



人生計畫

職場裡的沉默風暴

不讓職場文化成為肝癌加速器

台灣職場文化與B型肝炎健康調查報告

台灣癌症基金會醫療副執行長 張家崙醫師

B要知道、B需要追蹤、B需要治療、B需要支持！

很多人不是不知道健康重要，而是被工作忙碌、應酬飲酒、請假不便、隱私顧慮卡住。



台灣職場文化與B型肝炎健康調查

- 調查單位：台灣癌症基金會
- 調查目的：旨在瞭解40歲以上工作者（含目前在職及過去五年內曾有工作經驗者）之職場文化、工作型態與B型肝炎健康管理現況，作為未來推動職場健康促進及肝炎防治政策之參考
- 調查對象：臺閩地區年滿40歲以上之工作者（含目前在職及過去五年內曾有工作經驗者）
- 調查期間：115年6月29日至7月5日
- 調查方法：電話調查；依性別、年齡、地區等進行樣本設計
- 市調公司：全國公信力民意調查股份有限公司
- 有效樣本：1,073份，在95%的信心水準下，抽樣誤差約為 ± 3.0 個百分點
- 調查四大構面：

工作型態與健康負荷

工時、輪班、睡眠，了解職場壓力如何影響健康管理

職場與生活風險因子

應酬飲酒、宵夜、飲食、運動、菸檳與保健食品

篩檢認知與追蹤行為

是否知道公費篩檢、是否確認帶原狀態、是否定期追蹤

企業健康支持現況

公司健檢、健康諮詢、請假就醫便利性、職場衛教

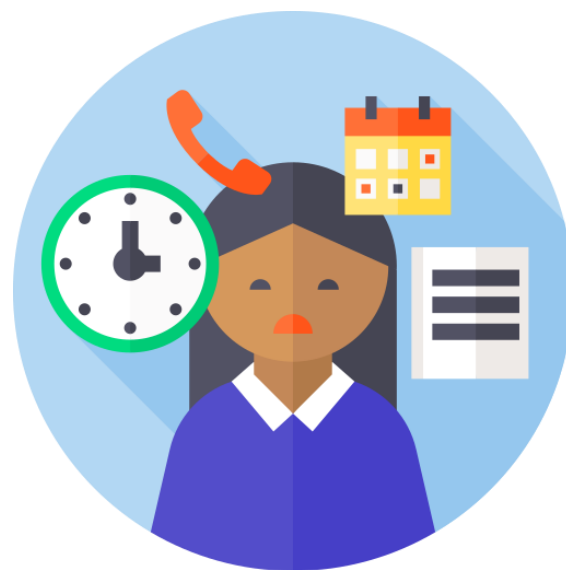
四大傷肝習慣：喝、忙、吃、補

職場不良習慣不只影響工作表現，也可能讓肝臟風險長期累積。



喝出來

應酬飲酒
不得不喝
喝酒配藥



忙出來

長工時
睡眠不足
追蹤中斷



吃出來

加班宵夜
高油高糖
少運動



補出來

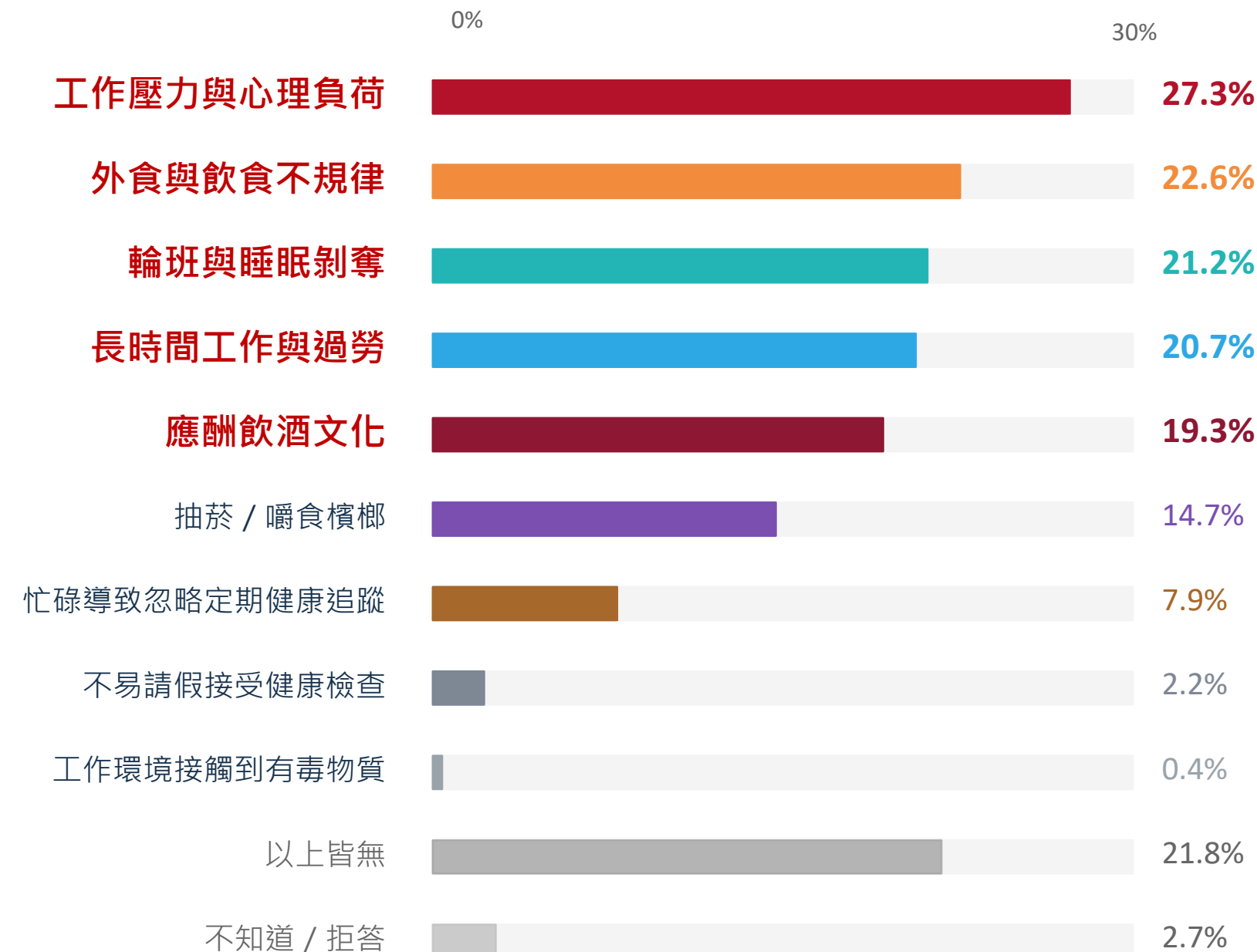
保健食品
草藥偏方
取代追蹤

真正危機：風險累積了，篩檢卻沒做；知道異常了，追蹤卻中斷。

職場不良文化正在累積肝臟健康負荷

影響肝臟健康之職場因素

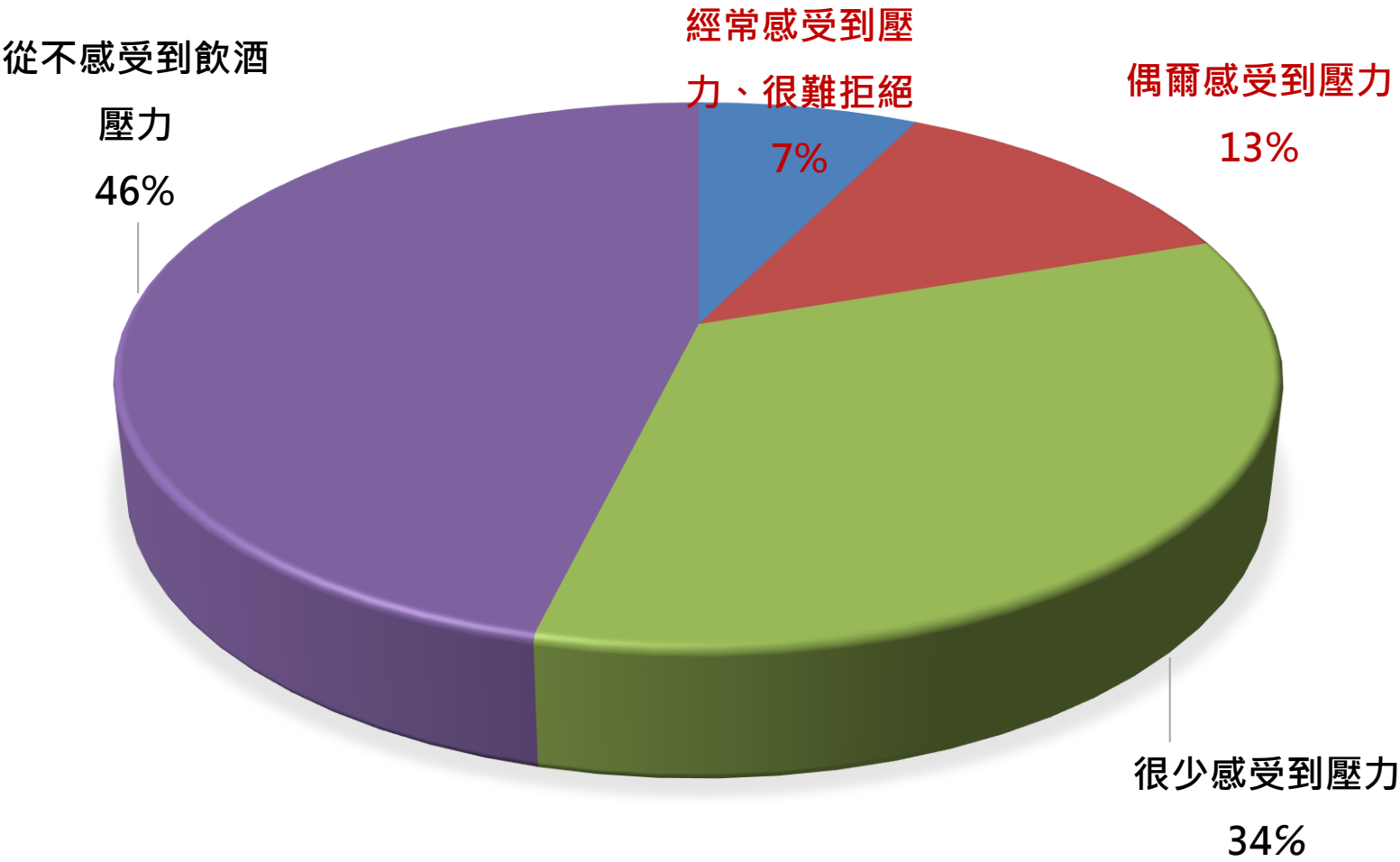
問卷顯示：工作壓力、外食不規律、輪班睡眠、過勞與應酬飲酒，是上班族認為最主要的「職場傷肝因素」。(複選)



- 前五項集中於**
工作壓力、飲食不規律、輪班睡眠、過勞與應酬飲酒皆曰為2成或以上。
- 風險不是單一生活習慣**
職場作息、社交飲酒、外食與追蹤中斷會交互累積健康負荷。

