

僑光科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

民國 109 年 6 月 16 日環境安全衛生委員會議制定通過

一、 依據

依職業安全衛生法第六條第二項及職業安全衛生署頒佈異常工作負荷促發疾病預防指引規定辦理。

二、 目的

為避免本校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者，特訂定「僑光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。

三、 計畫適用對象及範圍

本校教職員工屬於下列工作形態者：

- (一) 輪班工作：指事業單位之工作型態需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：指近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 45 小時者。
- (四) 自覺工作過負荷者。
- (五) 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 $>20\%$ 者。
- (六) 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、 職責分工

(一) 環境安全衛生中心

1. 擬訂並推動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 $>20\%$ 之名單。
3. 依評估結果區分風險等級，並實施分級管理，執行健康保護措施及追蹤。

(二) 臨場健康服務醫師

1. 依本計畫進行風險評估，包括教職員工工作時間、輪班狀況、工作性質、健康檢查結果及作業環境等條件。
2. 依風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、教育訓練及工作調整等健康保護措施之適性評估與建議。

(三) 單位主管

1. 協助本計畫之推動與執行。
2. 進行工作危害評估及風險評估。
3. 過負荷相關預防措施之宣導。
4. 依風險評估結果，協助預防計畫工作調整、更換及配合職醫建議執行。

(四) 人事室

1. 協助本計畫之推動與執行。
2. 提供每月平均加班工時大於 45 小時之教職員工名單予環安衛中心。
3. 確保教職員工之工作時間、休息與休假狀況符合政府勞動規範。

4. 配合職醫建議，協助教職員工工時調整及工作內容調動。

(五) 校內適用對象之教職員工配合事項

1. 配合本計劃進行及相關問卷填寫。

2. 配合職醫建議工作危害評估、工作調整、健康追蹤及回診。

五、 計畫內容

主要為執行異常工作負荷促發疾病預防計畫流程（如圖 1）：

(一) 辨識及評估高風險群：

適用對象填寫「過勞量表個人評估工具」（如附表一）及「過負荷評估問卷」（如附表二），以利執行本計畫。

(二) 危害風險評估：

本校健康醫護人員依勞動部職業安全衛生署「異常工作負荷促發疾病預防指引」評估「腦、心血管疾病風險與職業促發腦心血管疾病之風險等級」。

(三) 危害控制、工作調整、改善計畫與分級管理：

1. 低度風險者：可以電子郵件或書面通知教職員工「個人注意事項」，並建議教職員工維持規律生活，保持良好生活習慣及定期接受健康檢查。

2. 中度風險者：由職護親自以口頭方式告知教職員工「個人注意事項」，並參照臨場健康服務之建議調整工作時間或型態，及依臨場健康服務醫師之建議複檢、尋求醫療協助或定期追蹤。

3. 高度風險者：建議教職員工應尋求醫療協助及改變生活型態，參照臨場健康服務醫師之建議予以工作限制、調整工作型態、休假或作業環境改善等，並定期追蹤（依臨場健康服務醫師建議之時間定期追蹤，若無註明時間則建議 1 至 3 個月）。

