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)附頭靠的椅子
- (5)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (6)人體工學評估
- (7)人體工學設備

- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式電話支撐器
- (10)抄寫/紀錄員
- (11)語音辨識軟體
- (12)(例如輪椅使用這中午休息時輪椅可以仰躺休息)(supine station)
- (13)書寫輔助

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)自動門開關
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)調整休息時間
- (5)代步車
- (6)支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- (7)站立倚靠椅
- (8)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (9)工作場所重新設計/調整工作空間
- (10)工作空間暖氣機

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整



- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(五)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(二)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表



- 6、暖腳器
- 7、隔熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機

Colorblind/Color Vision Deficiency(色盲/色彩視覺缺陷)

色覺缺陷(CVD)是指沒有能分辨某些顏色和色調，大多數有這個狀況者能夠分辨某些顏色，全部色盲者只是少數。有色濾光片，如紅色隱形眼鏡單眼使用或者處方眼鏡可用來幫助一些色覺缺陷者。此外，掃描後會宣告顏色的語音產品已經可以購買到，這項產品原是設計給盲人使用的。

一、依限制所作之調整

(一)色彩視覺缺陷(色盲)

- 1、增加顏色對比
- 2、顏色辨識
- 3、色弱者的資訊和產品
- 4、職務內容重新調整
- 5、政策的調整

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、無障礙手機
- 2、增加訓練時間/反覆練習
- 3、助手/助理/人力協助員



- 4、增加顏色對比符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 5、顏色辨識
- 6、色弱者的資訊和產品
- 7、大字按鍵電話

Cumulative Trauma Conditions (累積性創傷情況)

累積性創傷病變(簡稱 TD)是由重複性動作所引起。持續性的使用或是長時間的壓力負載會造成肌腱、肌肉、敏感的神經組織的磨損與撕裂。身體最容易發生這個病變的部位包括：手腕、手部、肩部、膝部、眼部、背部、與頸部。CTDs 指的是有著共同特徵的病變，也可能被稱為：重複性創傷病變、重複性扭傷、過度使用症候群、區域性肌肉骨骼病變、職業相關病變、以下介紹幾種常見的 CTDs。

- 滑囊炎：關節復健的滑囊液袋狀構造發炎引起不適與疼痛腕隧道症候群(簡稱 CTS)：腕部與手部的其中一條神經受到夾擊，更精確地說，就是正中神經在經過腕隧道時因故受到壓迫，使得神經無法正常運作或發揮其功能。肘隧道症候群是因為負責前臂動作與手部訊息傳遞與控制的尺神經在肘關節復健受到壓迫。
- 狹窄性腱鞘炎：俗稱網球肘，由於過度活動所造成，例如使用滾筒或刷子上漆、使用鏈鋸機、或持續性使用一些手工具。
- 內上髁炎：俗稱高爾夫球肘，可能是由使用斧頭劈木材、使用鏈鋸機、或持續性使用一些手工具所造成。



- 肩關節夾擠症候群：又稱為旋轉肌袖症候群，是因為關節骨凸處與旋轉肌袖之間的空間太狹小，以致旋轉肌袖的肌腱在手臂抬高過頭的姿勢之下摩擦到骨凸，每一次手抬高都會發生少許的摩擦，長時間下來就發生發炎疼痛的狀況。常常手臂抬高工作情況下，例如重複性投擲，容易誘發這個問題。
- 橈側神經隧道症候群：也稱為阻力型網球肘，一種位於前臂的神經受到擠壓或壓迫，其症狀與網球肘分長相近，但二者形成原因是不同的。橈側隧道症候群是肩峰後神經(負責腕部與手部的多條肌肉)受到擠壓或壓迫，造成手部與前臂肌肉無力以及肘部神經受到壓迫處產生疼痛。
- 肌腱炎：是造成顯著疼痛常見的原因，肌腱炎發生的位置就是肌肉與骨骼連結處的發炎。
- 肩峰:因為創傷、過度使用、發炎等所引發的肌腱韌鞘發炎。
- 板機指：屈指肌腱發炎所引起的現象。
- 胸廓出口症候群：其症狀包括頸部、肩部、手指的疼痛與抓、握無力。

CTDs 的症狀包括：疼痛、痠軟、腫脹、撕裂痛、麻、麻木、無力、喪失關節活動度、協調變差。CTDs 的成因可能是單一也可能是多重。常見的成因包括：重複性的快速小動作、長時間靜態姿勢或不當姿勢下工作、復原時間不夠(休息次數不夠或時間不夠長、工作站設計不良、過度用力

的動作、過度用力抓、握、工作技巧不佳。與 CTDs 相關連的情形包括：
骨骼破裂或關節脫臼、關節炎、甲狀腺功能失衡、糖尿病、因為更年期或懷孕所引起的賀爾蒙改變。

一、依限制所作之調整

(一)感覺/知覺

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性輸入裝置
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套
- 6、防震工具包
- 7、可調整高度和角度的鍵盤架
- 8、書架
- 9、人體工學與氣壓式器具
- 10、擴大式鍵盤
- 11、前臂支撐裝置
- 12、抓、握輔具
- 13、鍵盤護框
- 14、小型鍵盤
- 15、螢幕鍵盤
- 16、單手輸入用鍵盤軟體



- 17、可單手操作的鍵盤
- 18、翻頁器
- 19、每隔一段時間休息一次時間
- 20、抄寫/記錄員
- 21、語音辨識軟體
- 22、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 23、書寫輔具

(二)抓、握

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣壓式工具
- (5)人體工學刀具
- (6)動力式推車
- (7)多功能推車
- (8)工具平衡輔具(以抵消工具重量)

2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動化填答系統
- (3)書架
- (4)簡便型物料搬運設備
- (5)門把、握把
- (6)電動剪刀

- (7)人體工學刀具
- (8)手動或電動文件檢索架
- (9)文件分類/歸檔裝置
- (10)抓、握輔具
- (11)免持聽筒電話
- (12)掛式耳機
- (13)左慣用手鍵盤
- (14)動力式推車
- (15)單手操做鍵盤
- (16)翻頁器
- (17)拾物夾
- (18)抄寫/記錄員
- (19)肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- (20)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)牙科與手術工具
- (3)點鈔機
- (4)抹布使用輔具系統
- (5)人因工程設計抹布和清潔用具
- (6)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(三)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包



- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)人體工學設備
- (5)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (6)抓、握輔具
- (7)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)人體工學設備
- (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (9)前臂支撐裝置
- (10)握把輔具
- (11)鍵盤護框
- (12)微型鍵盤
- (13)螢幕鍵盤
- (14)單手鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)書寫輔具
- (17)打字/鍵盤輔具
- (18)抄寫/記錄員
- (19)語音辨識軟體

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(四)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機
- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)(12)汽車升降設備
- (13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車



- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳
- (6)低位椅子
- (7)攀爬樓梯的手推車
- (8)貨車吊掛式起重機
- (9)真空搬運機
- (10)汽車升降設備
- (11)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (12)工作平台

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10)適當的抬、舉技巧

5、人

- (1)符合人體工學的嬰兒換尿布台

- (2)成人換尿布台
- (3)可調整高度的檢驗台
- (4)泡澡椅
- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備
- (7)病人用升降設備(標準型)
- (8)泳池升降設備
- (9)浴缸動力升降設備
- (10)廁所輔具
- (11)移位輔具
- (12)移位帶
- (13)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)
- (14)輪椅升降設備

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、辦公設備可調式工作台面
- 2、替代性輸入裝置
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、呼吸和嘴巴控制替代性電腦輸入設備
- 6、大字按鍵電話
- 7、頭部控制替代性電腦輸入設備(例如:頭控滑鼠)



- 8、鍵盤護框
- 9、螢幕鍵盤
- 10、單手鍵盤

(二)操控物件

- 1、空中升降梯
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動開門裝置
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、符合人體工學的氣壓式工具
- 8、抓、握輔具
- 9、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 10、升降機
- 11、拾物夾

(三)工作台區域無障礙

- 1、可調式並符合人體工學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、可調整高度和角度的鍵盤架
- 5、椅墊
- 6、人體工學設備
- 7、大鍵盤(為大按鍵而設計)

- 8、前臂支撐裝置
- 9、電腦螢幕支撐架
- 10、滑鼠墊
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)



D

Deafness(聾)

Depression(憂鬱症)

Diabetes(糖尿病)

DrugAddiction(藥物成癮)

Dystonia(肌張力不全症)

Deafness(聾)

據估計，美國超過 2800 萬聾人或聽覺障礙者。聽力損失是多種原因導致聽到聲音能力的下降。可能因為在幼兒時就聽力損失，或成年後因疾病而導致完全喪失聽力。某些人的耳聾也可能由於過度或長期暴露於噪音、或老化、急性損傷，或逐漸喪失聽力。聾人可能需要職務再設計才完成基本工作職能，但職務再設計並非必要，也不一定有效。

一、依限制所作之調整

(一)聾(單側)

- 1、全聾或聽障者專用軟體(apps)
- 2、及時聽打服務
- 3、及時聽打服務(遠距)
- 4、透明的臉罩(輕、防霧、防濺、防噴)
- 5、另類溝通方式
- 6、另類溝通的科技
- 7、可附加在眼鏡上的鏡片(增加視野用)
- 8、生產作業上標準化鏡子(安全考量)(安全考量)
- 9、即時簡訊軟體(雙向文本和即時消息可使聽障與一般員工間進行交流)
- 10、手語翻譯
- 11、筆記本或白板



- 12、即時和離線字幕服務
- 13、閃光燈
- 14、提供電話語音轉文字訊息服務(可攜式)
- 15、提供電話語音轉文字訊息服務軟體
- 16、提供電話語音轉文字訊息服務
- 17、提供手語翻譯的視頻服務
- 18、提供手語翻譯的視頻服務遠端服務

(二)聾(全聾)

- 1、及時聽打服務
- 2、及時聽打服務(遠距)
- 3、另類溝通方式
- 4、另類溝通的科技
- 5、可附加在眼鏡上的鏡片(增加視野用)
- 6、生產作業上標準化鏡子(安全考量)
- 7、商業用的即時簡訊軟體
- 8、手語翻譯
- 9、筆記本或白板
- 10、即時和離線字幕服務
- 11、閃光燈
- 12、提供電話語音轉文字訊息服務(可攜式)
- 13、提供電話語音轉文字訊息服務軟體
- 14、提供電話語音轉文字訊息服務
- 15、提供手語翻譯的視頻服務

16、提供手語翻譯的視頻服務遠端服務

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通

1、設備

- (1)無障礙電話
- (2)藍牙產品
- (3)骨導科技產品
- (4)文字電話服務
- (5)聾和聽覺障礙者使用的手機
- (6)另類溝通的科技
- (7)允許來自電腦的聲音直接發送到助聽器
- (8)與助聽器相容的耳機
- (9)通過中繼系統的免費服務，可聽到所呼叫的人的聲音並通過使用 TTY 鍵入文字來做回應(HCO)
- (10)項圈式線圈(設計成圍繞頸部佩戴的線圈，允許聲源傳輸到助聽器)。
- (11)語音辨識軟體
- (12)允許來自電話或其他聲源的聲音直接發送到助聽器
- (13)電話擴音裝置
- (14)TTYs(文本電話-需要兩個 TTY 用戶來回輸入文字，以進行通信而不是說話或收聽)
- (15)透過聲音轉換(VCO)的電話(對於那些使用自己的聲音但無法聽到聲音的人來說，VCO 是一種選擇)

2、面對面

- (1)聽力輔助設備(個人用)



- (2)聽力輔助設備和聲場系統
- (3)擴大性及替代性溝通(AAC)設備
- (4)及時聽打服務 -遠程
- (5)及時聽打服務
- (6)手語翻譯
- (7)提供手語翻譯的視頻服務(VRS)(聾人和聽力人員可以通過電話與手語翻譯通過視頻中繼服務進行通訊)
- (8)視頻遠程口譯(VRI)(允許消費者通過點對點視頻會議安排口譯員，而不是現場的現場口譯員)

3、其他

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)助手/助理/服務人員
- (3)數位繪寫筆
- (4)動物服務
- (5)詞彙提示/完成軟體
- (6)書寫/編輯軟體

(二)操控設備/車輛

- 1、警示設備
- 2、重型設備/車輛行進路線
- 3、閃光燈
- 4、車輛後照鏡系統

(三)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、升降機

- 3、為重型設備/車輛建立行駛路線
- 4、預防跌倒措施
- 5、聽力保護
- 6、人身安全和跌倒警示裝置
- 7、行動計畫
- 8、閃燈裝置
- 9、車輛後視系統



Depression(憂鬱症)

憂鬱症是一種疾病，涉及持續兩週或更長時間的悲傷感，通常伴隨著對生活無望、失去興趣、精力下降等，這種令人痛苦的感覺會影響執行日常生活的常規任務和活動的能力，臨床上被認為是憂鬱症。這與由不愉快的事件或壓力情況引發的臨時案件截然不同。憂鬱會影響大腦的功能，是一種與大腦生物化學變化相關的疾病，而非品格的關係，這意味著該人患有疾病，像其他醫學疾病一樣不應該被忽視，臨床上的憂鬱並非簡單的「突然出現或消失」。

一、依限制所做的調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品

- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)控制憤怒/情緒

- 1、多面向心理健康/控制憤怒和情緒的應用軟體(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 5、員工協助計劃
- 6、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 7、彈性可調整的工作時間表



- 8、職務內容重新調整
- 9、仿真天景與窗景
- 10、太陽箱和燈
- 11、督導方法
- 12、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 13、職場自然支持者

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、職務內容重新調整
- 3、每隔一段時間休息一次
- 4、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 5、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 6、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務

內容

- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音識別軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(五)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(六)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)



- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(七)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務

內容

- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作所做的調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)壓力



- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

Diabetes(糖尿病)

糖尿病是一種血糖高於正常標準的疾病。我們吃的食物大部分都變成了葡萄糖或糖，以供身體能量使用。胰臟是在胃的附近的一個器官，它可以產生一種激素-胰島素，幫助葡萄糖進入身體的細胞。當患有糖尿病時，身體不是沒有足夠的胰島素，就是無法使用自己體內的胰島素，因此導致血液中的糖分積聚。糖尿病可導致嚴重的健康併發症，包括心臟病、失明、腎衰竭和下肢截肢。

第 1 型糖尿病過去稱為胰島素依賴型糖尿病(IDDM)或青少年型糖尿病。當身體的免疫系統破壞胰臟 β 細胞時，就會造成第 1 型糖尿病，胰臟 β 細胞是體內唯一製造胰島素的細胞。儘管這種形式的糖尿病可能發生在任何年齡，但通常侵襲兒童和年輕人。第 1 型糖尿病約佔所有糖尿病診斷病例的 5%至 10%。

第 2 型糖尿病過去稱為非胰島素依賴型糖尿病(NIDDM)或成人型糖尿病。第 2 型糖尿病約佔所有診斷出糖尿病的病例中的 90%至 95%。它通常以胰島素阻抗開始，以致細胞不能正常使用胰島素。當胰島素的需求不斷增加，胰臟逐漸失去製造胰島素的能力。第 2 型糖尿病與高齡，肥胖，



糖尿病家族史，妊娠糖尿病史，葡萄糖代謝受損，缺乏身體活動和種族/民族有關。

妊娠期糖尿病是一種葡萄糖耐受不良的形式，在孕婦懷孕期間被診斷出來。在懷孕期間，妊娠糖尿病需要治療以使母體血糖降至正常標準，以避免嬰兒產生併發症。懷孕後，5%至10%的妊娠期糖尿病女性會轉變成第2型糖尿病。

其他特定類型的糖尿病源於某些遺傳情形(如青少年的成熟型糖尿病)、手術、藥物、營養不良、感染和其他疾病。

健康飲食、體力活動和胰島素注射是第1型糖尿病的基本療法。服用胰島素的量必須與食物攝入量和日常活動相平衡，這必須透過密集的血糖測試來監測血糖。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備

- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(三)頭暈

- 1、替代改善照明
- 2、墜落防護措施
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間
- 5、柔軟的防護墊(覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)Padded Edging
- 6、個人安全和墜落警示裝置
- 7、護目鏡



- 8、附輪助行器
- 9、電動代步車
- 10、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(四)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場環境中自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(五)精神絮亂

- 1、就業服務員
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 3、現場指導
- 4、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 5、提醒
- 6、督導方法
- 7、改變訓練方式

8、書面說明

(六)漸進喪失視力

- 1、無障礙電話
- 2、視覺障礙者使用的軟體(例如:導盲鼠)
- 3、閉路電視(CCTV)
- 4、電腦點字觸摸顯示器
- 5、放大字體的鍵盤
- 6、外接電腦螢幕擴視機
- 7、頭戴式擴視機
- 8、職務內容重新調整
- 9、大字按鍵電話
- 10、大字體容易辨識的電話
- 11、附燈的老花眼鏡
- 12、低視能者的辦公設備
- 13、低視能者辦公設備相關應用軟體(例如:Zoomtext 軟體)
- 14、手持或桌上型擴視機
- 15、光學識別系統掃描(OCR)
- 16、可攜式擴視機
- 17、螢幕擴視閱讀機
- 18、螢幕擴視軟體
- 19、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 20、視覺障礙患者的縫紉輔具



- 21、觸覺圖形和地圖
- 22、語音鬧鐘
- 23、語音條碼掃描儀/閱讀器
- 24、語音血糖機
- 25、語音血壓計
- 26、語音收銀機
- 27、語音顏色辨識器
- 28、語音影印機
- 29、語音貨幣辨識器
- 30、語音量尺
- 31、語音電話
- 32、語音手錶
- 33、通訊工作/居家就業/遠距工作

(七)癲癇

- 1、指定特定的人(以加速對癲癇發作時的處理)
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、預防跌倒
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整休息時間
- 7、改善照明
- 8、柔軟的防護墊(覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)Padded Edging

- 9、行動計畫
- 10、政策的調整
- 11、護目鏡
- 12、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 13、休息區/私人空間
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 15、職場安全

(八)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可升降辦公椅之抬舉架
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊

(九)服用藥物

- 1、額外的訓練時間



- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、服用藥物提示裝置
- 4、政策的調整
- 5、提醒
- 6、休息區/私人空間
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、語言提示
- 9、錄音筆(具備錄音及播放功能,可以反覆收聽用來提醒容易忘記服用藥物時間的人)

(十)行走

- 1、抗疲勞軟墊
- 2、代步車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、助行器
- 5、穿戴式抗疲勞軟墊
- 6、帶附座椅的助行器
- 7、輪椅
- 8、工作場所重新設計/調整工作空間

二、工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員

- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)安全標準

- 1、升降機
- 2、警示裝置
- 3、身體保護
- 4、防割防刺的手套衣袖
- 5、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 6、為重型設備/車輛建置行駛路線
- 7、預防跌倒
- 8、機器防護罩
- 9、人身安全和跌倒警示裝置
- 10、行動計畫



- 11、工作輪調
- 12、鋼腳趾鞋和腳趾保護措施
- 13、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 14、職場安全

(三)運用認知功能

- 1、額外的訓練時間/訓練複習
- 2、助手/助理/人力協助員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、彈性可調整的工作時間表
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 16、職場自然支持者

17、訓練調整

18、工作時間不受干擾



DrugAddiction(藥物成癮)

藥物成癮是一種慢性、復發和可治療的疾病。成癮始於有意識地選擇使用藥物，但成癮不僅僅是「大量吸毒」。最近的科學研究提供了關鍵性的證據，亦即表示不僅藥物會干擾正常的大腦功能，從而產生強烈的愉悅感，但它們也會對大腦新陳代謝和活動產生長期影響。在某些時候，大腦中會發生變化，可以將藥物濫用變成成癮。那些沉迷於毒品的人患有強迫性藥物的渴望和使用，並且不能自行戒菸。

工作安排可能包括使用有薪或無薪假期進行住院治療或彈性安排諮詢或參加支持性輔導會議。當作為工作的一部分，個人在工作場所(例如：醫院、藥局)接觸藥物時，雇主可能需要提供工作場所以外的支持，提供額外的監督，或將個人重新分配到不能涉及接觸毒品。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板

- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、職務內容重新調整
- 2、每隔一段時間休息一次
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作



4、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)執行功能限制

1、協助專注力的應用程式(apps)

2、條列工作檢核表

3、顏色編碼系統

4、拉門、OA 隔間和擋板

5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

6、形成表單的應用軟體

7、就業服務員

8、職務內容重新調整

9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

10、調整休息時間

11、降噪音耳機

12、錄下指令或訊息、資料提示

13、吸音、隔音面板

14、語音辨識軟體

15、計時器和手錶

16、掛曆和記事本

17、書面說明

(四)違規行為

1、多面向心理健康/憤怒和情緒控制的應用軟體

2、行為改變技術

- 3、諮商/治療
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 6、員工協助計畫
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、習慣監測
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機
- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法
- 16、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 17、職場自然支持者
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(五)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療



- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

二、依工作相關功能所做之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整

- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾



Dystonia(肌張力不全症)

肌張力不全症是指運動障礙，其特徵是肌肉不自主的收縮導致異常，經常是疼痛、動作或姿勢。身體的任何部位都有可能受到影響，包括手臂、腿部、頸部、軀幹、眼瞼、面部或聲帶。肌張力不全症可以在兒童期、青春期或成年期被診斷出。根據受影響的身體部位，有幾種肌張力不全症分類如：全身性肌張力不全症影響大部分或全部的身體。局限性肌張力不全症侷限於身體的特定部位。多發性肌張力不全症涉及兩個或更多不相關的身體部位。節段性肌張力不全症影響身體的兩個或更多相鄰的部分。

偏身型肌張力不全症涉及身體同一側的手臂和腿部。頸部肌張力不全症是最常見的局部性肌張力不全症，有時被稱為痙攣性斜頸。控制頭部位置的頸部肌肉受到影響，導致頭部向前或向後偏移或從一側向另一側扭轉。眼瞼痙攣是局部性肌張力不全症的第二種常見的形式，會導致眼瞼閉合或快速眨眼而導致視力問題。

顱部肌張力不全症會影響頭部、臉部和頸部的肌肉。痙攣性肌張力不全症會影響喉嚨的肌肉，導致言語困難。由於下頷、嘴唇和舌頭的肌肉受到影響，因此下頷下肌張力不全症導致言語和吞嚥困難。

多巴反應性肌張力不全症(DRD)表現出兒童期或青春期的症狀，並影響白天進展惡化的行走能力。

一、依限制所作之調整

(一)攜帶

- 1、輸送機(協助移動或定位物品)
- 2、手推車
- 3、簡便型物料搬運設備
- 4、升降機
- 5、車載起重機

(二)攀爬

- 1、升降機
- 2、簡便電梯
- 3、電梯
- 4、疏散設施
- 5、加長拖拉機踏板
- 6、折疊梯
- 7、大型梯子
- 8、小步階的大型梯子
- 9、大型輪椅升降設備
- 10、樓梯協助
- 11、工作梯

(三)手/手指操作



1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備
- (6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)人體工學設備
- (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (9)前臂支撐裝置
- (10)握把輔具
- (11)鍵盤護框
- (12)微型鍵盤
- (13)螢幕鍵盤
- (14)單手鍵盤
- (15)翻頁器

- (16)書寫輔具
- (17)打字/鍵盤輔具
- (18)抄寫/記錄員
- (19)語音辨識軟體

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(四)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物用升降台
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)球式轉運台
- (3)電池供電升降臺
- (4)鼓處理
- (5)發動機升降機和升降板
- (6)升降門
- (7)升降臺
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)爬樓梯拉貨車
- (10)車載起重機
- (11)升降機



(12)車輛升降機和操縱器

3、辦公室相關設備或措施

(1)手推車

(2)簡便型物料搬運設備

(3)人體工學評估

(4)人體工學設備

(5)升降式工作桌

(6)低任務椅子

(7)爬樓梯拉貨車

4、其他

(1)石膏板和牆板升降機

(2)人體工學設備

(3)升降式工作桌

(4)低任務椅子

(5)爬梯手推車

(6)獨立生活輔具

(7)職務內容重新調整

(8)行動輔具的升降機和載體

(9)抬、舉輔具

(10)人孔蓋吊具

(11)每隔一段時間休息一次

(12)動力升降的 IV 支架

(13)適當的抬、舉技巧

5、人

(1)無障礙嬰兒換尿布臺

(2)成人換尿布台

- (3)可調整高度的檢驗桌
- (4)浴椅
- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備
- (7)病人用移位機(標準型)
- (8)泳池升降設備
- (9)電動浴缸升降機
- (10)浴室輔具
- (11)移位輔具
- (12)轉位板
- (13)更換桌子的步驟-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)
- (14)輪椅升降設備

(五)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具



11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

12、站立式輪椅

13、穿戴式抗疲勞軟墊

(六)步行

1、代步車

2、助行器

3、輪椅

(七)語言不佳

1、彈性可調整的工作時間表

2、職務內容重新調整

3、可攜式電話擴音裝置

4、語音放大

二、依工作相關功能所作之調整

(一)工作場所無障礙

1、無障礙廁所和坐式馬桶

2、生產作業可調式工作台面

3、辦公設備可調式工作台面

4、替代鎖

5、抗疲勞軟墊

6、點字/ADA 標誌

7、設置無障礙設施

8、門把控制裝置

- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡道
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕



- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅

E

Eating Disorder(飲食失調)

Ehlers-Danlos Syndrome(先天性結締組織異常症候群)

Electrical Sensitivity(光電敏感度)

Epilepsy/Seizure Disorders(癲癇)

Essential Tremor(原發性顫抖症)



Eating Disorder(飲食失調)

很多人在一生中可能經歷飲食失調，更多雖不算飲食失調，但因對自己的身材不滿意而採取錯誤信念的飲食行為。飲食失調的特徵是持續的干擾飲食或與飲食有關的行為，進而造成飲食模式的改變，嚴重損害身心健康。最常見的飲食失調包括：

- 神經性厭食症是一種嚴重且可能威脅生命的飲食失調類型，其特徵是限制能量攝入(食物消耗)與過度減重，而症狀包括嚴格執行體重維持在年齡與身高最低正常值之下，或對體重增加有強烈恐懼；對體重或身材的概念加以曲解，或造成不當的自我評價，或否認過低體重的危害嚴重程度，甚至造成後青春期女孩與婦女停經。神經性厭食症通常出現在青春期的早期到中期，也是各類心理健康問題中，死亡率最高的類型之一。
- 神經性貪食症(Bulimianervosa)是一種嚴重且可能危及生命的飲食失調症，其特徵是出現暴食與補償行為的循環，症狀表現是先攝取大量食物，再伴隨飲食量失控，以及經常運用不當的矯枉作為，如催吐、濫用瀉藥或利尿劑、強迫斷食/或強迫過度運動，與極度關注體重和身材，且通常伴隨抑鬱症及社會適應變差。
- 暴食症(BED)是沒有特別原因的飲食失調症，具有反覆暴飲暴食，且採取不作為來對抗暴飲暴食，其特點是在短時間內經常吃大量食物，如此誇張作為，造成飲食行為失去控制，再進而對所做所為感到沮喪，內疚或厭惡。暴食症的行為指標包括非飢餓時進食，獨自用餐以避免外來尷尬，吃到受不了，通常也伴隨抑鬱症。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示



- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)控制憤怒/情緒

- 1、心理健康/憤怒和情緒控制的手機應用軟體
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 5、員工支持方案
- 6、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、職務內容重新調整
- 9、仿真天景與窗景
- 10、人造陽光與燈
- 11、改變督導方法
- 12、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 13、職場自然支持者

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、職務內容重新調整
- 3、每隔一段時間休息一次
- 4、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 5、重新設計工作區域/修改工作區

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(五)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療



- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、改變督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

Ehlers-Danlos Syndrome(先天性結締組織異常症候群)

先天性結締組織異常症候群是一種罕見的遺傳性疾病，會影響結締組織，導致關節活動度顯著增加、皮膚鬆弛和組織脆弱。該症候群有幾種變異，每種變異都會影響不同的基因並產生不同的症狀：關節活動度顯著增加是主要的臨床表現；一些類型的先天性結締組織異常症候群特徵在於胃腸道中空器官的壁、食道、心血管系統、子宮、膀胱、血管和動脈中的脆弱處；先天性結締組織異常症候群可以改變身體對受傷的反應，可能導致關節脫位、早發性關節炎和皮膚受損等併發症。儘管先天性結締組織異常症候群無法治愈，但可以治療損傷並採取預防措施以減少受傷的機會。先天性結締組織異常症候群是一種終身疾病，對於那些在工作的人來說，可能需要職務再設計。

