

輔仁大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

110年1月21日 109學年度第二次環安衛委員會議通過

壹、目的

輔仁大學 (以下簡稱本校) 為避免校內教職員工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，以防止教職員工因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，以確保教職員工之身心健康。依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 2 款、同法施行細則第 10 條規定辦理。

貳、適用範圍

異常工作負荷促發疾病預防，工作型態之工作評估(附表 1)如下：

- 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。
- 二、夜間工作：午後 10 時至翌晨 6 時之時間內之工作。
- 三、長時間工作：係指近 6 個月期間每月平均加班工時時數超過 45 小時者。

參、權責單位

一、單位主管

- (一)負責本計畫之推動與執行。
- (二)協助本計畫之風險評估。
- (三)依風險評估結果，視情況協助工作者調整、更換工作及工作現場改善措施。
- (四)配合臨場健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護教職員工健康措施。

二、環境保護暨安全衛生中心

- (一)擬訂並規劃本計畫之各項措施。
- (二)協助本計畫工作危害評估。
- (三)臨場健康服務醫師及職業安全衛生護理師：
 - 1.協助本計畫之規劃、推動與執行。
 - 2.依工作者健康檢查數據，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，協助提出書面告知風險、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。
 - 4.提供校內教職員工健康促進宣導及相關活動資訊。

三、人事室

- (一)協助本計畫之規劃、推動與執行。
- (二)協助不定期提供工作者異常差勤、缺請假紀錄。

(三)注意工時管控，每月定期篩選出長時間工作之者。

四、教職員工：

(一)配合本計畫之執行及參與。

(二)配合本計畫之風險評估。

(三)配合健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與業現場改善措施。

(四)本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀應儘速就醫。

肆、計畫內容

執行異常工作負荷促發疾病預防計畫流程(圖 1)如下：

一、需求評估

(一)月平均延長工時數>45 小時者，由人事室每個月定期篩選後通知工作及單位主管，提醒延長工時數已超過法定規定，並副知環安衛中心。

(二)符合下列型態之一者，請教職員工填寫「自評異常工作負荷檢核表」(附表 2)，綜合評估出負荷等級：

1.人事室：定期每月篩選延長工時數大於 45 小時者。

2.各單位主管：針對有輪班、夜間長時工作及其他異常負荷者，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算值 $\geq 20\%$ 之教職員工，由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「自評異常工作負荷檢核表」後，經單位主管簽章將此送回環安衛中心。

三、危害控制、分級管理

環安衛中心協助將自評結果填入「過負荷諮詢表」(附表 3)，由臨場健康服務醫師判定是否面談及措施。

四、健康指導及保護措施

(一)對綜合判定需諮詢之教職員工，先填寫「工作者過負荷評估問卷(高負荷)」(附表 4)，以利評估工作者健康情形。

(二)經臨場健康服務之醫師面談後，醫師填寫「面談結果及採行措施表(高負荷)」(附表 5)，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，提出針單位之事後處理相關意見，由該執行續措施。

