

輔英科技大學

異常工作負荷促發疾病預防辦法作業規範

擬 辦	
日 期	112.10.02

審 核	
日 期	112.10.02

核 定	
日 期	112.10.02

中華民國一百零八年四月二十三日制定
中華民國一百一十二年十月二日第一次修定

保存年限：永久
編 號：1700-3-02-0700

輔英科技大學

異常工作負荷促發疾病預防辦法作業規範

一、目的

為避免本校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，預防工作者因過度勞累而罹患腦、心血管等疾病，以維護相關工作者之身心健康。

二、依據

依勞動部「職業安全衛生法第6條第2項第2款」、「職業安全衛生設施規則第324-2條」之規定及「異常工作負荷疾病預防指引(第二版)」訂定。

三、說明

(一) 適用對象

凡本校工作者皆適用本措施，屬以下工作者，尤其應注意異常工作負荷促發疾病預防：

1. 輪班工作：指該工作時間型態需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。
2. 夜間工作：指工作時間為午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
3. 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。
4. 其他異常工作負荷：不規則的工作、經常出差的工作、不良工作環境(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。
5. 勞工健康服務護理人員依體格(健康)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險大於10%者。

(二) 職責分工

1. 職業安全衛生管理人員：
 - (1) 擬定規劃並推動及執行異常工作負荷預防促發疾病預防計畫。
 - (2) 作業場所危害評估及採行措施表：會同職業健康服務護理人員進行作業場所危害辨識及暴露風險評估。
 - (3) 依風險評估結果，進行作業現場環境改善及教職員工個人防護具使用指導。
2. 職業健康服務之醫師及護理人員：
 - (1) 參予並協助異常工作負荷促發疾病預防計畫之推動及執行。
 - (2) 綜合風險評估：綜合風險評估係採用每年一次通知適用本計畫之教職員工自行至環境安全衛生中心網站填寫異常工作負荷促發疾病評估問卷表、每月主動向人事室主任或其他單位主管索取適用本計畫之輪班工作、夜間工作、長時工作者值勤表及健康檢查進行資料分析，篩選出中、高度風險群，進行個案管理。
 - (3) 促發疾病預防及控制：安排高風險者與臨場健康服務醫師進行面談、健康指導及管理。
 - (4) 將職業健康服務醫師建議(工作調整、縮短工時、環境改善等)提供相關人員(人事室主任、單位主管、職業安全衛生管理人員等)知悉，並協請相關單位

主管及教職員工進行後續持續追蹤複評。記錄管理及留存備查。

3. 職業健康服務醫師

- (1) 參予並協助異常工作負荷促發疾病預防計畫之推動及執行。
- (2) 協助辨識及評估工作環境暴露風險及作業危害引起異常工作負荷。
- (3) 依職業安全衛生管理人員與職業健康服務護理人員提供作業場所危害評估及採行措施表與綜合風險評估結果，進行面談及工作適性安排，並提供調整工作時間/變更工作/持續追蹤。

4. 人事室

- (1) 參予並協助異常工作負荷預防計畫之推動及執行。。
- (2) 依職業健康服務護理人員需求，協助每月調查及提供適用本計畫之輪班工作、夜間工作、長時工作者值勤表。。
- (3) 協助異常工作負荷中、高度風險教職員工進行工作調整、縮短工時、環境改善等。
- (4) 協助教職員工進行工作輪替、縮短工時及變更工作內容等之溝通與協調。

5. 各單位主管：

- (1) 協助經職業健康服務醫師與職業健康服務護理人員評估為中、高度風險者進行工作調整、縮短工時、環境改善等。
- (2) 配合作業現場環境改善措施之執行。
- (3) 轉介情緒及壓力調節較不穩定之同仁至環境安全衛生中心，進行進一步情緒評估處理。

6. 教職員工：

- (1) 配合本計畫填寫異常工作負荷促發疾病問卷量表。
- (2) 配合本計畫進行作業場所危害評估及採行措施表。
- (3) 調整或縮短工作時間及變更工作措施之配合。