一、依限制所作之調整

(一)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備



2、抬、舉

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)升降台
- (7)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (8)攀爬樓梯的手推車
- (9)車載起重機
- (10)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (11)汽車升降設備
- (12)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (13)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳
- (6)低位椅子
- (7)攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備

- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10)適當的抬、舉技巧

5、人

- (1)符合人體工學的嬰兒換尿布台
- (2)成人換尿布台
- (3)可調整高度的檢驗台
- (4)泡澡椅
- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備
- (7)浴缸動力升降設備
- (8)病人用升降設備(標準型)
- (9)泳池升降設備
- (10)移位輔具
- (11)移位帶
- (12)輪椅升降設備

(二)皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練



- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

(三)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立架
- 11、站立式凳子
- 12、站立式輪椅
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具

- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(五)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可折疊/運輸用的輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人運輸用和行動產品
- 9、後躺型輪椅
- 10、帶輪助行器
- 11、代步車
- 12、小型代步車
- 13、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 14、助行器
- 15、適合身材高大者的助行器
- 16、附座助行器



- 17、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、適合身材瘦小者的輪椅
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所做之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通服務

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示

- 7、建築物內的無障礙
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅



- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅

ElectricalSensitivity(光電敏感症)

有些人曾報導對光電磁場有高度的敏感性。雖然對於環境健康或醫療社群很難定義此種報導，這些對電場敏感的人報導所出現的症狀包含：經驗到疲倦、虛弱、神經問題、免疫系統問題、腸胃問題、易怒、無法清晰及快速的思考、睡眠障礙、及焦慮等。儘管醫療社群有困難去定義光電敏感度，此類的人可以從工作調整中受益。

一、依限制所做的調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容

- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令、訊息、資料提示
- 13、吸音和隔音板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場環境中自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(四)光敏感度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板



- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、防曬/防紫外線衣服
- 9、車窗遮陽貼

(五)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能的調整

(一)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈



- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人防護罩(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

Epilepsy/Seizure Disorders(癲癇)

癲癇是傾向於反覆發作，起源於大腦，發作時有幾種可能類型，從失去意識和巨大的肌肉抽搐到茫然的注視，如：全身性強直陣攣性發作，也稱為大發作，看起來像人突然哭泣或摔倒，人可能會失去意識。也可能全身性失神發作或小發作癲癇看起來像茫然的注視，突然開始和結束，持續個幾秒鐘。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

- 1、升降機
- 2、預防跌倒
- 3、邊框保護(墊、條、套)
- 4、人身安全和跌倒警報裝置
- 5、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

(二)耐力降低/疲勞

- 1、調整工作流程
- 2、每隔一段時間休息一次
- 3、任務輪替
- 4、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)執行功能限制



- 1、協助專注力的應用程式
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統

- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶
- 11、掛曆和記事本
- 12、書面說明

(五)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(六)光敏感度度

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片



- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片

(七)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(八)無法單獨工作

- 1、警示裝置
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、行動計畫

- 5、職務的重新分配
- 6、督導方法
- 7、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 8、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習



- 2、升降機
- 3、警示裝置
- 4、身體保護
- 5、休息提醒軟體
- 6、防割防刺的手套衣袖
- 7、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 8、跌落防護
- 9、高對比度/高可見度油漆和膠帶
- 10、機器保護罩
- 11、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 12、適切的安全帶
- 13、樓梯止滑帶(安裝在樓梯上的防滑表面，以防止在寒冷天氣下滑倒)
- 14、人身安全和跌倒警報裝置
- 15、職場安全

Essential Tremor(原發性震顫)

原發性震顫是神經功能異常，發生在人移動或試圖移動時，無特別原因的震動，通常發生在手部或運用手部時。對照帕金森氏症，當人雙手放在身體兩側或放在膝蓋上休息時，手部的震顫最為明顯但也可能發生在雙手、頭部及發聲(說話)。

原發性震顫是最常見的異常震顫形式，態樣類似誇張的搖晃，也會在動作起始時，諸如影響行動或發聲品質，但在其他情況不會發生。震顫是有節奏性，中度隨意肌肉快速震顫，震顫會因特定動作而加劇。當抑制手部運動時，就能完全抑制震顫，這類震顫對於持握或使用小型物件(例如銀器或書寫用具)，就可能出現動作困難。

在工作場所患有原發性震顫的人較難從事寫作，敲打鍵盤和操控滑鼠，抓取小工具或物品，以及與人溝通時，疲勞、壓力和焦慮及極端溫度敏感度下，震顫可能會更加劇烈。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、人體工學評估



- 3、人體工學設備
- 4、職務內容重新調整
- 5、每隔一段時間休息一次
- 6、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 7、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)感覺/知覺

- 1、特殊輸入設備
- 2、特殊功能鍵盤
- 3、特殊滑鼠
- 4、活動鍵盤架
- 5、閱讀架
- 6、凹槽式鍵盤
- 7、前臂支撐裝置
- 8、抓握輔具
- 9、客製化溝通板
- 10、微型鍵盤
- 11、螢幕鍵盤
- 12、單手鍵盤軟體
- 13、單手鍵盤
- 14、翻頁器
- 15、數位繪寫筆
- 16、語音辨識軟體
- 17、書寫輔具

(三)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備
- (6)塗有特殊面料的抓握手套(可增加大多數表面抓握力)
- (7)抓握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架(Articulating KeyboardTrays)
- (5)書架
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (8)人體工學設備
- (9)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (10)前臂支撐裝置
- (11)握把輔具
- (12)鍵盤護框



- (13) 微型鍵盤
- (14) 螢幕鍵盤
- (15) 單手鍵盤
- (16) 翻頁器
- (17) 書寫輔具
- (18) 打字/鍵盤輔具
- (19) 抄寫/記錄員
- (20) 語音辨識軟體

3、其他

- (1) 助手/助理/人力協助人員(Aide/Assistant/Attendant)
- (2) 點鈔機
- (3) 每隔一段時間休息一次

(四) 痙攣/抽蓄/震顫/眨眼

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、特殊輸入設備
- 3、特殊功能鍵盤
- 4、特殊滑鼠
- 5、特殊滑鼠(例如:軌跡球滑鼠)
- 6、自動撥號裝置
- 7、閱讀架
- 8、抬、舉、可攜式物料搬運工具(大多用於辦公室或倉儲空間，此類產品可減少人員因長時間搬運抬、舉或攜帶動作導致下背部、頸部、肩部、心臟和各種重複性勞損)。
- 9、特殊開門輔具(省力握把器)
- 10、飲食輔具

- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 12、人體工學設備
- 13、按鍵加大鍵盤
- 14、提增握力手套
- 15、前臂支撐裝置
- 16、抓、握輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、職務內容重新調整
- 19、客製化溝通板
- 20、點鈔機
- 21、螢幕鍵盤
- 22、單手鍵盤
- 23、可攜式電話擴音裝置
- 24、邊框保護(墊、條、套)
- 25、翻頁器
- 26、每隔一段時間休息一次
- 27、抄寫/記錄員
- 28、語音辨識軟體
- 29、畫面切換(設定)
- 30、舌觸式鍵盤/滑鼠
- 31、水平儀
- 32、打字/鍵盤輔具



33、升降機(真空氣壓式)

34、真空吸取工具

35、語音辨識設備

36、詞彙提示/完成軟體

37、書寫輔具

(五)壓力容忍度

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮詢/治療

4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

5、彈性可調整的工作時間表

6、職務內容重新調整

7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(六)溫度敏感度

1、空氣變流裝置

2、禦寒手套

3、涼感衣

4、風扇

- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品,符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

(七)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(八)說話音量小

- 1、彈性可調整的工作時間表



- 2、調整工作方法
- 3、可攜式電話擴音裝置
- 4、擴音機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(Job Restructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 9、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 10、工作輪調
- 11、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 12、工作時間不受干擾

(二)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣

- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、發熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、通風罩
- 15、工作空間暖氣機



F

FetalAlcohol Syndrome(胎兒酒精症候群)

Fibromyalgia(纖維肌痛症候群)

FoodAllergy(食物過敏)

FragranceSensitivity(香氛敏感)

Fetal Alcohol Syndrome(胎兒酒精症候群，FAS)

FAS 是一種常見但可預防的疾病，是由孕期酒精暴露所引起的。作為胎兒酒精症候群的一部分損傷是不可逆轉的，且包括嚴重的肢體、心智和行為問題，可能會影響終身。損傷的嚴重程度各有不同，有些人的經歷程度遠遠高於其他人。美國每年約有 40,000 名嬰兒出生時患有與酒精相關的某種類型的損傷。

FAS 不是單一問題的缺陷，它是一系列相關的問題，是孕期酒精暴露中後果最嚴重的一種。總的來說，這些疾病的範圍稱為胎兒酒精譜系障礙。FAS 的症狀可能包括獨特的臉部特徵、心臟、腎臟和骨骼缺陷、出生前後身體生長遲緩、視力和/或聽力困難、頭圍和大腦尺寸小、協調不佳、睡眠問題、智能障礙、延遲發育，以及學習障礙。與 FAS 相關的行為問題包括注意力/專注力的短暫、過動、過度緊張和焦慮、衝動控制、推理和判斷能力差。

一、依限制所作之調整

(一)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)



- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(二)手/手指操作

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)

- (5)人體工學設備
- (6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架
- (5)書架
- (6)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (7)人體工學設備
- (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (9)前臂支撐裝置
- (10)握把輔具
- (11)微型鍵盤
- (12)螢幕鍵盤
- (13)單手鍵盤
- (14)翻頁器
- (15)書寫輔具
- (16)打字/鍵盤輔具
- (17)抄寫/記錄員
- (18)語音辨識軟體

3、其他



- (1) 助手/助理/人力協助人員
- (2) 點鈔機
- (3) 每隔一段時間休息一次

(三)學習

- 1、增加訓練時間/反覆複習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、就業服務員
- 4、調整工作流程
- 5、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 6、現場監督
- 7、職場自然支持者
- 8、調整訓練方法或內容方法
- 9、工作時間不受干擾
- 10、書面說明

(四)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦

- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶
- 11、掛曆和記事本

(五)數學

- 1、計算機
- 2、數數/量測輔具
- 3、分數、十進制、統計或科學計算器
- 4、大顯示螢幕的計算機或加法機器
- 5、大型顯示溫度敏感度計
- 6、數學軟體
- 7、語音計算機
- 8、語音提示電子秤
- 9、語音提示量尺
- 10、語音溫度敏感度計
- 11、電子智能手錶(語音提示)

(六)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒



- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)閱讀

- 1、調整顏色對比裝置
- 2、顏色辨識手冊、大綱與地圖
- 3、修改書面教材
- 4、螢幕上的“標尺”/條紋
- 5、光學字元辨識(OCR)系統-掃描
- 6、可攜式或手持式讀卡器
- 7、合格的閱讀器
- 8、閱讀/螢光標記產品
- 9、點讀筆
- 10、螢幕擴視閱讀機
- 11、螢幕擴視軟體
- 12、螢幕閱讀軟體和訓練
- 13、文本閱讀器
- 14、處理軟體

(九)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容



- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十)寫作/拼字

- 1、電子詞典
- 2、形成表單的應用軟體
- 3、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 4、個人數位助理，筆記抄寫/紀錄員和筆記型電腦
- 5、校對/影印輔助 Proofreading/Copyediting Assistance
- 6、參考書籍
- 7、銀幕閱讀軟體和訓練
- 8、語音辨識軟體
- 9、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 10、單字預測/完成與宏觀(macro)軟體
- 11、文字處理軟體
- 12、書寫輔具
- 13、編寫/編輯軟體
- 14、書面形式與提示

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習

- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導



- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

Fibromyalgia(纖維肌痛症候群)

纖維肌痛是複雜的慢性病，會引起廣泛的疼痛和嚴重的疲勞，通常被認為是種症候群，因為它是一組共同出現的症狀和體徵，影響肌肉及其與骨骼的附著。它不是真正的關節炎形式，也不會引起關節畸形。然而，它是一種軟組織或肌肉風濕病的形式。深部肌肉疼痛是纖維肌痛最常見的症狀。通常從頸部和肩部開始，並隨著時間擴散到身體的其他部位，疼痛會隨著一天中的時間、天氣、睡眠模式和壓力程度而變化。

患有纖維肌痛的人對膝蓋、大腿、臀部、肘部和頸部施壓時，會感受到極度的疼痛。纖維肌痛患者也可能患有睡眠障礙、情緒和思考的嚴重變化，包括憂鬱和慢性焦慮、頭痛、記憶損傷、大腸急躁症、多發性化學過敏症，不安的腿，皮膚和溫度敏感度敏感性增加，以及與累積性創傷障礙症狀類似的刺痛感。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術



- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅

- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容



- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)抓、握

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動歸檔系統
- 6、書架
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、牙科和手術用的儀器
- 9、門鈕和把手
- 10、電動剪刀
- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 12、符合人體工學的刀具
- 13、符合人體工學的剪刀

- 14、旋轉式文件櫃
- 15、文件歸類架
- 16、握把輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、耳機
- 19、左手鍵盤
- 20、點鈔機
- 21、拖把桶
- 22、拖把和拖把把手
- 23、電動推車
- 24、多功能推車
- 25、單手鍵盤
- 26、翻頁器
- 27、拾物夾
- 28、抄寫/記錄員
- 29、肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- 30、可轉向的握把
- 31、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 32、書寫輔具

(五)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本



- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(六)疼痛

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、助手/助理/人力協助人員
- 4、替代性輸入設備(口控滑鼠/眼控滑鼠)
- 5、替代性鍵盤
- 6、替代性滑鼠
- 7、抗疲勞軟墊
- 8、防震手套
- 9、防震座椅
- 10、防震工具包
- 11、自動門開關
- 12、推車
- 13、附頭靠的椅子
- 14、簡便型物料搬運設備
- 15、符合符合人體工學且可調整的辦公椅

- 16、人體工學評估
- 17、人體工學設備
- 18、風扇
- 19、彈性可調整的工作時間表
- 20、前臂支撐裝置
- 21、鵝頸式和其他型式電話支撐器
- 22、耳機
- 23、調整休息時間
- 24、代步車
- 25、抄寫/記錄員
- 26、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 27、語音辨識軟體
- 28、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 29、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 30、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 31、穿戴式抗疲勞軟墊
- 32、重新設計工作區域/修改工作區
- 33、工作空間暖氣機
- 34、書寫輔具

(七)睡眠/維持清醒

- 1、睡眠/疲勞的應用程式(apps)



- 2、打瞌睡時的提醒
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間

(八)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(九)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣

- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

(十)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、附座椅的助行器



- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)噪音

- 1、拉門、OA 隔間和擋板
- 2、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 3、風扇
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、吸音、隔音面板
- 6、消除噪音
- 7、降噪音耳機
- 8、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)溫度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、耐熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、發熱手套
- 11、調整休息時間



- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機

(四)無障礙的工作站

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整的人體工學鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架

- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅
- 12、書面說明

(五)數學

- 12、計算機
- 13、數數/量測輔具
- 14、分數、十進制、統計或科學計算器
- 15、大顯示螢幕的計算機或加法機器
- 16、大型顯示溫度敏感度計
- 17、數學軟體
- 18、語音計算機
- 19、語音提示電子秤
- 20、語音提示量尺
- 21、語音溫度敏感度計
- 22、電子智能手錶(語音提示)

(六)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)



- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、錄音指示或訊息、資料提示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、牆上掛歷和計畫書
- 10、書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分

- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)閱讀

- 1、調整顏色對比裝置
- 2、顏色辨識手冊、大綱與地圖
- 3、修改書面教材
- 4、螢幕上的“標尺”/條紋
- 5、光學字元辨識(OCR)系統-掃描
- 6、可攜式或手持式讀卡器
- 7、合格的閱讀機
- 8、閱讀/螢光標記產品
- 9、點讀筆
- 10、螢幕放大閱讀機
- 11、螢幕放大軟體
- 12、螢幕閱讀軟體和培訓
- 13、文本閱讀器
- 14、處理軟體

(九)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十)寫作/編輯

- 1、電子辭典
- 2、形成表單的應用軟體
- 3、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 4、PDA 和筆記型電腦
- 5、校對/影印輔助系統
- 6、參考書籍
- 7、螢幕閱讀軟體和訓練
- 8、語音辨識軟體
- 9、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 10、單詞預測/完成軟體
- 11、文字處理軟體
- 12、書寫輔具
- 13、撰寫/編輯軟體
- 14、書面說明和提示

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(簡稱 ESA)
- 12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整



- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者



FoodAllergy(食物過敏)

食物過敏發生於人免疫系統自主認定某種食物具有傷害性，從而產生特定的抗體。當人再次遇到相同食物時，免疫系統釋放大量化學物質以保護身體，從而引發食物過敏。這些化學物質所引發的一系列過敏症狀，諸如呼吸系統、胃腸道、皮膚或心血管系統，所產生的症狀包括口腔刺痛感、舌頭和喉嚨腫脹、呼吸困難、蕁麻疹、嘔吐、腹部絞痛、腹瀉、血壓下降和意識喪失等，這些症狀通常是在人食用引發過敏食物後，數分鐘至兩小時內就會出現。

然人可能對任何食物過敏，但有八類食物是引發物過敏反應的主因，如牛奶、雞蛋、花生、堅果、魚、貝類、大豆和小麥。目前尚沒有治療食物過敏的藥物，儘量不食用這些食物也是避免過敏反應發生的唯一方法。

一、依限制所作之調整

(一)嚴重咳嗽

- 1、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 2、手部防護
- 3、減少噪音
- 4、降噪耳塞
- 5、降噪耳機
- 6、政策的調整



- 7、視訊作業，在家工作，遠距工作
- 8、重新設計工作區域/修改工作區

(二)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(三)頭痛

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、替代性照明
- 3、防螢光燈眩光的濾光片
- 4、拉門、OA 隔間和擋板(Cubicle Doors, Shields, and Shades)
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
(Environmental Sound Machines/Tinnitus Maskers/White Noise Machines)
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、全光譜或自然光照明的產品
- 8、職務內容重新調整
- 9、照明凝膠濾光片(Lighting Gel Filters)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、不要用螢光燈
- 13、簡單、實用的節能照明設備(Task Lighting)
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)噁心

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊作業，居家就業，遠距工作

(五)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、口罩(防煙霧過敏)
- 7、口罩(防氣味/香味/化學)
- 8、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 9、呼吸器面罩
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質



- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、口罩(防煙霧過敏)
- 7、口罩(防氣味/香味/化學)
- 8、動力空氣淨化器
- 9、人工呼吸面罩
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

12、通訊工作/居家就業/遠距工作



Fragrance Sensitivity(香氛敏感度)

香氛敏感度是指對產品中的某些化學物質或多種化學物質的組合(混合)產品，產生過敏的反應。雖然在討論香味敏感性時，通常會想到香水和古龍水；但香料常是被添加到各種日常用品中，包括化妝品、空氣清新劑、清潔產品和殺蟲劑；但不限於化妝品。香料中使用的成分，因為不需要在標籤上公開，使得在難以識別情況下，導致產生敏感性的成分或產品。無論過敏源是什麼，常見反應包括：頭痛、呼吸問題、哮喘和皮膚過敏。

香氛敏感度有兩種類型的過敏症狀-呼吸或皮膚過敏症狀，可能引起頭痛、噁心和皮膚過敏，如接觸性皮膚炎，導致發紅、瘙癢和灼熱。另外，流淚水、瘙癢、灼熱、紅眼、打噴嚏、流鼻涕和擁擠也很常見。在某些情況下，會出現呼吸困難，如喘息、胸部緊繃感或哮喘症狀。由於許多日常使用產品中的複雜化學配方，產生敏感的頻率和標準程度可能因人而異，因此難以確定刺激或過敏的確切原因。

隨著日常產品中添加香料成分要求須揭示與暴露放置可見到的地方的可能性也很高，並且運用在室內環境中的時間也愈來愈多。患有哮喘、過敏或其他呼吸系統疾病的人可能更容易受到芳香產品的影響。預防香味敏

感的最佳方法是去除、阻止或避免有害物質，與工作和家庭中的人員討論香味敏感的問題，也將有所助益。

一、依限制所作之調整

(一)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質



- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次

- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作



G

Gastro Esophageal Reflux Disease (GERD, Acid Reflux, Heartburn)

(胃食道逆流)

Gastrointestinal Disorders(胃腸道疾病)

Graves' Disease(葛瑞夫茲疾患)

Guillain Barre' Syndrome(格林巴利綜合症-急性多發性神經炎)

GastroEsophagealRefluxDisease(GERD,AcidReflux,Heartburn)胃食道逆流

胃食道逆流(GERD)是消化系統疾病，影響食管下括約肌(LES)-連接食道與胃的肌肉。胃食道是指胃和食道，逆流意味著回流或返回，胃食道逆流是胃內容物返回食道的過程。許多人患有胃食道逆流所引起的胃灼熱或酸性消化不良，由於有些人有食道裂孔而有逆流症狀。在大多數情況下，通過飲食和生活方式的改變可以緩解胃部灼熱，但有些人可能需要藥物或手術治療。

一、依限制所作之調整

(一)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(二)噁心

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊作業，居家就業，遠距工作

(三)疼痛

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊作業，居家就業，遠距工作



二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、行為改變技術
- 2、諮商/治療
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、職務內容重新調整
- 5、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 6、調整休息時間
- 7、職場自然支持者
- 8、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 9、工作時間不受干擾

Gastrointestinal Disorders(胃腸道疾病)

胃腸道(GI)疾病影響著所有年齡段的數百萬人—包括男人、女人和兒童。胃腸疾病的實例包括克隆氏症(發炎型腸道疾病)、胃下垂、潰瘍性結腸炎、大腸激躁症、痙攣性結腸憩室病等，從非常輕微到使人衰弱，症狀及是否需職務再設計，可能因人而異。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員抗疲勞軟墊
- 2、人體工學評估
- 3、人體工學設備
- 4、職務內容重新調整
- 5、每隔一段時間休息一次
- 6、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、重新設計工作區域/修改工作區

(二)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)



- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、調整休息時間
- 6、可擺動支撐桿(提供障礙者行動支撐)
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、如廁輔具
- 9、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、搭車/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通工具協助

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者



15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

Graves'Disease(格里夫氏症)

格里夫氏症(Graves'disease)(又稱：瀰漫性毒性甲狀腺腫)，其症狀是甲狀腺功能亢進，加上以下一種以上的症狀：甲狀腺腫、眼球突出及徑前連異性水腫。有許多臨床症狀及預兆與格里夫氏症有關。一般的症狀是甲狀腺腫、有濕氣的皮膚、顫抖症、眼睛預兆(凝視、眼簾鬆弛及發炎)、緊張、易疲倦，及虛弱。

一、依限制所做之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、人體工學評估
- 4、人體工學設備
- 5、職務內容重新調整
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 8、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 9、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套



- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導

- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(二)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、隔熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、個人防護罩(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、通風罩



15、工作空間暖氣機

Guillain Barre' Syndrome

(格林巴利綜合症-急性多發性神經炎)

格林巴利綜合症出現率雖然少，盛行率約 1/100,000，但卻可能會影響任何酪人。這個疾病的第一個症狀是發生於腳部的虛弱或刺痛感，其痛感程度不一，而且會逐步擴展到手臂或身體上肢。這些症狀會逐漸加強其嚴重程度直到肌肉完全無法使力，嚴重者甚至會出現癱瘓現象。此種疾患會對生命造成威脅並應該視為緊急的醫療狀況，大多數的病患都可以獲得好的復原狀況，部分十分嚴重的患者也可以有效復原，然而也有些個案的症狀是持續惡化。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次



- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)抓、握

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣壓式工具
- (5)拖把桶
- (6)拖把和握把
- (7)動力式推車
- (8)多功能推車
- (9)工具平衡輔具(以抵消工具重量)

2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動化填答系統
- (3)書架
- (4)牙科與手術工具
- (5)電動剪刀
- (6)人體工學刀具

- (7)手動或電動文件檢索架
- (8)文件分類/歸檔裝置
- (9)抓、握輔具
- (10)免持聽筒電話
- (11)掛式耳機
- (12)左慣用手鍵盤
- (13)動力式推車
- (14)單手操做鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)拾物夾
- (17)抄寫/記錄員
- (18)肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- (19)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)門鈕握把
- (3)符合人體工學剪刀
- (4)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(三)手/手指操作

1、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架(Articulating KeyboardTrays)
- (5)人體工學設備



- (6)前臂支撐裝置
- (7)鍵盤護框
- (8)微型鍵盤
- (9)螢幕鍵盤
- (10)單手鍵盤
- (11)抄寫/記錄員
- (12)語音辨識軟體
- (13)打字/鍵盤輔具

2、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員(Aide/Assistant/Attendant)
- (2)防震手套
- (3)每隔一段時間休息一次
- (4)書架
- (5)簡便型物料搬運設備
- (6)符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (7)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (8)抓、握輔具
- (9)點鈔機
- (10)翻頁器
- (11)每隔一段時間休息一次
- (12)拾物夾
- (13)書寫輔具

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、助手/助理/人力協助人員

- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(五)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車



- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通協助

H

Hand Amputation(手部截肢)

Hearing Impairment(聽覺障礙)

Heart Condition(心臟問題)

Hepatitis(肝炎)

Human Immunodeficiency Virus(HIV)(人類免疫缺乏病毒/愛滋病)

Huntington's Disease(亨丁頓舞蹈症)



HandAmputation(手部截肢)

使用單手可能出於各種原因，有可能因為受傷或截肢，也可能是腕管重複性壓力損傷，或是先天性的。對於某些工作，人可能不需要職務再設計，但有時則可能需進行改善，以提高個人工作效率。

一、依限制所作之調整

(一)使用單一手掌/手臂

1、電腦無障礙

- (1)替代性鍵盤輸入設備
- (2)替代性鍵盤架
- (3)替代性鍵盤
- (4)替代性滑鼠
- (5)人體工學設備
- (6)大字鍵盤
- (7)眼控(替代性)電腦輸入設備
- (8)前臂支撐器
- (9)鍵盤護鍵
- (10)左撇子鍵盤
- (11)微型鍵盤
- (12)螢幕鍵盤
- (13)單手鍵盤軟體
- (14)單手鍵盤
- (15)抄寫/記錄員

- (16) 語音辨識軟體
- (17) 打字/鍵盤輔具
- (18) 十鍵式鍵盤
- (19) 舌控鍵盤/滑鼠

2、特殊的生產作業

- (1) 簡便型物料搬運設備
- (2) 牙科和手術用的儀器
- (3) 符合人體工學的氣動式工具 (可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (4) 園藝設備
- (5) 換檔器改裝
- (6) 點鈔機
- (7) 拖把桶
- (8) 拖把和拖把把手
- (9) 電動代步車
- (10) 多功能代步車
- (11) 單手注射器
- (12) 病人用升降機(一般型)
- (13) 種植植物的輔具
- (14) 轉向握把
- (15) 工具平衡器
- (16) 真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (17) 真空式抬、舉重物的設備(以保持定位或重新定位)

3、其他

- (1) 助手/助理/人力協助人員



- (2)書架
- (3)電動剪刀
- (4)符合人體工學的剪刀
- (5)握把輔具
- (6)梳洗和穿著輔具
- (7)就業服務員
- (8)職務內容重新調整
- (9)翻頁器
- (10)拾物器
- (11)開關輔具
- (12)書寫輔具

4、電話無障礙

- (1)自動撥號裝置
- (2)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (3)免持聽筒電話
- (4)耳機
- (5)放置於肩上適當地方的軟墊(避免手持電話產生壓力)

5、工作場所無障礙

- (1)自動歸檔系統
- (2)自動和遙控百葉窗
- (3)門鈕和把手
- (4)旋轉式文件櫃
- (5)文件歸類架

二、依工作相關功能所作之調整

(一)操控物件

- 1、真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動門開關
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、符合人體工學具氣壓系統工具
- 8、握把輔具
- 9、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 10、升降機
- 11、拾物夾

(二)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型移動式起重機



- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、符合人體工學物料搬運抬、舉技巧
- 12、升降機
- 13、拾物夾
- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(三)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、可調整高度和角度的鍵盤架
- 5、協助站起的軟墊
- 6、人體工學設備
- 7、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 8、前臂支撐裝置
- 9、可調整高度和角度的螢幕支架
- 10、滑鼠墊
- 11、工作平台

