

110 學年度元智大學異常工作負荷促發疾病預防計畫 (修訂版)

提 2021.06.16 109 學年度第 4 次環境保護暨職業安全衛生委員會通過

一、依據：

- 1.1 《職業安全衛生設施規則》第 324-2 條。
- 1.2 《職業安全衛生法》第 6 條。

二、目的：

針對勞工因長期暴露異常工作負荷，所促發之腦心血管疾病，採取預防措施。

三、定義：

3.1 異常工作負荷：長時間加班、輪班、夜間工作，或從事精神緊張、壓力大之作業內容，工作

時間或工作量超過員工身心可負荷之狀況。

3.2 腦心血管疾病：腦出血、腦梗塞、心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離等急性腦血管或心

臟疾病。

四、權責：

單位人員	權責
4.1 職業安全衛生人員 (下簡稱職安)	4.1.1 蒐集彙整工作資料。 4.1.2 協助執行工作適性建議。
4.2 勞工健康服務護理人員 (下簡稱職護)	4.2.1 蒐集彙整健康資料。 4.2.2 協助執行醫療建議。 4.2.3 追蹤執行成效。
4.3 勞工健康服務醫師、 職業醫學專科醫師	4.3.1 釐清工作危害及健康狀況相關性。 4.3.2 提供醫療及工作適性建議。
4.4 工作現場單位主管、 人力資源及其他相關部門	4.4.1 協助提供工作資料。 4.4.2 執行工作適性建議。
4.5 教職員工	4.5.1 定期提供工作資料及填寫相關檢核表。 4.5.2 配合相關調查。