(三) 作業內容

1. 符合下列工作型態之一者，由職業健康服務護理人員通知該工作者填寫「預防異常工作負荷促發疾病評估問卷表」(附件一)。
 - (1) 屬於輪班工作或夜間工作型態者，需每年至少執行一次。
 - (2) 近 6 個月期間，月平均加班時數超過 37 小時者，由人事室每月定期篩選，並通知環境安全衛生中心。
 - (3) 透過教職員工健康檢查報告以 WHO 心血管疾病風險預測圖推估其心血管疾病風險程度並依體格(健康)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險大於 10%者，由職業健康服務護理人員篩選後並通知。
 - (4) 教職員工主動或自覺性填寫「預防異常工作負荷促發疾病評估問卷表」(附件一)。
2. 環境安全衛生中心收到表單後(附件一)，由職業健康醫護人員判定腦、心血管疾病及過負荷風險(表一)，篩檢出之高風險族群進行危害分級與建議安排醫師面談(附件二)。

表一、心血管疾病及工作負荷風險等級綜合評估面談建議表

風險分級 與面談建議		10年內心血管疾病發病風險		
		低(<10%；0)	中(10-20%；1)	高(>20%；2)
工作負荷 風險	低(0)	不需面談及諮詢(0)	不需面談及諮詢(1)	建議面談及諮詢(2)
	中(1)	不需面談及諮詢(1)	建議面談及諮詢(2)	需要面談及諮詢(3)
	高(2)	建議面談及諮詢(2)	需要面談及諮詢(3)	需要面談及諮詢(4)

3. 針對綜合判定需面談之工作者，由人事室提供月平均加班時數，提供醫師面談時參考，以評過負荷量與工時風險程度(表二)。

表二、過負荷各項分數，分數解釋與工時風險程度表

疲勞類型	分數/分級	解釋	月加班時數	工作型態
個人疲勞	<50 分輕微/ 低負荷(0)	您的過負荷程度輕微，您不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。	<45 小時	表三具 0-1 項
	50-70 分中等/ 中負荷(1)	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。	45-80 小時	表三具 2-3 項
	>70 分嚴重/ 高負荷(2)	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。	>80 小時	表三具 >4 項
工作疲勞	<45 分輕微/ 低負荷(0)	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 小時	表三具 0-1 項
	45-60 分中等/ 中負荷(1)	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。	45-80 小時	表三具 2-3 項
	>60 分嚴重/ 高負荷(2)	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。	>80 小時	表三具 >4 項

4. 臨場醫師健康服務需於面談後，填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」(附件二)，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。
5. 職業健康服務護理人員對於該教職員工所實施的措施，需再確認是否適當，以及追蹤該工作者的健康回復狀態(表三)