Hearing Impairment(聽覺損傷)

根據美國聾人協會的定義，「聾人」係指無法運用聽覺處理訊息歷程者，而「重聽」則指雖有聽力損失，但還能使用聽覺溝通者。

一、依限制所作之調整

(一)重聽

1、面對面溝通

- (1)輔助聽力設備(個人)
- (2)輔助聽力設備和揚聲系統
- (3)及時聽打服務
- (4)及時聽打服務(遠程)
- (5)透明口罩
- (6)另類溝通方式
- (7)筆記本或白板
- (8)可攜式文本通信設備
- (9)語音辨識軟體
- (10)可發短信的雙向收音機
- (11)錄音機

2、其他

- (1)放大聲音的集音器及相關產品
- (2)聽力保護
- (3)職務內容重新調整
- (4)訓練的調整



(5)震動手錶/鬧鐘

3、電話

(1)有字幕電話

(2)與助聽器相容的耳機

(3)電話擴音

(4)提供電話語音轉文字訊息服務(可攜式)

(5)提供電話語音轉文字訊息服務軟體

(6)提供電話語音轉文字訊息服務

(7)將語音 email 轉譯成文字

4、服務

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)障礙者自我覺察/禮儀訓練

(3)手語翻譯

(4)現場和離線字幕服務

(5)轉譯會議的字幕

(6)抄寫/記錄員

(7)視訊轉播服務(VRS)

5、工作場所的無障礙

(1)警示裝置

(2)建置「載運重設備車輛」之路線

(3)眼鏡/頭戴式後視鏡

(4)生產作業鏡子(以符合生產作業途)

(5)減少噪音

(6)降噪音耳機

(7)尋找產品和服務

- (8)吸音/隔音面板
- (9)閃光燈
- (10)車輛後照鏡系統
- (11)重新設計工作區域/修改工作區

(二)噪音敏感度

- 1、空氣清淨機(無臭氧)
- 2、警示設備
- 3、另類溝通方式
- 4、另類溝通的科技
- 5、風扇
- 6、聽力保護
- 7、減少噪音
- 8、降噪音耳塞
- 9、降噪音耳機
- 10、即時和離線時的字幕服務
- 11、吸音、隔音面板
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(三)漸進式的聽力損傷

- 1、面對面溝通
 - (1)輔助聽力設備(個人)
 - (2)輔助聽力設備和揚聲系統
 - (3)及時聽打服務
 - (4)及時聽打服務(遠程)
 - (5)透明口罩



- (6)另類溝通方式
- (7)筆記本或白板
- (8)可攜式文本通信設備
- (9)語音辨識軟體
- (10)可發短信的雙向收音機
- (11)錄音機

2、其他

- (1)放大聲音的集音器及相關產品
- (2)聽力保護
- (3)職務內容重新調整
- (4)訓練的調整
- (5)震動手錶/鬧鐘

3、無障礙電話

- (1)有字幕電話
- (2)與助聽器相容的耳機
- (3)電話擴音
- (4)提供電話語音轉文字訊息服務(可攜式)
- (5)提供電話語音轉文字訊息服務軟體
- (6)提供電話語音轉文字訊息服務
- (7)語音到文本的轉譯

4、服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)障礙者自我覺察/禮儀訓練
- (3)手語翻譯
- (4)現場和離線字幕服務

- (5)轉譯會議的字幕
- (6)抄寫/記錄員
- (7)視訊轉播服務(VRS)
- 5、工作場所的無障礙
 - (1)警示裝置
 - (2)建置「載運重設備車輛」之路線
 - (3)眼鏡/頭戴式後視鏡
 - (4)生產作業鏡子(以符合生產作業途)
 - (5)減少噪音
 - (6)降噪音耳機
 - (7)尋找產品和服務
 - (8)吸音/隔音面板
 - (9)閃光燈
 - (10)車輛後照鏡系統
 - (11)重新設計工作區域/修改工作區

(四)耳鳴

- 1、拉門、OA 隔間和擋板
- 2、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 3、聽力保護
- 4、減少噪音
- 5、降噪音耳塞
- 6、降噪音耳機
- 7、即時和離線時的字幕服務
- 8、吸音、隔音面板



二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通

1、面對面/遠端

- (1)輔助聽力設備(個人)
- (2)輔助聽力設備和揚聲系統
- (3)感應式項圈接收器
- (4)語音辨識軟體

2、其他

- (1)增加訓練的時間/反覆練習
- (2)助理/助手/人力協助員

3、電話

- (1)無障礙電話
- (2)藍牙產品
- (3)骨導技術
- (4)字幕電話機
- (5)行動電話科技：耳聾和重聽
- (6)免持聽筒電話
- (7)附話筒的耳機-電腦(USB，網路電話等)
- (8)附話筒的耳機-並容、擴音的助聽器
- (9)將語音轉換為文字(HCO)的電話服務
- (10)聲音放大-電話
- (11)智慧型耳機(允許電話或其他聲源的聲音直接發送到助聽器內並放大電話擴音器，亦可限制噪音的影響)
- (12)電話擴音
- (13)視訊轉播服務(VRS)

(14)將接收到的語音轉換為文字(VCO)的電話服務

4、服務

(1)文字即時翻譯服務-遠端

(2)文字即時翻譯服務

(3)現場指導

(4)記錄/抄寫員

(5)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

(6)遠端視訊解說服務

(7)助手/助理/人力協助人員

(二)噪音

1、拉門、OA 隔間和擋板

2、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

3、風扇

4、彈性可調整的工作時間表

5、吸音、隔音面板

6、減少噪音

7、降噪音耳機

8、通訊工作/在家就業/遠距工作

(三)操控設備/車輛

1、警示裝置

2、建置「載運重設備車輛」之路線

3、閃光燈

4、車輛後視系統



(四)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、警示裝置
- 3、為重型設備/車輛建置行駛路線
- 4、預防跌倒
- 5、聽力保護
- 6、人身安全及跌倒警示措施
- 7、行動計畫
- 8、閃燈
- 9、車輛後視系統

HeartCondition(心臟問題)

所謂「心臟病」係指：高血壓、冠心病、充血性心力衰竭和先天性心血管損傷等病症。每一種類型的心臟病都有其症狀，包括：1、心絞痛(胸痛有時會向下放射到左臂或下顎); 2、心臟顫動感覺，砰砰跳動或心跳的感覺(心悸); 3、水腫(腿部、腳踝、腹部、肺部或心臟的腫脹和積水/液體滯留); 4、頭暈、虛弱、頭暈或昏厥; 5.呼吸困難、慢性疲勞和胃部不適(或噁心)。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

1、獨立生活

- (1)浴椅
- (2)手杖
- (3)拐杖
- (4)扶手桿
- (5)個人安全和跌倒警報裝置
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯扶手
- (9)爬梯機
- (10)可移動的扶手桿



(11)洗手間扶手桿

(12)助行器

(13)附座椅的助行器

2、四處移動

(1)適合各種地形的代步車

(2)適合各種地形的輪椅

(3)手杖

(4)拐杖

(5)個人通勤和移動設備

(6)四輪式助行器

(7)代步車

(8)爬梯機

(9)附有座椅的助行器

(10)助行器

3、在高地工作

(1)升降機

(2)預防跌倒措施

(3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

4、安全工作

(1)抗疲勞軟墊

(2)疏散設施

(3)預防跌倒置

(4)柔軟的防護墊(用於覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)

(5)護目鏡

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)頭暈

- 1、替代性照明
- 2、預防跌倒措施
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間
- 5、柔軟的防護墊(覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)(Padded Edging)
- 6、個人安全和預防跌倒設備



- 7、護目鏡
- 8、附輪助行器
- 9、代步車
- 10、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(四)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- (2)推車
- (3)簡便型物料搬運設備

2、生產作業

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機
- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (12)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)
- (13)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車

- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳
- (6)低位椅子
- (7)攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10)適當的抬、舉技巧

5、人

- (1)符合人體工學的嬰兒換尿布台
- (2)成人換尿布台
- (3)可調整高度的檢驗台
- (4)泡澡椅
- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備



- (7)病人用升降設備(標準型)
- (8)泳池升降設備
- (9)浴缸動力升降設備
- (10)廁所輔具
- (11)移位輔具
- (12)移位帶
- (13)允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)
- (14)輪椅升降設備

(五)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩

15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)服用藥物

- 1、額外的訓練時間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、服用藥物提示裝置
- 4、政策的調整
- 5、提醒
- 6、休息區/私人空間
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 8、語言提示
- 9、錄音筆(具備錄音及播放功能,可以反覆收聽用來提醒容易忘記服用藥物時間的人)

(七)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作



11、通風罩

12、工作空間暖氣機

(八)步行

1、助手/助理/人力協助人員

2、適合各種地形的代步車

3、適合各種地形的輪椅

4、抗疲勞軟墊

5、可折疊/運輸用的輪椅

6、大型代步車

7、大型輪椅

8、個人交通和移行輔具

9、具傾躺功能之輪椅

10、四輪式助行器

11、代步車

12、小個者代步車

13、通訊工作/居家就業/遠距工作

14、助行器

15、高個者助行器

16、附座椅的助行器

17、穿戴式抗疲勞軟墊

18、輪椅

19、小個者輪椅

20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(AdjustableExamTables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送台或輸送機(使物品在工作台面移動或定位)(BallTransferTables)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型移動式起重機
- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、適切的抬、舉技術
- 12、升降機
- 13、拾物夾
- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅



(三)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇

- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、發熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機



Hepatitis(肝炎)

肝炎分有多種的類型，每一種類型有不同的傳染形式、症狀及治療方式，最常見的幾種類型是 A 型、B 型及 C 型肝炎。

A 型肝炎是最為普遍的類型，是受 A 型肝炎病毒(HAV)感染後所產生的肝臟疾病。HAV 是經由口沫及排泄物的傳染途徑，可以是在家庭中與人之間的傳染或是性伴侶間的傳染，或是食用了受汙染的水源或食物而受感染。經由血液輸送的傳染途徑是很少見的。如果你跟一位受 A 型肝炎感染的人有親密的接觸經驗，是極高度被傳染的。CDC 健康及人類服務部門出版了有關處理食物處理過程可能會產生疾病感染輸送的條列工作檢核表，其中 A 型肝炎正是會透過受感染的人處理食物的過程而產生疾病。其他肝炎的類型是不會經由食物處理而傳染的。其症狀包含疲倦、噁心、黃疸、發燒及腹部疼痛等。

B 型肝炎是一種源自攻擊肝臟病毒的嚴重疾病。該病毒，稱之為 B 型肝炎病毒(HBV)，會導自終身的感染、肝硬化、肝癌、肝失能，最終死亡。HBV 的傳染途徑是經由接觸受感染人的血液或體液而引發感染的。它不是經由食物或水而傳遞的。其症狀包含黃疸、疲倦、腹部疼痛、失去食慾、噁心、嘔吐等。

C 型肝炎是一種受 C 型肝炎病毒(HCV)感染的肝臟疾病。HCV 的傳染途徑是經由血液。其症狀包含黃疸、疲倦、失去食慾、腹部疼痛、嘔吐等。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、人體工學評估
- 4、人體工學設備
- 5、職務內容重新調整
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 8、職務輪調
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 11、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本



- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)壓力容忍力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音機、耳鳴罩、白噪音機器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(四)服用藥物

1、增加訓練時間/反覆練習

2、彈性可調整的工作時間表

3、服用藥物提示裝置

4、政策的調整

5、提示

6、休息區或私人空間

7、通訊工作/居家就業/遠距工作

8、提醒

9、錄音機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

1、增加訓練時間/反覆練習

2、助手/助理/人力協助員

3、彈性可調整的工作時間表

4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務

5、調整休息時間

6、每隔一段時間休息一次

7、政策的調整



- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、防割防刺的手套衣袖
- 3、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 4、機器防護罩
- 5、行動計畫
- 6、職場安全

(三)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導

- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配



14、提醒

15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

16、職場自然支持者

17、調整訓練方法或內容

18、工作時間不受干擾

Human Immunodeficiency Virus (HIV) (人類免疫缺乏病毒/愛滋病)

人類免疫缺乏病毒是一種導致愛滋病的病毒，是一種危及身體免疫系統的終身疾病，難以抵禦病毒及其他疾病。當免疫系統 CD4 細胞(也稱為 T 細胞)被破壞，而身體無法抵抗感染和疾病的程度時，就會感染愛滋病，雖然愛滋病在治療得到改善，是可繼續工作。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作



- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(三)低視能

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、視障者專用的 apps
- 4、大字鍵盤和標示
- 5、外接電腦螢幕擴視機
- 6、頭戴式擴視鏡
- 7、大字鍵盤電話
- 8、顯示大字螢幕的電話
- 9、附燈的老花眼鏡
- 10、低視能者的辦公設備
- 11、手持或桌上型擴視機
- 12、光學掃描機(OCR)
- 13、可攜式擴視機
- 14、螢幕擴視閱讀機

- 15、螢幕擴視軟體
- 16、縫紉輔具
- 17、觸覺鐘錶
- 18、語音鬧鐘
- 19、語音條碼掃描機
- 20、語音血糖機
- 21、語音血壓計
- 22、語音收銀機
- 23、語音顏色偵測器
- 24、語音影印機
- 25、語音鈔票辨識器
- 26、語音秤重機
- 27、語音電話
- 28、語音手錶

(四)記憶力喪失

- 1、額外的訓練時間/以不同的方式針對同一職務內容重複訓練
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、軟數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、錄下指令或訊息、資料提示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示



9、吊掛式行事曆和計畫板

10、書面說明

(五)噁心

1、彈性可調整的工作時間表

2、迷你冰箱/冷藏箱

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)光敏感度

1、替代性照明

2、防眩光濾光片

3、拉門、OA 隔間和擋板

4、日光燈燈管罩

5、全光譜或自然光產品

6、照明過濾光片

7、非螢光燈式照明濾光片

8、防曬/防紫外線衣服

9、車窗遮陽貼

(七)呼吸窘迫/呼吸問題

1、空氣清淨機和淨化器

2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)

3、空氣清淨系統

4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器

5、替代性清潔用品

6、地毯替代品(防地毯過敏)

- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(八)皮疹/水泡/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、螢光燈燈罩
- 4、政策的調整

(九)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容



- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十)免疫系統受到抑制

- 1、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 2、手部防護
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家工作/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(十一)溫度敏感度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

(十二)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)照明

- 1、替代性改善照明
- 2、螢光燈防眩光濾光片
- 3、螢光燈燈罩
- 4、螢光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、全光譜或自然光照明的產品
- 7、LED 燈



- 8、非螢光燈式照明濾光片
- 9、改善照明
- 10、使用非螢光照明
- 11、個人防護罩
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作窗戶遮陽貼
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、防紫外線設備
- 17、車窗遮陽貼

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器
- 7、隔熱手套
- 8、發熱衣
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、通訊工作/在家就業/遠距工作
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機



Huntington's Disease(亨丁頓舞蹈症)

亨丁頓舞蹈症(HD)是一種遺傳性退化性腦疾病，目前尚無治療方法可緩解症狀的進展，並且無法治癒。大多數 HD 患者在 30 至 50 歲之間開始出現症狀，並且在首次診斷時還在就業中。隨著遺傳疾病的發展，它將影響到患者的認知，運動和行為功能。運動問題通常包括不自主動作，言語和吞嚥困難，缺乏協調性，疲勞和虛弱。許多認知功能受限，例如記憶，決策，批判性思考，多任務和注意力/專注力不足。行為問題包括焦慮，抑鬱，情緒波動和無法容忍壓力，以及煩躁和衝動。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品

- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整



- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備
- (6)額外的握把手套
- (7)握把
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)可調整高度和角度的鍵盤架

- (5)書架 (6)簡便型物料搬運設備
 - (7)人體工學設備
 - (8)大鍵盤(為大按鍵而設計)
 - (9)前臂支撐裝置
 - (10)握把
 - (11)鍵盤護框
 - (12)微型鍵盤
 - (13)螢幕鍵盤
 - (14)單手鍵盤
 - (15)翻頁器
 - (16)抄寫/記錄員
 - (17)語音辨識軟體
 - (18)打字/鍵盤輔具
 - (19)書寫輔助
- 3、其他
- (1)助手/助理/人力協助人員
 - (2)點鈔機
 - (3)每隔一段時間休息一次

(四)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示



- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通

- 1、無障礙電話
- 2、增加訓練時間/反覆練習
- 3、助手/助理/人力協助人員
- 4、將語音轉換為文字(HCO)的電話服務
- 5、輔助聽力設備(個人的)
- 6、輔助聽力設備和揚聲系統
- 7、擴大性和替代性溝通(AAC)輔具
- 8、行為改變技術



- 9、藍芽產品
- 10、骨導技術
- 11、點字電話
- 12、點字 TTY
- 13、有字幕顯示的電話
- 14、及時聽打服務
- 15、及時聽打服務(遠距)
- 16、聾和聽覺障礙者使用的手機
- 17、全聾和聽覺障礙者使用的手機技術
- 18、免持聽筒電話
- 19、耳機—與電腦相容(USB，VOIP 等)
- 20、耳機—與助聽器相容，擴音器
- 21、將語音轉為文字的電話服務
- 22、翻譯員
- 23、頸圈式接收器
- 24、現場指導
- 25、放大語音輸出-電話
- 26、抄寫/記錄員
- 27、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 28、語音辨識軟體
- 29、語音電話
- 30、與助聽器相容的耳機
- 31、電話擴音器

- 32、提供電話語音轉文字訊息服務
- 33、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 34、VideoRelayServices(VRS)視頻中繼服務(VRS)
- 35、VideoRemoteInterpretingServices(VRI)視頻遠距口譯服務(VRI)
- 36、語音放大
- 37、語音傳輸 Voice-Carry-Over(VCO)電話
- 38、單辭預測軟體
- 39、寫作/編輯

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法



- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
(service animal)
- 16、職場自然支持者

17、調整訓練方法或內容

18、工作時間不受干擾

(四)工作場所無障礙

1、無障礙廁所和座式馬桶

2、生產作業可調式工作台面

3、辦公設備可調式工作台面

4、替代鎖

5、抗疲勞軟墊

6、點字及 ADA 標示

7、建置無障礙設施

8、門把手和把手

9、彈性可調整的工作時間表

10、可攜式斜坡

11、斜坡

12、代步車

13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

15、通訊工作/居家就業/遠距工作

16、穿戴式抗疲勞軟墊

17、輪椅升降設備

18、輪椅

19、工作場所重新設計/調整工作空間

(五)工作台區域無障礙



- 1、可調節和符合人體工學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、適合小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度的辦公椅
- 12、符合人體工學和可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、大型椅子
- 18、螢幕鏡
- 19、可調高度和角度的螢幕架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)(例如輪椅使用這中午休息時輪椅可以仰躺休息)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺

功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)

23、抬、舉時升降式工作台面

24、零重力(斜躺)座椅



I

Intellectual Impairment(智能損傷)

Intellectual Impairment(智能損傷)

根據美國智能與發展障礙協會，智能障礙是指在智力功能與適應行為有顯著受限的一種障礙。適應行為包括許多日常的社交與實用技能，如人際關係和溝通技巧、社會問題解決和責任、時間和金錢的使用、以及日常的個人照顧與安全。個人的限制通常與優勢共存，並且因人而異。

這種身心障礙源於 18 歲以前，包括各種各樣的狀況、類型和水準。智能障礙是由生理、遺傳和/或社會因素所引起的。根據總統的智障者委員會之統計，跨所有年齡層的美國人估計有七百萬到八百萬人有智能障礙。智能障礙在美國影響約十分之一的家庭。

一、依限制所作之調整

(一)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員



- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(二)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶

11、掛曆和記事本

12、書面說明

(三)數學

1、計算機

2、數數/量測輔具

3、分數、十進制、統計或科學計算器

4、大顯示螢幕的計算機或加法機器

5、大型顯示溫度敏感度計

6、數學軟體

7、語音計算機

8、語音提示電子秤

9、語音提示量尺

10、語音溫度敏感度計

11、電子智能手錶(語音提示)

(四)記憶力喪失

1、增加訓練時間/反覆練習

2、協助記憶力的應用程式(apps)

3、數位化記事本

4、協助記憶力的軟體設備

5、記錄指令或訊息、資料指示

6、提醒

7、職場自然支持者

8、語言提示



9、掛曆和記事本

10、書面說明

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

1、應用程式(apps)

2、規劃/時間管理的應用程式(apps)

3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖

4、數位化記事本

5、人體工學設備

6、就業服務員

7、職務內容重新調整

8、現場指導

9、規劃軟體

10、專業規劃員

11、提醒

12、督導方法

13、任務辨識

14、拆解工作成數個部分

15、計時器和手錶

16、掛曆和記事本

17、書面說明

(六)閱讀

1、調整顏色對比裝置

2、顏色辨識手冊、大綱與地圖

- 3、修改書面教材
- 4、螢幕上的“標尺”/條紋
- 5、光學字元辨識(OCR)系統-掃描
- 6、可攜式或手持式讀卡器
- 7、合格的閱讀器
- 8、閱讀/螢光標記產品
- 9、點讀筆
- 10、螢幕擴視閱讀機
- 11、螢幕擴視軟體
- 12、螢幕閱讀軟體和訓練
- 13、文本閱讀器
- 14、處理軟體

(七)寫作/拼字

- 1、電子詞典
- 2、形成表單的應用軟體
- 3、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 4、個人數位助理，筆記抄寫/紀錄員和筆記型電腦
- 5、校對/影印輔助 Proofreading/CopyeditingAssistance
- 6、參考書籍
- 7、銀幕閱讀軟體和訓練
- 8、語音辨識軟體
- 9、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 10、單字預測/完成與宏觀(macro)軟體



- 11、文字處理軟體
- 12、書寫輔具
- 13、編寫/編輯軟體
- 14、書面形式與提示

二、依工作相關功能所作之調整

(一)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

伴)(serviceanimal)

- 16、職場自然支持者
- 17、調整訓練方法或內容
- 18、工作時間不受干擾

(二)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所和馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、設置無障礙設施
- 8、門把手和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡
- 11、斜坡
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、可穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備



18、輪椅

19、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)工作台區域無障礙

1、可調節和符合人體工學的桌子和設備

2、辦公設備可調式工作台面

3、生產作業可調式工作台面

4、抗疲勞軟墊

5、可調整高度和角度的鍵盤架

6、可調式椅墊

7、椅墊

8、適合小個者的辦公椅

9、高個者的辦公椅

10、雙螢幕

11、可調整高度的辦公椅

12、符合人體工學和可調整高度之辦公椅

13、人體工學設備

14、大鍵盤(為大按鍵而設計)

15、前臂支撐裝置

16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)

17、大型椅子

18、螢幕鏡

19、可調高度和角度的螢幕架

20、滑鼠墊

- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)(例如輪椅使用這中午休息時輪椅可以仰躺休息)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



L

LatexAllergies(乳膠過敏)

LearningDisabilities(學習障礙)

LegImpairment(腿部障礙)

LittlePerson(小個者)

LowVision(低視能)

Lupus(狼瘡)

LymeDisease(萊姆病)

LatexAllergies(乳膠過敏)

乳膠過敏是對天然膠乳(NRL)中所萃取的蛋白質的過敏反應。天然膠乳可由各種植物產生，但主要是橡膠樹為主。乳膠過敏是源自於皮膚重複接觸天然膠乳中的乳膠蛋白，或是吸入的方式。反應通常是在接觸乳膠之後數分鐘就會開始，但是各種症狀的發生卻可能是數小時之後。症狀包含皮膚疹及皮膚紅腫、呼吸異常、氣喘，或於少數案例中出現休克的症狀。在某些敏感的案例中，因其反應是如此嚴重因而阻礙了其工作能力，而無法在特定的場域工作。

持續接觸乳膠製品的工作者、有多重過敏狀況的人以及有脊柱裂的人，這些人會增加發生乳膠過敏的風險。乳膠過敏者也較常出現在對酪梨、馬鈴薯、香蕉、番茄、栗子、奇異果和木瓜等食物過敏的人士身上。使用手套較不頻繁的工作者，如法律強制人員、救護車醫護人員、消防員、餐飲服務雇員、畫家、園丁、健康照護公司的家務管理人員、殯葬雇員等亦有可能發展出乳膠過敏症。在天然乳膠產品的製造工廠工作的員工也可能是受到影響的族群。

一、依限制所作之調整

(一)降低暈眩



- 1、預防跌倒措施
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、調整休息時間
- 4、以護墊鑲邊
- 5、人身安全及防跌警示措施
- 6、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)頭痛

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、拉門、OA 隔間和擋板
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、職務內容重新調整
- 5、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 6、調整休息時間
- 7、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)噁心

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊作業，居家就業，遠距工作

(四)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統

- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、口罩(防煙霧過敏)
- 7、口罩(防氣味/香味/化學)
- 8、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 9、呼吸器面罩
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

二、依工作相關功能的調整

(一)空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、口罩(防氣味/香味/化學)
- 7、動力空氣淨化器
- 8、人工呼吸面罩



9、通訊工作/居家就業/遠距工作

Learning Disabilities(學習障礙)

學習障礙係指可能影響口語或非口語信息的獲取、組織、保留、理解或使用的障礙。這些疾病影響個人在表現出思考和/或推理所必需的能力與學習。學習障礙源於與感知、思考、記憶或學習相關的損傷。學習障礙的嚴重程度可能會干擾口語、閱讀、書面語言和數學的獲取和使用，也可能涉及組織技能和困難、社交互動等。

雖然學習障礙發生在幼兒身上，但直到入學年齡時才會發現這些疾病；雖然透過特殊教育、輔導、藥物治療、個人發展或適應學習技能來發展應對技巧；但學習障礙是終生的，並且不會治癒。學習障礙源於大腦結構和功能的神經學異常，並影響一個人接收、存儲、處理、檢索或傳遞信息的能力。

一、依限制所做的調整

(一)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 6、形成表單的應用軟體
- 8、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 9、調整休息時間
- 10、降噪音耳機
- 11、記錄指令或訊息、資料指示
- 12、職務的重新調整
- 13、吸音、隔音面板
- 14、軟件
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(二)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分

10、計時器和手錶

11、掛曆和記事本

12、書面說明

(三)數學

1、計算機

2、計數/測量輔助

3、分數，十進制，統計或科學計算機

4、大字計算機

5、大字溫度敏感度計

6、數學軟體

7、語音計算機

8、語音尺

9、語音測量

10、語音溫度敏感度計

11、語音手錶

(四)閱讀

1、調整顏色對比裝置

2、顏色編碼的手冊，輪廓和地圖

3、改良的印刷材質

4、螢幕上的標尺/條帶

5、光學字符識別(OCR)系統-掃描

6、手持式讀卡機

7、有品質的閱讀機



- 8、閱讀/強化產品
- 9、閱讀筆
- 10、螢幕擴視閱讀軟體(如:ZOOMTEXT)
- 11、螢幕擴視軟體
- 12、螢幕閱讀軟體和培訓
- 13、文本閱讀器
- 14、文字處理軟體

(五)寫作/拼字

- 1、電子詞典
- 2、形成表單的應用軟體
- 3、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 4、PDA 和筆記型電腦
- 5、校對/影印輔具
- 6、相關書籍
- 7、螢幕閱讀軟體和培訓
- 8、語音辨識軟體
- 9、口語回饋
- 10、單詞預測/完成軟體
- 11、文字處理軟體
- 12、書寫輔具
- 13、編寫/編輯軟體
- 14、書面格式和提示

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通信

- 1、行為改變技術
- 2、助手/助理/人力協助人員

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾



(三)運用認知功能

1、學習工作任務

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)助手/助理/人力協助人員
- (3)額外的時間
- (4)就業輔導員
- (5)現場指導
- (6)提醒
- (7)培訓修改

2、滿足生產力標準

- (1)顏色編碼系統
- (2)計數/測量輔助
- (3)電子詞典
- (4)數位化的行事曆或通訊錄
- (5)就業服務員
- (6)線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- (7)調整或刪除該職位較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- (8)現場指導
- (9)職場自然支持者
- (10)重新分配
- (11)提醒
- (12)工作時間不受干擾

3、其他方案

- (1)調整休息時間
- (2)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

LegImpairment(腿部障礙)

腿部障礙可能由外傷、癌症、關節炎、糖尿病、燒傷和其他狀況引起。它們可能單獨發生在腿部或是因另一個病症造成。其限制最常影響步行，也可能會感到疼痛。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

