

建國科技大學

異常工作負荷促發疾病預防計畫



異常工作負荷促發疾病預防計畫

建國科技大學
CTU

文件編號

ES-1800-12

版次

1

生效日期


110.03.17

修訂紀錄：

109.06.29
110.03.17

0版(制訂)
1版

環安衛暨節能委員會會議訂定通過
環安衛暨節能委員會會議修訂通過

	異常工作負荷促發疾病預防計畫			建國科技大學 CTU	
文件編號	ES-1800-12	版次	1	生效日期	110.03.17

目 錄	
第一章 依據	3
第二章 目的	3
第三章 適用範圍	3
第四章 各級人員職責	3
第五章 異常工作負荷促發疾病預防計畫執行流程	4
第六章 附則.....	5
附圖一 異常工作負荷促發疾病預防實施流程	6
附表一 符合異常工作負荷人員通報表	7
附表二 異常工作負荷勞工自評檢核表	8
附表三 異常工作負荷勞工健康風險因子風險評量表	9
附表四 異常工作負荷醫師面談結果及採行措表	10
附錄一 綜合風險評估等級表	11

建國科技大學 異常工作負荷促發疾病預防計畫

第一章 依據

建國科技大學(以下簡稱本校)為預防教職員工(以下簡稱勞工)因異常工作負荷促發相關心血管疾病，依據職業安全衛生法(以下簡稱職安法)第6條第2項第2款規定，訂定「建國科技大學 異常工作負荷促發疾病預防計畫」(以下簡稱本計畫)。

第二章 目的

本計畫主要為落實本校維護勞工身心健康之政策，針對有採取輪班、夜間工作及長時間工作等異常工作負荷情形者，預防因長期處在高度心理壓力之下所產生的身心耗弱狀態而促發疾病，實施規劃並採取必要之安全措施，以保護勞工之工作安全與身心健康為目的。

第三章 適用範圍

一、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，如勞工輪換不同班別，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：延長工時達一定程度者，係指近6個月期間，每月平均加班工時超過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、異於常態工作環境(具異常溫度、噪音、時差等)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

二、適用對象

適用本校有採取輪班工作、夜間工作及長時間工作等異常工作負荷情形者，而致過勞與壓力風險之勞工。

第四章 各級人員職責

一、校長(雇主)

監督推動輪班工作、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防工作。

二、職業安全衛生委員會

審議本計畫規定及作業執行之相關事項。

三、職業安全衛生單位(以下簡稱環安室)

- (一)負責本計畫之規劃、推動與執行。
- (二)協助工作場所環境及作業之危害辨識與評估(風險分級管理)。
- (三)依風險評估結果，協助本計畫實施工作調整、更換，以及作業現場改善措施之執行。

- (四)宣導異常工作負荷健康保護之相關資訊。
- (五)依本計畫時程檢視並報告計畫執行現況，確認計畫執行績效。

四、人事單位

- (一)協助本計畫之規劃、推動與執行。
- (二)注意工時管控，定期篩選出長時間工作之勞工。
- (三)協助提供勞工異常出勤、缺工及請假等相關紀錄。

五、臨場健康服務醫師

- (一)協助本計畫之規劃、推動與執行。
- (二)協助確認異常工作負荷危害因子。
- (三)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。

六、單位主管(工作場所負責人)

- (一)協助本計畫之參與及執行。
- (二)協助本計畫進行工作危害及風險評估。
- (三)依健康危害評估結果，協助勞工調整、更換工作及作業現場改善等措施。
- (四)配合醫師諮詢勞工指導結果，採取促進維護勞工健康措施。

七、教職員工(勞工)

- (一)配合預防計畫之執行及參與。
- (二)配合預防計畫之風險評估。
- (三)配合預防計畫之工作調整、作業現場改善措施及健康自主管理。
- (四)預防計畫執行中之作業變更或健康狀況變化，應告知單位主管，以調整預防計畫之執行。

第五章 異常工作負荷促發疾病預防計畫執行流程

本計畫主要為異常工作負荷促發疾病的預防工作，執行過程所採高風險群辨識及評估、醫師面談與健康指導、工作時間調整或縮短、工作內容更換、健康管理與促進、成效評估與改善及其他有關安全衛生等事項。本計畫實施流程如附圖一所示：

