

# 環球科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

109 年度第 1 次環保節能暨安全衛生委員會(109.03)訂定

一、本校為避免校內工作者因異常工作負荷促發疾病，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、心血管疾病並達到早期發現早期治療之目的，依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項及「職業安全衛生設施規則」第 324-2 條規定，訂定「環球科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫」(以下簡稱本計畫)。其他法律有特別規定者、本校其他辦法或管理程序有特別規定者，從其規定。

二、本計畫用詞，定義如下：

- (一) 輪班工作：指事業單位之工作型態須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：延長工作時間(以下簡稱延長工時)月平均超過 45 小時者。
- (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。

三、本校各級之權責如下：

- (一) 校長：
  - 1. 監督計畫依規定執行。
  - 2. 支持及協調校內各單位共同推動本計畫。
- (二) 各單位一級主管：
  - 1. 參與並協助計畫之規劃、推動與執行。
  - 2. 配合預防計畫所需之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。
- (三) 人事室：
  - 1. 協助本計畫之規劃、推動與執行。
  - 2. 注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。
  - 3. 協助提供工作者異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄。
- (四) 職業安全衛生護理人員：
  - 1. 擬訂並規劃本計畫、推動與執行。
  - 2. 協助提供工作者健康促進相關活動資訊。
  - 3. 定期依工作者(健康)檢查報告篩選十年內發生腦、心血管疾病之高風險工作者。
  - 4. 依風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、工作調整或更換等健康保護措施之適性評估與建議。

5. 執行成效之評估及改善。

(五) 總務處環境安全衛生組：

1. 協助擬訂並規劃本計畫。
2. 協助本計畫之工作危害評估。
3. 依風險評估結果，協助各單位作業現場改善措施之執行。

(六) 工作者：

1. 配合本計畫之執行及參與。
2. 配合本計畫之風險評估。
3. 配合健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與作業現場改善措施。

四、本計畫依「異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖」(附件一)推動，項目及程序如下：

(一) 符合下列型態之一者，由各權責單位通知該作業型態之工作者填寫「異常工作負荷檢核表」(附件二)，配合月平均加班時數，綜合評估出(低、中、高)負荷等級。

1. 屬於輪班工作或夜間工作型態者，該工作場所負責人每年需至少執行一次。
2. 月平均加班時數超過 45 小時者，由人事室每個月定期篩選後通知單位主管，並副知職業安全衛生護理人員及總務處環境安全衛生組。
3. 依(健康)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者，由職業安全衛生護理人員定期篩選後通知。

(二) 工作者綜合評估完負荷等級後，交由工作場所負責人簽核，並依下列原則簽核：

1. 屬低負荷或中負荷者，直接由工作場所負責人簽核後，指派人員將該執行紀錄留存三年。
2. 屬高負荷或經人事室、職業安全衛生護理人員通知填寫者，由工作場所負責人簽核後，需再將「異常工作負荷檢核表」(附件二)送交人事室及總務處環境安全衛生組簽核。
3. 總務處環境安全衛生組收到表單後，先由職業安全衛生護理人員判定腦、心血管疾病與過負荷風險，綜合評估是否需諮詢、提供建議或健康管理措施，再由該主管簽核後擲回原單位留存該執行紀錄三年。

(三) 針對綜合判定需諮詢之工作者，臨廠醫師健康服務之醫師需於諮詢後填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」(附件三)，依據評估和判定結果對於該工作者實施生活、保健及就醫指導，提出針對該單位之事後處理相關意見(撰寫臨廠服務報告書)，由該單位執行後續處理措施。