4. 每學年統計「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」（如附表三）備查。

六、 執行紀錄或文件應歸檔留存三年以上，本措施為預防性之管理，若身體已有不適症狀，應請教職員工儘速就醫。

七、 本計畫經本校環境安全衛生委員會審查通過，校長公布後實施，修正時亦同。

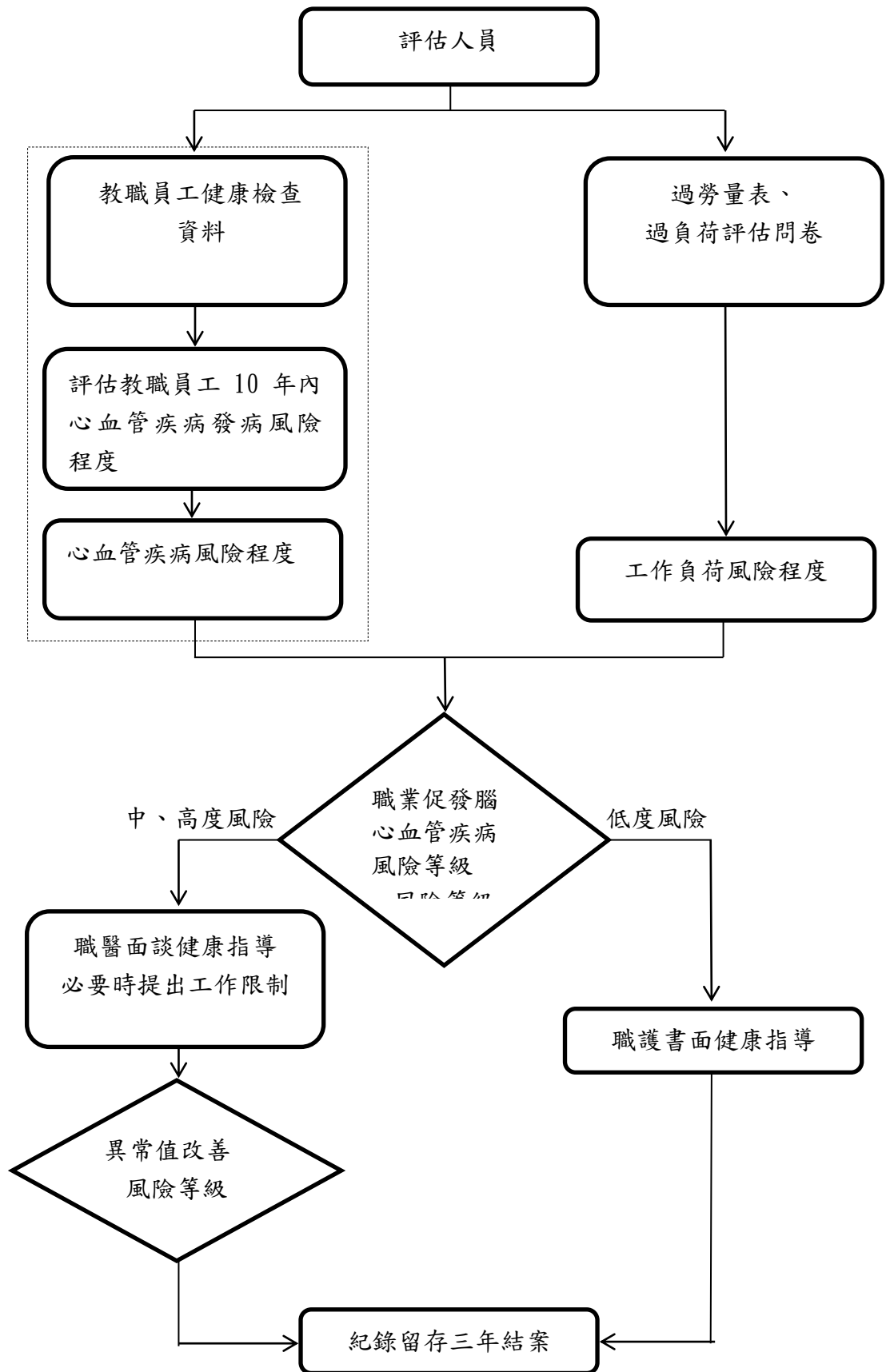


圖 1、執行異常工作負荷促發疾病預防計畫流程
 (註：若虛線處尚無完整資料，可免除本項評估)

附表一、過勞量表個人評估工具

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)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

3.你的工作會讓你覺得挫折嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

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，可得個人相關過負荷分數。

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。

附表二、過負荷評估問卷

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
身份	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 教職員	職稱	
二、個人過去病史（經醫師確定診斷，可複選）			
<input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病（ <input type="checkbox"/> 心絞痛 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 <input type="checkbox"/> 接受心導管支架手術 <input type="checkbox"/> 曾接受冠狀動脈繞道手術 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈疾病接受藥物治療 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 其他_____） <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <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"/> 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"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____ <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 以上均無			
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（無此項目者或事業單位已掌握有勞工之健檢資料者免填寫）			
1. 身體質量指數_____公斤/米 ² （18.5≤BMI<24）（身高_____公分；體重_____公斤） 2. 腰圍_____（男性<90公分；女性<80公分） 3. 脈搏_____ 4. 血壓_____/_____mmHg（收縮壓<120、舒張壓<80 mmHg） 5. 總膽固醇_____（<200 mg/dL） 6. 低密度膽固醇_____（<100 mg/dL） 7. 高密度膽固醇_____（男性≥40 mg/dL；女性≥50 mg/dL）			

8. 三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL)

9. 空腹血糖_____ (<100 mg/dL)

10. 尿蛋白_____ (陰性)

11. 尿潛血_____ (陰性)

六、工作相關因素 (工作時數及輪班等資料可由人事室提供)

1. 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時；平均每月加班_____小時

2. 工作班別： 白班 夜班 輪班 (定期 不定期；輪班方式：_____)

3. 工作環境 (可複選)：

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) 以上皆無

4. 日常伴隨緊張之工作負荷 (可複選)

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

負責處理客戶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

以上皆無

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：_____)

7. 對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前的通知狀況等?

無 有 (說明：_____)

8. 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?

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：_____)

八、過負荷評估

1. 心血管疾病風險： 低度風險 中度風險 高度風險 極高風險 其他：_____

2. 工作負荷風險： 低負荷 中負荷 高負荷 其他：_____

3. 過負荷綜合評估： 低度風險 中度風險 高度風險 其他：_____

評估人員職稱/簽名：

_____年____月____日

附表三、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		

執行者：

主管：

_____年_____月_____日