3
職場護肝 是要讓健康風險不被不良工作文化放大，且支持健檢後追蹤不中斷。

在職場應酬場合是否感受到「不得不喝酒」壓力？



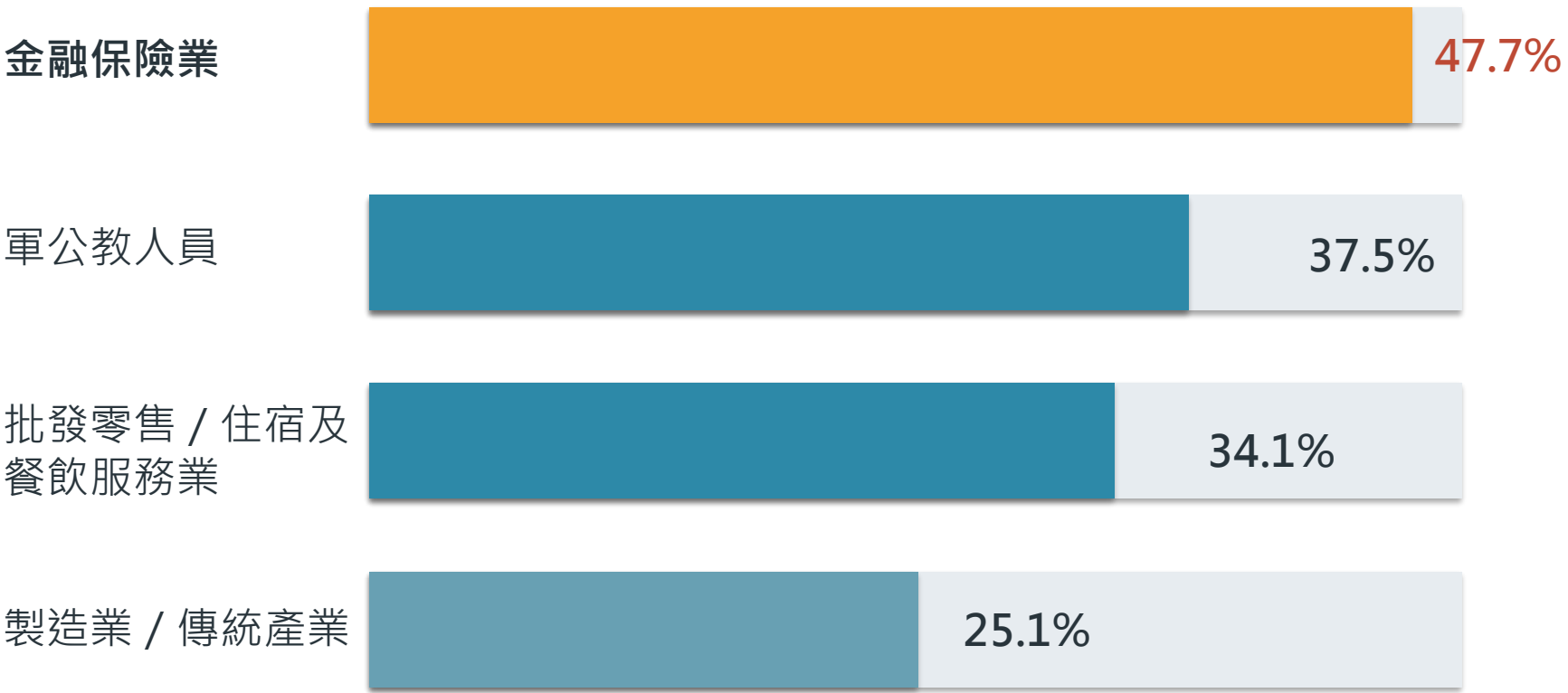
1

2成表示曾經常或偶爾感受到「不得不喝酒」的壓力。

「應酬飲酒文化」不是少數人的個人選擇，而是部分職場情境下仍存在的健康壓力。

參與應酬中，經常或偶爾感受到飲酒壓力者

哪些產業更容易感受到飲酒壓力？



2

不同產業感受到的飲酒壓力並不相同

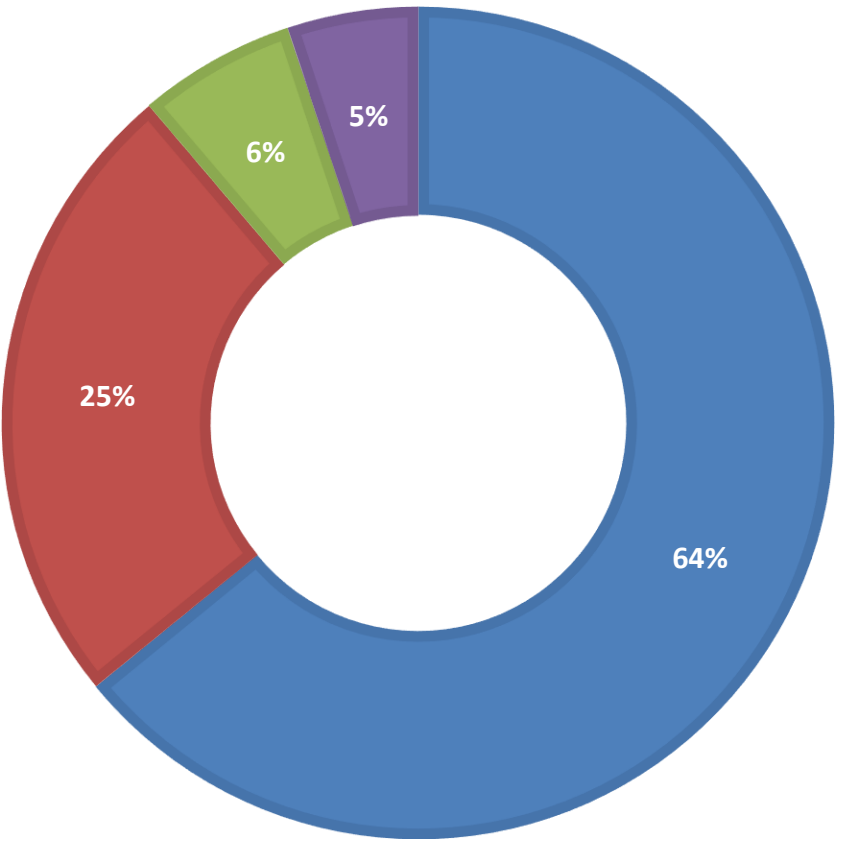
其中以金融保險業、軍公教、批發零售 / 餐飲住宿及製造業相對較高。

企業措施：建立不勸酒文化 | 提供無酒精替代 | 尊重健康因素拒酒

工作忙、輪班、睡眠不足，讓追蹤一再延後

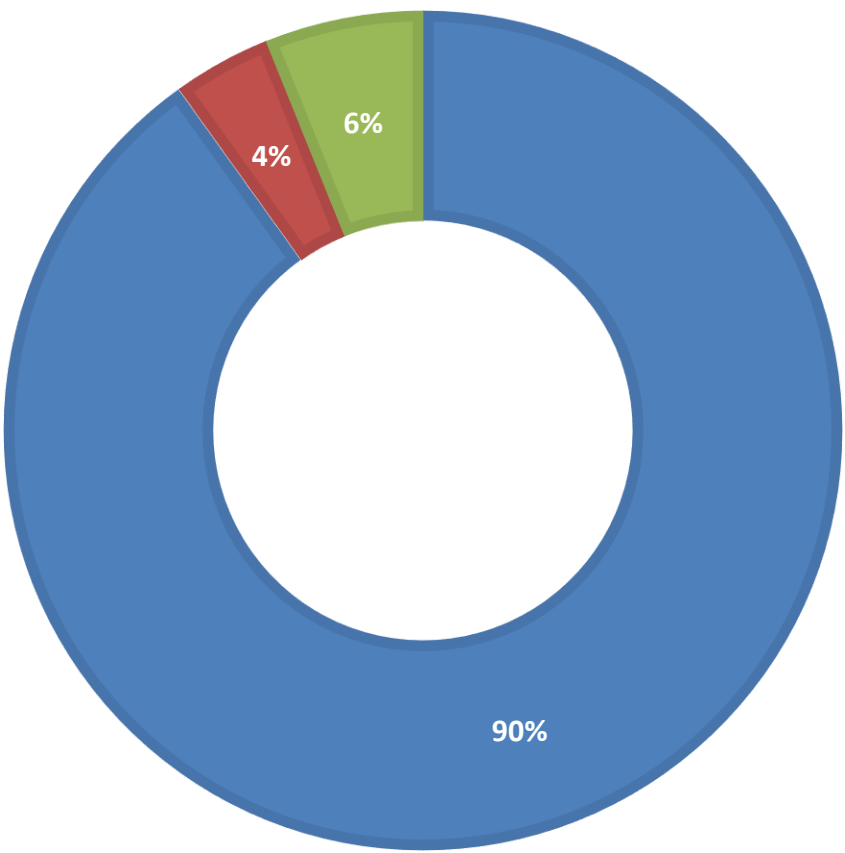
11%受訪者每週工時超過50小時

■ 40小時以內 ■ 41至50小時 ■ 51至60小時 ■ 超過60小時



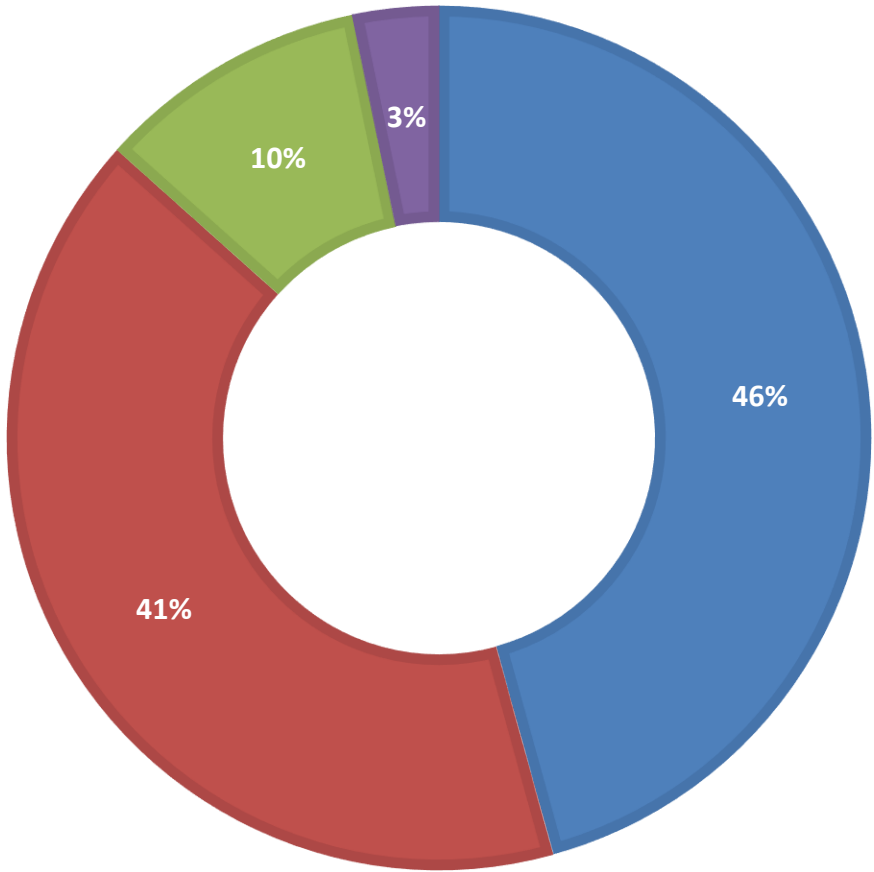
10%受訪者需要輪班

■ 固定日班或夜班 ■ 偶爾因工作需求需要輪班 ■ 長期需要輪班

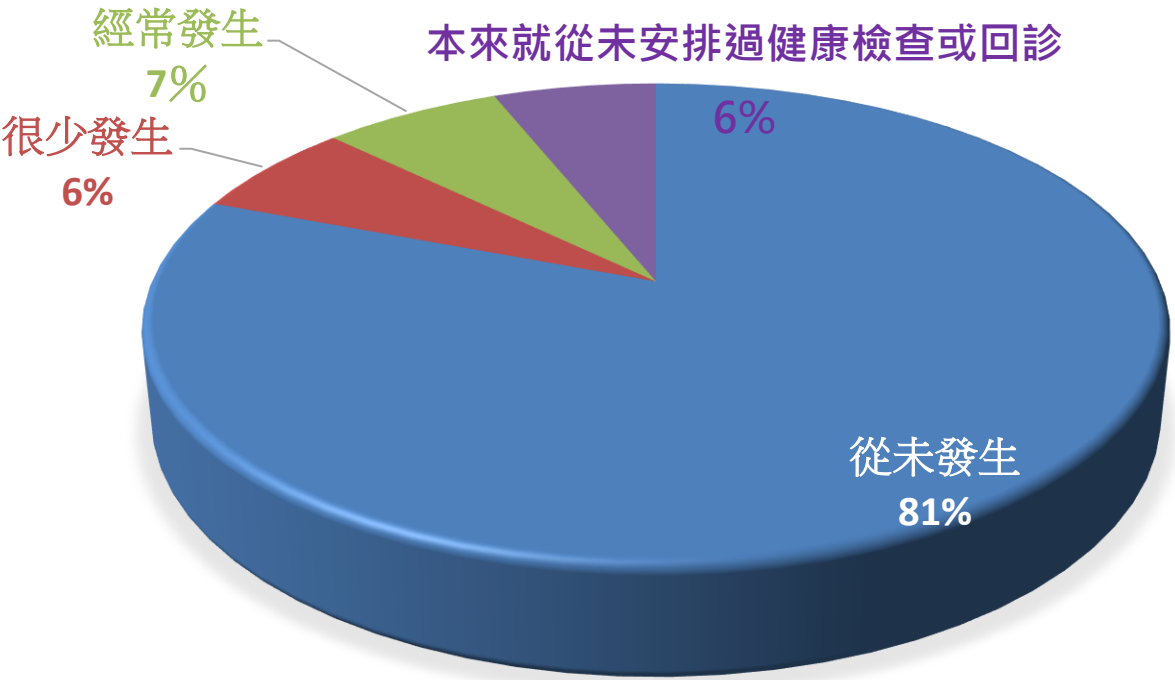