表三、職業促發腦心血管疾病風險分級之健康管理措施

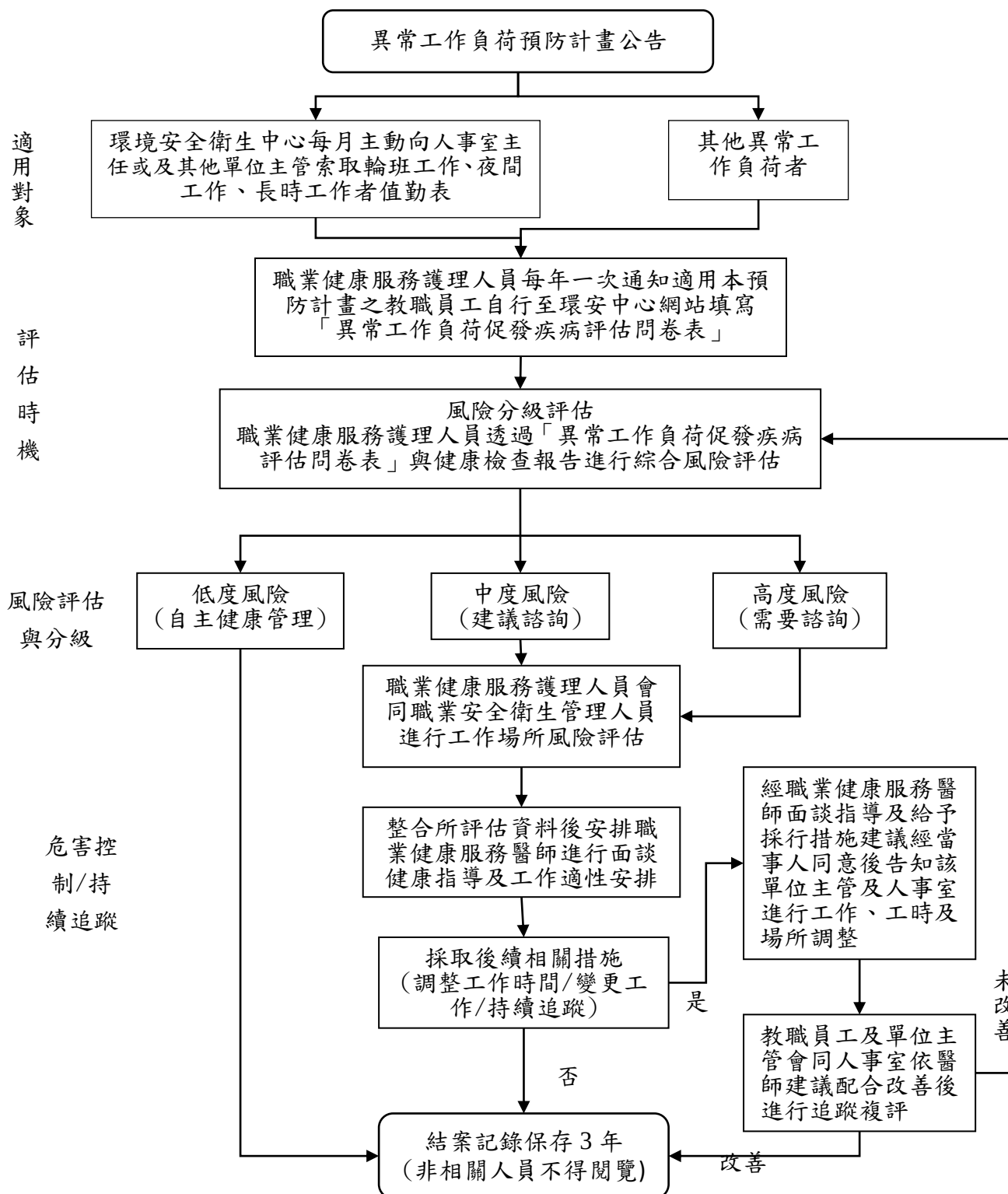
職業促發腦心血管疾病風險	健康管理措施
低度風險 (10 年內心血管疾病發病風險<10%或不需面談者)	1 維持規律生活及良好生活習慣，可從事一般工作。 2 以電子郵件或書面通知「個人注意事項」，並建議工作者維持規律生活，保持良好生活習慣，及定期接受健康檢查。
中度風險 (10 年內心血管疾病發病風險 10%~20%或建議及需要面談者；1-2)	1 由醫護人員給予個別健康指導，親自以口頭方式告知「個人注意事項」，並參照醫師之建議調整工作時間或型態，及建議依醫師之建議複檢、尋求醫療協助或定期追蹤。 2 建議改變生活型態或考慮醫療協助，注意工時、工作型態的調整。 3 至少每半年至一年追蹤一次。
高度風險 (10 年內心血管疾病發病)	1 建議工作者尋求醫療協助及改變生活型態。 2 由職業健康服務護理人員給予個別健康指導，提醒員工需定期

風險>20%或需要面談者；3-4)	回診追蹤。 3 依職業健康服務醫師提出之相關適性配工限制建議，予以工作限制或調整工作型態及休假，或作業環境改善等，並每隔2~4個月追蹤一次。需工作限制，至少每一至三個月追蹤一次。
-------------------	---