五、健康管理流程（詳見附件一）：

5.1 危害辨識與風險評估：

5.1.1 個人健康風險評估：

5.1.1.1 教職員填寫個人及工作疲勞量表（附件二）及提供之年度健康檢查資料。

5.1.1.2 職護協助計算疲勞分數及十年內心血管疾病發病風險（Framingham risk score, FRS）。

5.1.1.3 確認教職員是否有心臟病或中風過去病史。

5.1.2 工作危害風險評估：針對 FRS>20%，抑或有心臟病或中風病史之員工，蒐集工作負荷資料。

5.1.2.1 加班工時：人資部門彙整提供員工近 6 個月平均月加班工時。

5.2 預防與改善措施：

5.2.1 FRS>20%，抑或有心臟病或中風病史者：醫師與員工會談諮詢，同時參考其個人健康及工作危害資料，綜合評估異常工作負荷促發疾病風險（附件三），並提供員工醫療與工作適性建議（附件四）：

5.2.1.1 醫療建議：

健康指導：例如飲食、運動、藥物使用需知。

轉介就醫：例如就診科別建議、轉介心理師或物理治療。

5.2.1.2 工作適性建議：

工作內容調整：例如限制負重、變更工作場所或職務。

工作時間調整：例如限制加班時數、增加休息時間。

作業環境改善：例如工程控制、變更個人防護具選配。

5.2.2 FRS 10-20%，且無心臟病及中風病史者：職護透過會談或電子郵件方式提供員工腦心血管疾病相關預防保健資訊。

5.3 執行成效追蹤：

5.3.1 針對接受醫師會談諮詢之員工，職護以附件五追蹤員工健康及工作風險改善情形。

5.3.2 職護每年量化分析本計畫相關之關鍵指標，並綜整紀錄於附件六。據此定期檢討計畫執行成效、滾動式修訂執行流程及內容。

5.3.3 本計畫相關執行紀錄應依法留存 3 年備查。

六、附件：

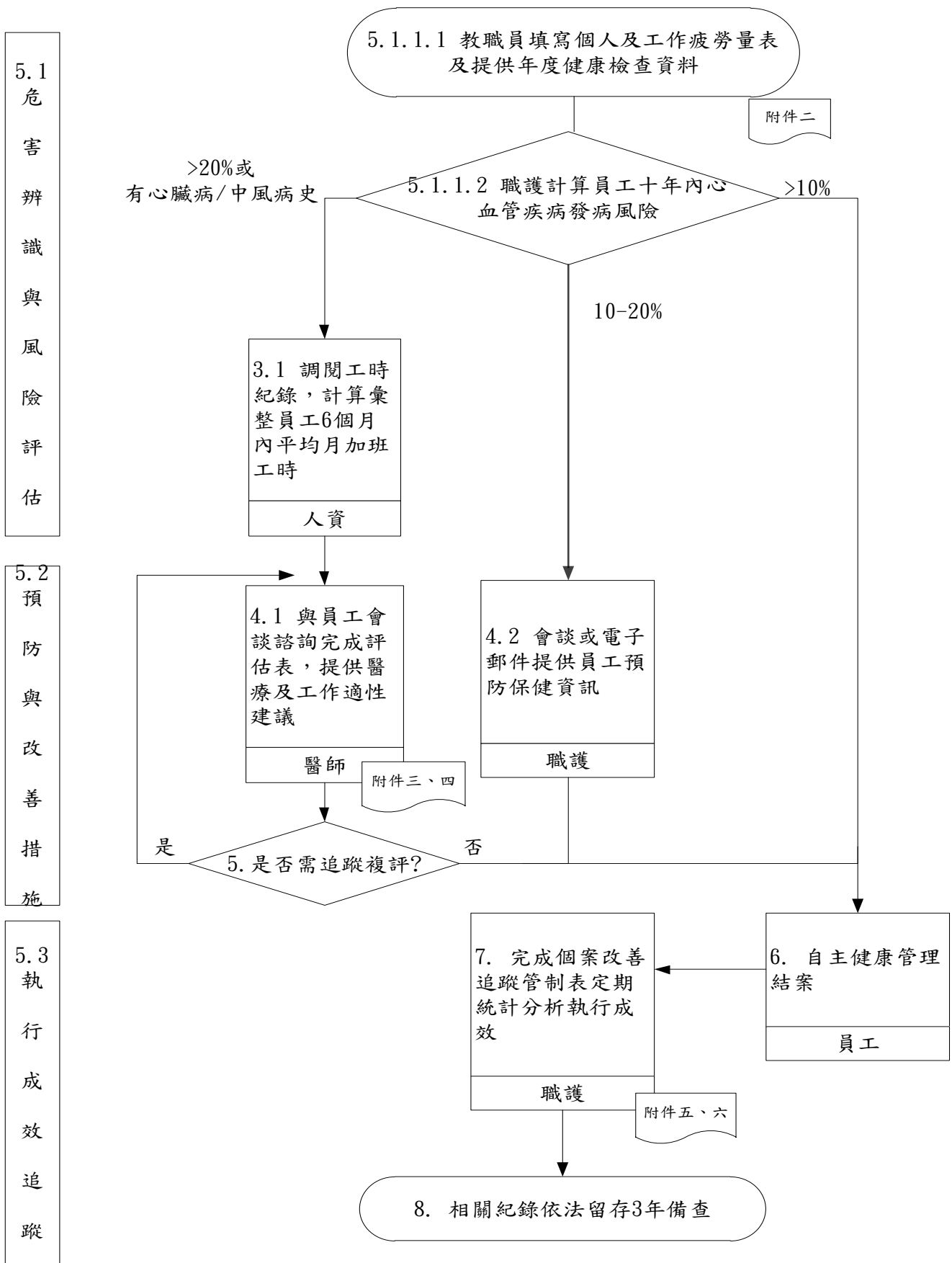
1.3 附件一「預防異常工作負荷促發疾病健康管理流程圖」

1.4 附件二「個人及工作疲勞量表」

- 1.5 附件三「預防異常工作負荷促發疾病評估表」
- 1.6 附件四「勞工健康服務會談諮詢及建議採行措施紀錄表」
- 1.7 附件五「預防異常工作負荷促發疾病改善追蹤管制表」
- 1.8 附件六「預防異常工作負荷促發疾病執行成效統計表」

附件一 預防異常工作負荷促發疾病健康管理流程圖

預防異常工作負荷促發疾病健康管理流程圖



元智大學 個人及工作疲勞量表

基本資料				填寫日期	
姓名		部門/ 系所		學號	
				聯絡電話	

個人疲勞評估	總是 (100)	常常 (75)	有時候 (50)	不常 (25)	從未或幾乎從未 (0)
1. 你常覺得疲勞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人相關疲勞分數（各題加總後除以 6）					

工作疲勞評估	總是 (100)	常常 (75)	有時候 (50)	不常 (25)	從未或幾乎從未 (0)
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (25)	<input type="checkbox"/> (50)	<input type="checkbox"/> (75)	<input type="checkbox"/> (100)
工作相關疲勞分數（各題加總後除以 7）					

