

明新學校財團法人明新科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

114 年 5 月 27 日勞工計畫會議通過

壹、目的

為避免本校教職員工因異常負荷促發疾病，針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷可能促發疾病之工作者，提供健康管理措施，以防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，確保工作者之身心健康，依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 2 款及同法施行細則第 10 條規定辦理。

貳、適用對象

適用於職業安全衛生法所規範之本校教職員工。

參、定義範圍

- 一、輪班工作：指事業單位之工作型態需由勞工於不同時間輪替工作，且其工作時間不定時日夜輪替可能影響其睡眠之工作。
- 二、夜間工作：指工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時內，可能影響其睡眠之工作。
- 三、長時間工作：指近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 45 小時者。

肆、成員職責分工

一、勞工健康護理師：

- (一) 擬訂、推動本計畫，並實際執行。
- (二) 新進員工教育訓練期間，傳達異常工作負荷促發疾病預防計畫之相關資訊。
- (三) 進行本計畫之職業促發腦、心血管疾病風險評估。
- (四) 視風險分級程度安排與職業安全醫師面談，給予指導及相關改善措施之建議。
- (五) 執行成效之評估及改善。

二、人力資源處

- (一) 每學期提供輪班、夜間工作之教職員工名單。
- (二) 提供長時間工作者（月加班工時大於 45 小時）之名單。
- (三) 人力資源處及單位主管配合職業安全醫師諮詢指導結果，視情況協助工作調整、更換及其他預防措施。

伍、異常工作負荷促發疾病之預防措施

- 一、辨識及評估高風險群符合下列型態之教職員工，由職業安全護理師依「異常工作負荷檢核表」（附件1及附件2）進行評估，以了解職業促發腦、心血管疾病風險程度：

- (一) 輪班工作者。
- (二) 夜間工作者。
- (三) 長時間工作者(月加班工時大於45小時)。

二、分級管理、面談及健康指導

(一) 職業促發腦、心血管疾病風險之分級為2至4級者，安排與職業安全醫師進行面談。

(二) 職業安全醫師填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」（附件3），依據評估和判定結果給予生活保健、就醫指導及工作調整或更換等改善措施之建議。

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之單位主管參照職業安全醫師面談指導結果所提出之必要處置，採取相關措施並留存紀錄（附件4）。