(四) 注意事項

執行紀錄或相關文件應歸檔留存三年以上，本計畫為預防性之管理，若工作者身體已有不適症狀宜儘速就醫。

四、異常工作負荷促發疾病預防流程圖



五、附件

(一) 附件一：預防異常工作負荷促發疾病評估問卷表。

(二) 附件二：教職員工面談及工作適性安排建議表。

六、參考資料

勞動部職業安全衛生署「異常工作負荷促發疾病預防指引」(第二版)。

預防異常工作負荷促發疾病評估問卷表

一、基本資料				填表日期： 年 月 日	
姓名		單位		出生日期： 年 月 日	
性別	☐ 男 ☐ 女	員工編號		工作內容	

二、工作相關因素(內涵職場暴力風險評估)					
1. 工作班別： ☐ 日班 ☐ 夜班 ☐ 輪班 (☐ 定期 ☐ 不定期；輪班方式：)					
2. 工作時數(不含休息及空班時間)：平均每天 小時；平均每週 小時					
3. 工作中休息時間： ☐ 有，一次休息 分鐘 ☐ 沒有					
4. 工作加班情況： ☐ 有，一個月約 小時 ☐ 沒有					
5. 工作型態(可複選)					
☐ 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。					
☐ 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、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)。					
☐ 無上述工作型態。					
6. 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：)					
7. 工作中是否曾經遭遇，下列情境？(可複選)					
☐ 肢體暴力(如毆打、踢、推、捏、拉扯等) ☐ 言語暴力(如辱罵、言語騷擾、冷嘲熱諷等)					
☐ 心理暴力(如威脅、恐嚇、歧視、排擠、騷擾等) ☐ 性騷擾(如不當性暗示之肢體或言語行為)					
☐ 跟蹤騷擾(如：監視觀察、尾隨接近、寄送物品、冒用個資、不當追求、妨害名譽、通訊騷擾、歧視貶抑等 8 種行為樣態)					
☐ 其他： ☐ 無上述情形					
8. 校方是否有提供預防職場暴力相關之衛生教育訓練？ ☐ 無(免選其他選項) ☐ 有(下方可複選)					
☐ 職場暴力危害辨識 ☐ 職場暴力防範方法 ☐ 職場暴力相關法規教育訓練 ☐ 職場暴力申訴方式					
☐ 其他：					

三、非工作相關負荷因素					
1. 家庭因素問題： ☐ 無 ☐ 有(說明：)					
2. 經濟因素問題： ☐ 無 ☐ 有(說明：)					

四、過負荷量表					
1. 個人疲勞評估(總分 分)	總是	常常	有時候	不常	幾乎從未
(1). 你常覺得疲勞嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(2). 你常覺得身體上體力透支嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(3). 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	☐	☐	☐	☐	☐

(4). 你常會覺得「我快要撐不下去了」嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(5). 你常覺得精疲力竭嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(6). 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
2. 工作疲勞評估（總分_____分）	總是	常常	有時候	不常	幾乎從未
(1). 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(2). 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(3). 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(4). 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(5). 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(6). 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
(7). 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
3. 簡式健康量表（各題加總後總分：_____分）	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
(1). 睡眠困難，如難入睡、易醒或早醒？	☐	☐	☐	☐	☐
(2). 感覺緊張或不安？	☐	☐	☐	☐	☐
(3). 覺得容易苦惱或動怒？	☐	☐	☐	☐	☐
(4). 感覺憂鬱、心情低落？	☐	☐	☐	☐	☐
(5). 覺得比不上別人？	☐	☐	☐	☐	☐
(6). 有自殺的想法？	☐	☐	☐	☐	☐
五、過負荷評估（以下由職業健康服務醫師及職業健康服務護理人員填寫）					
1. 心血管疾病風險分數：					
(1). 10 年內心血管疾病發病風險(FRS)：(健康檢查資料) ☐ <10%(0) ☐ <10-20%(1) ☐ >20(2)					
(2). 有無心臟病或中風病史？ ☐ 無(0) ☐ 有，但症狀治療穩定(1) ☐ 有，且疾病症狀不穩定(2)					
→ 心血管疾病風險分數（上列二項擇較高分者） ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2					
2. 工作負荷風險分數：(若該提資料不足可略過)					
(1). 平均月加班時數： ☐ <45 小時(0) ☐ 45-80 小時(1) ☐ >80 小時(2)					
(2). 個人相關疲勞分數： ☐ <50 分(0) ☐ 50-70 分(1) ☐ >70 分(2)					
(3). 工作相關疲勞分數： ☐ <45 分(0) ☐ 45-60 分(1) ☐ >60 分(2)					
(4). 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）： ☐ 0-1 項(0) ☐ 2-3 項(1) ☐ ≥4 項(2)					
→ 工作負荷風險分數（上列四項擇最高分者）： ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2					
異常工作負荷促發疾病風險		腦血管疾病風險分數			
		0	1	2	
工作負荷風險分數	0	☐ 低風險	☐ 中風險	☐ 中風險	
	1	☐ 中風險	☐ 中風險	☐ 高風險	
	2	☐ 中風險	☐ 高風險	☐ 高風險	
3. 異常工作負荷促發疾病綜合評估： ☐ 不須面談及諮詢 ☐ 建議面談及諮詢 ☐ 需面談及諮詢					
4. 簡式健康評估分數： ☐ 0-5 分 ☐ 6-9 分 ☐ 10-14 分 ☐ >14 分					
職業健康服務醫師		職業健康服務護理人員			