- 1、升降機
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、浴椅
- 6、手杖
- 7、拐杖
- 8、疏散設施
- 9、預防跌倒
- 10、扶手桿
- 11、扶手桿-馬桶旁支撐扶手
- 12、助行器腿部擴展器
- 13、填充式護緣
- 14、人身安全和跌倒警報裝置



- 15、個人交通和移行輔具
- 16、護目鏡
- 17、四輪式助行器
- 18、滾輪安全梯
- 19、代步車
- 20、階梯輔助
- 21、爬梯機
- 22、可擺開的抓手槓
- 23、如廁輔具
- 24、助行器
- 25、高個者助行器
- 26、附座椅的助行器

(二)彎曲

- 1、無障礙嬰兒換尿布台
- 2、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 3、可調式按摩床
- 4、動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 5、自動雪鍊
- 6、動力式升降台
- 7、簡便型物料搬運設備

(三)攀爬

- 1、升降機
- 2、簡便梯子

- 3、電梯
- 4、疏散設施
- 5、延長拖車階梯(俾便亦能在離地很高的車輛搬動、操控物件)
- 6、折疊式階梯
- 7、梯子(普通型)
- 8、大型階梯
- 9、大型小階階梯
- 10、大型輪椅升降設備
- 11、輕量階梯
- 12、階梯輔助設施
- 13、附輪安全梯
- 14、爬梯機

(四)跪

- 1、動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- 2、矮凳
- 3、低位工作椅
- 4、拾物夾
- 5、階梯式轉換台

(五)抬、舉

- 1、項目
 - (1)升降機
 - (2)輸送台或輸送機(使物品在工作台面移動或定位)
 - (3)動力式升降台



- (4)代步車
 - (5)簡便型物料搬運設備
 - (6)簡便型移動式起重機
 - (7)固定鼓的裝置
 - (8)升降機(方便在牆板工作)
 - (9)引擎升降機和升降板
 - (10)可調整高度的桌腳
 - (11)升降門
 - (12)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
 - (13)低位工作椅
 - (14)人孔蓋升降設備
 - (15)附輪安全梯
 - (16)爬階式手推車
 - (17)工具平衡輔具(以抵消工具重量)
 - (18)車載起重機
 - (19)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
 - (20)車輛升降機及操作器
 - (21)絞車及吊鍊
 - (22)升降工作平台
- 2、其他
- (1)人體工學評估
 - (2)人體工學設備
 - (3)職務內容重新調整
 - (4)每隔一段時間休息一次
- 3、人

- (1)無障礙嬰兒換尿布台
- (2)可調整高度或移位的醫療用檢查台
- (3)無障礙成人換尿布台
- (4)獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起或固定動物
- (5)浴椅
- (6)疏散設施
- (7)獨立生活輔具
- (8)大型輪椅升降設備
- (9)升降或移動的輔具
- (10)升降輔具
- (11)病人用移位機(標準型)
- (12)泳池升降設備
- (13)動力升降支架，可承重，便於升降，防止醫療職場危害
- (14)動力浴缸升降機
- (15)適切的抬、舉技術
- (16)如廁輔具
- (17)移位輔具
- (18)移位帶
- (19)幫孩子爬到不同高度的桌子(可用於有抬、舉困難的日托工作者)
- (20)輪椅升降設備

(六)蹲

- 1、動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- 2、矮凳
- 3、低位工作椅
- 4、拾物夾



- 5、幫孩子爬到不同高度的桌子(可用於有抬、舉困難的日托工作者)

(七)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅

(八)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具

- 9、斜倚輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、大個者專用代步車
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通運輸協助

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作



4、輪椅

(三)工作台區域無障礙

1、工作台區域無障礙

- (1)可調整且符合人體工學的桌子及配備
- (2)辦公設備可調整的工作台
- (3)生產作業可調式工作台面
- (4)抗疲勞軟墊
- (5)協助站起的軟墊
- (6)椅墊
- (7)小個者用椅子
- (8)大個者用椅子
- (9)可升降的辦公椅
- (10)符合符合人體工學且可調整的辦公椅
- (11)大型椅子
- (12)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (13)可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- (14)工作平台
- (15)零重力(斜倚)椅

2、其他解決方式

- (1)可調整高度和角度的鍵盤架
- (2)雙螢幕
- (3)人體工學設備
- (4)大鍵盤(為大按鍵而設計)

- (5)前臂支撐裝置
- (6)前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- (7)螢幕鏡
- (8)可調高度和角度的螢幕架
- (9)滑鼠墊



LittlePerson(小個者)

小個者通常是身材矮小不超過 148 公分，一些小個者可能不需要任何調整，但有些人可能需要調整；經常要求的調整包括對職場和工作台的修改，如廁/梳洗問題的調整，以及維護職場安全的調整；常見的限制包括骨科疾病，如椎管狹窄和關節疾病，以及難以進入為平均身高的人設計之工作場所環境。

一、依限制所做的調整

(一)抓、握

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動歸檔系統
- 6、書架
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、牙科和手術用的儀器
- 9、門鈕和把手
- 10、電動剪刀
- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)

- 12、符合人體工學的刀具
- 13、符合人體工學的剪刀
- 14、旋轉式文件櫃
- 15、文件歸類架
- 16、握把輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、耳機
- 19、左手鍵盤
- 20、點鈔機
- 21、拖把桶
- 22、拖把和拖把把手
- 23、電動推車
- 24、多功能推車
- 25、單手鍵盤
- 26、掌握式翻頁器
- 27、拾物夾
- 28、抄寫/記錄員
- 29、肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- 30、可轉向的握把
- 31、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 32、書寫輔具

(二)手/手指操作

- 1、助手/助理/人力協助員



- 2、替代性輸入設備
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套
- 6、防震工具包
- 7、可調整的鍵盤架
- 8、書架
- 9、簡便型物料搬運設備
- 10、符合人體工學的氣動的工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 11、人體工學設備
- 12、按鍵加大鍵盤
- 13、塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- 14、前臂支撐裝置
- 15、握把輔具
- 16、鍵盤護框
- 17、微型鍵盤
- 18、點鈔機
- 19、螢幕鍵盤
- 20、單手鍵盤
- 21、翻頁器
- 22、每隔一段時間休息一次
- 23、抄寫/記錄員

- 24、語音辨識軟體
- 25、打字/鍵盤輔具
- 26、拾物夾
- 27、書寫輔具

(三)觸及

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、升降機
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、可調整高度的桌子
- 7、獨立生活輔具
- 8、低梯設計的梯子(可承重更多)
- 9、升降台
- 10、低位工作椅
- 11、定期休息
- 12、動力支架(可承重，方便升降，防止工作場所危害)
- 13、拾物夾
- 14、附輪有固定鈕之工作梯(RollingSafetyLadders)
- 15、墊高的凳子
- 16、工作平台

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶



- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶樞紐支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、坐式馬桶旁上掀式扶手(方便輪椅使用者進出)(SwingAwayGrabBars)
- 9、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區域

二、依工作相關功能所作之調整

(一)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(二)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、升降機
- 3、警示裝置

- 4、身體保護
- 5、定製鞋
- 6、防割防刺的手套衣袖
- 7、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 8、人體工學評估
- 9、人體工學設備
- 10、逃生呼吸器(以隔絕外部受污染的空氣)
- 11、為重型設備/車輛建置行駛路線
- 12、疏散設施
- 13、預防跌倒
- 14、機器防護罩
- 15、預防跌倒措施
- 16、行動計畫
- 17、道路施工援助
- 18、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 19、安全相關設備
- 20、適切的安全帶
- 21、鋼腳趾鞋和腳趾保護措施
- 22、車輛後視系統
- 23、職場安全

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面



- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物無障礙產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調節和符合人體工學的桌子和設備
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊

- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、適合小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度的辦公椅
- 12、符合人體工學和可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、大型椅子
- 18、螢幕鏡
- 19、可調高度和角度的螢幕架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)(例如輪椅使用這中午休息時輪椅可以仰躺休息)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅



LowVision(低視能)

視障是由一系列病症造成，有可用視覺的為低視能，沒有任何視覺的為全盲。低視能為形容一個人的視障無法利用屈光矯正來改善，但是還有可用剩餘視覺。法定盲是界定為矯正後優眼視力敏銳度為 20/200 或更差。屈光度異常、眼疾、和其它視覺相關症狀常是視覺喪失的原因，以下類別包括更多特殊症狀。

一、常見屈光度異常

- (一)近視:近的物體看得清楚，但遠的物體則是模糊。
- (二)遠視:遠的物體看得清楚，但近的物體卻是模糊。
- (三)散光:因為角膜的弧度不規則，遠近物體看起來都是模糊的。
- (四)老花眼:眼睛內的晶體變得沒有彈性(和老化有關),造成在看近物時視覺模糊。

二、常見眼疾

- (一)白內障:眼球內晶體變混濁，引起視覺的喪失。
- (二)青光眼:眼內的壓力增高，可以傷害視覺神經，引起周邊視覺損傷。
- (三)黃斑部退化:眼球血管障礙，造成中央視覺的逐漸喪失。
- (四)網膜色素變性:眼內吸收照明組成影像的色素退化，導致“隧道狀視覺”和夜盲。
- (五)視網膜病變(糖尿病引起):視網膜病變一般影響網膜血液循環，因此導致斑點狀視覺。

三、其他視覺相關的狀況

- (一)夜盲：夜盲是因為色素退化而引起，引起在照明差時有困難看見。
- (二)色覺缺乏:色覺缺乏狀況是因為網膜上提供白天和顏色視覺的錐狀細胞受疾病影響，有困難辨認顏色。一般只有影響某些顏色，例如紅-綠色缺乏，全色盲的案例很稀少。
- (三)深度覺缺乏：深度覺缺乏經常是因為喪失一眼視力造成，有困難分辨前景和背景。
- (四)飛蚊症：飛蚊是在視野內移動的斑點或雲狀物。

一、依限制所作之調整

(一)低視能

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、視障者專用的 apps
- 4、大字鍵盤和標示外接電腦螢幕擴視機
- 5、頭戴式擴視鏡
- 6、大字鍵盤電話
- 7、顯示大字螢幕的電話
- 8、附燈的老花眼鏡
- 9、低視能者的辦公設備
- 10、手持或桌上型擴視機
- 11、光學掃描機(OCR)
- 12、可攜式擴視機



- 13、螢幕擴視閱讀機
- 14、螢幕擴視軟體
- 15、縫紉輔具
- 16、觸覺鐘錶
- 17、語音鬧鐘
- 18、語音條碼掃描機
- 19、語音血糖機
- 20、語音血壓計
- 21、語音收銀機
- 22、語音顏色偵測器
- 23、語音影印機
- 24、語音鈔票辨識器
- 25、語音秤重機
- 26、語音電話
- 27、語音手錶

二、依工作相關功能所做之調整

(一)通勤

- 1、彈性上班時間
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通補助

(二)停車

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作



Lupus(狼瘡)

狼瘡是一種廣泛性、慢性自體免疫疾病，由於不明原因導致免疫系統攻擊人體自身的組織和器官，包括關節，腎臟，心臟，肺，腦，血液或皮膚。免疫系統通常可以保護身體免受病毒，細菌和其他外來物質的侵害。但像狼瘡這種自體免疫疾病，免疫系統失去辨識外來物質與自身細胞和組織之間差異的能力。然後免疫系統會製造針對“自我”的抗體。狼瘡有幾種形式：皮膚的，全身系統性，藥物誘導的，新生兒和重疊各種形式的症候群或混合結締組織疾病。

雖然狼瘡可能影響身體的任何部位，但最常見的症狀是關節疼痛、發燒、關節炎、疲勞、紅疹、腎臟問題、深呼吸胸痛、臉頰和鼻子上有蝴蝶狀紅疹、光敏感度、視力損傷、雷諾現象，和癲癇發作。沒有任何一種單一症狀直接對應狼瘡，也沒有實驗室檢查數據可以驗證狼瘡;症狀可能無明顯原因就消失，也可能持續數週，數月甚至數年。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)

- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)平衡



- 1、升降機
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、浴椅
- 6、手杖
- 7、拐杖
- 8、疏散設施
- 9、預防跌倒
- 10、扶手桿-馬桶旁支撐扶手
- 11、助行器腿部擴展器
- 12、填充式護緣
- 13、人身安全和跌倒警報裝置
- 14、個人交通和移行輔具
- 15、四輪式助行器
- 16、滾輪安全梯
- 17、代步車
- 18、階梯輔助
- 19、爬梯機
- 20、可擺開的抓手槓
- 21、如廁輔具
- 22、助行器
- 23、高個者助行器

24、附座椅的助行器

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)手/手指操作

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性輸入設備
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套



- 6、防震工具包
- 7、可調整高度和角度的鍵盤架
- 8、書架
- 9、簡便型物料搬運設備(CompactMaterialHandling)
- 10、符合人體工學的氣動的工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 11、人體工學設備
- 12、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 13、外加的握把手套
- 14、前臂支撐裝置
- 15、握把
- 16、鍵盤護框
- 17、微型鍵盤
- 18、點鈔機
- 19、螢幕鍵盤
- 20、單手鍵盤
- 21、翻頁器
- 22、每隔一段時間休息一次
- 23、抄寫/記錄員
- 24、語音辨識軟體
- 25、打字/鍵盤輔具
- 26、真空取物工具
- 27、書寫輔助

(五)頭痛

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、替代性照明
- 3、防螢光燈眩光的濾光片
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、全光譜或自然光照明的產品
- 8、職務內容重新調整
- 9、照明凝膠濾光片
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、不要用螢光燈
- 13、簡單、實用的節能照明設備
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)低視能

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、視障者專用的 apps
- 4、外接電腦螢幕擴視機
- 5、頭戴式擴視鏡
- 6、大字鍵盤電話



- 7、顯示大字螢幕的電話
- 8、附燈的老花眼鏡
- 9、低視能者的辦公設備
- 10、手持或桌上型擴視機
- 11、光學掃描機(OCR)
- 12、可攜式擴視機
- 13、螢幕擴視閱讀機
- 14、螢幕擴視軟體
- 15、縫紉輔具
- 16、觸覺鐘錶
- 17、語音鬧鐘
- 18、語音條碼掃描機
- 19、語音血糖機
- 20、語音血壓計
- 21、語音收銀機
- 22、語音顏色偵測器
- 23、語音影印機
- 24、語音鈔票辨識器
- 25、語音秤重機
- 26、語音電話
- 27、語音手錶

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)

- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)疼痛

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、助手/助理/人力協助人員
- 4、替代性輸入設備(例如:口控滑鼠/眼控滑鼠)
- 5、替代性鍵盤
- 6、替代性滑鼠



- 7、抗疲勞軟墊
- 8、防震手套
- 9、防震座椅
- 10、防震工具包
- 11、自動門開關
- 12、推車
- 13、附頭靠的座椅
- 14、簡便型物料搬運設備
- 15、符合人體工程學和可調節的辦公椅
- 16、人體工學評估
- 17、人體工學設備
- 18、風扇
- 19、彈性可調整的工作時間表
- 20、前臂支撐裝置
- 21、鵝頸式和其他型式電話支撐器
- 22、耳機
- 23、調整休息時間
- 24、代步車
- 25、抄寫/記錄員
- 26、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 27、語音辨識軟體
- 28、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 29、仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、

臀部和循環系統限制獲有效調節)

- 30、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 31、穿戴式抗疲勞軟墊
- 32、工作場所重新設計/調整工作空間
- 33、工作空間暖氣機
- 34、書寫輔具

(九)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、淨化多種化學物質的空氣清淨器
- 3、呼吸器面罩

(十)癲癇

- 1、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、電子式組織協助設備
- 4、預預防跌倒措施
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整休息時間
- 8、改善照明
- 9、柔軟的防護墊(覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)Padded Edging
- 10、行動計畫
- 11、政策的調整



- 12、護目鏡
- 13、休息區/私人空間
- 14、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 15、定時器和手錶
- 16、交通協助
- 17、錄音機
- 18、掛曆和記事本
- 19、職場安全
- 20、書面說明

(十一) 皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

(十二) 壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十三)免疫系統受到抑制

- 1、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 2、手部防護
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家工作/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(十四)溫度敏感度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品,符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、發熱手套
- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機



(十五)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、擺動的抓手桿
- 9、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(十六)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可折疊/運輸用的輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅

- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、有座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、搭車/共用汽車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通協助

(二)照明

- 1、替代性照明
- 2、螢光燈防眩光濾光片
- 3、螢光燈燈罩
- 4、螢光全光譜或自然光照明的產品



- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、全光譜或自然光照明的產品
- 7、改善照明
- 8、非螢光燈式照明濾光片
- 9、改善照明
- 10、使用非螢光照明
- 11、個人遮陽/光板
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作窗戶遮陽貼
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、防紫外線設備
- 17、車窗遮陽貼

(三)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、簡便型物料搬運設備

- 9、抬升輔助器具
- 10、多功能推車
- 11、符合人體工學物料搬運抬、舉技巧
- 12、升降機
- 13、拾物夾
- 14、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

(四)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(五)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導



- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

LymeDisease(萊姆病)

萊姆病是由伯氏疏螺旋體(Borrelia burgdorferi)細菌感染引起，通過被感染的蜱(tick，俗稱壁蝨)的叮咬傳給人類。萊姆病與「牛眼狀」皮疹(或稱為遊走性紅斑)的病變有關。其他非特定症狀包括發燒、不適、疲勞、頭痛、肌肉和關節疼痛。萊姆病的後期症狀包括慢性疼痛、關節炎、腦膜炎、四肢刺痛和燒灼感、貝爾氏麻痺、慢性疲勞、憂鬱以及心臟、視力、呼吸和胃腸相關問題。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)



- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)廣泛性全身無力/力量不足

1、移位輔具

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- (2)動力式升降台
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)升降台
- (5)醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
- (6)多功能推車
- (7)病人用移位機(標準型)

2、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)預防跌倒
- (3)調整休息時間
- (4)每隔一段時間休息一次
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作

3、辦公設備

- (1)可調整且符合人體工學的桌子及配備
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)可調整高度及傾斜度的輪椅

- (4)符合人體工學且可調整的辦公椅
- (5)輕巧的手推輪椅
- (6)前臂支撐裝置
- (7)扶手桿
- (8)獨立生活輔具
- (9)大型代步車
- (10)大型輪椅
- (11)辦公椅子帶剎車及鎖輪子系統
- (12)預防跌倒措施
- (13)個人交通和移行輔具
- (14)手推輪椅的動力輔助系統
- (15)代步車
- (16)爬梯機
- (17)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (18)站立式輪椅
- (19)如廁輔具
- (20)助行器
- (21)附座椅的助行器
- (22)穿戴式抗疲勞軟墊
- (23)輪椅
- (24)重新設計工作區域/修改工作區

(三)疼痛

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、助手/助理/人力協助人員



- 4、替代性輸入設備(口控滑鼠/眼控滑鼠)
- 5、替代性鍵盤
- 6、替代性滑鼠
- 7、抗疲勞軟墊
- 8、防震手套
- 9、防震座椅
- 10、防震工具包
- 11、自動門開關
- 12、推車
- 13、附頭靠的椅子
- 14、簡便型物料搬運設備
- 15、符合符合人體工學且可調整的辦公椅
- 16、人體工學評估
- 17、人體工學設備
- 18、風扇
- 19、彈性可調整的工作時間表
- 20、前臂支撐裝置
- 21、鵝頸式和其他型式電話支撐器
- 22、耳機
- 23、調整休息時間
- 24、代步車
- 25、抄寫/記錄員
- 26、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

伴)(serviceanimal)

- 27、語音辨識軟體
- 28、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 29、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 30、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 31、穿戴式抗疲勞軟墊
- 32、重新設計工作區域/修改工作區
- 33、工作空間暖氣機
- 34、書寫輔具

(四)皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

(五)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整



- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通運輸協助

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

M

Marfan Syndrome(馬凡氏症候群)

Mental Health Impairments(精神健康障礙)

Migraines(偏頭痛)

Multiple Chemical Sensitivity(多重化學敏感)

Multiple Sclerosis(多發性硬化症)

Muscular Dystrophy(肌肉萎縮症)

Myasthenia Gravis(重症肌無力)



Marfan Syndrome(馬凡氏症候群)

馬凡氏症候群是結締組織的遺傳性疾病，可以影響骨骼、肺、眼睛、心臟，和血管，會影響任何種族或族裔群體的男性和女性。據估計，美國至少有 20 萬人患有馬凡氏症候群或相關的結締組織疾病。

這種疾病的特徵差別很大，但最常見的馬凡氏症候群相關問題包括心臟問題、脊柱側凸，和近視。目前還無法治愈這種疾病，但悉心的醫療管理可以大大改善預後與延長壽命。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)抬、舉

- 1、無障礙嬰兒換尿布台
- 2、可調整高度或提供移位的醫療用檢查台
- 3、成人換尿布台
- 4、升降機
- 5、動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- 6、輸送機(協助移動或定位物品)
- 7、沐浴椅
- 8、動力式升降台
- 9、推車
- 10、簡便型物料搬運設備
- 11、簡便型移動式起重機
- 12、桶狀物人工物料搬運機器
- 13、石膏板和牆板升降機
- 14、引擎升降機和升降板
- 15、人體工學評估
- 16、人體工學設備
- 17、疏散設施



- 18、升降式工作桌
- 19、獨立生活輔助
- 20、職務內容重新調整
- 21、大型輪椅升降設備
- 22、升降門
- 23、升降台
- 24、移動輔具的升降和搬運裝置
- 25、抬升輔助器具
- 26、低位工作椅
- 27、人孔蓋升降設備
- 28、病人用移位機(標準型)
- 29、每隔一段時間休息一次
- 30、泳池升降設備
- 31、動力升降的點滴支架
- 32、電動浴缸升降機
- 33、適當的抬、舉技巧
- 34、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 35、可爬階式手推車
- 36、洗手間輔具
- 37、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 38、移位輔具
- 39、移位帶
- 40、車載起重機

- 41、升降機
- 42、車輛升降機和操作者
- 43、階梯式轉換桌
- 44、輪椅升降設備
- 45、車載升降設備(以動力電纜和鏈條鈎住材料以協助移動)
- 46、升降工作平台

(三)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音機器、耳鳴罩、白噪音機器
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、螢光燈燈罩
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方式
- 10、動物的情緒支持(簡稱 E S A)
- 11、職場自然支持者



二、依工作相關功能所作之調整

(一)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

Mental Health Impairments (精神健康障礙)

大約四分之一的成人患有精神健康障礙。DSM-5 是美國精神病學協會(APA)出版的精神障礙診斷和統計手冊(DSM)的最新版本，提供精神健康障礙的診斷標準。根據 DSM-5，精神健康障礙是一種綜合徵，其特徵是：人的認知、情緒調節、或行為反映出精神功能潛在的心理、生物或發展過程失去功能障，而在臨床上呈現顯著紊亂。精神障礙通常與社交、職業，或其他重要活動中的重大苦難有關。對於共同的壓力或失落(例如所愛的人過世)的可預期或文化上許可的回應就不是精神障礙。社會偏離行為(例如，政治，宗教或性)和衝突若主要在於個人和社會之間，就不是精神障礙，除非上述偏離或衝突是由人的功能障礙所引起。

全國精神疾病聯盟(NAMI)將精神健康障礙定義為：一種破壞個人的思維、情感、情緒、與他人交往的能力以及日常運作的醫療狀況。正如糖尿病是一種胰腺疾病一樣，精神疾病也是一種常常會導致應對普通生活需求的能力下降的醫療狀況。

雙極情感障礙(Bipolar disorder)，有時也被稱為躁鬱症 (manic depression)，是一種導致情緒、精力和功能發生極端變化的醫學疾病。躁鬱症是一種慢性且通常終生的疾病，伴有躁症和鬱症的反復發作，



可持續發作幾天到幾個月，通常在青春期或成年早期開始，有時甚至在兒童期開始。

邊緣型人格障礙(Borderline personality disorder, BPD)是一種經常被誤解的嚴重精神疾病，其特徵是情緒、人際關係、自我形象和行為的普遍不穩定。這是一種情緒失調的混亂。這種不穩定常常擾亂家庭和工作、長期計劃、以及個人的自我認同感。

嚴重憂鬱症(Major depression)是持久且可能會嚴重干擾個人的思想、行為、情緒、活動和身體健康。在所有醫學疾病中，嚴重憂鬱症是美國和許多其他已開發國家身心障礙的主要原因。

強迫症(Obsessive compulsive disorder, OCD)：發生在一個人每天會以歷經一個多小時的固執與強迫行為，而干擾到生活時。

恐慌症(Panic disorder)：發生在當一個人“經歷恐慌發作，且至少其中一次導致至少一個月的焦慮或逃避行為增加時。如果一個人經歷少於四次恐慌事件但又經常或持續擔心再次恐慌發作，也可能呈現恐慌症。

創傷後壓力障礙(Post-traumatic stress disorder, PTSD)：是一種焦慮症，它可能在某人經歷會引起強烈恐懼、無助或恐怖的創傷事件後發生。

雖然在此類事件發生後出現短暫的焦慮或抑鬱狀態是常見的，但患有創傷後壓力障礙的人會不斷重新體驗創傷事件；逃避與事件相關的人、思想或情景；並且有過度情緒反應的症狀。患有這種疾病的人有這些症狀的時間超過一個月，並且不能像他們在創傷事件發生之前那樣有效能。創傷後壓力障礙症狀通常在經歷創傷的三個月內出現；然而，它們有時會在數月甚至數年後才顯現。

思覺失調症(Schizophrenia)：經常干擾一個人清晰思考的能力；區分現實與幻想；以及管理情緒、做出決定，並與他人聯結。

季節性情感障礙(Seasonal affective disorder, SAD)：反復發作的憂鬱症，通常出現在秋末和冬季，在一年中的其他時間則是與正常或高度情緒交替出現。DSD-5 不認為 SAD 是一種單獨的疾病，但它是對重度抑鬱症或雙相情感障礙患者憂鬱發作模式的補充說明。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

1、產品

- (1)替代性照明
- (2)應用程式(apps)
- (3)協助記憶力的軟體設備(apps)



- (4)拉門、OA 隔間和擋板
- (5)桌上記事本
- (6)辦公用腳踏板練習器
- (7)數位化記事本
- (8)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- (9)協助集中精力的設計(FidgetDevices)
- (10)增強聚焦能力(FocusEnhancement)
- (11)全光譜或自然光照明的產品
- (12)降噪音耳機
- (13)吸音、隔音面板
- (14)模擬天窗和窗戶
- (15)吸音、隔音面板
- (16)可調整亮度像太陽自然光的燈(Sun Boxesand Lights)
- (17)檯燈
- (18)計時器和手錶
- (19)掛曆和記事本

2、服務

- (1)就業服務員

3、策略

- (1)顏色編碼系統
- (2)行為改變技術
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)職務內容重新調整
- (5)調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- (6)調整休息時間

- (7)拆解工作成數個部分
- (8)工作流程表(TaskFlowChart)
- (9)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (10)工作時間不間斷
- (11)語言提示
- (12)工作場所重新設計/調整工作空間
- (13)書面說明

(二)控制憤怒/情緒

1、產品

- (1)多面向心理健康/控制憤怒和情緒的應用軟體(apps)
- (2)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- (3)仿真天景與窗景
- (4)可調整亮度像太陽自然光的燈(Sun Boxes and Lights)

2、服務

- (1)諮商/治療
- (2)障礙者自我覺察/禮儀訓練
- (3)員工協助計畫
- (4)就業服務員

3、策略

- (1)行為改變技術
- (2)另類溝通方式
- (3)遵守行為和規範
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)職務內容重新調整
- (6)調整休息時間



- (7)正向回饋
- (8)重新分配職候
- (9)督導方法
- (10)支持障礙者情緒的動物 (Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- (11)職場自然支持者(Support Person)
- (12)職場自然支持者

(三)耐力降低/疲勞

1、產品

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)人體工學評估
- (3)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (4)穿戴式抗疲勞軟墊
- (5)助行器
- (6)代步車
- (7)輪椅

2、服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)人體工學評估

3、策略

- (1)彈性可調整的工作時間表
- (2)職務內容重新調整
- (3)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- (4)調整休息時間
- (5)每隔一段時間休息一次
- (6)拆解工作成數個部分

(7)通訊工作/居家就業/遠距工作

(8)工作場所重新調整/調整工作空間

(四)執行功能限制

1、產品

(1)協助專注力的應用程式(apps)