四、健康檢查、管理及促進

(一)實施健康檢查：

1.於雇用新進人員時，要求施行體格檢查。

2.依法定期提供在職教員工健康檢查。

(二)依職業促發腦、心血管疾病風險程度進行健康管理：

1.低度風險者：建議教職員工維持規律生活，保持良好生活習慣，及定期接受健康檢查。

2.中度風險者：建議調整工作時間或生活型態，參照職業安全醫師之建議尋求醫療協助或定期追蹤。

3.高度風險者：建議尋求醫療協助及改變生活型態，參照職業安全醫師之建議予以工作限制、調整工作型態、休假或作業環境改善等，並定期追蹤。

(三)辦理健康促進活動，供教職員工參與。

五、執行成效之評估及改善

(一)接收「異常工作負荷面談及採行措施表」後一個月，追蹤相關措施是否採行。

(二)本計畫之執行情形，應紀錄於執行紀錄表（附件4），於會議提出檢討報告。

陸、紀錄本計畫相關之執行紀錄或文件等，應保存三年，並保障個人隱私權，以利事後審查。

柒、本計畫經勞工計畫會議通過，陳請校長核定後發布實施，修正時亦同。

明新學校財團法人明新科技大學異常工作負荷檢核表

填表原因：☐輪班工作 ☐夜間工作 ☐長時間工作

填表日期： 年 月 日

一、基本資料	
任職單位：_____ 姓名：_____ 性別： ☐ 男 ☐ 女 年資：_____年 出生年月日：_____年_____月_____日 年齡：_____月平均延長工時時數_____小時 慢性病史： ☐ 無 ☐ 糖尿病 ☐ 高血壓 ☐ 其他： 抽煙： ☐ 無 ☐ 有	
二、自評過負荷量表	
1.個人疲勞 【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】 下列1-6題分數相加除6	分數
1.你常覺得疲勞嗎? ☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未 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	
2.工作疲勞 【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】 下列1-7題分數相加除7	分數
1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? ☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微 2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? ☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微 3.你的工作會讓你覺得挫折嗎? ☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微 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？ ☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未			
(三)負荷分級			
負荷分級評估	個人過勞	工作過勞	月加班時數
低負荷	☐ <50:輕微_____	☐ <45:輕微_____	☐ <45 小時_____
中負荷	☐ 50—70 :中度_____	☐ 45—60 :中度_____	☐ 45-80小時_____
高負荷	☐ >50:嚴重_____	☐ >50:嚴重_____	☐ >80 小時_____
綜合評估(3 項取高者)： ☐ 低負荷 ☐ 中負荷 ☐ 高負荷			
三、心血管疾病風險判定(由醫護人員填寫)			
健康檢查報告： ☐ 無報告， ☐ 有報告 體檢日期_____年_____月_____日 總膽固醇濃度：_____mmol/L 高密度膽固醇濃度：_____mmol/L 血壓：_____mmHg 運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病風險值 ☐ 低度風險：<10% ☐ 中度風險10%-20% ☐ 高度風險≥20%			
填表者	填表者單位主管	勞工健康護理師	單位主管

明新學校財團法人明新科技大學過負荷評估問卷

填寫日期：____年____月____日

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
工作部門		年資	年 月
職稱		連絡電話	
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
☐ 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) ☐ 血脂肪異常 ☐ 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 ☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) ☐ 糖尿病 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥，藥物名稱：_____ ☐ 其他_____ ☐ 無			
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：____、每次大約____ml) 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/日；假日睡眠平均__小時/日) 6.運動習慣 ☐ 無 ☐ 有(每週次、每次____分) 7.其他_____			
五、健康檢查項目(無此項目者或事業單位已掌握有勞工之健檢資料者免填寫)			
1.身體質量指數_____公斤/米 ² ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)(身高_____公分；體重_____公斤)			
2.腰圍_____ (男性<90 公分；女性<80 公分)			
3.脈搏_____			
4.血壓_____/_____ mmHg (收縮壓<120、舒張壓<80 mmHg)			

- 5.總膽固醇_____ (<200 mg/dL)
- 6.低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL)
- 7.高密度膽固醇_____ (男性 $\geq$ 40 mg/dL；女性 $\geq$ 50 mg/dL)
- 8.三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL)
- 9.空腹血糖_____ (<100 mg/dL)
- 10.尿蛋白_____ (陰性)
- 11.尿潛血_____ (陰性)

六、工作相關因素（工作時數及輪班等資料可由人資部門提供）

- 1.工作時數：平均每天_____小時；平均每週_____小時；平均每月加班_____小時
- 2.工作班別：☐白班 ☐夜班 ☐輪班(☐定期☐不定期；輪班方式：_____)
- 3.工作環境(可複選)：
 - ☐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) ☐以上皆無
- 4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
 - ☐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
 - ☐以上皆無
- 5.有無工作相關突發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)?
 - ☐無 ☐有(說明：_____)
- 6.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

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

勞工健康護理師_____

部門主管_____

明新學校財團法人明新科技大學

職業安全醫師異常工作負荷面談結果及採行措施表

面談指導結果				
員工編號/姓名		服務單位		
		☐ 男 ☐ 女	年齡	歲
疲勞累積狀況		☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度		特殊記載事項
應顧慮的身心狀況		☐ 無 ☐ 有		
判定區分	診斷區分	☐ 無異常 ☐ 需觀察 ☐ 需醫療		需採取後續相關措施否
	工作區分	☐ 一般工作 ☐ 工作限制 ☐ 需休假		
	指導區分	☐ 不需指導 ☐ 要健康指導 ☐ 需醫療指導		
醫師姓名： 年 月 日				
採行措施建議				
工作上採取的措施	調整工作時間	☐ 限制加班，最多_____小時／月		☐ 減少輪班頻率
		☐ 不宜加班		☐ 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		☐ 限制工作時間_____時_____分		☐ 其他
	變更工作	☐ 變更工作場所（請敘明：_____）		
		☐ 轉換工作（請敘明：_____）		
		☐ 減少大夜班次數（請敘明：_____）		
		☐ 轉換為白天的工作（請敘明：_____）		
	☐ 其他（請敘明：_____）			
措施期間	_____日 週 月 （下次面談預定日 年 月 日）			
建議就醫				
備註				
職業安全醫師： 年 月 日				
單位主管：				

明新學校財團法人明新科技大學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		

勞工健康護理師_____

單位主管_____

明新學校財團法人明新科技大學異常工作負荷促發疾病預防流程圖