保存年限：三年

表單編號：1700-3-02-0701

面談及工作適性安排建議表

一、基本資料				會談日期： 年 月 日	
姓名		員工編號		性別	☐ 男 ☐ 女
單位			工作內容		
會談諮詢項目： ☐ 心血管風險相關 ☐ 異常工作負荷促發疾病 ☐ 其他：					
二、會談諮詢內容					
➤ 個人疲勞累積狀況： ☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度 ➤ 個人作業場所風險等級： ☐ 第一級管理 ☐ 第二級管理 ☐ 第三級管理 ➤ 個人健康管理風險等級： ☐ 第一級管理 ☐ 第二級管理 ☐ 第三級管理 ☐ 第四級管理 ➤ 簡式健康評估： ☐ 良好 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度 ➤ 特殊紀載事項：					
三、判定區分					
➤ 診斷區分： ☐ 無異常 ☐ 需觀察 ☐ 需醫療 ➤ 指導區分： ☐ 不需指導 ☐ 需健康指導 ☐ 需醫療指導 ➤ 工作區分： ☐ 一般工作 ☐ 工作限制 ☐ 需休假 ➤ 是否須採取後續相關措施：					
四、護理面談指導結果建議採行措施					
護理衛教指導： ☐ 高、低血壓相關健康衛教 ☐ 高、低血糖相關健康衛教 ☐ 高血脂相關健康衛教 ☐ 頭暈、暈眩相關健康衛教 ☐ 下泌尿道感染相關健康衛教 ☐ 肌肉骨骼相關健康衛教 ☐ 代謝症候群相關健康衛教 ☐ 上呼吸道感染相關健康衛教 ☐ 舒壓相關健康衛教 ☐ 婦產科相關健康衛教 ☐ 其他：					
五、醫師面談指導結果建議採行措施					
1. 醫療建議：(健康狀況有異常，須轉介專科醫師進一步健康評估或診斷，再由醫師適性評估) ☐ 健康指導： ☐ 轉介就醫： ☐ 其他：					
2. 醫師適性評估及工作適性建議： ☐ 可繼續從事目前工作 ☐ 可繼續從事工作，但須考量下列條件限制： ☐ (1) 變更工作場所： ☐ (2) 變更職務： ☐ (3) 縮減職務量： ☐ 縮減工作時間： ☐ 縮減業務量： ☐ (4) 限制加班 (不得超過____小時/天、最多____小時/月) ☐ (5) 周末或假日之工作限制 (每月____次) ☐ (6) 出差之限制 (每月____次) ☐ (7) 夜班工作之限制 (輪班工作者) (每月____次) ☐ 不可繼續工作，宜休養(休養期間： ☐ 不可繼續工作，需住院觀察 ☐ 其他：					
追蹤建議： ☐ 自主健康管理結案 ☐ 建議 個月內醫護人員追蹤複評					
六、工作適性安排意願同意書					

本人已於 年 月 日與 面談，並已清楚所處作業環境對健康之影響及校所採取之措施。

1. 本人同意接受下述之建議：

☐維持原工作 ☐調整職務 ☐調整工作時間 ☐變更工作場所 ☐變更職務
☐其他：

2. 是否同意告知單位主管知情

☐同意 ☐不同意(請說明原因)：

教職員工簽名：

簽章日期： 年 月 日

職業健康服務醫師簽名(含醫師字號)	職業健康服務護理人員
會談日期： 年 月 日	面談日期： 年 月 日
職業安全衛生管理人員	環境安全衛生中心主任
簽章日期： 年 月 日	簽章日期： 年 月 日
單位主管建議及簽名	
簽章日期： 年 月 日	
人事室主任建議及簽名	
簽章日期： 年 月 日	

備註：

1. 本表由職業醫學專科醫師或職業健康服務醫師填寫。
2. 本表在非有立即性危害身心健康及生命之前提下，尊重教職員工告知之意願。
3. 必要時告知單位主管及通知人事室。

保存年限：三年

表單編號：1700-3-02-0702