(三)醫護人員追蹤後，若發現教職員工的健康不如預期展或對有疑慮，則必須聯繫該單位主管、教職員工本人和醫師進行討論。

伍、執行成效之評估及改善

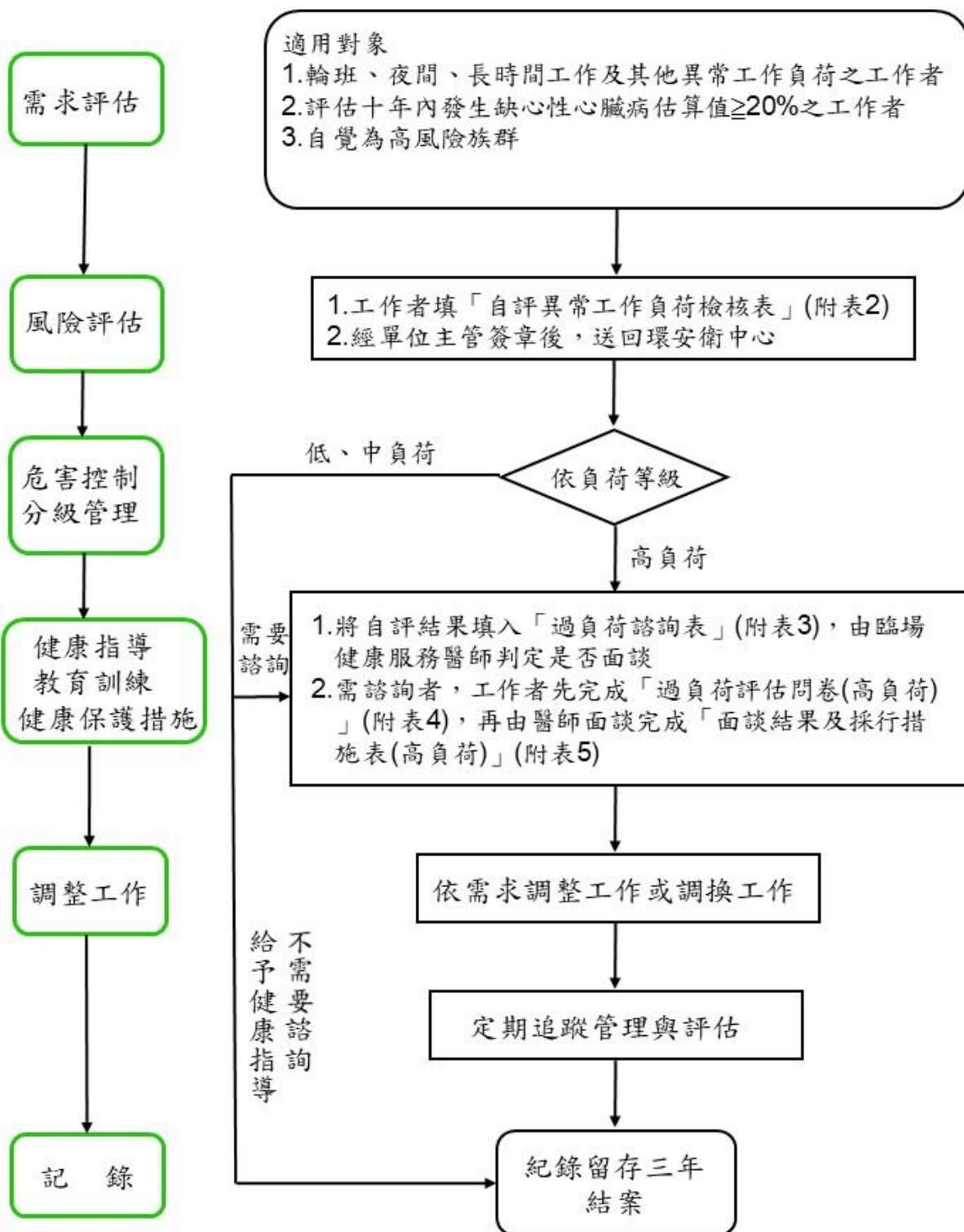
定期至各單位實施異常工作者自評負荷檢核表，並將「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附表 6)回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形，應於環境保護暨安全衛生委員會定期檢討。

陸、計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年，並保障個人隱私權。

柒、附則

- 一、本要點中如有其他未盡事宜，皆以職業安全衛生相關法令規範辦理。
- 二、本要點經環安衛委員會審核後施行，修正時亦同。

圖1執行異常工作負荷促發疾病預防計畫流程圖



附表 1：工作型態之工作負荷評估

工作型態	評估負荷程度應考量事項
不規律的工作	對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等。
工作時間長的工作	工作時數(包括休憩時數)、實際工作時數、勞動密度(實際作業時間與準備時間的比例)、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況(空間大小、空調或噪音等)。
經常出差的工作	出差的工作內容、出差(特別是有時差的海外出差)的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中的狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等。
輪班工作或夜班工作	輪班(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等

附表 2：輔仁大學教職員工自評異常工作負荷檢核表

填表日期： 年 月 日

一、基本資料	
任職單位：	姓名： ，性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 其他：	
抽煙： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	
二、自評過負荷量表	
(一)個人疲勞 【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】	1~6 項分數總 和除以 6
<p>1.你常覺得疲勞嗎？</p> <p><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</p> <p>2.你常覺得身體上體力透支嗎？</p> <p><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</p> <p>3.你常覺得情緒上心力交瘁嗎？</p> <p><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</p> <p>4.你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？</p> <p><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</p> <p>5.你常覺得精疲力竭嗎？</p> <p><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</p> <p>6.你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？</p>	

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

(二)工作疲勞 【各項分數轉換(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100】

1~7 項分數總
和除以 7

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)從未或幾乎從未 (2)不常 (3)有時候 (4)常常 (5)總是

(三)負荷分級

負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均延長工時時數
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	< 45 小時 <input type="checkbox"/> 分