(2)拉門、OA 隔間和擋板

(3)環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

(4)形成表單的應用軟體

(5)降噪音耳機

(6)記錄指令或訊息、資料指示

(7)吸音、隔音面板

(8)語音識別軟體

(9)計時器和手錶

(10)掛曆和記事本

2、服務

(1)就業服務員

3、策略

(1)條列工作檢核表

(2)顏色編碼系統

(3)職務內容重新調整

(4)調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

(5)調整休息時間

(6)記錄指令或訊息、資料指示

(7)書面說明

(五)時間管理



1、產品

- (1) 規劃/時間管理應用軟體
- (2) 數位化記事本
- (3) PDA、筆記型電腦、平板電腦
- (4) 有特殊功能的智慧型手錶(SmartWatches)
- (5) 計時器和手錶
- (6) 掛曆和記事本

2、服務

- (1) 就業服務員

3、策略

- (1) 增加訓練時間/反覆練習
- (2) 清單
- (3) 顏色編碼系統
- (4) 顏色編碼手冊,輪廓和地圖
- (5) 額外的時間
- (6) 記錄指令或訊息、資料指示
- (7) 提醒
- (8) 職場自然支持者
- (9) 督導方法
- (10) 工作流程表
- (11) 拆解工作成數個部分
- (12) 語言提示
- (13) 錄音機
- (14) 書面格式和提示

(六)記憶力喪失

1、產品

- (1)協助記憶力的應用程式(apps)
- (2)具提醒及記憶功能軟體
- (3)數位化記事本
- (4)表單生成軟體
- (5)標籤/公告板
- (6)提醒服用藥物
- (7)協助記憶力的軟體設備
- (8)掛曆和記事本
- (9)螢幕上將重點框選起工具(On-Screen "Ruler"/ Strip)
- (10)計時器和手錶
- (11)掛曆和記事本

2、策略

- (1)增加訓練時間/反覆練習
- (2)清單
- (3)顏色編碼系統
- (4)顏色編碼手冊,輪廓和地圖
- (5)額外的時間
- (6)記錄指令或訊息、資料指示
- (7)提醒
- (8)督導方法
- (9)職場自然支持者
- (10)工作流程表
- (11)工作流程分析
- (12)語言提示



(13)錄音機

(14)書面格式和提示

(15)書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)睡眠/維持清醒

- 1、睡眠/疲勞的應用程式(apps)

- 2、打瞌睡時的提醒
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間

(九)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容

- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾



Migraines(偏頭痛)

偏頭痛是血管性頭痛最常見 d 形式，血管性頭痛是大腦血管功能異常所引起疼痛。不同類型的偏頭痛具有不同症狀，以下是幾個偏頭痛的例子：

- 傳統式偏頭痛：傳統式偏頭痛是最常見的偏頭痛類型之一。偏頭痛前 10-30 分鐘會看到照明，照明包括閃光燈、之字形線，甚至是暫時的視力喪失，可能與傳統式偏頭痛有關的症狀包括前額或太陽穴或下顎的悸動或捶擊感、言語困難、手臂或腿部無力、覺得困惑。傳統式的偏頭痛若發作可持續兩天。
- 一般性偏頭痛：一般性偏頭痛是另一種最常見的偏頭痛類型。與傳統式的偏頭痛不同的是，先兆不會發作。然而，可能在偏頭痛之前會發生下列症狀：精神模糊、情緒變化、疲勞、體液滯留、腹瀉和排尿增加，以及噁心和嘔吐。一般性的偏頭痛可持續長達四天。
- 偏癱性偏頭痛：偏癱性偏頭痛包括在偏頭痛開始前 10-90 分鐘，身體會出現一側暫時性麻痺、視力缺陷，和暈眩等症狀。
- 眼麻痺性偏頭痛：眼麻痺性偏頭痛包括：視力問題、複視等症狀。
- 基底動脈偏頭痛：基底動脈偏頭痛的特徵是大腦動脈受到干擾。可能包括暈眩、肌肉協調能力差，和複視等症狀。
- 良性外部偏頭痛：良性外部偏頭痛是由於跑步、舉重、打噴嚏或彎曲引起，通常幾分鐘後頭痛會消退。
- 狀態性偏頭痛：狀態性偏頭痛是一種嚴重的偏頭痛，可持續 72 小時或更長時間，經常會導致住院治療。
- 無頭痛偏頭痛：無頭痛偏頭痛的症狀包括視覺問題、噁心和嘔吐、便秘或腹瀉，但無頭痛症狀。

一、依限制所作之調整

(一)頭痛

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、替代性照明
- 3、防螢光燈眩光的濾光片
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、全光譜或自然光照明的產品
- 8、職務內容重新調整
- 9、照明凝膠濾光片
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、不要用螢光燈
- 13、簡單、實用的節能照明設備
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表



- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表(FlexibleSchedule)
- 4、螢光燈燈罩
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈
- 8、照明凝膠濾光片(LightingGelFilters)
- 9、改善照明
- 10、不要用螢光燈
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、模擬天窗和窗戶
- 13、防曬/防紫外線衣服

14、通訊工作/居家就業/遠距工作

15、窗戶遮陽貼

16、防紫外線設備

17、車窗遮陽貼

(二) 躁音

1、拉門、OA 隔間和擋板

2、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機

3、風扇

4、彈性可調整的工作時間表(FlexibleSchedule)

5、拉門、OA 隔間和擋板

6、減少噪音

7、降噪音耳機

8、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三) 壓力

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、彈性可調整的工作時間表

5、職務內容重新調整

6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

7、調整休息時間

8、螢幕鏡



- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者(SupportPerson)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

Multiple Chemical Sensitivity(多重化學物敏感症)

多重化學物敏感/環境疾病(簡稱 MCS/EI)是一種無法忍受環境中化學物質的疾病，通常是由於暴露於環境中的物質而產生的，甚至可能導致對非常少的化學品的無法忍受，可能發生在身體的多個器官系統中，例如神經系統、肺和心臟，係透過空氣、食物和水、或皮膚而產生，不同的人會引起不同的症狀，包括：頭痛、頭暈、乏力、噁心、呼吸困難、喉嚨緊縮、注意力/專注力不集中、記憶力減退、學習障礙、濕疹、似關節炎感覺，和肌肉疼痛。因 MCS/EI 而有限制的人在接觸到諸如香水、清潔劑、煙霧、殺蟲劑、黴菌、辦公室機器、汽車廢氣、油漆、新地毯、溶劑、不良的室內空氣品質等刺激物時可能會出現任何上述症狀。

一、依限制所作之調整

(一)嚴重咳嗽

- 1、環境聲音製造機器/耳鳴掩膜/白噪聲機
- 2、消除噪音
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 5、重新設計工作區域/修改工作區



(二)暈眩

- 1、替代性照明
- 2、預防跌倒
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間
- 5、防撞邊條
- 6、人身安全和跌落警報裝置
- 7、護目鏡
- 8、附滾輪助行器
- 9、代步車
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)頭痛

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、替代性照明
- 3、防螢光燈眩光的濾光片
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機/耳鳴罩/白噪聲機
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、全光譜或自然光照明的產品
- 8、職務內容重新調整
- 9、照明凝膠濾光片
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

- 11、調整休息時間
- 12、不要用螢光燈
- 13、簡單、實用的節能照明設備
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(五)噁心

- 1、彈性的工作時間
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統



- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(七) 皮疹/水泡/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、螢光燈燈罩
- 4、政策的調整

二、依工作相關功能所作之調整

(一) 空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統

- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作



Multiple Sclerosis(多發性硬化症)

多發性硬化症是中樞神經系統的慢性自體免疫疾病，它會導致中樞神經系統的髓鞘(一種在神經細胞周圍形成保護層的蛋白質)被破壞。當髓鞘被破壞，神經細胞的訊號傳遞就會被中斷或延遲，導致整個身體各個不同部位發生各種神經症狀。沒有任何一個人多發性硬化症的病程、嚴重程度和具體症狀是相同的，但研究和治療方面的進步仍為患者帶來希望。

多發性硬化症特徵通常會以惡化和緩解循環的模式，症狀可能很輕微像是四肢麻木，也可能相當嚴重，如癱瘓或視力喪失。可能的症狀包括疲勞、失去協調、肌肉無力、肌肉攣縮、麻木、言語不清、視覺困難、癱瘓、肌肉痙攣，大小便失禁、和性功能障礙。

MS 的初期症狀通常是行走困難，麻木或針刺等異常的感覺、視神經炎，以及因視神經炎症引起的疼痛和視力喪失。初期較不常見的初症狀可能包括震顫、缺乏協調、言語不清、突然發生類似於中風的癱瘓，以及認知功能下降。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間



23、書面說明

(二)平衡

1、獨立生活

- (1)沐浴椅
- (2)手杖
- (3)拐杖
- (4)扶手桿
- (5)個人安全和跌倒警報裝置
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯協助
- (9)爬梯機
- (10)可移動式扶手桿
- (11)洗手間的輔助器
- (12)帶附座椅的助行器
- (13)助行器

2、到處移動

- (1)適合各種地形的代步車
- (2)適合各種地形的輪椅
- (3)手杖
- (4)拐杖
- (5)個人交通運輸和移動產品
- (6)附輪子的助行器
- (7)代步車
- (8)樓梯協助

- (9)爬梯機
- (10)帶附座椅的助行器
- (11)助行器
- 3、在高處工作
 - (1)升降機
 - (2)預防跌倒措施
 - (3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 4、安全工作
 - (1)抗疲勞軟墊
 - (2)疏散設施
 - (3)預防跌倒措施
 - (4)柔軟的防護墊(用於覆蓋柱子、牆壁和其他表面，以防止受傷)
 - (5)護目鏡

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)



- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音機 / 耳鳴耳罩機 / 白躁聲音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本

17、書面說明

(五)低視能

1、無障礙電腦

- (1)大字鍵盤和標示
- (2)外接電腦螢幕擴視機
- (3)螢幕擴視閱讀機
- (4)螢幕擴視軟體

2、無障礙電話

- (1)可攜式手機
- (2)可攜式電話
- (3)針對視力障礙的個人軟體
- (4)大字按鍵電話
- (5)顯示大字螢幕的電話

3、放大設備

- (1)外接電腦螢幕擴視機
- (2)頭戴式擴視機
- (3)放大倍數(手持式或支架式)
- (4)可攜式錄放影機/電子放大鏡
- (5)螢幕擴視閱讀機
- (6)螢幕擴視軟體

4、語音設備

- (1)螢幕擴視閱讀機
- (2)語音鬧鐘
- (3)語音條形碼掃描儀/閱讀器



- (4)語音血糖機
- (5)語音血壓計
- (6)語音收銀機
- (7)語音顏色辨識器
- (8)語音影印機
- (9)語音貨幣辨識器
- (10)語音量尺
- (11)語音電話
- (12)語音手錶

(六)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、電子式組織協助設備
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖

- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)溫度敏感度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、發熱衣
- 7、符合人體工學且保暖的電子產品
- 8、保暖手套



- 9、可攜式空調
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 11、通風罩
- 12、工作空間暖氣機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)資訊無障礙

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、助手/助理/人力協助人員
- 4、替代性電腦輸入設備
- 5、替代性鍵盤
- 6、替代性滑鼠(減少震顫和痙攣的影響)
- 7、替代性滑鼠
- 8、擴大聲音的聽筒及相關產品
- 9、輔助聽力設備(個人的)
- 10、輔助聽力設備和環場系統
- 11、聲音描述服務 AudioDescriptiveServices
- 12、點字筆記型電腦/PDA
- 13、點字印表機和點字機
- 14、呼吸和嘴控的電腦輸入設備
- 15、閉路電視(CCTV)
- 16、增加顏色對比

- 17、顏色辨識
- 18、點字顯示器
- 19、大字鍵盤和標示
- 20、外接電腦螢幕擴視機
- 21、眼控電腦輸入設備
- 22、頭控電腦輸入設備
- 23、鍵盤護框
- 24、LCD 筆式平板電腦系統(可直接在螢幕輸入，控制電腦，並直接在螢幕上顯示訊息)
- 25、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 26、定位點 LocatorDots
- 27、低視能增強產品
- 28、放大鏡(手持式或支架式)
- 29、螢幕鍵盤
- 30、單手鍵盤
- 31、可攜式或手持式閱讀機
- 32、稜鏡眼鏡(協助閱讀、書寫或工作時直視前方)
- 33、螢幕擴視軟體
- 34、螢幕閱讀軟體和其訓練
- 35、語音辨識軟體
- 36、語音數幣機
- 37、語音全球定位系統(GPS)和地圖
- 38、語音錢幣辨識機



- 39、語音量尺
- 40、語音溫度敏感度計
- 41、調整訓練方法和內容

(二)溝通

- 1、無障礙電話
- 2、增加訓練時間/反覆練習
- 3、助手/助理/人力協助人員
- 4、將語音轉換為文字(HCO)的電話服務
- 5、輔助聽力設備(個人的)
- 6、輔助聽力設備和揚聲系統
- 7、擴大性和替代性溝通(AAC)輔具
- 8、行為改變技術
- 9、藍芽產品
- 10、骨導技術
- 11、點字電話
- 12、點字 TTY
- 13、有字幕顯示的電話
- 14、及時聽打服務
- 15、及時聽打服務(遠距)
- 16、聾和聽覺障礙者使用的手機
- 17、全聾和聽覺障礙者使用的手機技術
- 18、免持聽筒電話
- 19、耳機—與電腦相容(USB、VOIP 等)

- 20、耳機—與助聽器相容，擴音器
- 21、將語音轉為文字的電話服務
- 22、翻譯員
- 23、頸圈式接收器
- 24、現場指導
- 25、放大語音輸出-電話
- 26、抄寫/記錄員
- 27、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 28、語音辨識軟體
- 29、語音電話
- 30、與助聽器相容的耳機
- 31、電話擴音器
- 32、提供電話語音轉文字訊息服務
- 33、允許用口頭而不只是書面形式進行溝通
- 34、VideoRelayServices(VRS)視頻中繼服務(VRS)
- 35、VideoRemoteInterpretingServices(VRI)視頻遠距口譯服務(VRI)
- 36、語音放大
- 37、語音傳輸 Voice-Carry-Over(VCO)電話 38、單辭預測軟體
- 39、寫作/編輯

(三)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作



4、交通協助

(四)操控物件

- 1、升降機
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動門開關
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、人體工學和氣動工具
- 8、扶手桿
- 9、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 10、升降機
- 11、真空取物工具

(五)工作場所外的無障礙

- 1、無障礙車輛
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、個人交通和移行輔具
- 6、代步車
- 7、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 8、交通協助

(六)操控設備/車輛

- 1、防震手套
- 2、防震座椅
- 3、防震工具包
- 4、人體工學設備
- 5、可輕鬆連接汽車的換檔裝置
- 6、手動控制
- 7、旋轉式座椅和座椅延伸器
- 8、車輛後視系統
- 9、輪椅升降設備

(七)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(八)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整



- 8、職務的重新分配
- 9、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 10、督導方式
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(九)溫度

1、對冷的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)暖腳器
- (5)發熱衣
- (6)符合人體工學且保暖的電子產品
- (7)發熱手套
- (8)調整休息時間
- (9)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (10)通風罩
- (11)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)耐熱手套

- (6)調整休息時間
- (7)個人的防護罩(以防止熱和閃爍的燈光)
- (8)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (9)通風罩

(十)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色編碼系統
- 4、計數/測量輔具
- 5、電子詞典
- 6、電子式組織協助設備
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職為較不重要的職務內容,回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、現場指導
- 13、職務內容重新調整
- 14、提醒
- 15、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 16、職場自然支持者
- 17、修改培訓 Training Modifications



18、工作時間不受干擾

(十一)工作場所無障礙

1、無障礙廁所和馬桶

2、生產作業可調式工作台面

3、辦公設備可調式工作台面

4、替代鎖

5、抗疲勞軟墊

6、點字及 ADA 標示

7、設置無障礙設施

8、門把手和把手

9、彈性可調整的工作時間表

10、可攜式斜坡

11、斜坡

12、代步車

13、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)

14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

15、通訊工作/居家就業/遠距工作

16、穿戴式抗疲勞軟墊

17、可調整高度及傾斜度的輪椅

18、輪椅

19、工作場所重新設計/調整工作空間

(十二)工作台區域無障礙

1、可調式並符合人體工學的桌子和設備

- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊
- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度的辦公椅
- 12、符合人體工學和可調整的辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、電腦螢幕支撐架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥工作的職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)



23、抬、舉升高式之工作平台

24、零重力(斜躺)座椅

Muscular Dystrophy(肌肉萎縮症)

肌肉萎縮症是遺傳性疾病，其特徵在於控制運動的骨骼(或自主)肌肉之進行性衰弱和退化。某些形式的肌肉萎縮症當中，心臟肌肉和其它一些非自主肌肉也受到影響，可能也會影響其他器官。肌肉萎縮症的主要形式是僵直型、裘馨氏型、貝氏型、肢帶型、顏面肩胛肱型、先天性、眼咽型、遠端型和艾梅氏型。所有形式的肌肉萎縮症都是由基因缺陷所引起的。患有肌肉萎縮症的人通常表現出攣縮的症狀，這種情況通常與關節周圍的肌肉縮短有關。由於關節的異常且有時會感到疼痛，多數人都感到極度疲勞和虛弱，並且在言語、活動性和精細運動都有限制。另外，脊椎側彎和脊椎彎曲是普遍的。肌肉萎縮症通常是遺傳性的，但在某些情況下該疾病可能不存在家族病史中。所有年齡階段都有可能受到此疾病的影響，雖然有些形式在嬰兒期或兒童時期首發，但其他形式可能直到中年以後才出現。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估



- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)感覺/知覺

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、每隔一段時間休息一次
- 3、工作輪調

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(五)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、扶手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(六)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員



- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表



- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通運輸協助

(二)停車

- 1、無障礙的停車位
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公室用區調式工作站
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建築物的無障礙的產品
- 8、門鈕和把手
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡板
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)



- 14、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、重新設計工作區域/修改工作區

Myasthenias(重症肌無力)

「重症肌無力」名稱來自希臘語和拉丁語，意思是「嚴重的肌肉無力」。最常見的重症肌無力型式是慢性自身免疫性神經肌肉疾病，其特徵在於隨意肌群的無力，隨著受影響肌肉的使用而惡化。不同人會有不同的肌肉群受影響。某些肌肉更常涉及在內，包括控制眼球運動、眼瞼、咀嚼、吞嚥、咳嗽和臉部表情的肌肉。控制呼吸、手臂和腿部運動的肌肉也可能受到影響。呼吸所需的肌肉無力可能導致呼吸急促、深呼吸困難和咳嗽。當呼吸肌受到影響時，肌無力的「重症」或嚴重性是顯著的。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車



- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)抓、握

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、防震手套
- 3、防震工具包
- 4、自動撥號裝置
- 5、自動歸檔系統
- 6、書架
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、牙科和手術用的儀器
- 9、門鈕和把手
- 10、電動剪刀
- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 12、符合人體工學的刀具
- 13、符合人體工學的剪刀
- 14、旋轉式文件櫃
- 15、文件歸類架

- 16、握把輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、耳機
- 19、左手鍵盤
- 20、點鈔機
- 21、拖把桶
- 22、拖把和拖把把手
- 23、電動推車
- 24、多功能推車
- 25、單手鍵盤
- 26、掌握式翻頁器
- 27、拾物夾
- 28、抄寫/記錄員
- 29、肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- 30、可轉向的握把
- 31、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 32、書寫輔具

(三)手/手指操作

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩



部放鬆)

- (5)人體工學設備
- (6)額外的握把手套
- (7)握把
- (8)拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)可調整高度和角度的鍵盤架
- (5)書架
- (6)人體工學設備
- (7)按鍵加大鍵盤
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鍵盤護框
- (10)微型鍵盤
- (11)螢幕鍵盤
- (12)單手鍵盤
- (13)翻頁器

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)點鈔機
- (3)每隔一段時間休息一次

(四)廣泛性全身無力/力量不足

1、移位輔助

- (1)可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- (2)動力式升降台
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)升降台
- (5)醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
- (6)多功能推車
- (7)病人用移位機(普通型)

2、其他服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)調整休息時間
- (3)每隔一段時間休息一次
- (4)通訊工作/居家就業/遠距工作

3、獨立生活

- (1)簡便型物料搬運設備可調整高度及傾斜度的輪椅
- (2)預防跌倒
- (3)輕巧的手推輪椅
- (4)獨立生活輔具
- (5)大型代步車
- (6)大型輪椅
- (7)預防跌倒措施
- (8)手推輪椅的動力輔助系統
- (9)代步車
- (10)站立式輪椅
- (11)助行器
- (12)有座椅的助行器



(13)輪椅

4、辦公設備

(1)可調式人體工學課桌椅與設備

(2)抗疲勞軟墊

(3)符合人體工學且可調整的辦公椅

(4)人體工學設備

(5)前臂支撐裝置

(6)扶手桿

(7)附煞車閘及腳輪鎖的辦公椅

(8)爬梯機

(9)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

(10)如廁輔具

(11)穿戴式抗疲勞軟墊

(12)重新設計工作區域/修改工作區

(五)觸及

1、生產作業可調式工作台面

2、辦公設備可調式工作台面

3、升降機

4、人體工學評估

5、人體工學設備

6、升降式工作桌

7、獨立生活輔具

8、小步階的大型梯子

9、升降台

- 10、電腦椅
- 11、每隔一段時間休息一次
- 12、動力升降的 IV 支架
- 13、取物夾
- 14、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- 15、步凳
- 16、工作平台

(六)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器



- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所做的調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通服務

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(三)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所和座式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備區調式工作站
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊

- 6、點字及 ADA 標示
- 7、設置無障礙設施
- 8、門把控制裝置
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡道
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、提供障礙者情緒支持的動物
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調式人體工學桌與設備
- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可調整高度和角度的鍵盤架
- 6、可調式椅墊
- 7、椅墊



- 8、小個者的辦公椅
- 9、高個者的辦公椅
- 10、雙螢幕
- 11、可調整高度之辦公椅
- 12、符合人體工學且可調整高度之辦公椅
- 13、人體工學設備
- 14、大鍵盤(為大按鍵而設計)
- 15、前臂支撐裝置
- 16、前傾椅(向前傾時可支撐使用者的軀幹)
- 17、可調式人體工學椅
- 18、螢幕鏡
- 19、可調整高度和角度的螢幕支架
- 20、滑鼠墊
- 21、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 22、可仰臥式的工作職場(例如:脊髓損傷或肌肉萎縮症乘坐具有仰躺功能之電動輪椅，中午休息時間適時進行仰躺姿勢調整，讓背部、臀部適時減壓功能)
- 23、抬、舉時升降式工作台面
- 24、零重力(斜躺)座椅

O

Obesity(肥胖)

ObsessiveCompulsiveDisorder(OCD)(強迫症)



Obesity(肥胖症)

肥胖用於描述體重高於理想值 20%或以上者，也可對應 BMI(身體質量指數)在 30 以上者。影響體重的因素，除了行為和飲食模式之外，某些人也會受遺傳、藥物，與疾病的影響。肥胖與膽結石、關節炎、睡眠呼吸中止症和呼吸系統疾病等有關，也可能增加糖尿病、高血壓、中風和心臟病等健康問題的風險，某些癌症(如乳癌、結腸癌、腎癌、肝癌和其他癌症)也會因肥胖而增加罹病風險。

一、依限制所作之調整

(一)身型大小

- 1、大型安全帶
- 2、大型梯子
- 3、大型代步車
- 4、小步階的大型梯子
- 5、大型馬桶座
- 6、大型輪椅升降設備
- 7、大型輪椅
- 8、高個者助行器

(二)耐力下降/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員

- 2、抗疲勞軟墊
- 3、升降傾斜輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、重新設計工作區域/修改工作區

(三)廣泛性全身無力/力量不足

- 1、抬舉/移位
 - (1)可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
 - (2)動力式升降台
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)升降台
 - (5)醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
 - (6)多功能推車
 - (7)病人用移位機(普通型)



2、其他/服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)調整休息時間
- (3)每隔一段時間休息一次
- (4)通訊工作/居家就業/遠距工作

3、獨立生活

- (1)可調整高度及傾斜度的輪椅
- (2)預防跌倒
- (3)輕巧的手推輪椅
- (4)獨立生活輔具
- (5)大型代步車
- (6)大型輪椅
- (7)預防跌倒措施
- (8)個人交通和移行輔具
- (9)手推輪椅的動力輔助系統
- (10)代步車
- (11)站立式輪椅
- (12)助行器
- (13)有座椅的助行器
- (14)輪椅

4、辦公設備

- (1)可調式人體工學桌椅與設備
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)符合人體工學且可調整的辦公椅
- (4)人體工學設備

- (5)前臂支撐裝置
- (6)扶手桿
- (7)附煞車閘及腳輪鎖的辦公椅
- (8)爬梯機
- (9)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (10)如廁輔具
- (11)穿戴式抗疲勞軟墊
- (12)重新設計工作區域/修改工作區

(四)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可折疊輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人通勤設施
- 9、可傾斜輪椅
- 10、坐式移步車與助行器
- 11、代步車
- 12、助行器
- 13、高個者助行器
- 14、可坐式助行器



- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅
- 18、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)安全標準

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、警示裝置
- 3、為重型設備/車輛建置行駛路線
- 4、預防跌倒
- 5、聽力保護
- 6、個人安全及跌倒警示措施
- 7、行動計畫
- 8、閃光燈
- 9、車輛後視系統

(二)溫度

- 1、空氣變流裝置
- 2、禦寒手套
- 3、涼感衣
- 4、風扇
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、暖腳器

- 7、隔熱手套
- 8、保暖服裝
- 9、符合人體工學且保暖的電子產品
- 10、保暖手套
- 11、調整休息時間
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 13、通風罩
- 14、工作空間暖氣機



ObsessiveCompulsiveDisorder(OCD)(強迫症)

強迫症(OCD)是一種影響數百萬成年人的焦慮症。其他病症可能伴隨強迫症，導致有雙重診斷的症狀，包括飲食失調、或伴隨其他焦慮症和鬱症。強迫症的症狀包括持續的、令人不安的想法(強迫觀念)和使用慣性儀式/(衝動或強迫症)來控制這些思想產生的焦慮。這些儀式最終可以控制強迫症患者，並對其個人和工作生活產生負面影響，從而導致需要在工作中進行調節。對於可能需要合理住宿的強迫症員工，工作場所的常見問題包括出勤和準時問題、滿足期限和保持井然有序有條理的能力，以及維持注意力和管理干擾分心的問題。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)破壞性行為

- 1、心理健康/控制憤怒及情緒的 apps
- 2、行為改變技術
- 3、諮商與輔導
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練



- 6、員工協助方案
- 7、環境聲音機、耳鳴罩、白噪音機器
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、監測習慣
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機
- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法
- 16、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 17、職場自然支持者
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(三)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體

- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明



(五)違規行為

- 1、多面向心理健康/憤怒和情緒控制的應用軟體
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 6、員工協助計畫
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、習慣監測
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機
- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法
- 16、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 17、職場自然支持者
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(六)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(七)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(八)無法獨自工作

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容(MarginalFunctions)

- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

P

Paraplegia(雙下肢癱瘓)

Parkinson's Disease(巴金森氏症)

Personality Disorder(人格異常)

Phobias(恐懼症)

Poliomyelitis (Polio)(後小兒麻痺症候群/小兒麻痺)

Post-Traumatic Stress Disorder(創傷後壓力症候群)

Pregnancy(懷孕者)



Paraplegia(雙下肢癱瘓)

雙下肢癱瘓。患有中風、肌肉萎縮症、多發性硬化症、脊髓灰質炎(小兒麻痺)、腦性麻痺、背部疾病、癌症，糖尿病、創傷性腦傷和失智的患者也可能導致雙下肢癱瘓。雙下肢癱瘓是由腿部，也可能包含軀幹麻痺所引起的病症。

一、依限制所作之調整

(一)平衡

- 1、升降機
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、浴椅
- 6、手杖
- 7、拐杖
- 8、疏散設施
- 9、預防跌倒
- 10、扶手桿
- 11、扶手桿-馬桶旁支撐扶手
- 12、預防跌倒措施
- 13、個人交通和移行輔具

