

元智大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

109.06.30 108 學年度第4次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
110.06.16 109 學年度第4次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
111.06.22 110 學年度第4次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
111.09.27 111 學年度第1次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
112.03.30 111 學年度第4次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
113.06.20 111 學年度第3次環境保護暨職業安全衛生委員會通過
114.06.23 113 學年度第4次環境保護暨職業安全衛生委員會通過

壹、目的

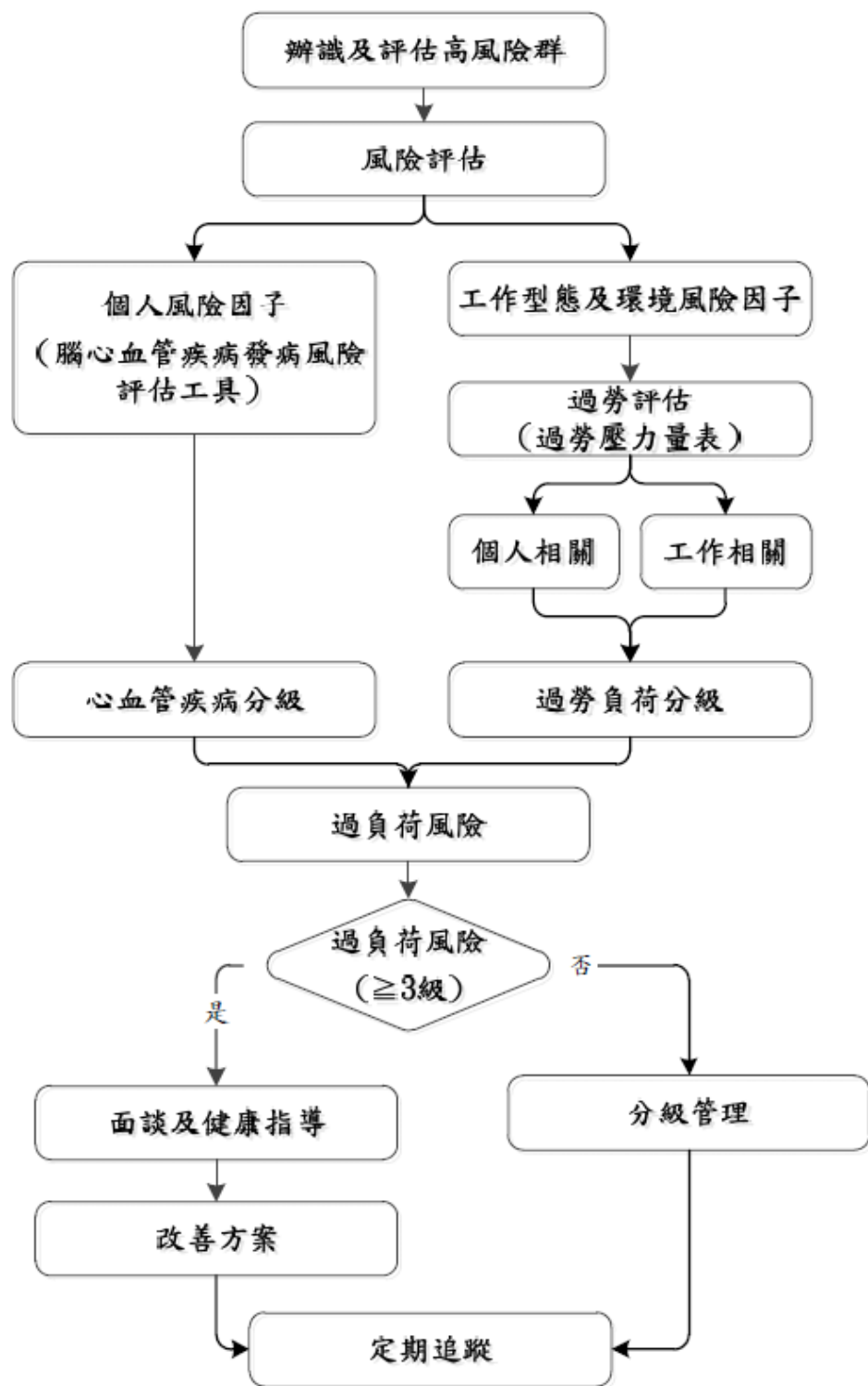
元智大學為預防本校教職員工因工作負荷促發相關心血管疾病(俗稱過勞)，及確保教職員工之身心健康，以達到過勞防護及壓力管理之目的，本校針對輪班、夜間工作、長時間工作及其他異常工作負荷之工作者，依職業安全衛生法第六條第二項第二款及職業安全衛生設施規則第三百二十四之二條規定，訂定元智大學異常工作負荷促發疾病預防計畫，並據以執行。

貳、名詞定義

- 一、 輪班工作：指該工作時間不定時輪替可能影響其睡眠之工作，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- 二、 夜間工作：參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
- 三、 長時間工作：指近六個月期間，每月平均延長工時時數超過四十五小時。
- 四、 其他異常工作負荷：不規則的工作、經常出差的工作、工作環境(異常溫度環境、噪音、時差)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