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	45-80小時 <input type="checkbox"/> 分
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	> 80小時 <input type="checkbox"/> 分
綜合評估(3項取高者)： <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 無報告， <input type="checkbox"/> 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：			
<input type="checkbox"/> 低度風險：<10% <input type="checkbox"/> 中度風險：10%-20% <input type="checkbox"/> 高度風險：≥20%			
自評者	自評單位主管	職業安全衛生護理師	職業安全衛生室主管

附表 3

輔仁大學過負荷諮詢表

受評者單位：

受評人員姓名：

一、心血管與過負荷風險判定																								
1. 血壓： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 第一期高血壓 <input type="checkbox"/> 第二期高血壓 <input type="checkbox"/> 第三期高血壓	十年內腦、心血管疾病風險		風 險 程 度																					
	<10%		風險程度低。建議採取生活方式干預之預防。																					
	10%-20%		屬於中度風險。需每 6-12 個月追蹤其危險因子																					
2. 其他危險因子： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2 個 <input type="checkbox"/> 2-3 個	≥20%		屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子																					
	→ 心血管疾病風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高																							
3. 個人疲勞分數	疲勞度	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數																				
	低負荷	<50:過勞程度輕微	<45:過勞程度輕微	<45 小時																				
4. 工作疲勞分數	中負荷	50-70:過勞程度中等	45-60:過勞程度中等	45-80 小時																				
	高負荷	>70:過勞程度嚴重	>60:過勞程度嚴重	>80 小時																				
→ 過負荷危害風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高																								
二、接受醫師諮詢																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">危害分級 與諮詢建議</th> <th colspan="3">罹患心血管疾病風險</th> </tr> <tr> <th>低</th> <th>中</th> <th>高</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">過勞風險</td> <td>低</td> <td>不需諮詢</td> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> <td>需要諮詢</td> </tr> <tr> <td>高</td> <td>建議諮詢</td> <td>需要諮詢</td> <td>需要諮詢</td> </tr> </tbody> </table>			危害分級 與諮詢建議	罹患心血管疾病風險			低	中	高	過勞風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢
危害分級 與諮詢建議	罹患心血管疾病風險																							
	低	中	高																					
過勞風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢																				
	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢																				
	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢																				
<input type="checkbox"/> 不需諮詢 <input type="checkbox"/> 建議諮詢 <input type="checkbox"/> 需要諮詢																								
評估醫師簽名：_____ 日期：_____																								

職業安全衛生護理師：

環安衛中心主任：

附表 4 輔仁大學教職員工過負荷評估問卷(高負荷)

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 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)			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) <input type="checkbox"/> 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) <input type="checkbox"/> 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) <input type="checkbox"/> 情感或心理疾病 <input type="checkbox"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) <input type="checkbox"/> 聽力損失 <input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____ <input type="checkbox"/> 其他_____			
三、家族史			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 家族中有中風病史 <input type="checkbox"/> 其他_____			
四、生活習慣史			
1.抽菸 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____包、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒菸____年 2.檳榔 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____顆、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒____年 3.喝酒 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(總類:_____頻率:_____) 4.用餐時間不正常 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是；外食頻率 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 一餐 <input type="checkbox"/> 兩餐 <input type="checkbox"/> 三餐 5.自覺睡眠不足 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每週____次、每次____分) 7.其他_____			
五、健康檢查項目			
1.身體質量數_____(身高____公分；體重____公斤) 2.腰圍_____(M: <90；F: <80) 3.脈搏_____ 4.血壓_____(收縮壓:135mmHg/舒張壓:85mmHg)			

- 5.總膽固醇_____ (<200mg/dL)
 6.低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL)
 7.高密度膽固醇_____ (\geq 60 mg/dL)
 8.三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL)
 9.空腹血糖_____ (<110 mg/dL)
 10.尿蛋白_____

六、工作相關因素

- 1.工作時數：平均每天_____小時；平均每週_____小時
 2.工作班別：白班夜班輪班(輪班方式_____)
 3.工作環境(可複選)：無噪音(_____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)
 4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
無
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
負責處理同事或外部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
 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：_____)

填寫者簽名：_____

附表 5：輔仁大學面談結果及採行措施表(高負荷)

面談指導結果			
員工編號		服 務	
姓 名		單 位	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 請填寫採行措施建議
	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：_____

實施年月：____年____月____日

受評估單位主管：_____

附表 6 輔仁大學異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

統計月份：__年__月

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__%	
其他事項		