- 14、助行器腿部擴展器
- 15、護目鏡
- 16、四輪式助行器
- 17、滾輪安全梯
- 18、代步車
- 19、階梯輔助器具
- 20、爬梯機
- 21、擺動的抓手桿
- 22、如廁輔具
- 23、助行器
- 24、高個者助行器
- 25、有座椅的助行器

(二)彎曲

- 1、無障礙嬰兒換尿布台
- 2、可調整高度或移位的醫療用檢查台(AdjustableExamTables)
- 3、可調式按摩床
- 4、可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- 5、自動雪鍊
- 6、動力式升降台
- 7、簡便型物料搬運設備

(三)攀爬

- 1、升降機
- 2、電梯



- 3、疏散設施
- 4、階梯輔助設施
- 5、爬梯機

(四)抬舉

- 1、無障礙嬰兒換尿布台
- 2、可調整高度或提供移位的醫療用檢查台
- 3、成人換尿布台
- 4、升降機
- 5、可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- 6、輸送機(協助移動或定位物品)
- 7、沐浴椅
- 8、動力式升降台
- 9、推車
- 10、簡便型物料搬運設備
- 11、簡便型移動式起重機
- 12、桶狀物人工物料搬運機器
- 13、石膏板和牆板升降機
- 14、引擎升降機和升降板
- 15、人體工學評估
- 16、人體工學設備
- 17、疏散設施
- 18、升降式工作桌
- 19、獨立生活輔助

- 20、職務內容重新調整
- 21、大型輪椅升降設備
- 22、升降門
- 23、升降台
- 24、移動輔具的升降和搬運裝置
- 25、抬升輔助器具
- 26、低工作椅
- 27、人孔蓋升降設備
- 28、病人用移位機(普通型)
- 29、每隔一段時間休息一次
- 30、泳池升降設備
- 31、動力升降的點滴支架
- 32、電動浴缸升降機
- 33、適當的抬舉技巧
- 34、滾動式安全梯
- 35、可爬階式手推車
- 36、洗手間輔具
- 37、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 38、移位輔具
- 39、移位帶
- 40、隨車起重機
- 41、氣動式升降機
- 42、車輛升降機和操作者



43、運用階梯轉換至不同高度的桌子-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)

44、輪椅升降設備

45、絞車及吊鍊

46、升降工作平台

(五)腳踏操作的限制

1、手動控制

(六)站立

1、生產作業可調式工作台面

2、辦公設備可調式工作台面

3、扶手桿

4、代步車

5、站立輔具

6、站立式輪椅

(七)步行

1、助手/助理/人力協助人員

2、適合各種地形的代步車

3、適合各種地形的輪椅

4、可折疊/運輸用的輪椅

5、大型代步車

6、大型輪椅

7、個人交通和移行輔具

8、可斜倚之輪椅

- 9、代步車
- 10、小個者代步車
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、輪椅
- 13、小個者輪椅
- 14、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 4、交通協助

(二)移動物件/人員

- 1、可調整高度或移位的醫療用檢查台(Adjustable Exam Tables)
- 2、升降機
- 3、可調整高度或移位的動物醫療用檢查台(獸醫輔助工具，可在檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、動力式升降台
- 6、推車
- 7、簡便型物料搬運設備
- 8、抬升輔具



9、多功能推車

10、升降機

11、拾物夾

(三)工作場所外的無障礙

1、無障礙車輛

2、適合各種地形的代步車

3、適合各種地形的輪椅

4、彈性可調整的工作時間表

5、個人交通和移行輔具

6、代步車

7、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作

8、交通協助

(四)操控設備/車輛

1、手動控制

2、旋轉式座椅或延伸出車輛的座椅(使人更容易進入車輛)

3、輪椅升降設備

(五)停車

1、無障礙的停車空間

2、彈性可調整的工作時間表

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

4、輪椅

Parkinson's Disease(巴金森氏症)

巴金森氏症(PD)是一種漸進式、慢性惡化的神經系統疾病，其症狀如身體單側震顫、動作緩慢、四肢僵硬、步態不穩或平衡問題、手肘動幅狹窄、手臂擺幅侷促、表情僵硬、音量減弱、有抑鬱感或焦慮，發病初期常感覺「陷入困境」、腳部輕微拖拽、頭皮屑或油性皮膚增加、減少眨眼，和吞嚥口水。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作



- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令、訊息、資料提示
- 13、吸音和隔音板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(四)精神絮亂

- 1、就業服務員
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 3、現場指導
- 4、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 5、提醒
- 6、督導方法
- 7、改變訓練方式
- 8、書面說明

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)



- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(六)身體動作協調

- 1、拐杖
- 2、個人移位及行動時使用商品
- 3、可坐式移步車與助行器
- 4、代步車
- 5、助行器
- 6、具有座椅之助行器

(七)廣泛性全身無力/力量不足

1、移位輔助

- (1)可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- (2)動力式升降台
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)升降台
- (5)醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
- (6)多功能推車
- (7)病人用移位機(普通型)

2、辦公設備

- (1)可調式人體工學桌椅與設備
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)可調整高度及傾斜度的輪椅
- (4)符合人體工學且可調整的辦公椅
- (5)人體工學設備
- (6)輕巧的手推輪椅
- (7)前臂支撐裝置
- (8)扶手桿
- (9)獨立生活輔具
- (10)大型代步車
- (11)大型輪椅
- (12)附煞車閘及腳輪鎖的辦公椅
- (13)預防跌倒措施
- (14)個人轉位移動產品
- (15)手推輪椅的動力輔助系統



- (16)代步車
- (17)爬梯機
- (18)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (19)站立式輪椅
- (20)如廁輔具
- (21)助行器
- (22)有座椅的助行器
- (23)穿戴式抗疲勞軟墊
- (24)輪椅
- (25)重新設計工作區域/修改工作區

(八)痙攣/抽蓄/震顫/眨眼

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、特殊輸入設備
- 3、特殊功能鍵盤
- 4、特殊滑鼠
- 5、特殊滑鼠(例如:軌跡球滑鼠)
- 6、自動撥號裝置
- 7、閱讀架
- 8、簡便型物料搬運設備
- 9、特殊開門輔具(省力握把器)
- 10、飲食輔具
- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 12、人體工學設備

- 13、按鍵加大鍵盤
- 14、提增握力手套
- 15、前臂支撐裝置
- 16、抓、握輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、職務內容重新調整
- 19、客製化溝通板
- 20、點鈔機
- 21、螢幕鍵盤
- 22、單手鍵盤
- 23、可攜式電話擴音裝置
- 24、邊框保護(墊、條、套)
- 25、翻頁器
- 26、每隔一段時間休息一次
- 27、抄寫/記錄員
- 28、語音辨識軟體
- 29、畫面切換(設定)
- 30、舌控鍵盤/滑鼠
- 31、水平儀
- 32、打字/鍵盤輔具
- 33、升降機(真空氣壓式)
- 34、真空吸取工具
- 35、語音辨識設備



36、詞彙提示/完成軟體

37、書寫輔具

(九)壓力容忍度

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

5、彈性可調整的工作時間表

6、職務內容重新調整

7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(十)服用藥物

1、彈性可調整的工作時間表

2、服用藥物提示裝置

3、政策的調整

4、休息區/私人空間

5、通訊工作/居家就業/遠距工作

(十一)無法獨自工作

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(十二)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可收折式手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人通勤設施
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪帶座之助行器
- 11、代步車



- 12、小型代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、掛曆與計事本
- 16、坐椅式助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小型輪椅
- 20、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通支持系統

(二)工作場所外的無障礙

- 1、無障礙車輛
- 2、代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、個人通勤設施
- 6、代步車

7、通訊工作/居家就業/遠距工作

8、交通支持系統

(三)停車

1、無障礙的停車空間

2、彈性可調整的工作時間表

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

4、輪椅

(四)安全標準

1、增加訓練時間/反覆練習

2、升降機

3、警示裝置

4、身體保護

5、休息提醒軟體

6、定製鞋

7、防割防刺的手套衣袖

8、指定主責者(可加快對意外事件處理的時間)

9、人體工學評估

10、人體工學設備

11、預防跌倒

12、機器防護罩

13、預防跌倒措施

14、行動計畫

15、附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯



- 16、樓梯止滑帶(安裝在樓梯上的防滑表面，以防止在寒冷天氣下滑倒)
- 17、工作輪調
- 18、車輛後視系統
- 19、職場安全
- 20、為重型設備/車輛建置行駛路線

(五)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、顏色識別系統
- 4、數數/量測輔具
- 5、電子詞典
- 6、電子閱讀器
- 7、增加額外時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、吸音、隔音面板
- 13、職務內容重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

- 16、職場自然支持者
- 17、調整訓練方法或內容
- 18、工作時間不受干擾

(六)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖
- 5、抗疲勞軟墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、建置無障礙產品
- 8、門把控制裝置
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可移動斜坡
- 11、斜坡
- 12、代步車
- 13、支持障礙者情緒的動物
- 14、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅



19、重新設計工作區域/修改工作區

Personality Disorder(人格異常)

人格異常是人持久性內在經驗和行為表現模式明顯與所處文化期望相違離，且是普遍存在與僵化的。人格異常多在青春期或成人早期發病然後穩定持續著，並導致痛苦或損害。以下有 10 種特定的人格障礙：

- 一、妄想型人格異常—不信任和多疑的人格模式，將他人的意念解釋為惡意。
- 二、類分裂型人格異常—脫離社會關係並限制情緒表達的人格模式。
- 三、分裂病型人格障礙—在親密關係中產生強烈不適的人格模式，具有認知、感知扭曲或行為怪異。
- 四、反社會人格異常—無視和侵犯他人權利的人格模式。
- 五、邊緣型人格異常—不穩定的人際關係、自我意象與情感，以及明顯衝動的人格模式。
- 六、戲劇型人格異常(歇斯底里型人格異常)—過度情緒化和尋求關注的人格模式。
- 七、自戀型人格異常—誇大其詞、需要他人讚賞且缺乏同理心的人格模式。
- 八、畏避型人格異常—社會退縮、情感匱乏，且對負面評價過於敏感的人格模式。
- 九、依賴型人格異常—由於過度渴望被照顧的需求，行為表現順從或依賴的人格模式。
- 十、強迫型人格異常—注重條理、完美主義和控制的人格模式。



一、依限制所作之調整

(一)控制憤怒/情緒

- 1、多面向心理健康/控制憤怒和情緒的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 5、員工協助計畫
- 6、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、職務內容重新調整
- 9、仿真天景與窗景
- 10、可調整亮度像太陽自然光的燈(SunBoxesandLights)
- 11、督導方法
- 12、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 13、職場自然支持者

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員

- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)破壞性行為

- 1、多面向心理健康/憤怒和情緒控制的應用軟體
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 6、員工協助計劃
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、習慣監測
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機



- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法
- 16、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 17、支持性人員
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務



內容(MarginalFunctions)

7、調整休息時間

8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾

Phobias(恐懼症)

恐懼症是非理性的，非自願的，以及對普通情況或事物會有不恰當的害怕(或反應)，恐懼的現象是持續的，與物體或情況造成的實際危險不成比例。患有此症的人在面對令他們恐懼的事物時，有可能就會經歷恐慌現象，而這通常是長期的，令人痛苦的，並往往會使人遠離普通的活動和場所，也有可能導致其他嚴重問題，例如：社會孤立和抑鬱。

一、依限制所作之調整

(一)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)



11、仿真天景與窗景

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

Poliomyelitis (Polio)

脊髓灰質炎(小兒麻痺症)/後小兒麻痺症

脊髓灰質炎(小兒麻痺症)是由病毒感染(脊髓灰質炎病毒)引起的疾病，可影響整個身體的肌肉和神經，嚴重患者可能導致永久性癱瘓或死亡。脊髓灰質炎發生在全世界。然而，近年來美國沒有發生脊髓灰質炎案例(美國最後一例非疫苗相關的脊髓灰質炎病例發生在 1979 年)。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作



- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)廣泛性全身無力/力量不足

1、移位輔助

- (1)可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- (2)動力式升降台
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)升降台
- (5)醫護清潔人員放置換洗用具之動力推車
- (6)多功能推車
- (7)病人用移位機(普通型)

2、其他服務

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)預防跌落
- (3)調整休息時間
- (4)每隔一段時間休息一次
- (5)通訊工作/居家就業/遠距工作

3、辦公設備

- (1)可調式人體工學桌椅與設備
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)可調整高度及傾斜度的輪椅
- (4)符合人體工學且可調整的辦公椅

- (5)人體工學設備
- (6)可摺疊/移行輪椅
- (7)前臂支撐裝置
- (8)扶手桿
- (9)獨立生活輔具
- (10)大型代步車
- (11)每隔一段時間休息一次
- (12)個人轉位移動產品
- (13)手推輪椅的動力輔助系統
- (14)代步車
- (15)爬梯機
- (16)站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- (17)站立式輪椅
- (18)助行器
- (19)有座椅的助行器
- (20)穿戴式抗疲勞軟墊
- (21)輪椅
- (22)重新設計工作區域/修改工作區
- (23)大型輪椅

(三)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅



- (5)防震工具包
- (6)簡便型物料搬運設備
- (7)可穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)附頭靠的辦公椅
- (5)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (6)人體工學評估
- (7)人體工學設備
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (10)抄寫/紀錄員
- (11)語音辨識軟體
- (12)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (13)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)自動門開關
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)調整休息時間
- (5)代步車
- (6)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

- (7)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部
和循環系統限制獲有效調節)
- (8)通訊工作/在家就業/遠距工作
- (9)工作場所重新設計/調整工作空間
- (10)工作空間暖氣機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通協助

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅



Post-Traumatic Stress Disorder(創傷後壓力症候群)

創傷後壓力症候群(PTSD)是一種創傷相關疾病，由人暴露於實際或受威脅的死亡，嚴重傷害或性暴力引起，有以下一種或多種方式：一、直接體驗創傷事件；二、親自見證創傷事件；三、了解創傷事件發生在親密的家庭成員或親密朋友身上(實際或受威脅的死亡是暴力或偶然的)；或四、經歷第一手重復或極端暴露於創傷事件的厭惡細節(不是通過媒體、圖片、電視或電影，除非與工作有關)。

無論其引發因素如何，干擾都會導致人的相互作用，和在臨床上的工作能力顯著的痛苦或損害。有些患有創傷後壓力障礙的人，並不需調整/住院，而另些可能需要隨時間的變化而調整/住院。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板

- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、職務內容重新調整
- 2、每隔一段時間休息一次
- 3、工作任務輪替 TaskRotation



- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(四)時間管理

- 1、應用程式(apps)

- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、條列檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分
- 10、計時器和手錶
- 11、日曆和行事曆
- 12、書面說明

(五)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明



(六)精神紊亂

- 1、就業服務員
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 3、現場指導
- 4、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 5、提醒
- 6、督導方法
- 7、調整訓練方法或內容
- 8、書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法

- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景

二、依工作相關功能所作之調整

(一)噪音

- 1、縮小工作區的隔間



- 2、數位化行事曆或通訊錄
- 3、欲以降低環境噪音或壓力的聲音調節器
- 4、彈性的工作時間安排
- 5、折疊牆隔牆和房間隔板
- 6、消除噪音
- 7、降噪耳機
- 8、通訊工作/居家就業/遠程工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(JobRestructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天窗與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾



Pregnancy(懷孕者)

在懷孕期間和產後期間，有些女性沒有或幾乎沒有經歷過任何限制。但是在懷孕或康復期間的某些時間點，一些女性在執行某些任務(例如：抬、舉、上下樓梯或跑步)方面的能力可能遭遇限制。有些女性可能因懷孕或分娩而出現併發症，如糖尿病、背部損傷、高血壓、尿路感染、嚴重脫水和憂鬱症。對於一些女性來說，懷孕和分娩可能會加劇現有的損傷。因此，在懷孕期間工作的婦女可能需要在懷孕期間和之後進行職務再設計。

懷孕以不同的方式影響女性。有些女性沒有或幾乎沒有影響其工作能力的限制。其他人可能會遭遇導致需要調整的限制，例如：疲勞、疾病或疼痛可能會影響出勤率;在抬、舉、站立或彎曲的限制可能會影響符合工作體能需求的能力;或需要經常吃喝，或穿更舒適的衣服可能會影響對某些政策的遵守。有時可能由妊娠相關併發症引起限制，如妊娠期糖尿病、背痛、高血壓(稱為子癇前症)、尿路感染、嚴重脫水和憂鬱症。此外，懷孕和分娩可能會加劇現有的醫療損傷。

一、依限制所作之調整

(一)彎曲

- 1、無障礙嬰兒換尿布台

- 2、可調整高度或移位的醫療用檢查台(AdjustableExamTables)
- 3、可調式按摩床
- 4、可調整高度或提供移位的動物醫療用檢查台
- 5、自動雪鍊
- 6、動力式升降台
- 7、簡便型物料搬運設備

(二)攜帶

- 1、代步車配件
- 2、可調整高度的檢驗桌
- 3、升降機
- 4、輸送機(協助移動或定位物品)
- 5、手推車
- 6、簡便型物料搬運設備
- 7、簡便型移動式起重機
- 8、人體工學設備
- 9、疏散設施
- 10、獨立生活輔具
- 11、升降閘門(車子)
- 12、抬、舉輔具
- 13、輕量梯子
- 14、調整休息時間
- 15、病人用移位機(標準型)
- 16、每隔一段時間休息一次



- 17、爬梯手推車
- 18、移位輔具
- 19、移位帶
- 20、車載起重機
- 21、升降機
- 22、更換桌子的步驟-允許孩子攀爬到不斷變化高度的桌子(可用於有抬舉限制的日托工作人員)
- 23、輪椅配件
- 24、車載起重機

(三) 攀爬

- 1、升降機
- 2、簡便梯子
- 3、電梯
- 4、疏散設施
- 5、延長拖車階梯(俾便亦能在離地很高的車輛搬動、操控物件)
- 6、折疊式階梯
- 7、梯子(普通型)
- 8、大型階梯
- 9、大型小階階梯
- 10、大型輪椅升降設備
- 11、輕量階梯
- 12、階梯輔助設施
- 13、附輪安全梯

14、爬梯機

(四)飲食需求

- 1、彈性的工作時間
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策的調整

(五)跪姿

- 1、動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- 2、矮凳
- 3、低位工作椅
- 4、拾物夾
- 5、階梯式轉換桌

(六)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- (2)推車
- (3)簡便型移動起重機

2、抬、舉

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台



- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機
- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (12)汽車升降設備
- (13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學評估
- (4)人體工學設備
- (5)可調高度的桌腳
- (6)低位椅子
- (7)攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員

工作傷害)。

(10)適當的抬、舉技巧

5、人

(1)符合人體工學的嬰兒換尿布台

(2)可調整高度的檢驗台

(3)成人換尿布台

(4)泡澡椅

(5)疏散設施

(6)大型輪椅升降設備

(7)病人用升降設備(標準型)

(七)噁心

1、彈性的工作時間

2、迷你冰箱/冷藏箱

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

(八)推/拉

1、自動歸檔系統

2、自動開門裝置

3、輸送機(協助移動或定位物品)

4、車後斗可傾倒裝載物件車(CartDumpers)

5、推車

6、簡便型物料搬運設備

7、符合人體工學手部操作的電動工具

8、人體工學設備

9、清潔車



- 10、升降台
- 11、醫護清潔人員放置換洗用具之專用動力推車
- 12、電動手推車
- 13、多功能手推車
- 14、病人用移位機(標準型)
- 15、動力式輔助(手推)輪椅
- 16、爬梯手推車
- 17、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 18、升降機
- 19、輪椅的推桿配件(方便使用者及推輪椅者)
- 20、輪椅的手推把(更易從後面進行推動的配件)
- 21、輪椅推動器

(九)坐姿

- 1、坐姿
 - (1)可調式按摩椅
 - (2)生產作業可調式工作台面
 - (3)辦公設備可調式工作台面
 - (4)醫療服務用的椅子和凳子
 - (5)乾淨的凳子
 - (6)符合人體工學可調節的辦公椅
 - (7)人體工學評估
 - (8)人體工學設備
 - (9)前傾座椅
- 2、其他

- (1)人體工學跪姿椅子
- (2)頭戴式耳機
- (3)大型椅子
- (4)可調整高低且有扶手辦公椅
- (5)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (6)可放低身體位置的工作台

(十)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、扶手桿
- 7、每隔一段時間休息一次
- 8、代步車
- 9、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

(十一)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)發熱衣
 - (5)符合人體工學且保暖的電子產品



- (6)保暖手套
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩
- (9)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (7)通風罩

(十二)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶樞紐支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)

12、重新設計工作區域/修改工作區；重新設計工作區域/修改工作區
(WorksiteRedesign/ModifiedWorkspace)

二、依工作相關功能所作之調整

(一)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅



Q

Quadriplegia(四肢癱瘓)

Quadriplegia(四肢癱瘓)

使用輪椅有各種原因，最常見的原因是脊髓損傷導致的癱瘓。有數十萬人患有脊髓損傷或脊髓功能障礙，這些人中大多數都是男性。此外，患有關節炎、多發性硬化症、背部疾病、癌症和其他損傷的人可能也會使用輪椅來協助行動。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 3、人體工學評估
- 4、人體工學設備
- 5、職務內容重新調整
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、職務輪調
- 8、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 9、輪椅
- 10、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)廣泛性全身無力/力量不足

- 1、助手/助理/人力協助人員



- 2、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 3、人體工學設備
- 4、輕巧的手推輪椅
- 5、獨立生活輔具
- 6、大型輪椅
- 7、調整休息時間
- 8、手推輪椅的動力輔助系統
- 9、每隔一段時間休息一次
- 10、預防跌倒措施
- 11、個人轉位移動產品
- 12、站立式輪椅
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、如廁輔具
- 15、輪椅
- 16、重新設計工作區域/修改工作區

(三)疼痛

- 1、替代性輸入設備(例如:口控滑鼠/眼控滑鼠)
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、生產作業可調式工作台面
- 5、辦公設備可調式工作台面
- 6、替代性滑鼠
- 7、自動開門裝置
- 8、彈性可調整的工作時間表

- 9、調整休息時間
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、語音辨識軟體
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 13、重新設計工作區域/修改工作區

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

(五)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅



- 4、抗疲勞軟墊
- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、高個者助行器
- 13、輪椅
- 14、小個者專用輪椅
- 15、重新設計工作區域/修改工作區

二、與工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性的工作時間
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、交通服務

(二)工作場所外的無障礙

- 1、無障礙車輛
- 2、適合各種地形的輪椅
- 3、彈性可調整的工作時間表

- 4、個人交通和移行輔具
- 5、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 6、交通協助

(三)工作場所無障礙

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、無障礙廁所與坐式馬桶
- 4、替代鎖
- 5、建築物無障礙產品
- 6、門鈕和把手
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、可攜式斜坡板
- 9、斜坡板
- 10、代步車
- 11、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 12、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 13、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 14、輪椅升降設備
- 15、輪椅
- 16、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)工作台區域無障礙

- 1、可調整和符合人體工程學的桌子和設備



- 2、(辦公設備)可調式的工作台面
- 3、生產作業可調式工作台面
- 4、人體工學設備
- 5、工作台面

R

Raynaud's Disease(雷諾症疾患)

Reflex Sympathetic Dystrophy(RSD)(反射性交感神經失養症)

Renal Disease(腎臟疾病)



Raynaud's Disease(雷諾症患者)

雷諾症現象是一種很少見的情況，是指當人暴露於寒冷的氣溫或經歷情緒壓力，它會引起血管緊縮而導致肢體末端凍僵麻木、刺痛及灼痛感。大部分是影響人的手指與腳趾，但也可能影響鼻子、耳朵及嘴唇。少許的氣候波動也會導致復發。

雷諾症有兩種類型，主要類型是一種單獨發生的疾患，其原因不明；次要類型是所謂的雷諾症現象或症狀，通常是由某一種主要疾病所引起的，主要疾病通常是狼瘡或是風濕性關節炎。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)

- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)感覺/知覺

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性輸入裝置
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、防震手套
- 6、防震工具包
- 7、可調整高度和角度的鍵盤架
- 8、書架
- 9、人體工學與氣壓式器具
- 10、擴大式鍵盤
- 11、前臂支撐裝置
- 12、抓、握輔具
- 13、鍵盤鎖
- 14、小型鍵盤
- 15、螢幕鍵盤
- 16、單手輸入用鍵盤軟體
- 17、可單手操作的鍵盤



- 18、翻頁器
- 19、每隔一段時間休息一次時間
- 20、抄寫/記錄員
- 21、語音辨識軟體
- 22、工具平衡輔具(以抵消工具重量)
- 23、書寫輔具

(三)抓、握

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣壓式工具
- (5)拖把桶
- (6)拖把和握把
- (7)動力式推車
- (8)多功能推車
- (9)工具平衡輔具(以抵消工具重量)

2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動化填答系統
- (3)書架
- (4)牙科與手術工具
- (5)電動剪刀
- (6)人體工學刀具
- (7)手動或電動文件檢索架

- (8)文件分類/歸檔裝置
- (9)抓、握輔具
- (10)免持聽筒電話
- (11)掛式耳機
- (12)左慣用手鍵盤
- (13)動力式推車
- (14)單手操做鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)拾物夾
- (17)抄寫/記錄員
- (18)肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- (19)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)門鈕握把
- (3)符合人體工學剪刀
- (4)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)

(四)手/手指操作

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、替代性輸入設備
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、書架
- 6、符合人體工學的氣動的工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)



- 7、人體工學設備
- 8、塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- 9、握把輔具
- 10、翻頁器
- 11、每隔一段時間休息一次
- 12、抄寫/記錄員
- 13、語音辨識軟體
- 14、工作輪調
- 15、打字/鍵盤輔具
- 16、拾物夾
- 17、書寫輔具

(五)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(六)溫度敏感度

3、對冷的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)發熱衣
- (5)符合人體工學且保暖的電子產品
- (6)保暖手套
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩
- (9)工作空間暖氣機

4、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (7)通風罩

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術



- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(二)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)發熱衣
 - (5)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (6)保暖手套

(7)通訊工作/居家就業/遠距工作

(8)通風罩

(9)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

(1)空氣變流裝置

(2)涼感衣

(3)風扇

(4)彈性可調整的工作時間表

(5)調整休息時間

(6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(7)通風罩



Reflex Sympathetic Dystrophy(反射性交感神經營養不良)

複雜性局部疼痛症候群(CRPS)是一種病症，是由於軟組織或骨(I型)的創傷或神經損傷(II型)而發生的慢性疼痛。I型CRPS也稱為反射性交感神經失養(RSD)和灼痛。神經系統的進行性疾病，疼痛和灼燒的症狀可以影響四肢的一、二、三或全部肢體。在極端情況下，身體的其他或所有部位可能會受到影響。該病症的併發症包括憂鬱、焦慮和肌肉萎縮。

一、依限制所作之調整

(一)腳踏操作的限制

- 1、手動控制
- 2、左腳踏板

(二)疼痛

- 1、生產作業
 - (1)生產作業可調式工作台面
 - (2)抗疲勞軟墊
 - (3)防震手套
 - (4)防震工具包
 - (5)推車
 - (6)人體工學評估
 - (7)穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)附頭靠的辦公椅
- (5)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (6)人體工學評估
- (7)人體工學設備
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (10)抄寫/紀錄員
- (11)語音辨識軟體
- (12)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (13)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)自動開門裝置
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)調整休息時間
- (5)代步車
- (6)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- (7)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (8)通訊工作/居家就業/遠距工作



(9)重新設計工作區域/修改工作區

(10)工作台空間暖氣機

(三)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整之工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊

(四)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整

- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(五)使用單一手掌/手臂

- 1、替代性鍵盤輸入設備
- 2、替代性鍵盤架
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、人體工學設備
- 6、大字鍵盤
- 7、眼控(替代性)電腦輸入設備
- 8、前臂支撐器
- 9、鍵盤護鍵
- 10、左撇子鍵盤
- 11、微型鍵盤
- 12、螢幕鍵盤
- 13、單手鍵盤軟體
- 14、單手鍵盤
- 15、語音辨識軟體
- 16、十鍵式鍵盤



17、舌控鍵盤/滑鼠

18、打字/鍵盤輔具

(六)行走

1、助理/助手/人力協助員

2、適合各種地形的代步車

3、適合各種地形的輪椅

4、可摺疊/移行輪椅

5、抗疲勞軟墊

6、個人交通和移行產品

7、可傾斜之椅子

8、附輪且易移行的助行器

9、代步車

10、通訊工作/居家就業/遠距工作

11、助行器

12、附座椅的助行器

13、穿戴式抗疲勞軟墊

14、輪椅

15、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所做之調整

(一)壓力

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾



RenalDisease(腎臟疾病)