(四) 如有需要，由健康與諮商中心，不定期提供本校工作者健康促進相關活動資訊給該工作者。

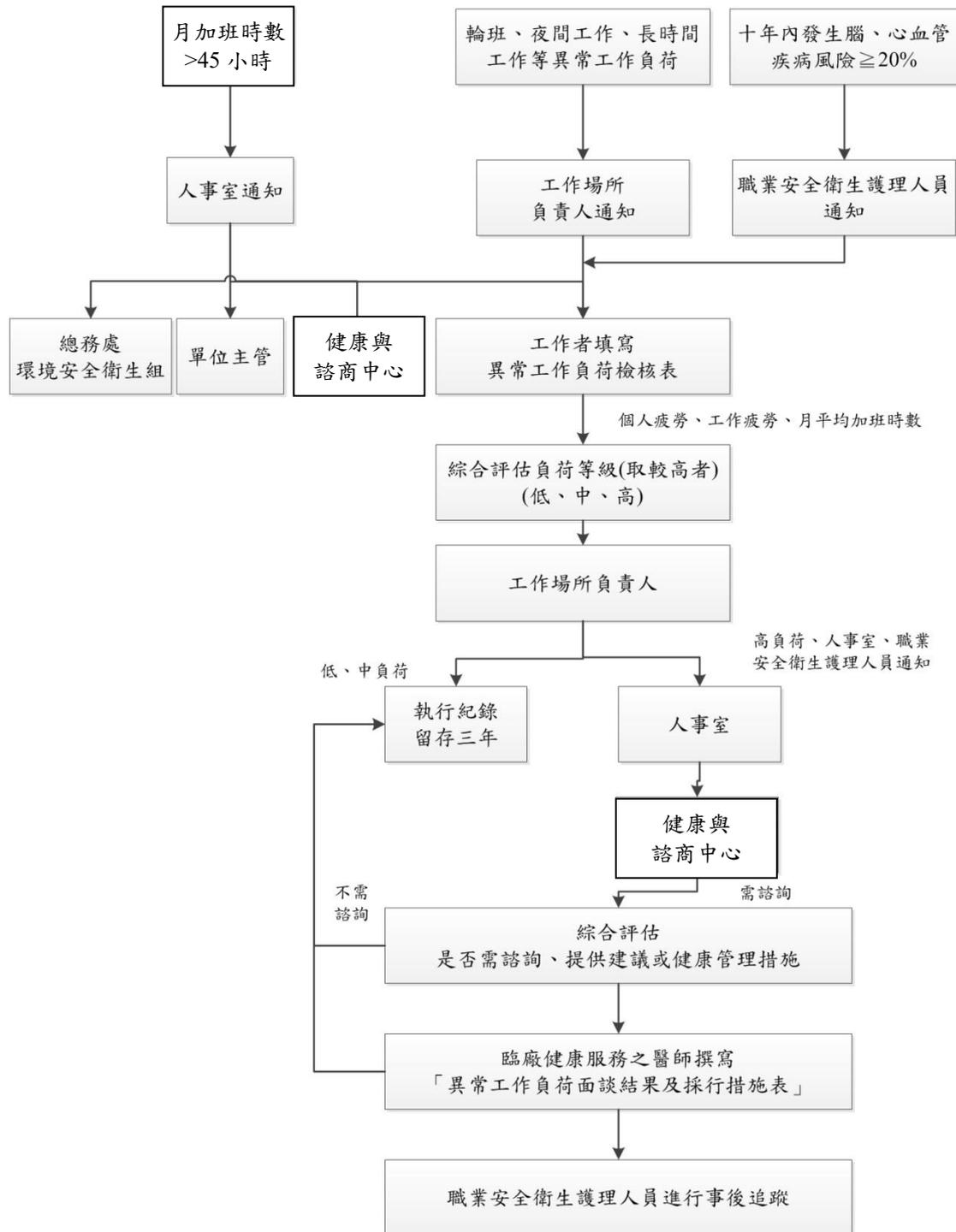
(五) 職業安全衛生護理人員依實施結果填寫「預防輪班、夜間工作、長時間

工作等異常工作負荷促發疾病執行結果紀錄表」(附件四)，以作為改善指標。

五、本計畫執行紀錄或文件等應歸檔健康與諮商中心留存三年以上，本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀請儘速就醫。