13%受訪者睡眠未滿6小時

■ 睡眠7小時以上 ■ 睡眠6小時以上未滿7小時 ■ 睡眠5小時以上未滿6小時 ■ 未滿5小時



是否曾因工作因素，連續三年未安排健康檢查或回診追蹤？



➤ 超過1成受訪者曾因工作因素，連續三年未安排健康檢查或回診追蹤，其中6%受訪者本來就從未安排過健康檢查或回診

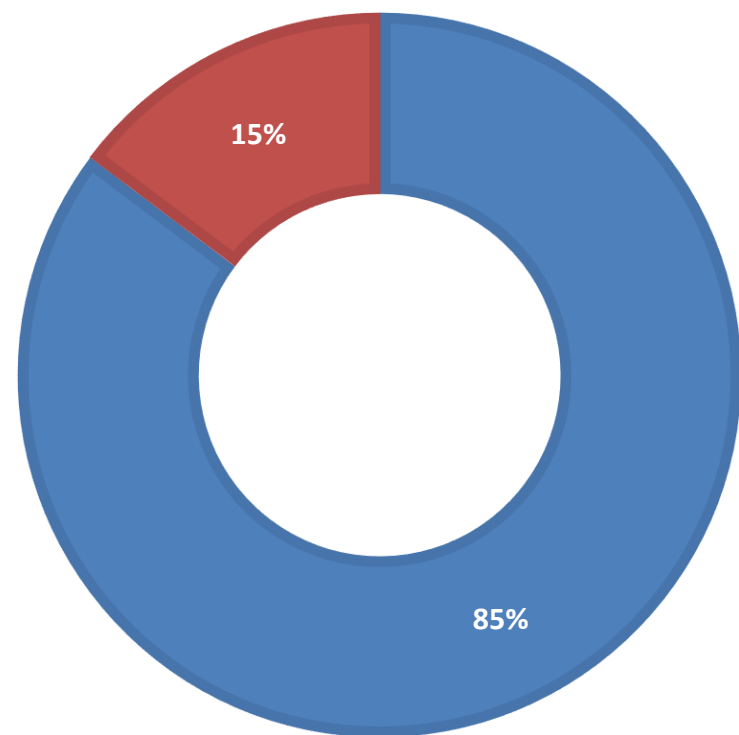
避免肝炎變肝癌，不只要知道風險，更要讓上班族有時間追蹤。

加班後的一餐，也可能是肝臟負擔的開始

外食、宵夜、高油高糖與少運動，是高壓職場中常被忽略的護肝斷點。

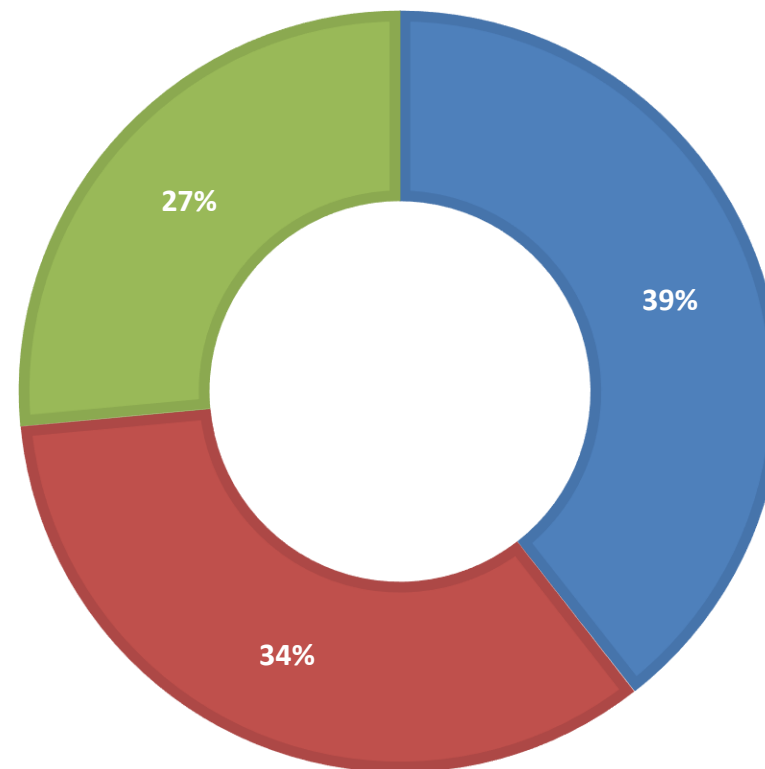
15%受訪者曾因工作因素吃宵夜

■ 幾乎不因工作因素而吃宵夜 ■ 曾因工作因素而吃宵夜

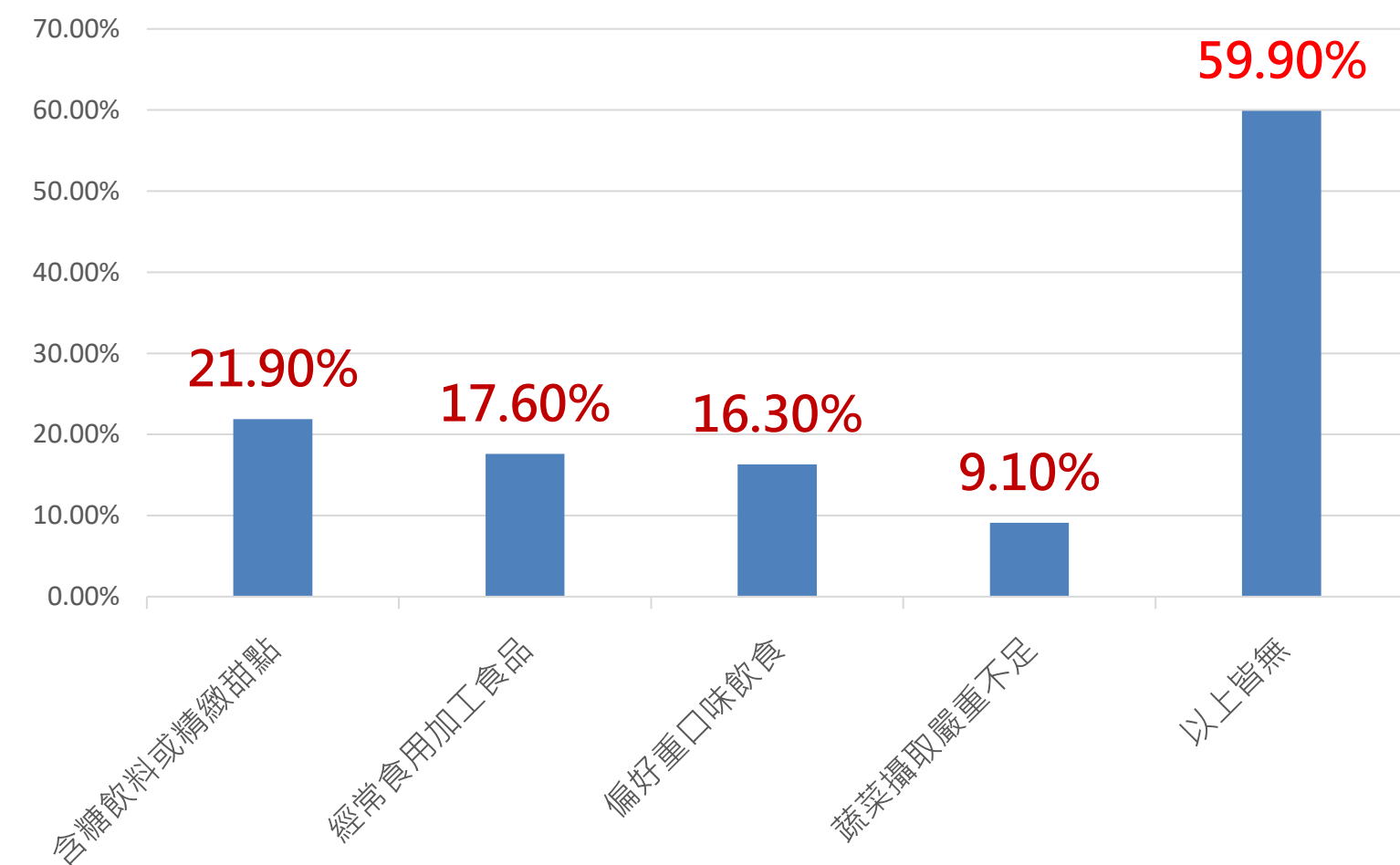


超過6成受訪者尚未建立規律運動習慣

■ 每週運動3次以上 ■ 雖有運動但未達每週3次 ■ 完全沒有運動



飲食習慣方面，4成的受訪者具有至少一項飲食風險習慣，包括經常攝取含糖飲料（21.9%）、加工食品（17.6%）、油炸燒烤等重口味飲食（16.3%），以及蔬菜攝取嚴重不足（9.1%）。