參、危害辨識及評估

異常工作負荷促發疾病之風險評估流程可依據相關流程進行(如圖一所示)。



圖一 異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程

一、 辨識及評估可能促發疾病之高風險群

- (一) 於勞工健康檢查及進行特殊格檢查時，請工作者填寫「元智大學 個人/工作過勞評分量表」(附件一)進行調查，以量表配合月平均加班時數，綜合評估出工作負荷風險等級。
- (二) 依勞工健康檢查或新進人員體檢報告結果，運用佛雷明漢心臟風險評分表 (Framingham Cardiac Risk Score) 評估出工作者十年內罹患腦、心血管疾病之風險等級後，結合工作負荷情形，綜合評估腦、心血管疾病與工作負荷風險分級矩陣。
- (三) 將高風險群之工作者，進行個案管理：
 1. 依人事室提供之工時資料及個人/工作過勞評分量表中工時資料進行篩選出六個月內平均延長工時時數大於四十小時之工作者。
 2. 依健康檢查數據，評估十年內罹患腦、心血管疾病之風險估算值大於或等於百分之十(中、高風險)之工作者。
 3. 屬於輪班工作或夜間工作之工作者。
 4. 自覺為高風險族群及其他異常工作負荷之工作者。
- (四) 以「元智大學 個人/工作過勞評分量表」評估工作負荷風險、十年內罹患腦、心血管疾病風險及綜合評估腦、心血管疾病與工作負荷風險分級矩陣後依下列原則辦理：
 1. 以上三項皆為低負荷風險者，由環安衛中心留存執行紀錄三年。
 2. 以上三項任一項為中、高負荷風險者，由勞工健康服務護理師進行健康指導，
 3. 並由臨場健康服務醫師綜合判定是否需面談諮詢。

肆、預防作法及改善追蹤

一、健康指導及健康保護措施

1. 臨場健康服務醫師綜合判定需面談諮詢之工作者，先填寫「元智大學異常工作負荷評估問卷(中高負荷)」，以利評估工作者健康情形。
2. 臨場健康服務醫師面談後，由醫師填寫「元智大學面談結果及採行措施表」，依據面談結果及採行措施建議對該工作者實施生活、保健及就醫指導；若建議調整工作、變更工作及相關採行措施，則經該工作者同意後，通知該單位主管協助執行後續處理措施。
3. 對於經醫師綜合判定需面談諮詢，但不願意面談之工作者，由勞工健康服務護

理師定期追蹤與評估。

二、執行成效之評估及改善

1. 環安衛中心需再確認對於該工作者實施的措施是否適當地實施以及該工作者的健康回復狀態是否如預期般的進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康有疑慮，則必須聯繫該單位主管、工作者本人和醫師進行討論。
2. 「元智大學 預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附件四)進行執行成效之評估，相關追蹤結果應保留執行紀錄備查。
3. 本計畫未盡事宜，適用本校其他規章進行修正或補充。
4. 本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年，並保障個人隱私權。
5. 本計畫經環安衛委員會會議通過後，自發布日施行。

元智大學 個人/工作過勞評分量表

填表原因：☐輪班工作 ☐夜間工作 ☐環安衛中心通知 ☐定期健康檢查

一、基本資料				填表日期： 年 月 日	
姓名	單位/系所	職稱	性別	年齡	分機
			☐ 男 ☐ 女		
二、個人疲勞					
1. 你常覺得疲勞嗎？					
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
5. 你常覺得精疲力竭嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。					
個人過勞平均分數：總分/題數，即 1~6 題分數相加後除以 6				分數：	
工作疲勞					
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？(反向題)					
☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未					
工作疲勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。					
工作疲勞平均分數：總分/題數，即 1~7 題分數相加後除以 7				分數：	

(三) 負荷分級			
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均延長工時時數
低負荷	<50 分：過勞程度輕微 分	<45 分：過勞程度輕微 分	<45 小時 小時
中負荷	50-70 分：過勞程度中等 分	50-70 分：過勞程度中等 分	40-80 小時 小時
高負荷	>70 分：過勞程度嚴重 分	>70 分：過勞程度嚴重 分	>80 小時 小時
綜合評估(三者取高者): ☐ 低負荷 ☐ 中負荷 ☐ 高負荷			

個人疲勞及工作疲勞分數解釋

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50—70 分	中度	您的個人過負荷程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70 分以上	嚴重	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作疲勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過負荷程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45—60 分	中度	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

元智大學異常工作負荷評估問卷(中高負荷)

