

# 敏實科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

111年6月21日職業安全衛生管理會議通過

## 一、法令依據

(一)職業安全衛生法第6條第2項明列預防過勞條款，明確規範雇主使勞工從事輪班、夜間工作及長時間工作，應妥為規劃並採取必要之安全措施。

(二)職業安全衛生法施行細則第10條規定，職安法所預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工負荷促發疾病應妥為規劃之內容包含：高風險群辨識及評估、醫師面談及健康指導、工作時間調整或縮短及工作內容更換之措施、健康檢查、管理及促進、成效評估並改善及其他有關安全衛生事項等。

(三)職業安全衛生設施規則第324條之2規定：雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取下列疾病預防措施，作成執行紀錄並留存3年：

- 1、 辨識及評估高風險群。
- 2、 安排醫師面談及健康指導。
- 3、 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
- 4、 實施健康檢查、管理及促進。
- 5、 執行成效之評估及改善。
- 6、 其他有關安全衛生事項。

前項疾病預防措施，事業單位依規定配置有醫護人員從事勞工健康服務者，雇主應依勞工作業環境特性、工作形態及身體狀況，參照中央主管機關公告之相關指引，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫。

## 二、目的

針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之教職員工，提供健康管理措施以確保其身心健康，主要在於防止過度勞累而罹患腦、心血管疾病並達到早期發現早期治療之目的。

## 三、適用範圍

本校教職員工屬於下列工作形態者應注意因為異常工作負荷促發疾病如下：（工作型態之工作負荷評估表，附表1）

(一)輪班工作：指該項工作時間不定時輪替可能影響其睡眠之工作，如工作輪換不同班別。

(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：參考「職業促發腦血管及心臟疾病(外傷導致者除外)之認定參考指引」。

### 1. 促發相關性強烈：

- (1) 發病前1個月之加班時數超過100小時。

- (2) 發病前2至6個月內，加班時數月平均超過80小時。
- 2. 促發相關性增強：發病前1至6個月，加班時數月平均超過45小時。
- (四)依健康檢查報告數據，評估篩選十年內罹患心血管疾病風險估算值 $\geq 20\%$ 者。
- (五)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。

#### 四、權責

##### (一)人事室：

- 1、協助預防計畫之規劃、推動與執行。
- 2、協助提供教職員工異常差勤、缺工、請假紀錄。
- 3、注意工時管控。
- 4、負責教職員工工作調整、更換之協調與處理。

##### (二)環境保護暨安全衛生中心：

- 1、規劃、推動及執行本計畫之各項措施。
- 2、依教職員工健康檢查數據，篩選出十年內罹患心血管疾病之風險估算值 $\geq 20\%$ 之名單。
- 3、依風險評估結果，提出書面之適性評估與建議，告知風險、健康指導、工作調整或更換等健康保護措施。

##### (三)單位主管：

- 1、協助本計畫之規劃、推動與執行。
- 2、協助本計畫之風險評估。
- 3、配合本計畫之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。
- 4、配合勞工健康服務醫護人員健康保護之各項措施或建議。

##### (四)教職員工：

- 1、配合本計畫之執行及參與。
- 2、配合本計畫之風險評估。
- 3、配合本計畫之工作調整與作業現場改善措施。
- 4、配合勞工健康服務醫護人員健康指導結果之各項措施或建議。
- 5、本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀應儘速就醫。