避免因長工時、外食文化與加班節奏，讓健康選擇變得困難。

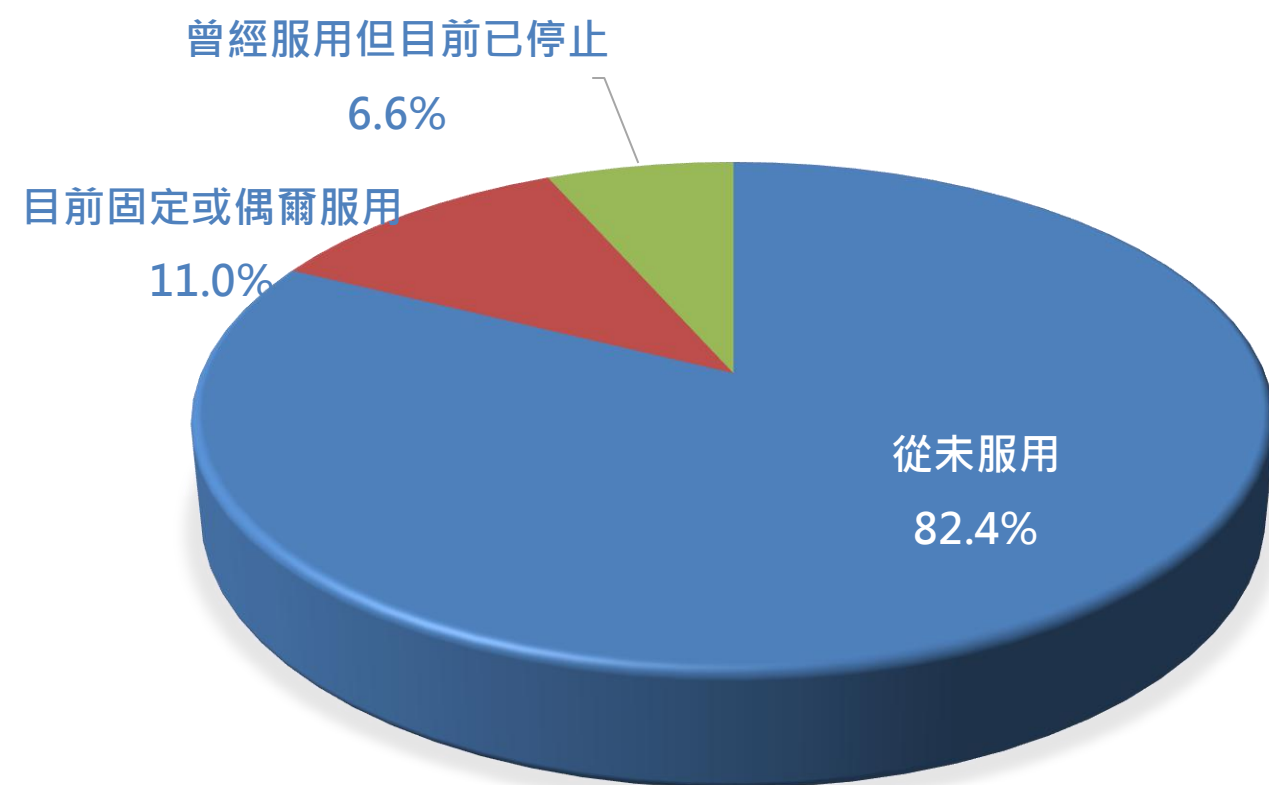
花錢護肝，卻忘了追蹤：保健食品不能取代檢查



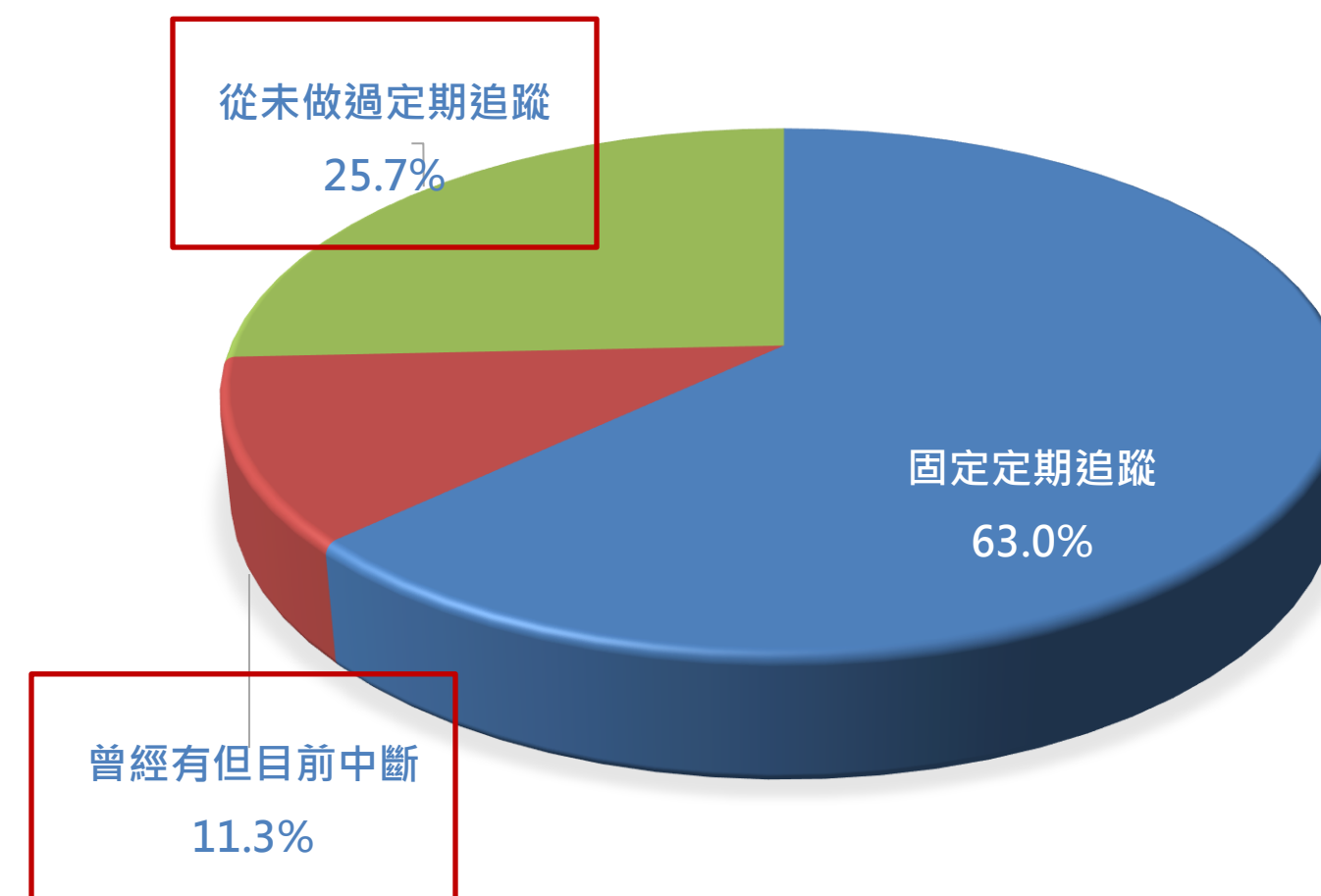
財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

保健食品、草藥與偏方可能讓民眾誤以為「有補就有保護」。

Q、是否曾服用護肝相關保健食品？



B肝帶原者，目前**固定/偶爾**服用護肝保健食品的帶原者追蹤回診情形



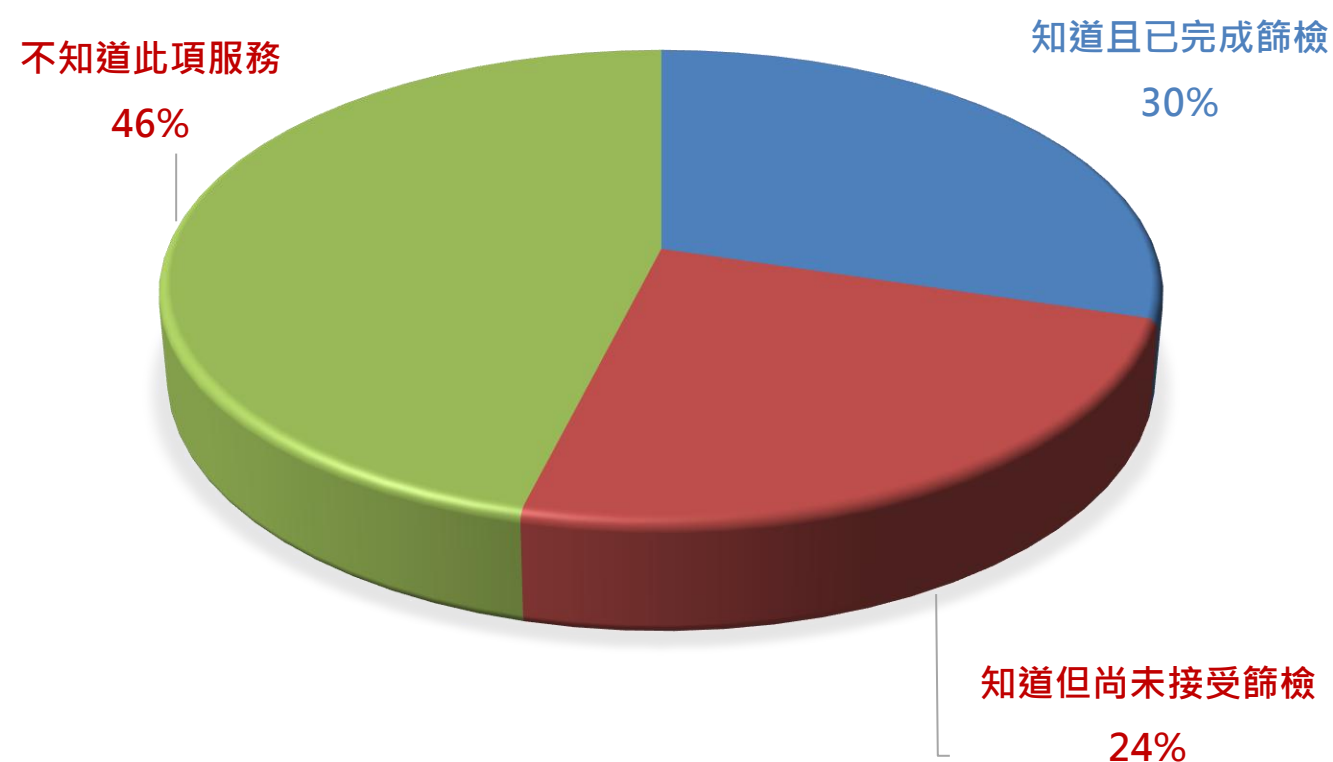
➤ 近4成B肝帶原者固定服用護肝保健食品取代定期追蹤回診，
真正的護肝不是靠補，而是定期抽血、腹部超音波與醫師追蹤。