一、異常工作負荷調查

- (一)本校勞工符合本計畫適用對象之情形者，可經由業務單位、人事單位或實施普查等方式取得資訊，填寫「符合異常工作負荷人員通報表」(附表一)進行通報，並予以列管。
- (二)健康服務醫護人員(以下簡稱醫護人員)每年應實施普查一次，以了解勞工工作負荷情形；勞工個人如自覺有異常工作負荷情形，而致過勞與壓力風險者，亦可經由個人或業務單位填寫「符合異常工作負荷人員通報表」(附表一)進行通報，請求協助實施作業危害辨識與評估。

二、危害風險評估

- (一)由健康服務醫護人員(以下簡稱醫護人員)依列管通報個案，通知該勞工填具「異常工作負荷勞工自評檢核表」(附表二)，以做為評估勞工工作負荷風險等級。

- (二) 醫護人員透過個人健康風險因子，以個人問卷調查方式或疾病史、健康檢查結果，配合工作型態與作業環境風險因子評估篩選高風險群。可依體格(健康)檢查報告數據，填具「異常工作負荷勞工健康風險因子風險評量表」(附表三)，評估十年內發生腦、心血管疾病之風險估算值 $\geq 20\%$ 者，以評估勞工之健康風險等級。
- (三) 醫護人員經由附表二「異常工作負荷自評檢核表」及附表三「勞工健康風險因子風險評量表」結果，依附錄一(3)綜合風險評估等級表評估出低、中或高負荷等級風險；並判斷個案勞工臨場健康服務醫師諮詢之需求。

三、工作適性評估與健康指導

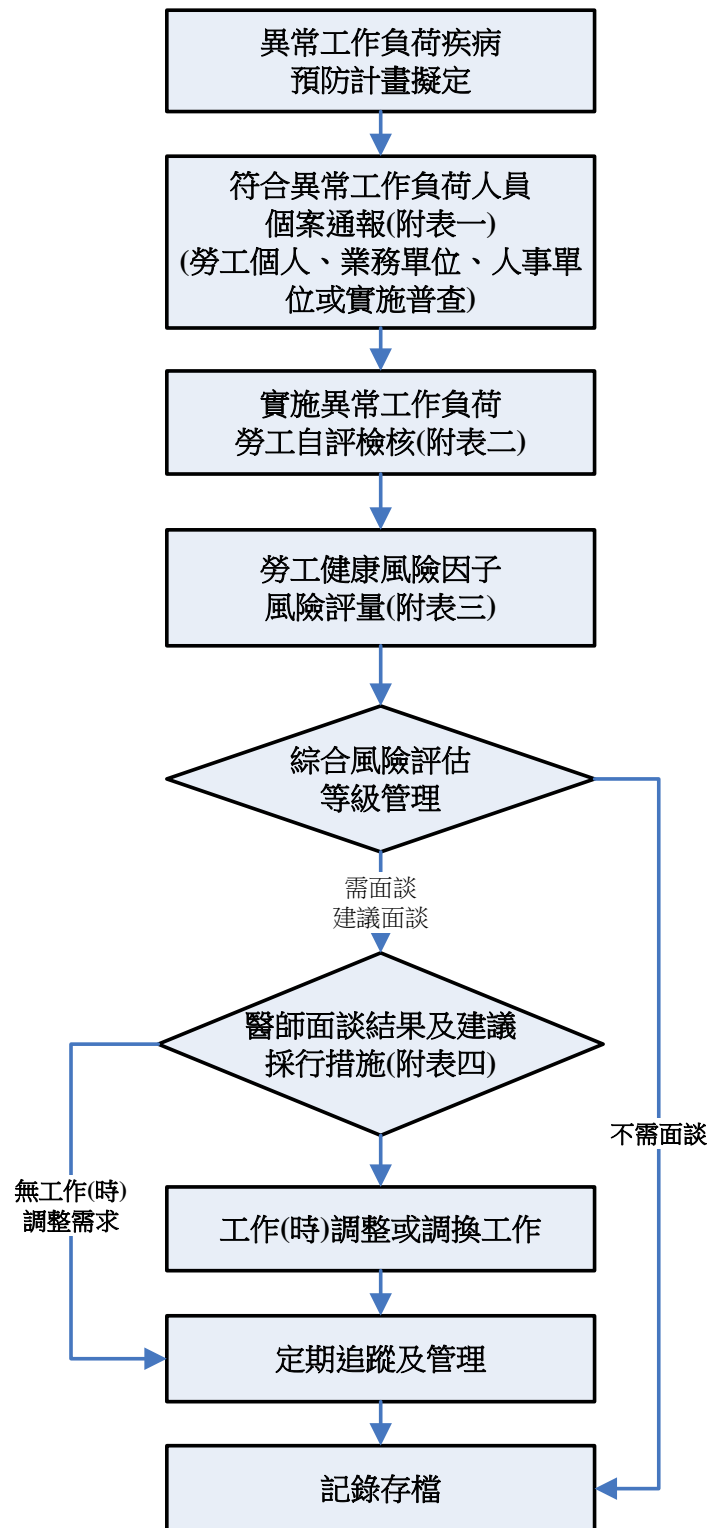
- (一) 針對綜合風險判定結果屬「需面談」之勞工，安排臨場健康服務醫師與個案勞工進行諮詢，屬「建議面談」之勞工，則依個案勞工意願協助安排諮詢，臨場健康服務醫師於諮詢後均需填寫「異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表」(附表四)，以作為後續處置及追蹤依據。
- (二) 依個案勞工需要由醫護人員提供勞工相關健康促進資訊，如職場體適能活動、勞工體適能評估、健康醫療諮詢、鼓勵參加社團活動或職場外運動等服務，適時規劃舉行勞工健康促進等活動。
- (三) 依據「異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表」(附表四)建議，請各單位主管進行工作內容調整、更換、工作時間調整或作業現場改善等措施，以減少或移除危險因子，如有困難需調至外部單位時，則須提交人事室協助處理。