#### 五、執行異常工作負荷促發疾病預防計畫執行流程圖（圖1）。

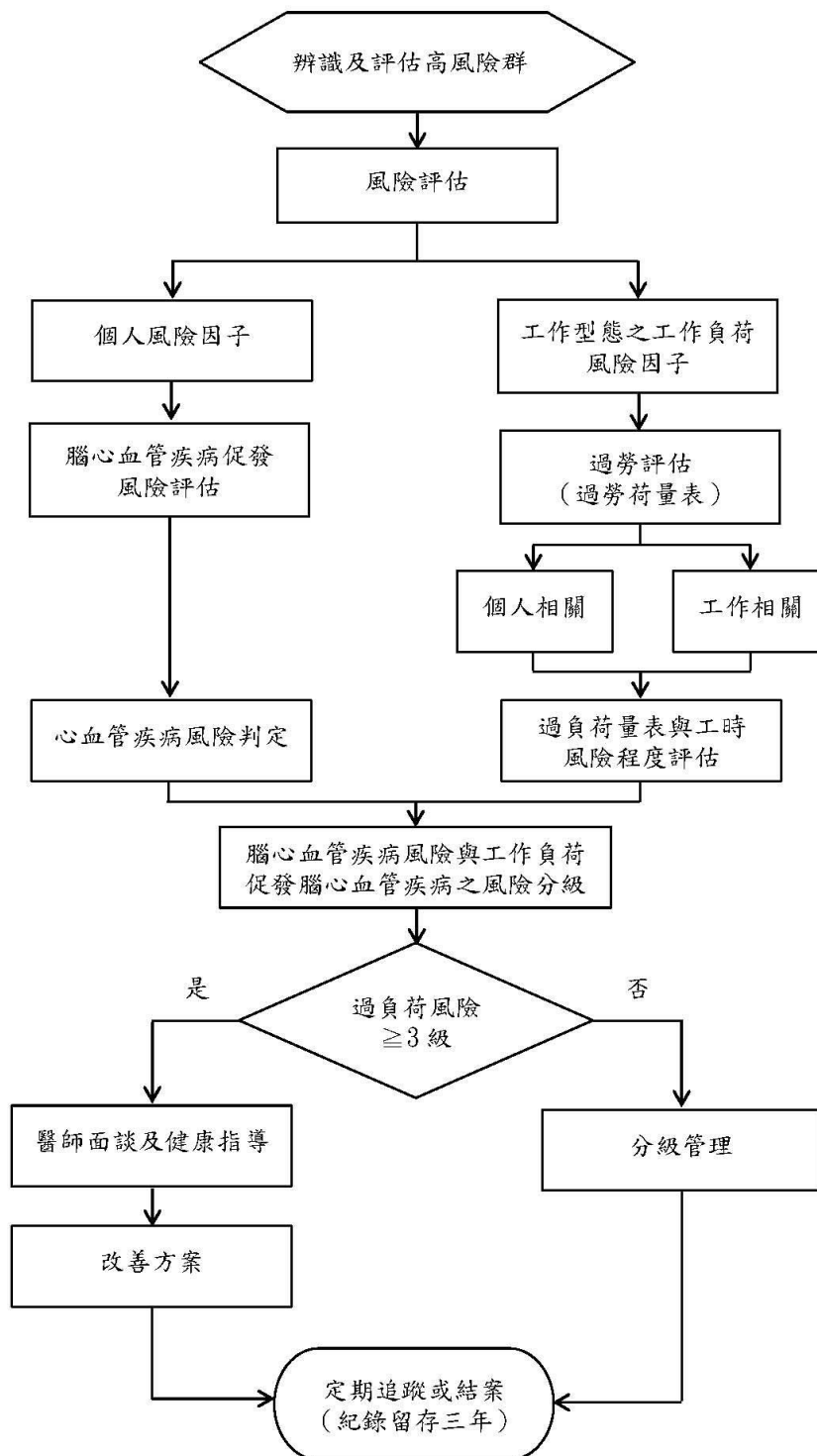
#### 六、異常工作負荷促發疾病預防計畫內容：

##### (一)辨識及評估高風險群

- 1、月平均加班時數 $\geq 45$ 小時者，由人事室每個月定期篩選後通知教職員工及單位主管，提醒加班時數已超過法定規定（勞基法每月加班時數不可超過46小時），並副知環境保護暨安全衛生中心。
- 2、符合下列型態之一者，通知該名教職員工填寫「教職員工自評異常工作負荷檢核表」，綜合評估出負荷等級：