熱愛生命 攜手抗癌

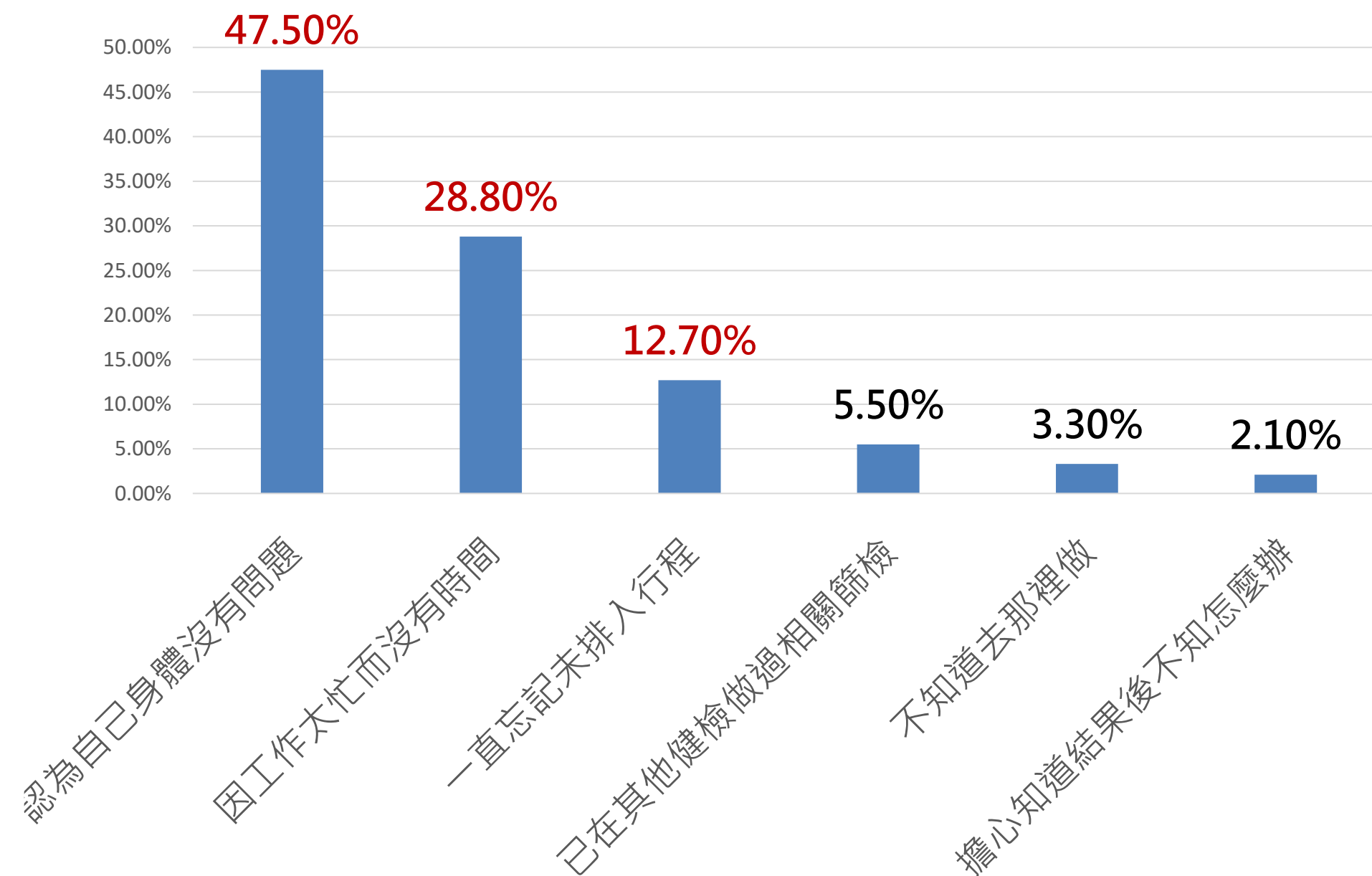
B需要知道：免費篩檢政策不能只停在「聽過」

公費篩檢可近性提高後，下一步是讓職場族群真的完成篩檢。

Q、是否知道政府提供40至79歲民眾終身一次免費B、C肝篩檢？



Q、知道但尚未完成篩檢者，主要原因？



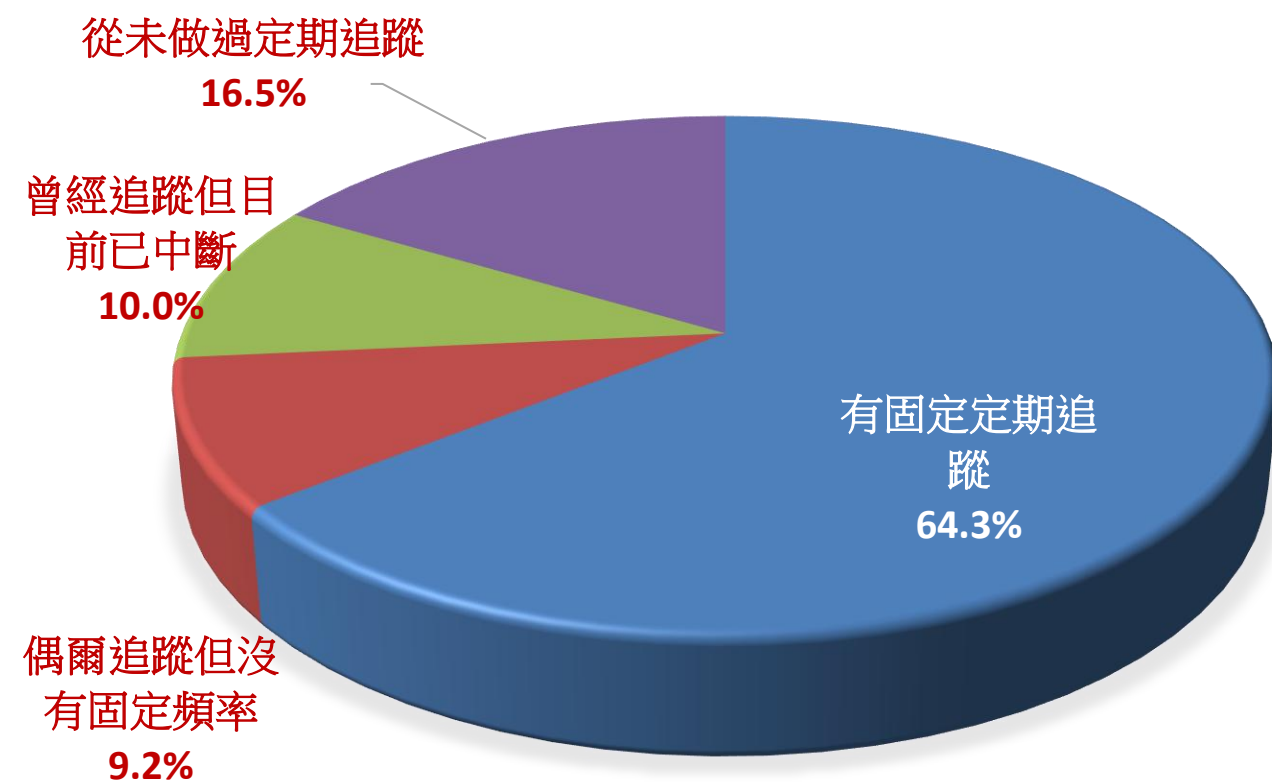
➤ 將近半數民眾不知道政府提供免費B、C肝篩檢服務，未篩檢的首要原因是「覺得沒問題」，其次才是「工作太忙認為沒時間」。

企業措施：上班族需要的是提醒、可近性與可安排的時間。

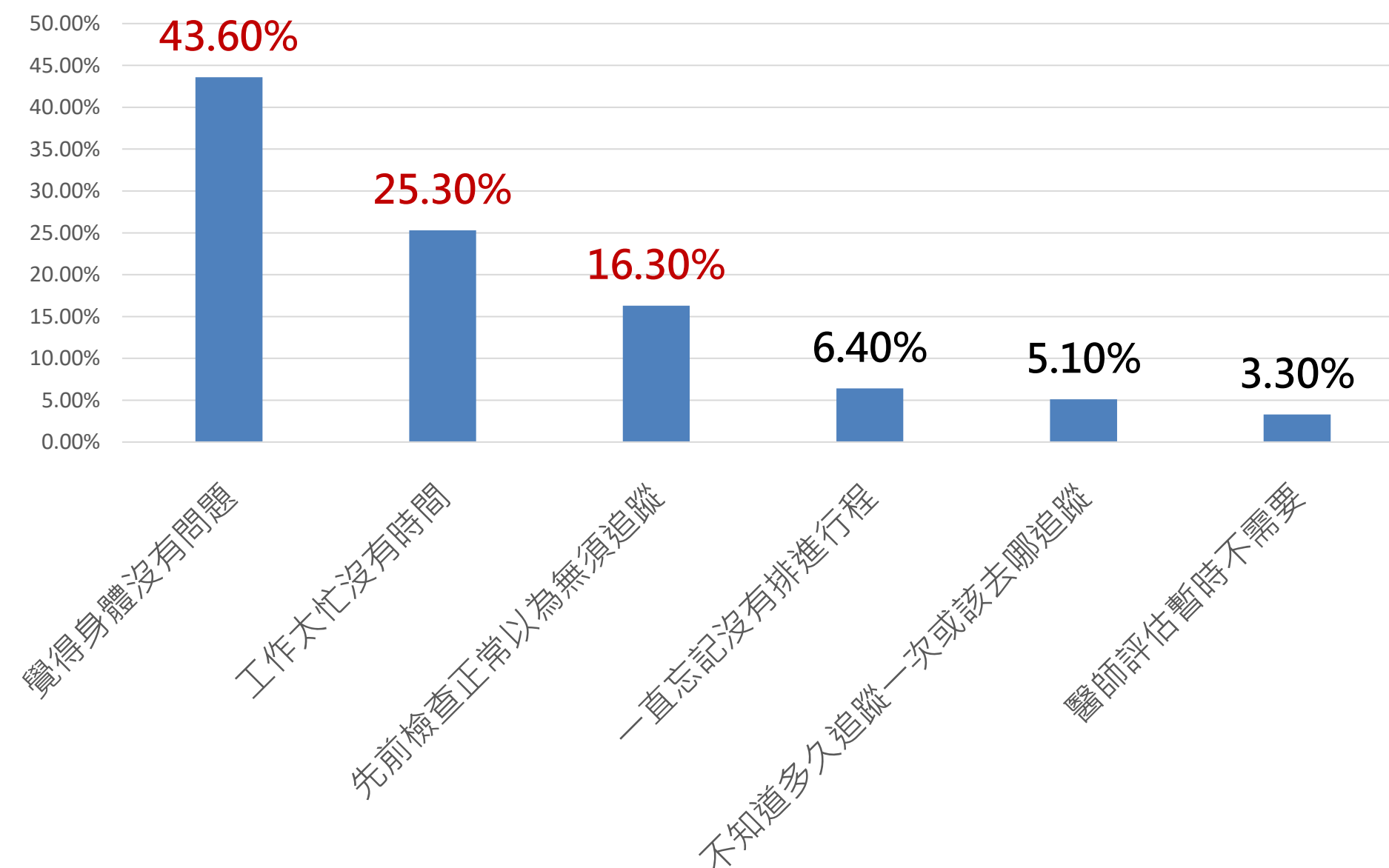
B需要追蹤：沒有症狀，不代表沒有風險

避免肝炎變肝癌，關鍵是篩檢異常後有沒有持續追蹤。

Q、B肝帶原者是否固定每半年至一年追蹤肝臟健康？



Q、沒有固定追蹤肝臟健康，最主要原因？



- 在已確認為B型肝炎帶原者中，**35.7%**處於從未追蹤、中斷或沒有固定追蹤狀態。
- 未追蹤的主要原因為「覺得身體沒問題」（43.6%），其次為「工作太忙、沒有時間」（25.3%）以及「先前檢查結果正常以為不用再追蹤」（16.3%）。