腎臟病是一種改變腎功能及腎組織本質的疾病。血管球性腎炎、先天性多囊腎、多囊性腎病變及狼倉腎炎等。治療及痊癒的機會要視是哪種腎臟疾病而論。腎臟疾病可以導致腎衰竭。

當患有輕微的腎病變，透析治療或是腎臟移植是不需要的，但可能需要服用某些藥物以及輔以食物控制。當腎功能已經無法將體內的廢棄物排出體外，則透析治療就需要了。有兩種透析方式：血液透析及腹膜透析，血液透析是一種讓多餘的廢棄物及水分從病人的血液中排除的過程，是透過前臂的特殊靜脈館完成透析治療，血液透析需要使用機器且透析過程每周約三次，每次需耗時 4 小時完成。腹膜透析則是透過先在腹腔植入一條永久性導管，體內廢棄物及水分經由導管引流至腹腔內，將其引流出來置於換液袋中後丟棄，腹膜透析通常需要一天四次的替換程序。而無障礙設施對於患有腎臟疾病者的需求變異很大且因人而異。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅

- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)降低暈眩

- 1、替代性照明
- 2、預防跌倒措施
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整休息時間
- 5、以護墊鑲邊
- 6、人身安全及防跌警示措施
- 7、保護型的眼罩
- 8、四輪助行器
- 9、代步車
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作



(三)噁心

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、通訊作業，居家就業，遠距工作

(四)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)人體工學設備
- (8)穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)附頭靠的辦公椅
- (5)符合人體工程學和可調整高度的辦公椅
- (6)人體工程學評估
- (7)人體工程學環境
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (10)抄寫/記錄員

(11)語音辨識軟體

(12)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(13)書寫輔具

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)自動開門裝置

(3)彈性可調整的工作時間表

(4)調整休息時間

(5)代步車

(6)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

(7)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(8)通訊工作/居家就業/遠距工作

(9)重新設計工作區域/修改工作區

(10)工作空間暖氣機

二、工作相關功能所作之調整

(一)通勤

1、彈性上班時間(Flexible Schedule)

2、共乘/併車

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

4、交通協助



(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

S

Sarcoidosis(類肉瘤病)

Schizophrenia(思覺失調症)

SeasonalAffectiveDisorder(季節性情感障礙)

Shingles(帶狀皰疹)

SickleCellAnemia(鐮狀紅血球貧血症)

SkinConditions(皮膚疾病)

SleepDisorders(睡眠障礙)

Speech-Languagelmpairments(說話障礙)

SpinaBifida(脊柱裂)

Stroke(中風)

Stuttering(口吃)



Sarcoidosis(類肉瘤病)

類肉瘤病(SAR-coy-DOH-sis)是一種炎症性疾病，其特徵為肉芽腫(由血管、細胞和結締組織組成的細小圓形生長物)，可造成許多不同的症狀。類肉瘤病通常是持續數年或一生的慢性疾病。雖然有些人的類型可能只持續幾個月，有些人可能沒有症狀，有些則可能會有以下症狀：皮膚、肺部和眼部問題，關節炎、肌炎、發燒、疲勞和體重下降。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立倚靠椅
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器

- 13、穿戴式抗疲勞墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)飲食需求

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、迷你冰箱/冷藏箱
- 3、政策修改

(三)低視能

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、視障者專用的 apps
- 4、外接電腦螢幕擴視機
- 5、頭戴式擴視鏡
- 6、大字鍵盤電話
- 7、顯示大字螢幕的電話
- 8、附燈的老花眼鏡
- 9、低視能者的辦公設備
- 10、手持或桌上型擴視機
- 11、光學掃描機(OCR)
- 12、可攜式擴視機
- 13、螢幕擴視閱讀機
- 14、螢幕擴視軟體
- 15、縫紉輔具



- 16、觸覺鐘錶
- 17、語音鬧鐘
- 18、語音條碼掃描機
- 19、語音血糖機
- 20、語音血壓計
- 21、語音收銀機
- 22、語音顏色偵測器
- 23、語音影印機
- 24、語音鈔票辨識器
- 25、語音秤重機
- 26、語音電話
- 27、語音手錶

(四)光敏感度

- 1、替代式照明
- 2、防眩光濾光片
- 3、拉門、OA 隔間和擋板
- 4、日光燈燈罩
- 5、全光譜或自然光產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、照明凝膠濾光片
- 8、防曬/防紫外線衣服
- 9、車窗遮陽貼

(五)呼吸窘迫/呼吸問題

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣清淨機(防化學味/防臭味)
- 3、空氣清淨系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品(防地毯過敏)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔用品(防化學過敏)
- 9、低/無氣味的塗料和污漬
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動空氣淨化呼吸器(PAPR)
- 14、呼吸器面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(六)皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

(七)溫度敏感度敏感度

- 1、對冷的敏感度



- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)發熱衣
- (5)符合人體工學且保暖的電子產品
- (6)發熱手套
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩
- (9)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)可攜式空調
- (6)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (7)通風罩

二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品

- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 4、輪椅

(三)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)暖腳器
 - (5)發熱衣
 - (6)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (7)發熱手套



- (8)調整休息時間
- (9)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (10)通風罩
- (11)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)耐熱手套
- (6)調整休息時間
- (7)個人的防護罩(以防止熱和閃爍的燈光)
- (8)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (9)通風罩

Schizophrenia(思覺失調症)

思覺失調症是慢性和嚴重的精神疾病，會干擾一個人清晰思考、管理情緒、做出決定，和與他人交往的能力。思覺失調症患者似乎與現實失去聯繫。雖然思覺失調症並不像其他精神疾病那樣常見，但症狀可能是失去行為能力。思覺失調症的症狀包括：幻覺包括一個人聽到、看到或聞到別人無法察覺到的聲音或東西，幻覺對於經歷它的人來說是非常真實的，但對於其他人來說可能是非常困惑的。幻覺中的聲音可能是重要的或具威脅的，聲音可能來自聽者已知或未知的人；妄想是錯誤的信念，即使持有這些信念的人面對新的想法或事實也不會改變。有妄想的人通常難集中注意力、思維混亂或者思想受阻。

負面症狀會降低一個人的能力，包括情緒平淡或以沉悶、斷續的方式說話。有負面症狀的人可能無法開始或完成活動，對生活缺乏興趣或維持關係。負面症狀有時會與臨床上的憂鬱症相混淆。認知問題/混亂的思維，涉及努力記住事物、組織思緒或完成任務。通常，患有精神分裂症的人不知道他患有這種疾病，這可能使得治療或與他一起工作更具挑戰性。與思覺失調症相關的病症包括藥物濫用、創傷後壓力障礙、強迫症和重度憂鬱症。



一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示

- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)控制憤怒/情緒

- 1、多面向心理健康/控制憤怒和情緒的應用軟體(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 5、員工協助計畫
- 6、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、職務內容重新調整
- 9、仿真天景與窗景
- 10、可調整亮度像太陽自然光的燈(SunBoxesandLights)
- 11、督導方法
- 12、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 13、職場自然支持者(SupportPerson)

(三)違規行為

- 1、多面向心理健康/憤怒和情緒控制的應用軟體
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練



- 6、員工協助計畫
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、習慣監測
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機
- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法
- 16、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 17、職場自然支持者
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體

- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(五)時間管理

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理應用軟體
- 3、條列工作檢核表
- 4、顏色編碼系統
- 5、數位化記事本
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、PDA、筆記型電腦、平板電腦
- 8、提醒
- 9、拆解工作成數個部分



- 10、計時器和手錶
- 11、掛曆和記事本
- 12、書面說明

(六)精神紊亂

- 1、就業服務員
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 3、現場指導
- 4、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 5、提醒
- 6、督導方法
- 7、調整訓練方法或內容
- 8、書面說明

(七)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體

- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(八)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整



(一)溝通

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、擴大性和替代性溝通(AAC)輔具
- 3、現場指導
- 4、電話擴音裝置
- 5、抄寫/記錄員
- 6、語音電話
- 7、擴音器

(二)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)運用認知功能

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助手/助理/人力協助員
- 3、顏色編碼系統
- 4、數數/量測輔具



- 5、電子詞典
- 6、數位化記事本
- 7、額外的時間
- 8、就業服務員
- 9、線條指引(位於書寫的紙張後面，為書寫者提供直線指導)
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、彈性可調整的工作時間表
- 12、現場指導
- 13、重新分配
- 14、提醒
- 15、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 16、職場自然支持者
- 17、調整訓練方法或內容
- 18、工作時間不受干擾

Seasonal Affective Disorder(季節性情感障礙)

季節性情感障礙(SAD)是憂鬱症的一種，且在灰色密佈的陰天和室內照明不佳會加劇這種情緒。SAD 的一些常見症狀是：睡過頭、疲勞、感到昏昏欲睡、易怒與壓力容忍度，和對日常活動，性行為或社交互動缺乏興趣。

SAD 的治療通常會結合藥物與光療法。光療法暴露於高強度的亮光下，通常被稱為照明或太陽箱。一個人每天花費一段時間暴露在這種照明下，治療可以持續每天 30 分鐘到 2 小時。許多這些燈箱都是可攜式的，可放在工作環境中的桌子或工作台上。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、人體工學評估
- 4、人體工學設備
- 5、職務內容重新調整
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、職務輪調



- 8、穿戴式抗疲勞軟墊
- 9、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 10、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 11、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(Apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(三)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)



- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

Shingles(帶狀皰疹)

帶狀泡疹是由水痘病毒所引發的疾病。水痘發病後，水痘帶狀泡疹病毒潛伏在體內的神經細胞，通常會處於休眠的狀態持續好幾年。就像其他的泡疹家族(例如像導致感冒發炎的泡疹單一病毒及生殖器泡疹)，導致水痘的水痘泡疹病毒從未離開過人體內。

某些因素如：壓力、年紀、或低免疫力等都會喚起該病毒病開始產生症狀反應，病毒會經由神經的通道流串到皮膚的表面讓肉眼可見的泡疹，泡疹在出現大水皰疹之前會引發麻木、刺痛、癢、或疼痛感。這個疹會呈現充滿液體的水皰。因為泡疹出現的皮膚區域是由單一神經的感官組織所包覆，稱為生皮節，這些疹子通常在身體的一邊以帶狀方式呈現，通常是發生在軀幹、臉部、鼻子和眼睛。

在出疹子前，很難診斷，可能會有誤診的情形，如誤診為闌尾炎或心臟病。治療會聚焦於縮短帶狀皰疹的蔓延並同時控制相關的疼痛，目前也尚未有疫苗可以預防帶狀皰疹的發生。帶狀泡疹可以引發慢性疼痛的症狀，稱之為帶狀泡疹後神經痛(PHN)是非常難治療的病症，很多經歷帶狀皰疹的人在短期壓力下，其發病區都會有疼痛感，少數的人會出現一種以上的帶狀泡疹。



一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、人體工學評估
- 4、人體工學設備
- 5、職務內容重新調整
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 8、職務輪調
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、穿戴式抗疲勞軟墊
- 11、工作場所重新設計/調整工作空間

(二)聽力困難

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、警醒設備
- 3、擴大聽診器及相關產品
- 4、協助聽力設備
- 5、協助聽力設備及聲音場域系統
- 6、字幕式來電顯示
- 7、遠端即時電腦評估 CARTServices-Remote
- 8、透明面罩
- 9、以其他方式溝通

- 10、頭戴式後視鏡
- 11、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 12、建立移動大型機具交通工具的路線
- 13、頭戴式受話器-相容的聽力輔助，擴大器
- 14、聽覺保護裝置
- 15、生產作業鏡子
- 16、聽覺障礙者手語翻譯人員
- 17、工作方法調整
- 18、消除噪音器
- 19、消音耳機
- 20、文字編輯器或白板
- 21、傳呼器及服務
- 22、可攜式文字溝通設備
- 23、即時的字幕服務
- 24、轉播會議字幕
- 25、轉錄/筆記代抄員
- 26、吸音、隔音面板
- 27、語音辨識軟體
- 28、閃光燈
- 29、電話擴音器
- 30、調整訓練方法或內容
- 31、提供電話語音轉文字訊息的服務(可攜式)(TTY-Portable)
- 32、提供電話語音轉文字訊息的服務(應用軟體)(TTY-Software)



- 33、提供電話語音轉文字訊息的服務(TextTelephones · TTYs)
- 34、有字幕雙向收音機
- 35、後視鏡系統
- 36、震動手錶/鬧鐘
- 37、錄影轉播服務
- 38、錄音筆(具備錄音及播放功能,可以反覆收聽用來提醒容易忘記服用藥物時間的人)
- 39、聲音信件的轉錄-將聲音轉為文字
- 40、工作重新設計/調整工作空間

(三)頭疼

- 1、空氣清淨及過濾器
- 2、改善照明
- 3、對日光燈的不反光濾鏡
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、調整休息時間
- 7、全光譜或自然光產品
- 8、調整工作方法
- 9、照明凝膠濾光片
- 10、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 11、調整休息時間
- 12、省電燈泡
- 13、工作照明

14、通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)低視能

- 1、無障礙手機
- 2、無障礙電話
- 3、視障者專用的 apps
- 4、外接電腦螢幕擴視機
- 5、頭戴式擴視鏡
- 6、大字鍵盤電話
- 7、顯示大字螢幕的電話
- 8、附燈的老花眼鏡
- 9、低視能者的辦公設備
- 10、手持或桌上型擴視機
- 11、光學掃描機(OCR)
- 12、可攜式擴視機
- 13、螢幕擴視閱讀機
- 14、螢幕擴視軟體
- 15、縫紉輔具
- 16、觸覺鐘錶
- 17、語音鬧鐘
- 18、語音條碼掃描機
- 19、語音血糖機
- 20、語音血壓計
- 21、語音收銀機



22、語音顏色偵測器

23、語音影印機

24、語音鈔票辨識器

25、語音秤重機

26、語音電話

27、語音手錶

(五)皮疹/水皰/瘡

1、替代性清潔用品

2、障礙者自我覺察/禮儀訓練

3、職務內容重新調整

4、政策的調整

(六)壓力容忍度

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

5、彈性可調整的工作時間表

6、職務內容重新調整

7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

8、調整休息時間

9、督導方法

10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(七)免疫系統受到抑制

- 1、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 2、手部防護
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(八)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)發熱衣
 - (5)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (6)保暖手套
 - (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
 - (8)通風罩
 - (9)工作空間暖氣機
- 2、對熱的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)涼感衣
 - (3)風扇
 - (4)彈性可調整的工作時間表
 - (5)調整休息時間



(6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(7)通風罩

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表

- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(三)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)保暖襪
 - (5)禦寒手套
 - (6)發熱衣
 - (7)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (8)保暖手套



- (9)調整休息時間
- (10)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (11)通風罩
- (12)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)抗熱手套
- (6)調整休息時間
- (7)個人防護罩
- (8)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (9)通風罩

SickleCellAnemia(鐮狀紅血球貧血症)

鐮狀紅血球貧血症或鐮狀紅血球疾病是一種遺傳性血液疾病，會影響紅血球的形狀。紅血球通常是圓形的、光滑的和柔軟的，這使血球可以容易地在血管內循環於全身。在鐮狀紅血球疾病中，紅血球會變成新月形的或鐮刀形的，以及是堅硬的。這是由於紅血球含有異常類型的血紅蛋白。紅血球的異常形狀會阻止血球正常地在血管內移動，並將氧氣運送到身體的所有部位。鐮狀紅血球比普通紅血球更快死亡，造成紅血球明顯減少並導致貧血。患有鐮狀紅血球疾病的人會經歷慢性貧血和週期性疼痛的發作，有時被稱為“鐮刀型貧血危機”。當鐮狀紅血球阻擋血液和氧氣流向身體的四肢和器官時，可能導致嚴重的疼痛和對組織和器官的損害。人們可能會經歷影響手臂、腿部、胸部和腹部的疼痛事件;對肺、脾、腎和肝臟以及其他器官的損害;中風;並發展急性胸部症候群和細菌感染。症狀可以從輕微到非常嚴重。鐮狀紅血球疾病是一種終生的慢性疾病，可以治療其症狀，但對大多數人來說，並沒有治癒方法。患有鐮狀紅血球疾病的人通常需要預防性抗生素、補充葉酸、控制疼痛、靜脈輸液和頻繁的輸血。輸血可以減少復發性的疼痛危機、中風風險和其他併發症。

一、依限制所作之調整

(一)接受醫學治療效果



- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)疼痛

1、生產作業

- (1)生產作業可調式工作台面
- (2)抗疲勞軟墊
- (3)防震手套
- (4)防震工具包
- (5)推車
- (6)人體工學評估
- (7)穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)附頭靠的辦公椅
- (5)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (6)人體工學評估
- (7)人體工學設備
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (10)抄寫/紀錄員
- (11)語音辨識軟體
- (12)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(13)書寫輔具

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)自動開門裝置

(3)彈性可調整的工作時間表

(4)調整休息時間

(5)代步車

(6)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

(7)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)

(8)通訊工作/居家就業/遠距工作

(9)重新設計工作區域/修改工作區

(10)工作台空間暖氣機

(三)壓力容忍度

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

5、彈性可調整的工作時間表

6、職務內容重新調整

7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容

8、調整休息時間

9、督導方法



10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

11、職場自然支持者

(四)免疫系統受到抑制

- 1、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 2、手部防護
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家工作/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(五)溫度敏感度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置禦寒手套
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)發熱衣
 - (5)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (6)發熱手套
 - (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
 - (8)通風罩
 - (9)工作空間暖氣機
- 2、對熱的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)涼感衣
 - (3)風扇
 - (4)彈性可調整的工作時間表
 - (5)發熱衣

- (6)可攜式空調
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩

二、依工作相關功能所作之調整

(一)空氣品質/刺激物質

- 1、空氣清淨機和淨化器
- 2、空氣淨化器(防化學/氣味)
- 3、空氣淨化系統
- 4、淨化多種化學敏感性的空氣淨化器
- 5、替代性清潔用品
- 6、地毯替代品、密封劑和可維持的地板材料
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、地板清潔/隔離產品(防化學敏感)
- 9、低/無氣味塗料
- 10、口罩(防煙霧過敏)
- 11、口罩(防氣味/香味/化學)
- 12、個人空氣淨化器
- 13、電動濾塵呼吸器(PAPR)
- 14、人工呼吸面罩
- 15、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)政策



- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(三)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整(JobRestructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡

- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天窗與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 在家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾

(四)溫度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)暖腳器
 - (5)發熱衣
 - (6)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (7)發熱手套
 - (8)調整休息時間
 - (9)通訊工作/居家就業/遠距工作
 - (10)通風罩
 - (11)工作空間暖氣機
- 2、對熱的敏感度
 - (1)空氣變流裝置



- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)個人的防護罩(以防止熱和閃爍的燈光)
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩

SkinConditions(皮膚狀況)

皮膚是人體最大的器官，具有保護身體免受刺激物影響的功能，當遇到刺激物時，會發送信號到大腦以隔離和破壞刺激物，經常引起發紅、腫脹、發燒和瘙癢。在某些皮膚狀況如：接觸性皮膚炎、反應(皮膚炎)是接觸到外部觸發物造成，其他狀況像是濕疹、牛皮癬和硬皮病等，由內部免疫系統觸發產生相似的症狀。

與皮膚狀況相關的限制可包括紫外線敏感度、受抑制的免疫系統、皮膚刺激、精細動作、溫度敏感度、疼痛管理和壓力管理。

一、依限制所作之調整

(一) 皮疹/水皰/瘡

- 1、替代性清潔用品
- 2、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 3、職務內容重新調整
- 4、政策的調整

(二) 壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

(三)免疫系統受到抑制

- 1、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 2、手部防護
- 3、政策的調整
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 5、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)溫度敏感度

- 1、對冷的感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)發熱衣
 - (5)發熱手套
 - (6)通訊工作/居家就業/遠距工作
 - (7)通風罩
 - (8)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)可攜式空調器
- (6)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (7)通風罩

二、依工作相關功能所作之調整

(一)照明

- 1、替代性照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光全光譜或自然光照明的產品
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈
- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服



- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、紫外線防護遮蓋物
- 17、車窗遮陽貼

(二)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 7、調整休息時間
- 8、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 9、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 10、職場自然支持者
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、任務輪替
- 14、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 15、工作時間不受干擾

(三)溫度

- 1、對冷的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)暖腳器
- (5)發熱衣
- (6)符合人體工學且保暖的電子產品
- (7)發熱手套
- (8)調整休息時間
- (9)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (10)通風罩
- (11)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)風扇
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)調整休息時間
- (5)個人的防護罩(以防止熱和閃爍的燈光)
- (6)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (7)通風罩



Sleep Disorders(睡眠障礙)

睡眠障礙包括幾種類型，其各具症狀。失眠、呼吸中止症候群、嗜睡症候群和不寧腿症候群是最為常見。睡眠障礙是一種神經系統疾病，會改變睡眠方式，也會影響健康、安全和生活品質。睡眠缺乏會影響安全駕駛能力並增加健康問題的風險。

睡眠障礙的症狀包括：白天嗜睡、呼吸不規律或睡眠時運動增加，以及難以入睡。有許多不同類型的睡眠障礙，用以解釋發生的原因或對人的影響。睡眠障礙也可依行為、自然睡眠與覺醒週期問題、呼吸問題、睡眠問題，或白天多想睡的狀況來分類。

常見的睡眠障礙類型包括：

- 失眠導致整晚難以入睡。
- 呼吸中止症候群，睡眠時會出現呼吸異常，其中有幾種類型會導致呼吸暫停。
- 腿部不寧症候群(RLS)，是一種睡眠運動障礙，亦稱 Willis-Ekbom 症，睡時會引起不舒服的感覺和移動腿部的衝動。
- 嗜睡症候群會在白天極度想睡或突然入睡。有很多方法可以幫助睡眠障礙的診斷，確診後大多數的症狀醫生通常可有效治療，可幫助個人在治療期間或嘗試新的睡眠模式時重新適應。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示



- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)耐力降低/疲勞

- 1、抗疲勞軟墊
- 2、人體工學評估
- 3、人體工學設備
- 4、職務內容重新調整
- 5、每隔一段時間休息一次
- 6、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 7、職務輪調
- 8、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 9、穿戴式抗疲勞軟墊
- 10、工作場所重新設計/調整工作空間

(三)接受醫學治療/效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(四)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(Apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令、訊息、資料提示
- 13、吸音和隔音板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(五)睡眠/保持清醒

- 1、睡眠或疲憊時使用(apps)
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、調整休息時間
- 4、睡眠警示設計(SleepAlertingDevices)

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表



- 5、職務內容重新調整(JobRestructuring)
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)
- 7、彈性可調整的工作時間表
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

12、通訊工作/居家就業/遠距工作



Speech-Language Impairments(說話障礙)

許多障礙和失能均可能發生說話和語言的困難，也可能受限於構音、嗓音強度、語言表達，或非語言的問題。以下是美國聽語協會(ASHA)對說話和說話障礙的詳細說明。失語症係指表達或理解書面或口語受損。失語症通常由於中風，腦傷或阿茲海默症引起。

說話困難(Dysarthria)導致難以發音像“貓”或“sh”和“ba”之類的單詞。構音障礙可能由退化性神經障礙或酒精中毒引起。發聲困難(Dysphonias)以兩種形式表現，聲帶收縮困難或延展困難。收縮困難者發聲緊張或閉鎖的音質。延展困難者聽起來像慢性嘶啞或換氣急促和很努力的說話。

食道語是另替代原本聲帶發聲的方法，以口腔吸入空氣，將空氣在喉嚨中釋放。當空氣釋放時，使喉嚨/食道的上部振動而產生聲音。透過唇、舌頭、牙齒和其他口腔部位而形成說話語音。口吃而導致重複、停頓、無法說出或延長某些詞彙。口吃者試圖說話時也可能有扭曲的動作和臉部表情。聲帶結節常常由於聲音濫用或誤用引起。聲帶息肉可能是由長時間的聲音濫用造成，但也可能在聲帶受傷後造成。說話時可能會有嘶啞，呼吸和痛苦的聲音。

此外，中風、腦性麻痺、肌萎側索硬化症(ALS)、亨丁頓舞蹈症、口腔和喉癌、聽力損失、創傷性腦傷、癡呆、慢性喉炎和聲帶麻痺，均可能會出現說話和語言困難。

一、依限制所作之調整

(一)無法說話

- 1、擴大性及替代性溝通(AAC)設備
- 2、另類溝通方式
- 3、運用電話輔助的語音溝通裝置

(二)說話難被理解

- 1、擴大性及替代性溝通(AAC)設備
- 2、另類溝通方式
- 3、職務內容重新調整
- 4、運用電話輔助的語音溝通裝置

(三)說話音量小

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、職務內容重新調整
- 3、可攜式電話擴音裝置
- 4、擴音機

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溝通



- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、擴大性和替代性溝通(AAC)輔具
- 3、現場指導
- 4、電話擴音
- 5、抄寫/記錄員
- 6、語音電話
- 7、擴音機

SpinaBifida(脊柱裂)

脊柱裂是最常發生的永久性先天缺陷，美國每 1,000 名新生兒中約有一名新生兒罹患該疾病。這是因為脊柱在懷孕的第一個月內無法正常關閉。嚴重個案的脊髓會穿過背部膨出，並且可以被皮膚或薄膜覆蓋。

一、依限制所作之調整

(一)抬、舉

1、農業/農場

- (1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。
- (2)推車
- (3)簡便型移動起重機

2、抬、舉

- (1)升降機
- (2)輸送機(協助移動或定位物品)
- (3)電池式升降台
- (4)桶狀物人工物料搬運輔具
- (5)發動機式升降機與升降架
- (6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)
- (7)升降台
- (8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯
- (9)攀爬樓梯的手推車
- (10)車載起重機



- (11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)
- (12)汽車升降設備
- (13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)
- (14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

- (1)推車
- (2)簡便型物料搬運設備
- (3)人體工學設備
- (4)可調高度的桌腳
- (5)低位椅子
- (6)攀爬樓梯的手推車

4、其他

- (1)於天花板和牆板工作時的升降設備
- (2)人體工學設備
- (3)獨立生活輔具
- (4)職務內容重新調整
- (5)移行輔具
- (6)抬、舉輔具
- (7)人孔蓋升降設備
- (8)每隔一段時間休息一次
- (9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。
- (10)適當的抬、舉技巧

5、人

- (1)符合人體工學的嬰兒換尿布台
- (2)可調整高度的檢驗台

- (3)成人換尿布台
- (4)泡澡椅
- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備
- (7)病人用升降設備(標準型)

(二)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶樞紐支撐扶手
- 5、梳洗和穿衣輔具
- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 10、如廁輔具
- 11、移位輔具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區；重新設計工作區域/修改工作區
(WorksiteRedesign/ModifiedWorkspace)

(三)步行

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊



- 5、輕巧的手推輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅
- 8、個人交通和移行輔具
- 9、斜倚輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、大個者專用代步車
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式的抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所做之調整

(一)工作場所無障礙

- 1、無障礙廁所和座式馬桶
- 2、生產作業可調式工作台面
- 3、辦公設備可調式工作台面
- 4、替代鎖

- 5、抗疲勞墊
- 6、點字及 ADA 標示
- 7、設置無障礙設施
- 8、門鎖轉扣器
- 9、彈性可調整的工作時間表
- 10、可攜式斜坡板
- 11、斜坡道
- 12、代步車
- 13、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 14、動物支持(提供障礙者情緒支持的動物)
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、穿戴式抗疲勞軟墊
- 17、輪椅升降設備
- 18、輪椅
- 19、職場的再設計/修改職場空間



Stroke(中風)

許多中風患者康復後沒有任何功能限制。有些人有暫時性的功能限制，而有些則須面對很多長期功能限制的問題。中風可能發生在任何年齡，但65歲或以上的人較為普遍。中風患者可能具有認知、運動相關短期或長期限制。中風患者的調整情況各有不相同，但對於造成視力喪失者，可使用科技產品來幫助他們克服這些限制。這些科技產品可以輔助閱讀印刷品、使用電腦資訊、書寫筆記和填寫表格、使用電話、金錢運用、閱讀器、組裝零件、駕駛、使用光感工作、區分顏色和移動。