- (1) 人事室：定期篩選月加班時數超過80小時者。
  - (2) 各單位主管：針對有輪班、夜間、長時間工作及其他異常工作負荷者，每年評估一次。
  - (3) 依健康檢查報告數據，評估十年內罹患心血管疾病風險估算值 $\geq 20\%$ 之工作者，由勞工健康服務醫護人員定期篩選後通知。
  - (4) 教職員工自覺為高風險群。
- (二)風險評估：完成「教職員工自評異常工作負荷檢核表」後，經單位主管簽章，將此表送回環境保護暨安全衛生中心。
- (三)危害控制、分級管理：環境保護暨安全衛生中心協助將自評結果，依「異常工作負荷促發疾病預防指引」評估「腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦心血管疾病之風險等級」，再由臨場勞工健康服務醫師判定是否面談及健康指導。
- (四)改善方案：
- 1、醫師面談及健康指導：如教職員工屬於「中度風險」過負荷危害風險，但本身不願意參與相關健康諮詢，則由勞工健康服務護理人員定期提供促進健康相關資訊，若教職員工經判定為「高度風險」過負荷危害風險，則由臨場健康服務之醫師提供面談指導，並紀錄於「敏實科技大學面談結果及採行措施表（高負荷）」（附表3）。「低度風險」教職員工則原則上不需要面談。
  - 2、經臨場健康服務之醫師面談後，依據評估和判定結果對於該員工實施生活、保健及就醫指導，提出針對該單位之事後處理相關意見，由該單位執行後續處理措施。
  - 3、勞工健康服務之醫護人員追蹤後，若發現教職員工的健康不如預期發展或對健康有疑慮，則必須聯繫該單位主管、該位教職員工和臨場健康服務之醫師進行討論。
- (五)執行成效之評估及改善：
- 1、定期將預防計畫之執行情形與成效紀錄於「敏實科技大學異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」（附表4），相關執行紀錄或文件至少保存3年，並保障個人隱私權。
  - 2、於環境保護暨安全衛生委員會定期檢討，並逐年檢討修正並公告實施。
- 七、本計畫經職業安全衛生管理委員會議通過後實施；修正時亦同。

# 敏實科技大學異常工作負荷促發疾病預防流程圖



工作型態、工作負荷評估表

工作型態		說明
不規律的工作		對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前臨時通知狀況等。例如：工作時間安排，常為前一天或當天才被告知之情況。
經常出差的工作		經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地而無法恢復疲勞狀況等。
作業環境	異常溫度環境	於低溫、高溫、高溫與低溫間交替、有明顯溫差之環境或場所間出入等。
	噪音	於超過80分貝的噪音環境暴露。
	時差	超過5小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等。
伴隨精神緊張的工作		日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物質、需在一定期間內完成困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作。

異常工作負荷促發疾病預防指引(勞動部2019)

## 敏實科技大學教職員工異常工作負荷檢核表

### (一)個人相關過勞分量表

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

### (二)工作相關過勞分量表

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

計分：

A.將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

B.個人相關過勞分數-將第1~6 題的得分相加，除以6，可得個人相關過勞分數。

C.工作相關過勞分數-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。將1~7 題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞 分數。

分數解釋：

過勞類型	分數	分級	解 釋
個人相關 過勞	50 分以下	輕微	您的過勞程度輕微，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	你的個人過勞程度中等。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	您的個人過勞程度嚴重。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。
工作相關 過勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過勞程度輕微，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	您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很难熬，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。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

敏實科技大學醫師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	<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		
判定區分	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療	
	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	
		需採取後續相關措施否	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 請填寫採行措施建議

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"/> 減少輪班頻率	
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作(指示休假、休養)	
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間_____時_____分	<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：_____)				
措施期間		_____日·週·月 (下次面談預定日 年 月 日)		
建議就醫				
備註				

註：本表為例舉，事業單位得依需求修正與增列。

醫師姓名： 年 月 日(實施年月日)

部門主管：



敏實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		

註：本表執行結果為例舉，事業單位得依需求修正與增列。

執行者：

主管：

年 月 日