三年未檢查 / 回診追蹤：工作讓健康管理出現斷點

Q：是否曾因工作因素而連續三年未安排健康檢查或回診追蹤？

一成三比例曾發生，且高階主管 / 經營者、自營工作者及部分產業比例偏高，顯示健康追蹤可能被工作角色與工作型態延誤。

整體比例

12.8%

曾因工作因素
三年未安排檢查或追蹤

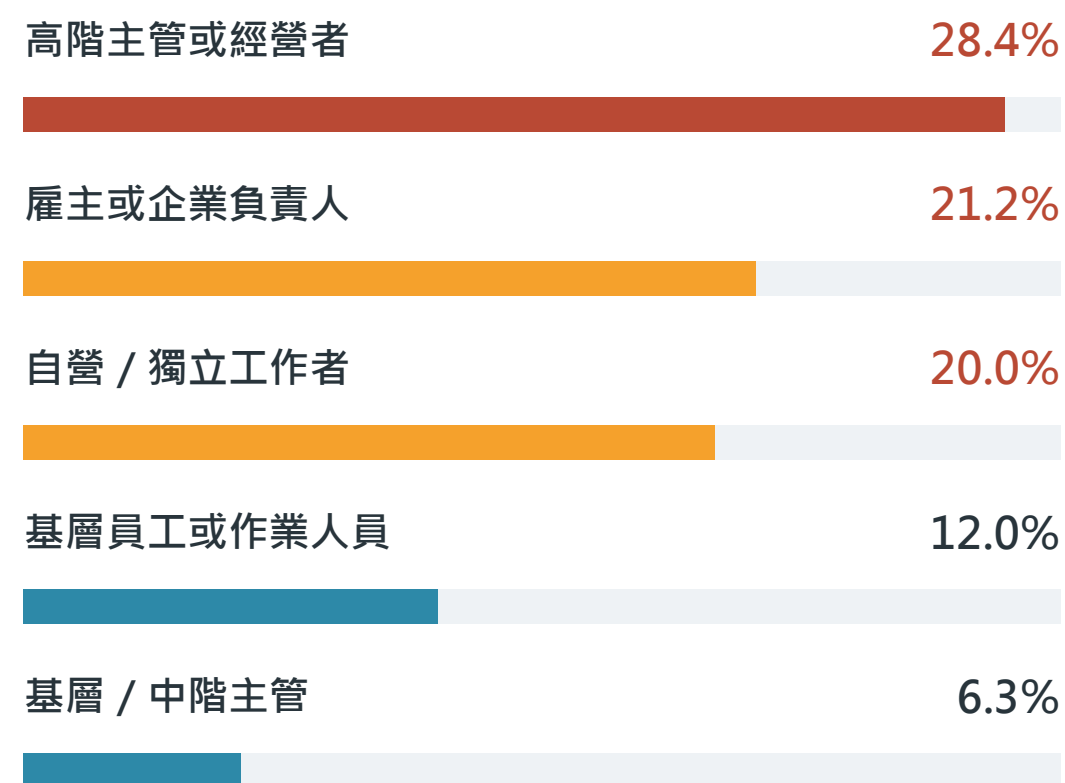
6.7% 經常發生

80.7% 從未發生

6.4% 很少發生

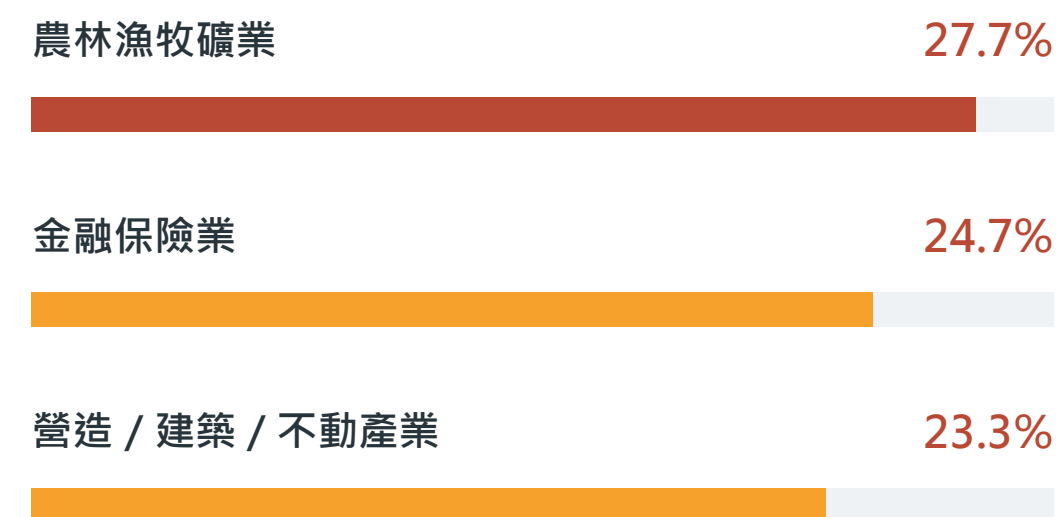
6.1%
從未安
排過

因工作而三年未排檢查者之職業身分： 主管 / 經營角色更容易延誤



高階主管 / 經營者、雇主 / 企業負責人、以及、
自營 / 獨立工作者顯著偏高

因工作而三年未排檢查者之行業別： 三類產業相對較高



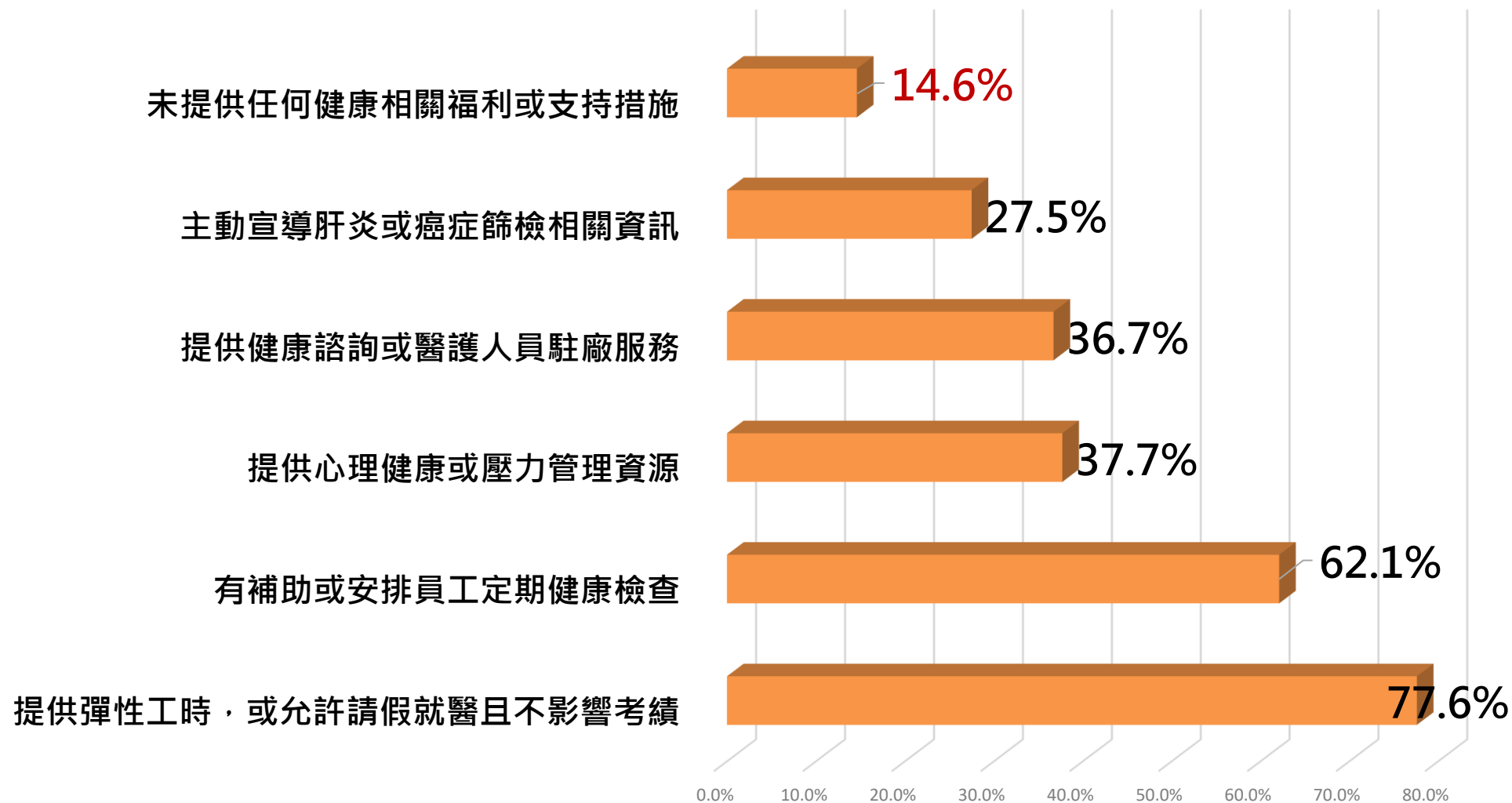
護肝友善職場應提供健康追蹤假、健檢後提醒與
主管示範，讓回診不被工作延誤。

結論：避免肝炎變肝癌，不只要提醒個人篩檢，更要讓忙碌的工作中也不中斷健康管理。

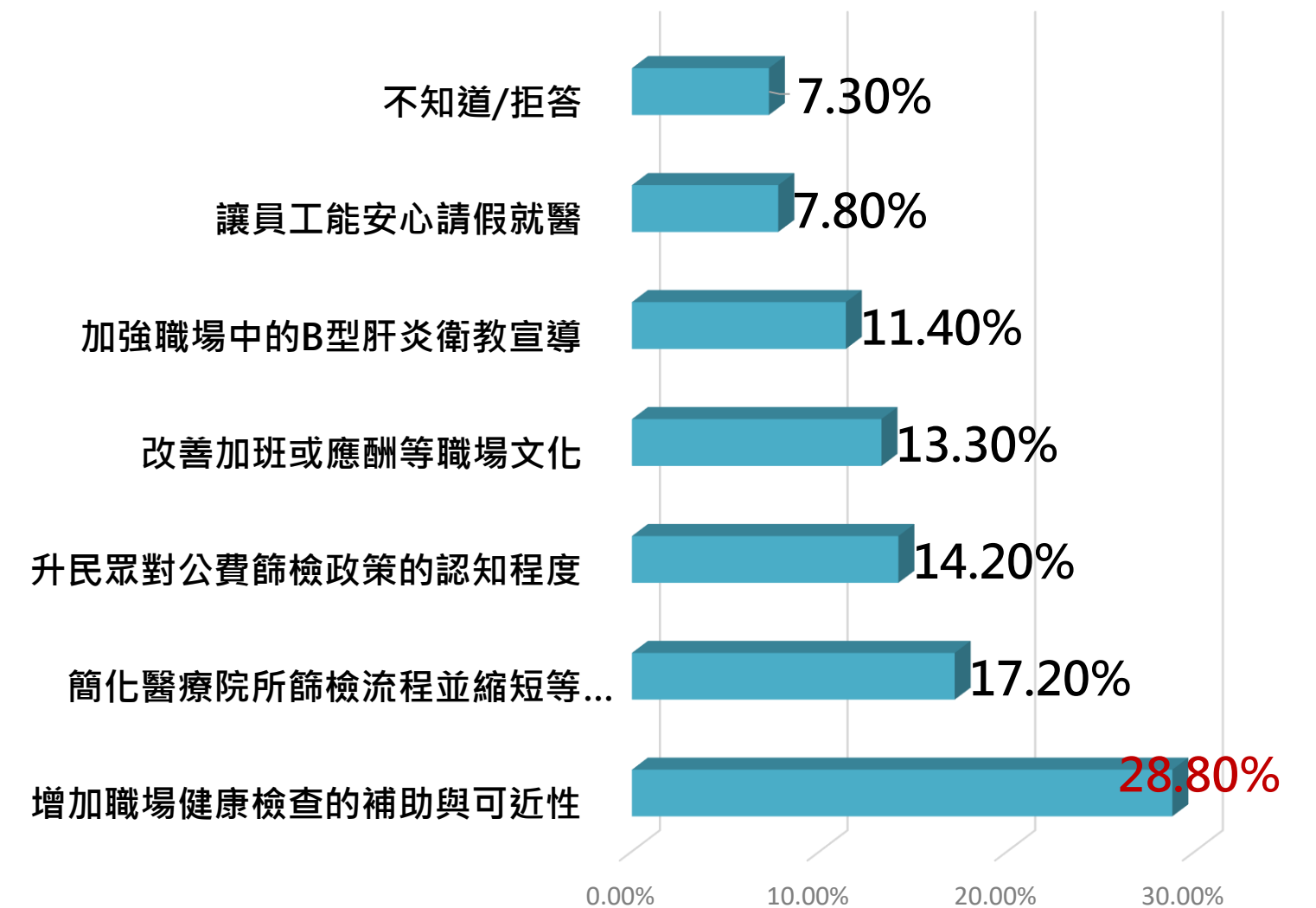
護肝友善職場，不能停在年度健檢

職場+醫療體系+政府相互合作，一起攜手打造肝炎友善環境。

Q、公司或工作單位提供哪些健康支持？（複選）



Q、您認為要讓更多上班族願意定期追蹤肝臟健康，最需要改善的是哪一個面向？



- 仍有逾一成企業未提供任何健康支持措施，肝炎篩檢宣導弱。
- 受訪者認為要促進上班族定期追蹤肝臟健康，最需要優先改善的是「增加職場健康檢查的補助與可近性」（28.8%），其次為「簡化醫療院所篩檢流程、縮短等待時間」（17.2%），以及「提升民眾對公費篩檢政策的認知程度」（14.2%），以及改善家般或應酬職場文化(13.3%)等。