四、執行成效及記錄保存

本計畫之執行成效，於職業安全衛生委員會定期提出檢討改善。其計畫執行相關文件及紀錄至少保存3年，並保障其個人隱私權。

第六章 附則

- 一、本校若有外包承攬作業或有非本校之勞工，派駐本校工作時，將本計畫措施列為外包承攬作業或該類人員之管理範疇，以其預防異常工作負荷促發疾病事件發生。
- 二、本計畫如有未盡事宜，悉依職業安全衛生法相關法令規定辦理。本計畫經職業安全衛生委員會核可通過，陳請校長核定後實施；修訂時亦同。



圖一 異常工作負荷促發疾病預防實施流程圖

建國科技大學 符合異常工作負荷人員通報表

通報來源	<input type="checkbox"/> 勞工個人 <input type="checkbox"/> 業務單位 <input type="checkbox"/> 人事單位 <input type="checkbox"/> 實施普查				
服務單位		姓名		職類	
校內分機		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡(歲)	
異常工作 負荷現況	<input type="checkbox"/> 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，如勞工輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。 <input type="checkbox"/> 夜間工作：參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後10時至翌晨6時內，可能影響其睡眠之工作。 <input type="checkbox"/> 長時間工作：延長工時達一定程度者，係指近6個月期間，每月平均加班工時超過45小時者。 <input type="checkbox"/> 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(具異常溫度環境、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。				
工作內容 (佔總勞動 時間50%以上之工作)	<input type="checkbox"/> 教學工作 <input type="checkbox"/> 文書處理工作 <input type="checkbox"/> 機器設備操作工作 <input type="checkbox"/> 重物搬運工作 <input type="checkbox"/> 長時間戶外工作 <input type="checkbox"/> 駕駛工作 <input type="checkbox"/> 守衛工作 <input type="checkbox"/> 高溫場所工作 <input type="checkbox"/> 噪音場所工作 <input type="checkbox"/> 其他_____				

附表二

建國科技大學
異常工作負荷勞工自評檢核表

服務單位		姓名		校內分機	
評估日期		個案屬性	<input type="checkbox"/> 輪班工作 <input type="checkbox"/> 夜間工作 <input type="checkbox"/> 長時間工作 <input type="checkbox"/> 其他異常工作負荷：_____		
一、個人疲勞					分數
(1)100	(2)75	(3)50	(4)25	(5)0	
1. 工作上，您常覺得疲勞嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
2. 工作上，您常覺得身體上體力透支嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
3. 工作上，您常覺得情緒上心力交瘁嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
4. 工作上，您常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
5. 工作上，您常覺得精疲力竭嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
6. 工作上，您常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
總分/6					
風 險 等 級					
二、工作疲勞					分數
(1)100	(2)75	(3)50	(4)25	(5)0	
1. 您的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
2. 您的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
3. 您的工作會讓你覺得挫折嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
4. 工作一整天之後，您覺得精疲力竭嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，您就覺得沒力嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
(1)0	(2)25	(3)50	(4)75	(5)100	
7. 不工作的時候，您有足夠的精力陪朋友或家人嗎？(反向題)					
<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
總分/7					
風 險 等 級					