為維護同仁權益及隱私，本文件所蒐集之健康資料，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評估表

一、基本資料		評估日期	
姓名		年齡	
部門/系所		學號	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	連絡電話	
二、健康資料			
10年內心血管疾病發病風險 (FRS):			
<input type="checkbox"/> <10% (0) <input type="checkbox"/> <10-20% (1) <input type="checkbox"/> >20% (2)			
有無心臟病或中風病史?			
<input type="checkbox"/> 無 (0) <input type="checkbox"/> 有，但症狀治療穩定 (1) <input type="checkbox"/> 有，且疾病症狀不穩定 (2)			
→腦心血管疾病風險分數 (上列二項擇較高分者):			
<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2			
三、工作負荷 (若該題資料不足可略過)			
平均月加班時數:			
<input type="checkbox"/> <45 小時 (0) <input type="checkbox"/> 45-80 小時 (1) <input type="checkbox"/> >80 小時 (2)			
個人相關疲勞分數:			
<input type="checkbox"/> <50 分 (0) <input type="checkbox"/> 50-70 分 (1) <input type="checkbox"/> >70 分 (2)			
工作相關疲勞分數:			
<input type="checkbox"/> <45 分 (0) <input type="checkbox"/> 45-60 分 (1) <input type="checkbox"/> >60 分 (2)			
異常工作型態 (經常性異動/頻繁出差/噪音/異常溫度/時差/高壓):			
<input type="checkbox"/> 0-1 項 (0) <input type="checkbox"/> 2-3 項 (1) <input type="checkbox"/> ≥4 項 (2)			
→工作負荷風險分數 (上列四項擇最高分者):			
<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2			
四、綜合評估			
		腦心血管疾病風險分數	
異常工作負荷 促發疾病風險		0	1
		2	
工作負荷 風險分數	0	<input type="checkbox"/> 低風險	<input type="checkbox"/> 中風險
	1	<input type="checkbox"/> 中風險	<input type="checkbox"/> 中風險
	2	<input type="checkbox"/> 中風險	<input type="checkbox"/> 高風險
		<input type="checkbox"/> 中風險	<input type="checkbox"/> 高風險
勞工健康服務醫師		勞工健康服務護理人員	

元智大學 勞工健康服務會談諮詢及建議採行措施紀錄表

一、基本資料		會談日期	
姓名		年齡	
部門/系所		學號	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	連絡電話	
會談諮詢項目 (可複選)	<input type="checkbox"/> 一般(特作)健(體)檢異常追蹤 <input type="checkbox"/> 傷病後復配工評估 <input type="checkbox"/> 預防人因性肌肉骨骼危害 <input type="checkbox"/> 預防異常工作負荷促發疾病 <input type="checkbox"/> 預防職場不法侵害 <input type="checkbox"/> 中高齡及高齡適性工作 <input type="checkbox"/> 員工健康諮詢 <input type="checkbox"/> 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			
<p>➤ 特殊記載事項：</p> <p>➤ 醫療建議：</p> <input type="checkbox"/> 健康指導：_____			
<input type="checkbox"/> 轉介就醫：_____			
<input type="checkbox"/> 其他：_____			
<p>➤ 工作適性建議：</p> <input type="checkbox"/> 適任目前(傷病前)工作			
<input type="checkbox"/> 適性配工(漸進式復工或職務再設計)：			
<input type="checkbox"/> 工作內容調整：_____			
<input type="checkbox"/> 工作時間調整：_____			
<input type="checkbox"/> 作業環境改善：_____			
<input type="checkbox"/> 尚無法復工，建議展延休養期：_____			
<input type="checkbox"/> 其他：_____			
<p>➤ 追蹤建議：</p> <input type="checkbox"/> 自主健康管理結案			
<input type="checkbox"/> 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。

附件五 預防異常工作負荷促發疾病改善追蹤管制表

元智大學 勞工健康服務會談諮詢及建議採行措施紀錄表（追蹤複評）

會談日期	會談諮詢內容及建議採行措施	勞工健康服務 醫護人員

執行項目		關鍵指標	備註
危害辨識與風險評估	分析十年內 心血管疾病發病風險 (合計 人)	1 >20%: 人 2 10-20%: 人 3 <10%: 人	
	調查異常工作負荷情形 (合計 人)	4 月平均加班工時>45 小時: 人 5 疲勞量表: 5.1 個人相關疲勞分數>70 分: 人 5.2 工作相關疲勞分數>60 分: 人 6 異常工作型態≥4 項: 人	
預防與改善措施	勞工健康服務醫師 會談諮詢 (合計 人)	7 異常工作負荷促發疾病高風險: 人 8 醫療建議: 8.1 健康指導: 人次 8.2 轉介就醫: 人次 9 工作適性建議: 9.1 適任原工作: 人 9.2 適性配工: 9.2.1 工作內容調整: 人 9.2.2 工作時間調整: 人 9.2.3 作業環境改善: 人 9.3 展延休養期: 人	
	勞工健康服務護理人員 預防保健衛教 (合計 人)	10 會談員工提供預防保健資訊: 人次 11 電子郵件提供預防保健資訊: 人次	
	職場健康促進活動	12 職場健康促進講座(預防三高): 場次; 參與員工平均滿意度: 分 13 個人及團體減重比賽: 場次; 參與員工平均滿意度: 分	
	年末追蹤情形 (合計 人)	14 自主健康管理結案: 人 15 持續追蹤待複評: 人	

附件六 預防異常工作負荷促發疾病執行成效統計表

元智大學 預防異常工作負荷促發疾病執行成效統計表