護肝友善職場五大行動



健檢納入B、C肝 篩檢提醒

提醒員工確認是否符合公費篩檢，並了解自身狀態。



健檢後追蹤提醒

肝功能異常或風險族群，提供就醫與轉介資訊，定期追蹤提醒。



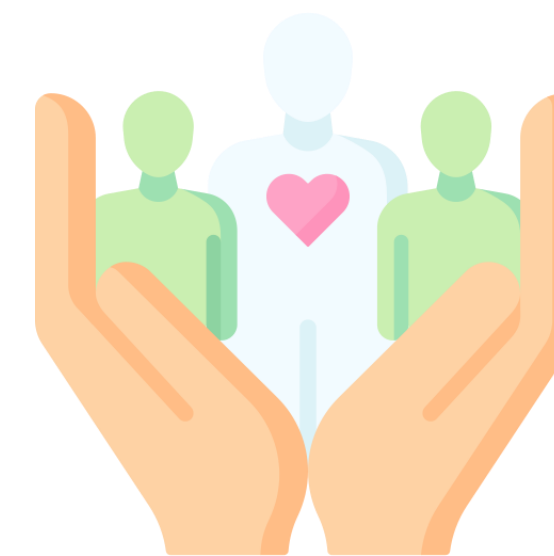
健康追蹤假 / 回診彈性時間

讓員工能安心安排腹部超音波、抽血與回診追蹤。



拒絕職場不 良習慣

降低長工時、睡眠不足、應酬飲酒、宵夜、不良飲食、不運動、菸檳等風險



不歧視、守隱私

不要求揭露B肝狀態，不讓健康資料影響任用、升遷與考績。

B需要知道、B需要追蹤、B需要治療；職場 B需要支持



人生計畫

THANK YOU

人生計畫

2026世界肝炎日

不讓職場文化成為**肝癌**加速器



把B肝風險接住
要知道、要追蹤、要治療
變免肝炎變肝癌

世界肝炎日記者會 | 臺大醫院 副院長 高嘉宏醫師

B肝仍是台灣肝癌的根本風險

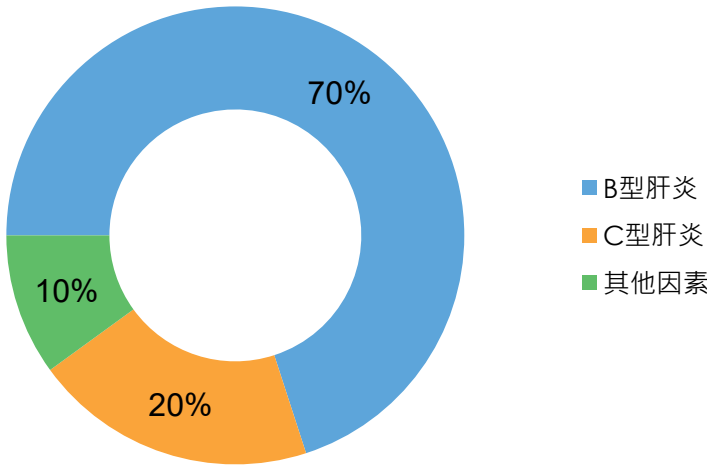
台灣疫苗有成，但成人慢性B肝負擔仍然沉重。

約180萬
台灣慢性B肝感染者
2023 modelled estimate

10-15%
HBsAg盛行率
40歲以上

7,601人
114年肝癌死亡
癌症死因第2位

70%
肝癌與B肝相關
估計主因



肝癌不是突然發生；對B肝帶原者而言，最大的危險常是「不知道、沒追蹤、沒治療」。

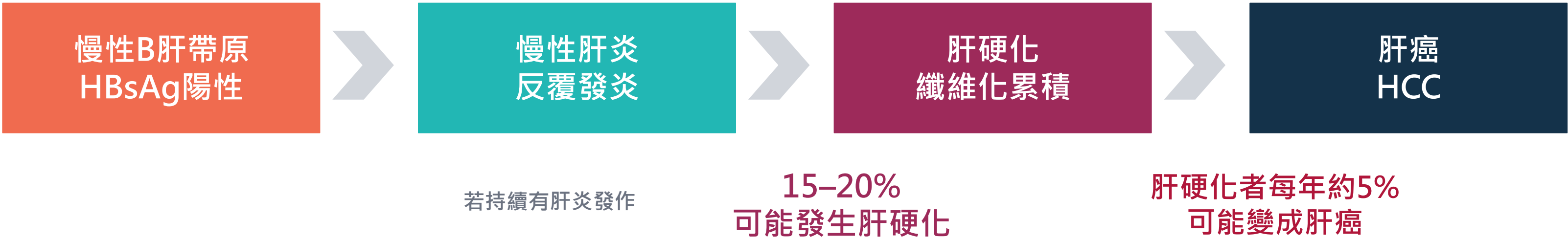
1 沉默感染
沒有症狀，不代表沒有病毒複製或肝臟風險。

2 慢性發炎
反覆發炎與纖維化累積，可能走向肝硬化。

3 肝癌風險
病毒、發炎、生活危險因子與追蹤中斷共同放大風險。

從B肝帶原到肝癌，是一條可阻斷的路徑

醫療上能做的不是等待症狀，而是提早確認、持續監測、適時治療。



沒有症狀也需要追蹤

B肝可以長期沉默，GOT/GPT
正常也不等於沒有風險。

追蹤不是一次性檢查

定期抽血、病毒量評估與腹部超
音波，是提早發現變化的關鍵。

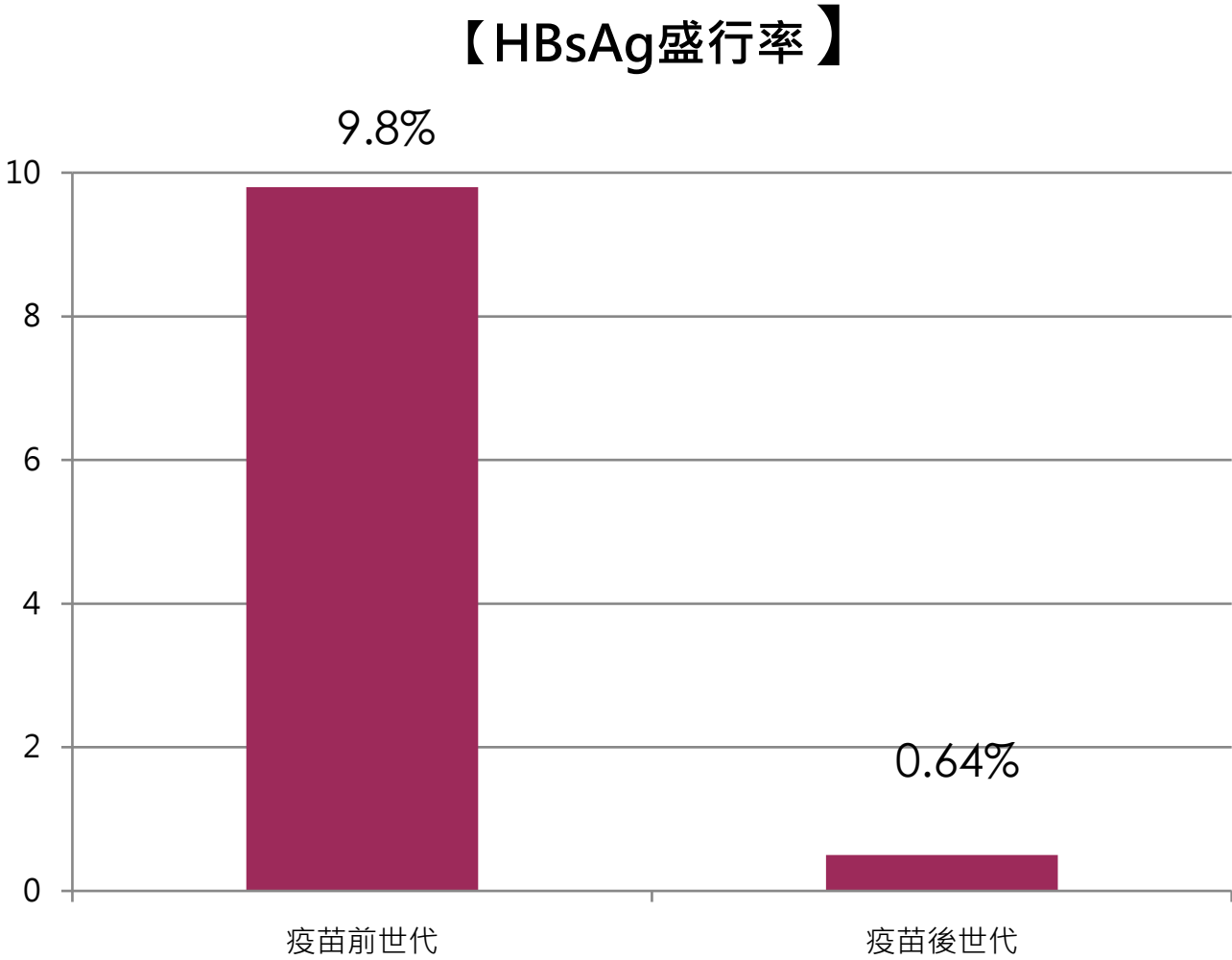
治療不能自行停藥

抗病毒治療需由醫師依病毒量
、肝功能與肝臟狀態評估。

資料來源：1.衛生福利部國民健康署。肝癌是沉默殺手！慢性B、C型肝炎患者務必接受治療或追蹤檢查。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=616&pid=1128>
2.財團法人台灣肝臟學術文教基金會 113年B肝衛教手冊

台灣疫苗成效亮眼，但「斷層世代」仍要被接住

B肝防治有成功經驗，下一步是把成人篩檢、追蹤與治療補上。



B型肝炎實施後
HBsAg盛行率由9.8%降至0.64%

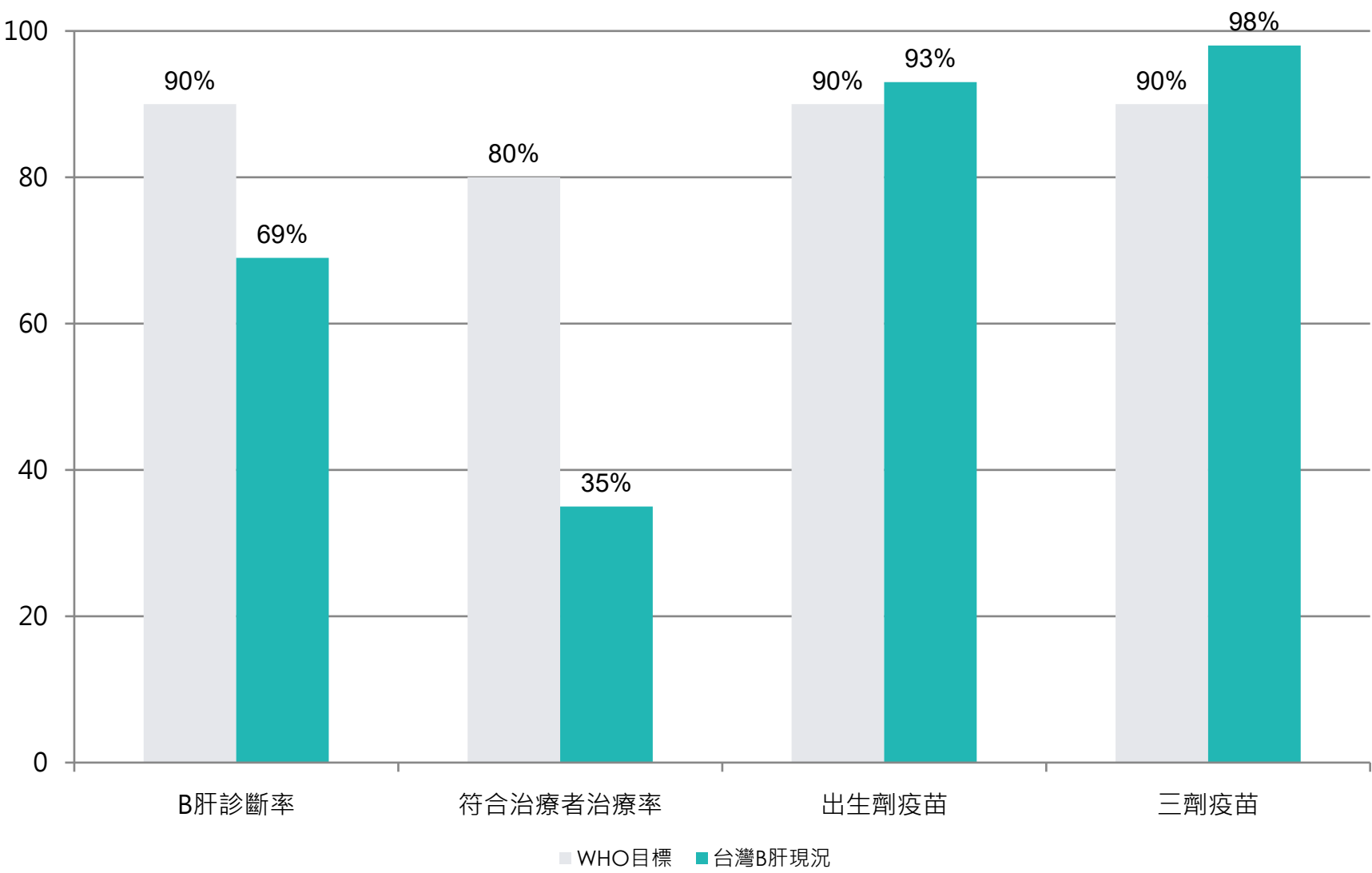
- 1984 台灣啟動全國性B肝疫苗計畫
- 1986 全面新生兒B肝疫苗接種
- 2019 5歲以下兒童HBsAg盛行率估計0.16%