中風通常會造成身體或運動功能的限制，偏癱指身體單一側出現症狀，是其中一種中風後遺症。根據發生中風的大腦區域，身體的左側或右側可能會出現肌力減弱的情形。運動功能受限的程度取決於人的狀況，透過治療和各種形式處遇可有效改善身體能力。偏癱還會限制個人執行工作或部分工作的能力，計劃或準備在中風後重返工作崗位者，可能需要探索各樣調整方法的可能。經歷偏癱的人可能在行走、站立、平衡、攀爬、抓、握或準確精細的抓捏工作有困難，並且可能產生肌肉疲勞或缺乏協調。根據工作類型和職位的核心功能，可能需要一個或多樣的調整方法，以確保偏癱患者能成功回復到工作。

中風也可能因大腦受影響的部位對溝通產生不同影響。中風引起的三種典型言語和說話障礙包括影響說話時使用的肌肉運動之控制造成構音障礙(啞語症)和言語失用症；失語症則是導致難以理解和使用語言。部分人士在中風康復過程中可能已接受評估，以確定其是否需要擴大性及替代性溝通(AAC)的輔助設備。對於使用其他治療反應不佳的嚴重言語失用症者可能更為需要。他們或許已經習得或正在學習一些補償技術，例如用較慢的語速說話，或使用另類溝通方式，如打字、書寫、繪圖或手勢來支持和加強溝通。

中風是會造成生活改變的事件，就像影響當事人的身體功能一樣，也會影響情緒健康。許多人都知道並理解中風者所面臨身體(虛弱、癱瘓)、認知(記憶、處理)和溝通(言語、語言)的挑戰，但我們可能不會意識到由中風引起的情緒異常所面臨的挑戰。雖然中風的影響是不可預測的，但情緒異常如抑鬱、焦慮和假性延髓效應(PBA)(情緒調節障礙)是相當常見的。

一般而言，調整方式可包括為使用電腦或執行精細裝配工作的個人，購買設備或輔助技術。如果個人使用助行設備(例如代步車或輪椅)則可能需要對工作區域和/或工作站進行調整。重新安排職務內容，可能包括履行核心職務的方式或是重新分配非核心的邊際職務內容、彈性的休息時間，以及提供接受治療所需的休假等可能的調整方法。如果不能在當前工作中進行調整或者會造成過度困難，則可能需要重新安排到其他空缺職位。



一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分
- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示

21、掛曆和記事本

22、工作場所重新設計/調整工作空間

23、書面說明

(二)平衡

1、獨立生活

- (1)浴椅
- (2)手杖
- (3)拐杖
- (4)扶手桿
- (5)扶手桿-馬桶旁支撐扶手
- (6)個人安全和跌倒警報裝置
- (7)附輪子的助行器
- (8)代步車
- (9)樓梯扶手
- (10)爬梯機
- (11)可移動的扶手桿
- (12)洗手間扶手桿
- (13)高個子用助行器
- (14)附座椅的助行器
- (15)助行器

2、四處移動

- (1)適合各種地形的代步車
- (2)適合各種地形的輪椅
- (3)手杖
- (4)拐杖



- (5)助行器腿部擴展器
- (6)個人通勤和移動設備
- (7)四輪式助行器
- (8)滾輪安全梯
- (9)代步車
- (10)階梯輔助器具
- (11)爬梯機
- (12)助行器
- (13)高個子用助行器
- (14)附有座椅的助行器

3、在高位工作

- (1)升降機
- (2)預防跌倒措施
- (3)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階梯的安全梯

4、安全工作

- (1)抗疲勞軟墊
- (2)疏散設施
- (3)預防跌倒置
- (4)預防損傷的裝置(Padded Edging)
- (5)預防跌倒措施
- (6)護目鏡

(三)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅

- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、工作場所重新設計/調整工作空間

(四)流口水

- 1、口水輔助器
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、休息區/私人空間
- 4、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、記錄指令或訊息、資料指示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(六)抓、握

- 1、生產作業
 - (1)防震手套
 - (2)防震工具包
 - (3)簡便型物料搬運設備
 - (4)符合人體工學的氣壓式工具
 - (5)拖把桶
 - (6)拖把和握把
 - (7)動力式推車
 - (8)多功能推車
 - (9)工具平衡輔具(以抵消工具重量)

2、辦公設備

- (1)自動撥號裝置
- (2)自動化填答系統
- (3)書架
- (4)牙科與手術工具
- (5)電動剪刀
- (6)人體工學刀具
- (7)手動或電動文件檢索架
- (8)文件分類/歸檔裝置
- (9)抓、握輔具
- (10)免持聽筒電話
- (11)掛式耳機
- (12)左慣用手鍵盤
- (13)動力式推車
- (14)單手操做鍵盤
- (15)翻頁器
- (16)拾物夾
- (17)抄寫/記錄員
- (18)肩背間的軟墊(用來放置電話，以減少手持電話產生的壓力)
- (19)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)門鈕握把
- (3)符合人體工學剪刀
- (4)轉向握把(有助於在抓握和轉動方向盤)



(七)手/手指操作

1、生產作業

- (1)防震手套
- (2)防震工具包
- (3)簡簡便型物料搬運設備
- (4)符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- (5)人體工學設備
- (6)塗有特殊原料的手套(可增加大多數表面抓、握力)
- (7)抓、握輔具
- (8)真空拾物夾

2、辦公設備

- (1)替代性輸入設備
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠
- (4)活動式鍵盤架
- (5)書架
- (6)人體工學設備
- (7)大鍵盤(為大按鍵而設計)
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鍵盤護框
- (10)微型鍵盤
- (11)螢幕鍵盤
- (12)單手鍵盤
- (13)翻頁器
- (14)語音辨識軟體

(15)打字/鍵盤輔具

(16)書寫輔具

3、其他

(1)助手/助理/人力協助人員

(2)每隔一段時間休息一次

(3)抄寫/記錄員

(八)抬、舉

1、農業/農場

(1)動物抬、舉工具(用於檢查或手術過程中自動抬起和固定動物)。

(2)推車

(3)簡便型移動起重機

2、抬、舉

(1)升降機

(2)輸送機(協助移動或定位物品)

(3)電池式升降台

(4)桶狀物人工物料搬運輔具

(5)發動機式升降機與升降架

(6)貨車尾門升降設備(藉由貨車尾門升降，輪椅或貨物搬運時可安全進入)

(7)升降台

(8)附有扶手、輪子(有固定鈕)及小階階梯的安全梯

(9)攀爬樓梯的手推車

(10)車載起重機

(11)真空式升降設備(用以保持或重新定位重物)

(12)汽車升降設備

(13)車載升降設備(以動力電纜和鏈條鉤住材料以協助移動)



(14)工作平台

3、辦公室相關設備或措施

(1)推車

(2)簡便型物料搬運設備

(3)人體工學評估

(4)人體工學設備

(5)可調高度的桌腳

(6)低位椅子

(7)攀爬樓梯的手推車

4、其他

(1)於天花板和牆板工作時的升降設備

(2)人體工學設備

(3)獨立生活輔具

(4)職務內容重新調整

(5)移行輔具

(6)抬、舉輔具

(7)人孔蓋升降設備

(8)每隔一段時間休息一次

(9)符合人體工學移動式醫療支架(可調整升降點滴吊掛架，防止醫護人員工作傷害)。

(10)適當的抬、舉技巧

5、人

(1)符合人體工學的嬰兒換尿布台

(2)可調整高度的檢驗台

(3)成人換尿布台

(4)泡澡椅

- (5)疏散設施
- (6)大型輪椅升降設備
- (7)病人用升降設備(標準型)

(九)記憶力喪失

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、協助記憶力的應用程式(apps)
- 3、數位化記事本
- 4、協助記憶力的軟體設備
- 5、記錄指令或訊息、資料指示
- 6、提醒
- 7、職場自然支持者
- 8、語言提示
- 9、掛曆和記事本
- 10、書面說明

(十)精神紊亂

- 1、就業服務員
- 2、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 3、現場指導
- 4、PDA、筆記型電腦和平板電腦
- 5、提醒
- 6、督導方法
- 7、調整訓練方法或內容



8、書面說明

(十一)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(十二)疼痛

- 1、生產作業
 - (1)生產作業可調式工作台面
 - (2)抗疲勞軟墊

- (3)防震手套
- (4)防震座椅
- (5)防震工具包
- (6)推車
- (7)人體工學設備
- (8)穿戴式抗疲勞軟墊

2、辦公設備

- (1)辦公設備可調式工作台面
- (2)替代性鍵盤
- (3)替代性滑鼠(例如：口控滑鼠、軌跡球滑鼠、眼控滑鼠)
- (4)附頭靠的辦公椅
- (5)人體工學和可調整高度之辦公椅
- (6)人體工學評估
- (7)人體工學設備
- (8)前臂支撐裝置
- (9)鵝頸式和其他型式電話支撐器
- (10)抄寫/記錄員
- (11)語音辨識軟體
- (12)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (13)書寫輔具

3、其他

- (1)助手/助理/人力協助人員
- (2)自動門開關
- (3)彈性可調整的工作時間表



- (4)調整休息時間
- (5)代步車
- (6)動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)
- (7)仰臥式工作職場(個人可靈活在斜倚的位置工作，使頸部、背部、臀部和循環系統限制獲有效調節)
- (8)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (9)工作場所重新設計/調整工作空間
- (10)工作空間暖氣機

(十三)站立

- 1、生產作業可調式工作台面
- 2、辦公設備可調式工作台面
- 3、抗疲勞軟墊
- 4、協助站起的軟墊
- 5、可調整高度之辦公椅
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、扶手桿
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車
- 10、站立輔具
- 11、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 12、站立式輪椅

(十四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所與坐式馬桶
- 2、助手/助理/人力協助員

- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、梳洗和穿著輔具
- 6、獨立生活輔助
- 7、調整休息時間
- 8、可擺開的抓手槓
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、洗手間輔具
- 11、移位輔具(例如移位機、移位板、移位墊)
- 12、工作場所重新設計/調整工作空間

(十五)說話難被理解

- 1、擴大性及替代性溝通(AAC)設備
- 2、另類溝通方式
- 3、職務內容重新調整
- 4、透過電話的語音生成溝通裝置

(十六)步行

- 1、助手/助理/人力協助員
- 2、適合各種地形的代步車
- 3、適合各種地形的輪椅
- 4、抗疲勞軟墊
- 5、可折疊/運輸輪椅
- 6、大型代步車
- 7、大型輪椅



- 8、個人交通和移行輔具
- 9、具傾躺功能之輪椅
- 10、四輪式助行器
- 11、代步車
- 12、小個者專用代步車
- 13、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 14、助行器
- 15、高個者助行器
- 16、附座椅的助行器
- 17、穿戴式抗疲勞軟墊
- 18、輪椅
- 19、小個者專用輪椅
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通協助

(二)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、性可調整的工作時間表

3、通訊工作/居家就業/遠距工作

4、輪椅

(三)壓力

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、彈性可調整的工作時間表

5、職務內容重新調整

6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(MarginalFunctions)

7、調整休息時間

8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾



Stuttering(口吃)

美國口吃基金會(SFA)表示，美國超過三百萬人患有口吃。男性口吃者是女性的四倍。口吃者說話時的流暢性會中斷，語音可能重複或延長而影響溝通。同時也可能表現出不尋常的臉部和身體動作。沒有單一的口吃原因，目前的研究主要探討神經生理。口吃不是因為情緒或神經異常而引起。口吃者可以從口吃療法和運用使講話流暢性之輔具獲益。美國國家口吃協會(NSA)表示，口吃的成年人可受益於口吃治療，但可能需要持續治療以維持說話流暢。

美國國家口吃協會倡議委員會指出，“嚴重口吃者可能面臨就業和教育機會的歧視。”且口吃者的負面刻板印象妨礙就業和升遷機會。有機會受僱的口吃者，可能是高素質和有能力的工作者。鼓勵口吃者向雇主說明口吃，以消除成見。有關職務再設計的資訊也會有所幫助。

一、應徵和面試時(雇主)

- 1、耐心傾聽
- 2、不要幫口吃者完成說話語句
- 3、保持對話時的視線接觸，並專注於溝通的內容，而不是表達的順暢
- 4、雇主保持平常心，放鬆和溝通
- 5、如果可能，提前提供面試問題，以便口吃者有時間準備並有效地回

應

6、可提供面試替代電話面試

7、瞭解口吃的特質

二、應徵和面試(口吃者)

1、向雇主說明口吃及對工作表現的影響，並提供職務再設計的建議
(SFA 和 NSA 等組織建議口吃者應該公開說明口語表現能力)

2、提供豐富資訊的求職信和履歷，以展現自己的能力與行銷的技術能力

3、演練面試的可能問題，準備答案和面試前的演練，為面試做好準備

4、如果公司安排電話面試，可要求進行面對面的個人面試，個人面試會更適合口吃者

5、增進運用在語言治療或支持小組中學到的說話技巧和策略，並找到有助於管理口吃的方法

三、工作時

1、向同事和客戶說明口吃問題，以便減輕他們對溝通的擔憂

2、運用在語言治療或支持小組中學到的說話技巧和策略，有助於管理口吃

3、如果講電話有困難，請嘗試以下方法：

4、撥打電話時，請做好準備，在撥號前確認說話內容並寫下重點，適時使用腳本

5、與他人演練講電話

6、不要拖延回電，拖延只會延長焦慮，更加緊張

7、接聽電話時，專注於通話內容，忽視周圍環境的干擾

8、準備好接聽電話的基本應答：“你好，這是吉姆”、“瑪麗說”、



“早安/午安”等。

- 9、盡可能練習講電話
- 10、在公開場所說話時，先做好準備並簡明扼要
- 11、使用電子通信，如電子郵件和簡訊
- 12、盡可能運用使講話流暢性之輔具，並尋求治療方案
- 13、保持信心(SFA 聲稱「流利的說話表現增進信心，而信心促進流暢的說話」)

一、依限制所作之調整

(一)口吃說話不流暢

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、使講話流暢性之輔具
- 3、職務內容重新調整

二、依工作相關功能所作之調整

(一)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)
- 7、調整休息時間

- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者
- 15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 16、工作時間不受干擾



T

Thyroid Disorders(甲狀腺疾病)

Tourette Syndrome(妥瑞氏症)

Thyroid Disorders(甲狀腺疾病)

有許多不同常見的甲狀腺疾病,大多數用來描述甲狀腺相關關鍵術語包括:葛瑞夫茲症、橋本氏甲狀腺炎、甲狀腺機能亢進、甲狀腺癌、甲狀腺炎。

橋本氏甲狀腺炎: 橋本氏疾病是一種遺傳性疾病，也被稱為慢性淋巴細胞性甲狀腺炎，常見於 30-50 歲之間的女性。在橋本氏疾病通常為，免疫系統攻擊頸部的甲狀腺，禁止它產生激素；而出現症狀是咽喉飽脹/緊繃，吞嚥困難，頸部腫脹或腫脹，疲倦，健忘，抑鬱，皮膚粗糙，心跳緩慢，體重增加，便秘和不耐寒等感覺，但許多人是沒有任何症狀出現。

甲狀腺機能亢進: 甲狀腺機能亢進症是甲狀腺產生過多甲狀腺激素的病症。女性比男性多 8 到 10 倍，是美國第三大甲狀腺常見的相關問題。葛瑞夫茲症是最常見的甲狀腺功能亢進症。甲狀腺功能亢進類似其他健康問題一樣，使其難以診斷且會引起各種各樣的症狀，包括突然的體重減輕，心跳快速或不規律，緊張，焦慮，煩躁，震顫，出汗，月經模式變化，對熱的敏感性增加，腸道模式改變，基部甲狀腺增大頸部，疲勞，肌肉無力，睡眠困難。

甲狀腺機能低下: 甲狀腺機能低下症是甲狀腺產生過少甲狀腺激素的病症。甲狀腺機能低下最常見的是橋本氏病，這是一種自身免疫性疾病。



甲狀腺功能減退症的症狀差異很大，取決於激素缺乏的嚴重程度，並且多年來發展緩慢。症狀包括：感冒，便秘，皮膚和頭髮乾燥，面部浮腫，聲音嘶啞，膽固醇水平升高，原因不明的體重增加，肌肉痙攣，關節疼痛和僵硬，肌肉無力，月經期較重，疲倦和抑鬱的敏感性增加。

甲狀腺癌：甲狀腺癌是位於甲狀腺內的癌性腫瘤或生長。甲狀腺癌並不常見，在美國每 100 個癌症中僅佔約 1 個。當患者看到或感覺到頸前部有結節或腫塊時，患者經常會發現甲狀腺癌。

甲狀腺炎：甲狀腺炎是一個通用術語，用於描述甲狀腺發炎的不同疾病。

一、依限制所作之調整

(一)耐力降低/疲勞

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、抗疲勞軟墊
- 3、可調整高度及傾斜度的輪椅
- 4、人體工學評估
- 5、人體工學設備
- 6、彈性可調整的工作時間表
- 7、職務內容重新調整
- 8、每隔一段時間休息一次
- 9、代步車

- 10、站立式倚靠架(可以減緩久站時腰部負擔)
- 11、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 12、助行器
- 13、穿戴式抗疲勞軟墊
- 14、輪椅
- 15、重新設計工作區域/修改工作區

(二)痙攣/抽蓄/震顫/眨眼

- 1、助手/助理/人力協助人員
- 2、替代性電腦輸入設備
- 3、替代性鍵盤
- 4、替代性滑鼠
- 5、替代性滑鼠(例如:軌跡球滑鼠)
- 6、自動撥號裝置
- 7、閱讀架
- 8、簡便型物料搬運工具
- 9、特殊開門輔具(省力握把器)
- 10、飲食輔具
- 11、符合人體工學的氣動式工具(可保持中性姿勢、減少手腕偏差、保持肩部放鬆)
- 12、人體工學設備
- 13、按鍵加大鍵盤
- 14、提增握力手套
- 15、前臂支撐裝置



- 16、抓、握輔具
- 17、免持聽筒電話
- 18、職務內容重新調整
- 19、客製化溝通板
- 20、點鈔機
- 21、螢幕鍵盤
- 22、單手鍵盤
- 23、可攜式電話擴音裝置
- 24、邊框保護(墊、條、套)
- 25、翻頁器
- 26、每隔一段時間休息一次
- 27、抄寫/記錄員
- 28、語音辨識軟體
- 29、畫面切換(設定)
- 30、舌控鍵盤/滑鼠
- 31、水平儀
- 32、打字/鍵盤輔具
- 33、升降機(真空氣壓式)
- 34、真空吸取工具
- 35、語音辨識設備
- 36、詞彙提示/完成軟體
- 37、書寫輔具

(三)溫度敏感度

1、對冷的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)禦寒手套
- (3)彈性可調整的工作時間表
- (4)發熱衣
- (5)符合人體工學且保暖的電子產品
- (6)保暖手套
- (7)通訊工作/居家就業/遠距工作
- (8)通風罩
- (9)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (7)通風罩

(四)如廁/儀容問題

- 1、無障礙廁所及馬桶座椅
- 2、助手/助理/人力協助人員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、抓手桿-馬桶旁支撐扶手
- 5、裝扮及穿著輔助器具



- 6、獨立生活輔具
- 7、調整休息時間
- 8、可擺動支撐桿(提供障礙者行動支撐)
- 9、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 10、如廁輔助器具
- 11、轉位輔助器具(例如轉位墊、移位板)
- 12、重新設計工作區域/修改工作區

二、依工作相關功能所作之調整

(一)溫度

- 1、對冷的敏感度
 - (1)空氣變流裝置
 - (2)禦寒手套
 - (3)彈性可調整的工作時間表
 - (4)保暖襪
 - (5)禦寒手套
 - (6)發熱衣
 - (7)符合人體工學且保暖的電子產品
 - (8)保暖手套
 - (9)調整休息時間
 - (10)通訊工作/居家就業/遠距工作
 - (11)通風罩
 - (12)工作空間暖氣機

2、對熱的敏感度

- (1)空氣變流裝置
- (2)涼感衣
- (3)風扇
- (4)彈性可調整的工作時間表
- (5)調整休息時間
- (6)個人防護罩
- (7)通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- (8)通風罩



Tourette Syndrome(妥瑞氏症)

妥瑞氏症是一種神經性疾患，其主要臨床症狀是短暫的突然的、重複的、及不自主的運動或不自主的清喉嚨聲音，稱之為抽動症候群。症狀可以從輕微的到嚴重的程度。

妥瑞氏伴隨抽動症候的可以被歸類為單純的或複雜的類型。單純的抽動症候涉及少數的肌肉群的抽動。最為普遍的單純型抽動症包含眨眼、鼻子抽動、嘴角移動、以及聳肩/搖頭晃腦。較為複雜的抽動症候涉及多種的肌肉群，可能會包含臉部怪異的表情伴隨頭部的扭轉及聳肩、碰觸物品、忙碌地走來走去、跳躍、彎曲。單純的聲音抽動可能包含重複的清喉嚨、抽鼻子、或發出呼嚕的喉聲。複雜的聲音抽動包含重複的語詞或片語、有時會發出髒話或宣示語。更為強烈的症狀則可能會阻礙溝通、每日的生活功能及影響生活品質。

妥瑞氏的症狀通常始於兒童期，也可能早在 2 歲時就會出現，不過，大多是發生時間是介於 6 到 7 歲間。男性的發生率要高於女性 3-4 倍。大多數的案例其症狀的嚴重性、頻率及破壞性會在青春期或成人階段降低。有些案例則在早期成人階段就完全消失。很少的案例會在成人階段惡化的。

許多妥瑞氏症的人會同時患有其他相關的疾病，例如注意力/過動症(ADHD)、強迫症、學習障礙、睡眠障礙以及焦慮症及情感疾患。

一、依限制所作之調整

(一)注意力/專注力

- 1、替代性照明
- 2、應用程式(apps)
- 3、協助記憶力的軟體設備(apps)
- 4、行為改變技術
- 5、拉門、OA 隔間和擋板
- 6、數位化記事本
- 7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、全光譜或自然光照明的產品
- 10、就業服務員
- 11、職務內容重新調整
- 12、調整或刪除該職位較不重要職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 13、調整休息時間
- 14、降噪音耳機
- 15、吸音、隔音面板
- 16、拆解工作成數個部分



- 17、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 18、計時器和手錶
- 19、工作時間不間斷
- 20、語言提示
- 21、掛曆和記事本
- 22、工作場所重新設計/調整工作空間
- 23、書面說明

(二)破壞性行為

- 1、心理健康/控制憤怒及情緒的 apps
- 2、行為改變技術
- 3、諮商與輔導
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、障礙者自我覺察/禮儀訓練
- 6、員工協助方案
- 7、環境聲音機、耳鳴罩、白噪音機器
- 8、彈性可調整的工作時間表
- 9、監測習慣
- 10、職務內容重新調整
- 11、降噪音耳機
- 12、現場指導
- 13、每隔一段時間休息一次
- 14、提醒
- 15、督導方法

- 16、支持障礙者情緒的動物(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)
- 17、職場自然支持者
- 18、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 19、調整訓練方法或內容
- 20、工作場所重新設計/調整工作空間
- 21、書面說明

(三)執行功能限制

- 1、協助專注力的應用程式(Apps)
- 2、條列工作檢核表
- 3、顏色編碼系統
- 4、拉門、OA 隔間和擋板
- 5、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 6、形成表單的應用軟體
- 7、就業服務員
- 8、職務內容重新調整
- 9、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 10、調整休息時間
- 11、降噪音耳機
- 12、錄下指令或訊息、資料提示
- 13、吸音、隔音面板
- 14、語音辨識軟體
- 15、計時器和手錶



16、掛曆和記事本

17、書面說明

(四)違規行為

1、心理健康/控制憤怒及情緒的應用軟體

2、行為改變技術

3、諮商與輔導

4、拉門、OA 隔間和擋板

5、障礙者自我覺察

6、員工協助方案

7、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機

8、彈性可調整的工作時間表

9、監測習慣

10、調整工作方法

11、降噪音耳機

12、工作場所的督導

13、每隔一段時間休息一次

14、提醒

15、督導的方式

16、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

17、職場自然支持者

18、通訊工作/居家就業/遠距工作

19、調整訓練方法或內容調整

20、工作重新設計/調整工作空間

21、書面指導

(五)進行規劃/擬訂計畫/優先排序

- 1、應用程式(apps)
- 2、規劃/時間管理的應用程式(apps)
- 3、以顏色來辨識的手冊、綱要和地圖
- 4、數位化記事本
- 5、人體工學設備
- 6、就業服務員
- 7、職務內容重新調整
- 8、現場指導
- 9、規劃軟體
- 10、專業規劃員
- 11、提醒
- 12、督導方法
- 13、任務辨識
- 14、拆解工作成數個部分
- 15、計時器和手錶
- 16、掛曆和記事本
- 17、書面說明

(六)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療



- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機
- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次
- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法

11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

12、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

(二)壓力

1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)

2、行為改變技術

3、諮商/治療

4、彈性可調整的工作時間表

5、職務內容重新調整

6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容(Marginal Functions)

7、調整休息時間

8、螢幕鏡

9、現場指導

10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(service animal)

11、仿真天景與窗景

12、督導方法

13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)

14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾



V

Vertigo(暈眩)

Vertigo(暈眩)

暈眩是由於平衡紊亂引起的旋轉、轉動或頭暈的感覺。暈眩可分主觀或客觀的描述，經歷客觀暈眩的人可能會感覺到環境中的事物在移動，而主觀暈眩的人，會覺自己在移動。暈眩可由梅尼爾氏症、病毒感染、中樞神經系統疾病如中風、偏頭痛、多發性硬化症、頭部創傷、聽神經腫瘤、心血管疾病和血壓急劇變化而引起。

暈眩會影響一個人的工作能力，有暈眩的人在做下列活動時可能會受限制：起床、步行、旅行、在很亮或螢光燈下或高處等職場移動物體、爬梯、看電腦螢幕、或者在具有許多顏色或圖案的環境中工作如圖案化的地毯。

一、依限制所作之調整

(一)接受醫療效果

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、通訊工作/居家就業/遠距工作

(二)壓力容忍度

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、環境聲音控制機/耳鳴罩/白噪音機



- 5、彈性可調整的工作時間表
- 6、職務內容重新調整
- 7、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 8、調整休息時間
- 9、督導方法
- 10、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals，簡稱 ESA)
- 11、職場自然支持者

二、依工作相關功能所作之調整

(一)通勤

- 1、彈性可調整的工作時間表
- 2、共乘/併車
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、交通協助

(二)照明

- 1、替代式照明
- 2、防螢光燈眩光的濾光片
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、螢光全光譜或自然光照明的產品
- 5、全光譜或自然光照明的產品
- 6、LED 燈濾光片
- 7、LED 燈

- 8、照明凝膠濾光片
- 9、改善照明
- 10、非螢光燈式照明
- 11、個人(面罩/眼罩/窗戶遮陽貼)
- 12、仿真天景與窗景
- 13、防曬/防紫外線衣服
- 14、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作
- 15、窗戶遮陽貼
- 16、防紫外線區域
- 17、車窗遮陽貼

(三)停車

- 1、無障礙的停車空間
- 2、彈性可調整的工作時間表
- 3、通訊工作/居家就業/遠距工作
- 4、輪椅

(四)政策

- 1、增加訓練時間/反覆練習
- 2、助理/助手/人力協助員
- 3、彈性可調整的工作時間表
- 4、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容
- 5、調整休息時間
- 6、每隔一段時間休息一次



- 7、政策的調整
- 8、職務內容重新分配
- 9、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 10、督導方法
- 11、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 12、通訊工作/居家就業/遠距工作

(五)壓力

- 1、舒緩焦慮和壓力的應用程式(apps)
- 2、行為改變技術
- 3、諮商/治療
- 4、彈性可調整的工作時間表
- 5、職務內容重新調整
- 6、調整或刪除該職位較不重要的職務內容，回歸至該職位的核心職務內容調整休息時間
- 7、調整休息時間
- 8、螢幕鏡
- 9、現場指導
- 10、動物服務(如：動物治療及陪伴、導盲犬、寵物夥伴)(serviceanimal)
- 11、仿真天景與窗景
- 12、督導方法
- 13、支持障礙者情緒的動物(Emotional Support Animals · 簡稱 ESA)
- 14、職場自然支持者

15、通訊工作 / 居家就業 / 遠距工作

16、工作時間不受干擾計/調整工作空間





勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