一、基本資料			
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 鰥寡
系/所/科/中心			
職稱			
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
☐ 無 ☐ 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) ☐ 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) ☐ 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) ☐ 情感或心理疾病 ☐ 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) ☐ 聽力損失 ☐ 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) ☐ 糖尿病 ☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) ☐ 血脂肪異常 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥，藥物名稱：_____ ☐ 其他_____			
三、家族史			
☐ 無 ☐ 一等親內的家屬(父母、祖父母、子女) 男性於 55 歲、女性於 65 歲前發生狹心症或心絞痛 ☐ 家族中有中風病史 ☐ 其他_____			
四、生活習慣史			
1. 抽菸 ☐ 無 ☐ 有(每天____包、共____年) ☐ 已戒菸____年 2. 檳榔 ☐ 無 ☐ 有(每天____顆、共____年) ☐ 已戒____年 3. 喝酒 ☐ 無 ☐ 有(總類：_____頻率：_____) 4. 用餐時間不正常 ☐ 否 ☐ 是； 外食頻率 ☐ 無 ☐ 一餐 ☐ 兩餐 ☐ 三餐 5. 自覺睡眠不足 ☐ 否 ☐ 是(工作日睡眠平均____小時；假日睡眠平均____小時) 6. 運動習慣 ☐ 無 ☐ 有(每週____次、每次____分) 7. 其他_____			
五、健康檢查項目			
※最近一次健康檢查時間：____年____月 ※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？ ☐ 不同意 ☐ 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。同意人簽名：_____)			
1. 身體質量數_____(身高____公分；體重____公斤)		8. 三酸甘油脂 _____ (< 150 mg/dL)	
2. 腰圍_____(M: < 90 ; F: < 80)		9. 空腹血糖 _____ (< 110 mg/dL)	

3. 脈搏_____	10. 尿蛋白_____
4. 血壓_____ (SBP:135/DBP:85)	11. 尿潛血_____
5. 總膽固醇_____ (<200mg/dL)	
6. 低密度膽固醇_____ (<100mg/dL)	
7. 高密度膽固醇_____ (≥60mg/dL)	

六、工作相關因素

- 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時)
- 工作班別： ☐ 白班 ☐ 夜班 ☐ 輪班(輪班方式_____)
- 工作環境(可複選)：☐ 無 ☐ 噪音(_____分貝) ☐ 異常溫度(高溫約____度；低溫約____度)
☐ 通風不良 ☐ 人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等)
- 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
☐ 無
☐ 經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作
☐ 有迴避危險責任的工作
☐ 關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作
☐ 處理高危險物質的工作
☐ 可能造成社會龐大損失責任的工作
☐ 有過多或過分嚴苛的限時工作
☐ 需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作
☐ 負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭
☐ 無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作
☐ 負責複雜困難的開發業務、或公司重建等工作
- 有無工作相關圖發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)
☐ 無 ☐ 有(說明：_____)
- 工作環境中有無組織文化、職場正義問題(如職場人際衝突、部門內部溝通管道不足等?)
☐ 無 ☐ 有(說明：_____)

七、非工作相關因素

- 家庭因素問題 ☐ 無 ☐ 有(說明：_____)
- 經濟因素問題 ☐ 無 ☐ 有(說明：_____)

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		會談日期	
部門單位		員工編號	
性別	☐ 男 ☐ 女	年齡	
會談諮詢項目 (可複選)	☐ 一般(特作)健(體)檢異常追蹤 ☐ 傷病後復配工評估 ☐ 預防人因性肌肉骨骼危害 ☐ 預防異常工作負荷促發疾病 ☐ 預防職場不法侵害 ☐ 中高齡及高齡適性工作 ☐ 員工健康諮詢 ☐ 其他：		
二、會談諮詢內容			
健檢結果/健康資料摘要：			
工作內容/工作危害摘要：			
三、綜合評估與建議採行措施			
➤ 特殊記載事項： ➤ 醫療建議： ☐健康指導： ☐轉介就醫： ☐其他： ➤ 工作適性建議： ☐適任目前(傷病前)工作 ☐適性配工(漸進式復工或職務再設計)： ☐工作內容調整： ☐工作時間調整： ☐作業環境改善： ☐尚無法復工，建議展延休養期： ☐其他： ➤ 追蹤建議： ☐自主健康管理結案 ☐建議 個月內醫護人員追蹤複評			
勞工健康服務醫師		勞工健康服務護理人員	

為維護同仁權益及隱私，會談諮詢所蒐集之健康資料，僅提供元智大學之醫護及職安人員，於執行勞工健康服務及後續實施健康管理措施之用，並依法留存紀錄。

元智大學 預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

執行項目	執行結果（人次或％）	備註（改善情形）
辨識及評估高風險群	具異常工作負荷促發疾病高風險者_____人	
安排醫師面談及健康指導	1.需醫師面談者_____人 1.1 需觀察或進一步追蹤檢查者_____人 1.2 需進行醫療者_____人 2.需健康指導者_____人 2.1 已接受健康指導者_____人	
調整或縮短工作時間及更換工作內容	1.需調整或縮短工作時間 _____人 2.需變更工作者_____人	
實施健康檢查、管理及促進	1.應實施健康檢查者_____人 1.1 實際受檢者_____ 人 1.2 檢查結果異常者_____ 人 1.3 需複檢者 _____ 人 2.應定期追蹤管理者_____ 人 3.參加健康促進活動者_____ 人	
執行成效之評估及改善	1.參與健康檢查率_____ % 2.健康促進達成率_____ % 3.與上一次健康檢查異常結果項目比較，異檢率_____ %（上升或下降） 4.環境改善情形：（環測結果）	
其他事項		

執行者：

環安衛中心主管：

日期： 年 月 日