六、本計畫經環保節能暨安全衛生委員會會議通過，陳請校長核定後實施；修正時亦同。

### 異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖



異常工作負荷檢核表

姓名		填表日期	年	月	日
員工編號		職稱			
填表原因	<input type="checkbox"/> 輪班工作 <input type="checkbox"/> 夜間工作 <input type="checkbox"/> 自行填寫 <input type="checkbox"/> 人事室通知(高工時) <input type="checkbox"/> 醫護人員通知(高心血管疾病風險)				
<b>一、過負荷量表(由工作者填寫)</b>					
	總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
分數轉換對照	100	75	50	25	0
<b>(一) 個人疲勞</b>					
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"/>
個人疲勞分數:(請填寫)					
分數計算說明:將第 1~6 題的得分相加,除以 6,可得個人相關過負荷分數。					
<b>(二) 工作疲勞</b>					
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?(反向題)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
第 7 題為反向題,分數轉換為	0	25	50	75	100

工作疲勞分數：(請填寫)

分數計算說明：將 1~7 題之分數相加，並除以 7。

第 1~6 題分數轉換同上，

第 7 題為反向題，分數轉換為：(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。

### (三) 負荷分級

負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均加班時數
低負荷	<50 分：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> 分	<45 分：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> 分	<37 小時 <input type="checkbox"/> 小時
中負荷	50-70 分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> 分	45-60 分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> 分	37-72 小時 <input type="checkbox"/> 小時
高負荷	>70 分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> 分	>60 分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> 分	>72 小時 <input type="checkbox"/> 小時

綜合評估(3 者取高者)：低負荷 中負荷 高負荷

備註：

- 1.綜合評估為低負荷或中負荷者，直接由工作場所負責人簽核後，將該執行紀錄留存三年。
- 2.綜合評估為高負荷者或經人事室、醫護人員通知填寫本檢核表者，由單位主管簽核後，送交人事室簽核，再送至環安衛中心及醫護人員簽核。
- 3.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。
--	--------	----	--

## 二、工作者月平均加班時數(由人事室填寫)

- 一個月內加班時數超過 92 小時。(      小時)
- 二至六個月內，月平均加班時數超過 72 小時。(      小時)
- 一至六個月，月平均加班時數超過 37 小時。(      小時)

## 三、腦、心血管疾病與過負荷風險判定(由醫護人員填寫)

(一) 醫護人員透過工作者體格(健康)檢查報告，運用 Framingham Cardiac RiskScore 評估十年內發生腦、心血管疾病的風險：

- 低度風險：<10%
- 中度風險：10%-20%
- 高度風險：≥20%

(二) 腦、心血管疾病與工作負荷矩陣

### 1. 風險分級矩陣

10 年內發腦心血管疾病風險	工作者工作負荷		
	低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
<10% (0)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
10- 20% (1)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
≥ 20% (2)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

備註：

風險分級			健康管理措施
低度風險	0	不需諮詢	不需處理，可從事一般工作。
中度風險	1	不需諮詢	建議改變生活型態，注意工時型態調整每年追蹤一次。
	2	建議諮詢	建議改變生活型態，注意工時型態調整每年追蹤一次。
高度風險	3	需要諮詢	建議醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每三個月追蹤一次。
	4	需要諮詢	建議醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每一至三個月追蹤一次。

異常工作負荷面談結果及採行措施表

面談指導結果			
姓名		員工編號	
服務單位		男 / 女	年齡 歲
疲勞累積狀況	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度		特殊記載事項
應顧慮的身心狀況	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有		
判定分析	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療	是否需採取後續相關措施
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假	
	指導區分	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 要健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導	
醫師姓名：		年 月 日（實施年月日）	

採行措施建議				
工作上採取的措施	調整工作時間	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多 小時／月	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）	
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 其他	
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間 時 分～ 時 分		
	變更工作	<input type="checkbox"/> 變更工作場所（請敘明： ）		
		<input type="checkbox"/> 轉換工作（請敘明： ）		
		<input type="checkbox"/> 減少大夜班次數（請敘明： ）		
<input type="checkbox"/> 轉換為白天的工作（請敘明： ）				
<input type="checkbox"/> 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				
醫師姓名：		年 月 日（實施年月日）		

工作場所負責人：	
----------	--

預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行結果紀錄表

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.作業環境改善情形：（環測結果）	
其他事項		