註：風險等級請參閱附錄一。

附表三

建國科技大學
異常工作負荷勞工健康風險因子風險評量表

資料來源：中華民國心臟學會

服務單位		姓 名		校內分機						
評估日期		個案屬性	<input type="checkbox"/> 輪班工作 <input type="checkbox"/> 夜間工作 <input type="checkbox"/> 長時間工作 <input type="checkbox"/> 其他異常工作負荷：_____							
檢核項目	檢 核 值				風險分數					
性別	<input type="checkbox"/> 男性		<input type="checkbox"/> 女性							
年齡(歲)	區間	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
	男	<input type="checkbox"/> -1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
	女	<input type="checkbox"/> -9	<input type="checkbox"/> -4	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 8
血液總膽固醇 濃度 (mg/dl)	區間	<160		160-199		200-239		240-279		≥280
	男	<input type="checkbox"/> -3		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 2		<input type="checkbox"/> 3
	女	<input type="checkbox"/> -2		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 3
血液高密度膽 固醇濃度 (mg/dl)	區間	<35		35-44		45-49		50-59		≥60
	男	<input type="checkbox"/> 2		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> -2
	女	<input type="checkbox"/> 5		<input type="checkbox"/> 2		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> -3
血壓範圍 (採計收縮壓或 舒張壓中較高的 分級)	區間	<120 / 80		120-129/80-84		130-139/85-89		140-159/90-99		≥160/100
	男	<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 1		<input type="checkbox"/> 2		<input type="checkbox"/> 3
	女	<input type="checkbox"/> -3		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 0		<input type="checkbox"/> 2		<input type="checkbox"/> 3
是否有糖尿病	區間	是				否				
	男	<input type="checkbox"/> 2				<input type="checkbox"/> 0				
	女	<input type="checkbox"/> 4				<input type="checkbox"/> 0				
是否抽煙	區間	是				否				
	男	<input type="checkbox"/> 2				<input type="checkbox"/> 0				
	女	<input type="checkbox"/> 2				<input type="checkbox"/> 0				
總 分										
10年內發生心血管疾病的風險(%)										

總分	發生率(女)	總分	發生率(女)	總分	發生率(男)	總分	發生率(男)
≤ -2	1%	8	7%	≤ -1	2%	9	20%
-1	2%	9	8%	0	3%	10	25%
0	2%	10	10%	1	3%	11	31%
1	2%	11	11%	2	4%	12	37%
2	3%	12	13%	3	5%	13	45%
3	3%	13	15%	4	7%	≥14	≥53%
4	4%	14	18%	5	8%		
5	4%	15	20%	6	10%		
6	5%	16	24%	7	13%		
7	6%	≥17	≥27%	8	16%		

附表四

建國科技大學
異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表

服務單位		姓 名		年 齡	
校內分機		個案屬性	<input type="checkbox"/> 輪班工作 <input type="checkbox"/> 夜間工作 <input type="checkbox"/> 長時間工作 <input type="checkbox"/> 其他異常工作負荷：_____		
醫師面談指導結果					
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 區 別	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療		採取後 續相關 措施	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假			採行措施建議
	指導區分	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 需健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導			
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"/> 不宜加班			
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間：_____時_____分 ~ _____時_____分			
		<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作(指示休假、休養)			
		<input type="checkbox"/> 其他：			
	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：)			
建議期程	_____日；(下次面談預定日期：____年____月____日)				
建議就醫					
面談醫師醫師 (含醫師字號)				評估日期	

個案勞工		個案勞工單位主管	
健康服務護理人員		安全衛生管理人員	
環安室主任		總務長	

1. 附表二分數說明

類型	分數	分級	說明
個人疲勞	50 分以下	低度	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	高度	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	低度	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	高度	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。

2. 附表二與工時風險程度評估表

	個人疲勞分數	工作疲勞分數	月加班時數
低負荷	< 50 分(過勞程度輕度)	< 45 分(過勞程度輕度)	< 45 小時
中負荷	50-70 分(過勞程度中度)	45-60 分(過勞程度中度)	45-80 小時
高負荷	> 70 分(過勞程度重度)	>60 分(過勞程度重度)	> 80 小時

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

3. 附表二與附表三綜合風險評估等級表

職業促發腦、心血管疾病 風險等級	工作負荷			
	低負荷(0)	中負荷(1)	高負荷(2)	
10 年內發生心血管疾病的風險(%)	< 10% (0)	0	1	2
	10-20% (1)	1	2	3
	≥ 20% (2)	2	3	4

註：1.綜合評分為 0 分：低度風險；1~2 分：中度風險；3~4 分：高度風險。

2.綜合評分為 0~1 分：不需面談；2 分：建議面談；3~4 分：需要面談。