疫苗保護了下一代；但40歲以上成人仍可能是帶原或未確認狀態，不能用「我沒症狀」取代篩檢與追蹤。

資料來源：1.衛生福利部疾病管制署-民國 109 年台灣國民免疫力調查研究 https://www.cdc.gov.tw/En/File/Get?q=8WuVM0eNDWdgVwB5E9JbuYK6rQRtZa_VKjB6Bmq_lwK5-GgSSMkQ76ApFA1WpM5SaQNoFfpTwnT9ImH5Xgxv4mKZwHvA9zRUznSqbvC_YjfNNlvWOp8rFXCDxKOcDefE
 2. CGHE Chinese Taipei Hepatitis Elimination Profile 2025。

台灣的下一個缺口：診斷、追蹤、治療要接上

B肝可以經長期監測與抗病毒治療，降低惡化與罹患肝癌風險，達長期穩定控制或功能性治癒目標。



約58萬人
不知道自己帶原
診斷缺口

35%
接受治療
治療覆蓋不足

B需要知道
善用免費篩檢，
確認自己是否帶
原。

B需要追蹤
每半年至一年回診、
抽血與腹部超音波
。

B需要治療
依醫師評估啟動抗
病毒治療，不自行
停藥。

2030目標不是只有公共衛生口號，而是把每一位可能帶原者接回醫療照護路徑。

資料來源：CGHE/Polaris與WHO 2030肝炎消除目標。

「上班族護肝斷點」

B肝加上職場不良文化，真正可怕的是風險被日常化、追蹤被延後。



臨床提醒：職場文化不是肝癌的單一原因，但會讓B肝帶原者更容易錯過「可預防、可追蹤、可治療」的黃金時機。

迷思一：沒有症狀，就沒有問題？

負擔

預防

斷點

行動

不知道感染、沒有監測，肝癌常被發現得更晚

HBV相關肝癌研究提醒：知道帶原只是第一步，定期監測才是降低遺憾的關鍵。

回顧性研究於台灣收錄2011年至2021年間診斷為HBV相關肝細胞癌（HCC）之患者

21%

確診HBV相關肝癌時
不知道自己感染HBV

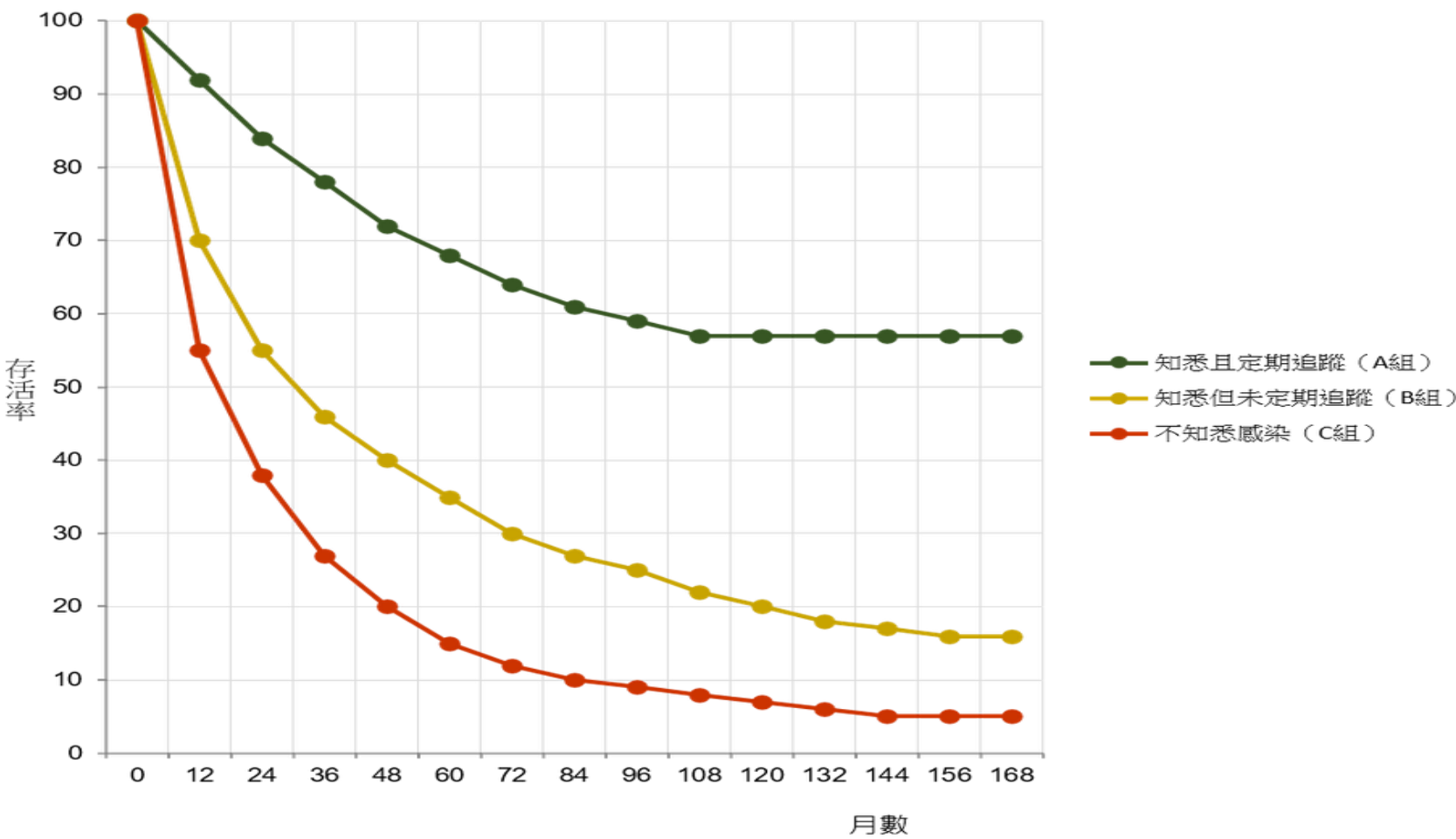
501名HBV相關HCC患者

23%

知道感染者
未定期監測追蹤

HBV-aware patients

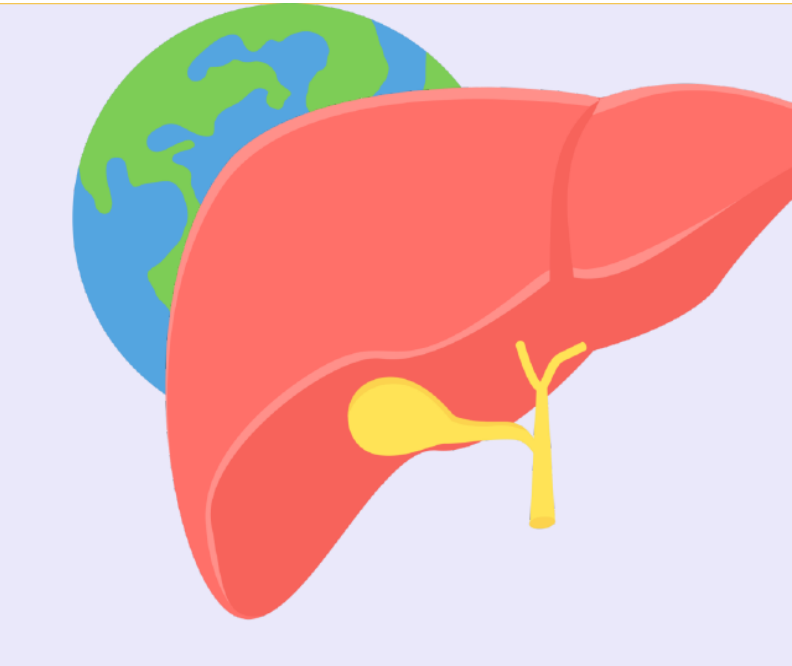
研究指出：不知道HBV感染的患者，肝癌診斷時期別較晚，存活也較差。



「我沒症狀」不是安心，而是最容易讓追蹤中斷的錯覺。

B肝加上職場飲酒文化，是肝臟的雙重負擔

飲酒不是單純社交習慣；對慢性B肝帶原者，應酬文化可能把風險推向醫療問題。



B肝帶原

酒精負擔

追蹤中斷



更高肝臟負擔

更容易忽略追蹤

更難早期介入

醫師提醒
B肝帶原者應避免飲酒；若需要服藥、保健品或已有肝功能異常，更應先與醫師討論。

企業提醒
拒酒不是不合群，而是健康管理。職場不應以勸酒作為業務表現或社交壓力。

研究顯示，B肝帶原者若同時有長期飲酒習慣，進展為肝硬化的速度顯著快於不飲酒的帶原者，且肝癌發生風險亦顯著提升。世界衛生組織建議，B型肝炎帶原者應完全戒酒，而非限制飲酒量，因為目前尚無研究能確認帶原者的「安全飲酒量」

職場不良文化的傷害，常表現在「追蹤被取代」

過勞與睡眠不足不等於直接造成肝癌，但會讓回診、檢查與生活管理更容易失守。

工作忙 延後健檢、回診與腹部超音波；忙到忘記或排不進行程。	睡眠不足 免疫與代謝壓力增加，臨床上需更重視肝功能波動。	吃宵夜 / 少運動 外食高油高糖、代謝負擔與脂肪肝風險，會增加肝臟長期負荷。	保健食品 / 草藥 最多只是輔助，不能取代抽血、病毒量、超音波與醫師評估。
---	--	--	---



醫療訊息要清楚：真正護肝不是靠意志力硬撐，也不是靠補品安心；而是把檢查、追蹤、治療排進生活。

護肝友善職場：不是知道員工病史，而是接住健康行動

企業可以提供一個 讓員工完成篩檢與追蹤的環境。

1 健檢納入B、C肝篩檢提醒
提醒符合資格者，善用免費篩檢，確認自身狀態。

2 健檢後追蹤提醒
肝功能異常或疑似風險者，提供就醫與轉介資訊。

3 健康追蹤假 / 回診彈性時間
讓員工能彈性安排抽血、腹部超音波與醫師評估。

4 不勸酒文化
尊重健康因素拒酒，不以飲酒作為社交或績效壓力。

5 不歧視、守隱私
不要求揭露B肝狀態，不讓健康資料影響任用、升遷或考績。

6 衛教要連結醫療路徑
提醒保健食品不能取代定期追蹤與醫師評估。

讓每位員工都有時間、有資訊、有尊嚴地完成「知道 → 追蹤 → 治療」。

破除迷思，才能避免肝炎變肝癌

人生B計畫：B要知道、B需要追蹤、B需要治療

要知道
篩檢與確認

要追蹤
抽血、病毒量、超音波

要治療
依醫囑不中斷

醫療可以降低風險，**職場可以接住行動**；避免肝炎變肝癌，要從今天開始。



人生計畫

THANK YOU