

法鼓文理學院異常工作負荷促發疾病預防計畫

109年5月20日第1次環境保護暨職業安全委員會會議通過

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、定義：

當本校教職員工之工作出現以下情形時，即應啟動異常工作負荷促發疾病預防計畫(以下稱防止計畫)：

- (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，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，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」為近6個月期間，每月平均加班超過37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、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、對象：適用於輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之教職員工。

五、組織與權責：

- (一) 校長：保護教職員工避免過勞並建立避免過勞的企業文化。
- (二) 人事室：
 1. 注意工時管控。
 2. 協助提供教職員工異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄。

3. 負責教職員工工作調整、更換之協調與處理。
- (三) 從事勞工健康服務之醫護人員：
 1. 實施諮詢指導之轉介並追蹤及管理。
 2. 確認教職員工之工作狀況、疲勞累積狀況以及其他身心狀況，做成紀錄並附上處理措施。
 3. 依據諮詢指導結果，採取維護勞工健康措施。
 4. 瞭解教職員工之工作環境、條件是否有容易導致過負荷狀況，並與相關人員（單位主管、人事室、同仁等）打造一個不過負荷之職場。
 5. 藉由歷年健康檢查結果，掌握員工健康狀況，特別是易促發過負荷（三高、肥胖、心臟病、抽菸等）之教職員工。
- (四) 勞工安全衛生管理人員：
 1. 參與並協助過勞與壓力管理計畫之規劃、推動與執行。
 2. 協助保護計畫之工作危害評估。
 3. 依風險評估結果，協助計畫工作調整、更換，以及作業現場改善措施之執行。
- (五) 單位主管：
 1. 參與並協助預防計畫之規劃、推動與執行。
 2. 協助預防計畫之風險評估。
 3. 配合預防計畫之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。
- (六) 教職員工：
 1. 配合預防計畫之執行及參與。
 2. 配合預防計畫之風險評估。
 3. 配合預防計畫之工作調整與作業現場改善措施。
 4. 預防計畫執行中之作業變更或健康狀況變化，應告知臨廠服務醫護人員，以調整預防計畫之執行。

六、預防計畫執行流程：

- (一) 辨識及評估可能促發疾病之高風險群：
 1. 執行對象：由所有教職員工之工時資料及相關資料篩選出具有輪班工作、夜間工作或長時間工作之工作負荷因子之教職員工，進行個案管理。
 2. 負荷評估事項：由前述者填寫以過勞量表、心理健康量表（附錄二）進行工作負荷評。另為瞭解整體教職員工健康狀況，由勞工健康服務之醫護人員記錄過負荷作業防護計畫檢核表（附表3）。
 3. 由醫師及護理人員運用 Framingham Cardiac Risk Score(附表4)與評估勞工過負荷問卷（附表5）評估，再依勞工自評「過勞量表」之結果，最後由醫師判定是否接受過負荷諮詢表（附表6）進行風險分級。

(二) 提供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，則由臨廠服務資格之醫師提供諮詢與指導，並將檢查結果製作成過負荷諮詢與指導紀錄表（附表7）。「低度風險」教職員工則原則上不需要諮詢。

(三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：

當評估有已知的危險因子存在時，參考「作業具過負荷危害健康服務工作指引」進行工作內容調整或更換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子。工作調整，包括變更工作場所、變更工作內容或職務、縮減工作時

間或工作量；或由服務醫師依前述評估結果撰寫臨場服務報告書，向本校權責單位及當事者提出正式書面通知其過負荷風險、健康指導、工作分派調整 或更換建議等保護措施之規劃。本校權責單位接獲服務報告書後，應立即針對改善建議執行相關保護措施，後續再由醫師或職業衛生護理人員進行改善成效 追蹤。另輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之教職員工，或管理計畫 執行中作業變更或健康狀況變化，應儘早告知臨廠服務醫護人員，以利管理計畫之啟動與執行。若改善措施係採工作限制時，基於考量部分教職員工會擔心降低自己在職場的競爭力，與其溝通後，再進行工作安排，以避免危害身心健康。

(四) 實施健康檢查、管理及促進：

1. 實施健康檢查：

參考(附表4)Framingham Cardiac Risk Score 表之評分(指十年內腦、心血管疾病風險程度)做為檢查頻率：

<10% :建議採取生活方式干預之預防。

10%-20% :需每6-12個月追蹤其危險因子。

>20% :需每3-6個月追蹤其危險因子。

2. 健康檢查管理：

指標項目的分析統計與管理，指標如「定期健檢診斷實施率」和「定期健檢異常發現比率」。

(1) 定期健檢診斷實施率：實施健檢事業人數/所有教職員工人數)x100%，目標為100%。

(2) 定期健檢異常發現比率：

診斷異常人數/受檢人總數 x100%。

針對健康檢查結果資料需建立電子檔案妥為保存3年，該項健檢分析結果除作為單項異常作分析之外，應就單位別以及歷年工作別對比以了解各工作別存在的健康危害因子變化，藉以作為年度職場健康促進重點推動項目的參考。

另配合健康檢查結果及醫師健康評估結果，採取工作管理措施，如變更教職員工之作業場所、更換工作或縮短工作時間。

(3) 健康促進：

包含職場體操、教職員工體適能評估、健康醫療諮詢服務及鼓勵利用職場外運動等。

(五) 執行成效之評估及改善：

1. 預防計畫之績效評估，在於本校所有具過勞與壓力教職員工健康管理之整體性評估，包括接受預防計畫風險評估與風險溝通之參與率、職場健康促進計畫之達成率。

2. 預防計畫之執行情形與績效，於會議定期檢討。

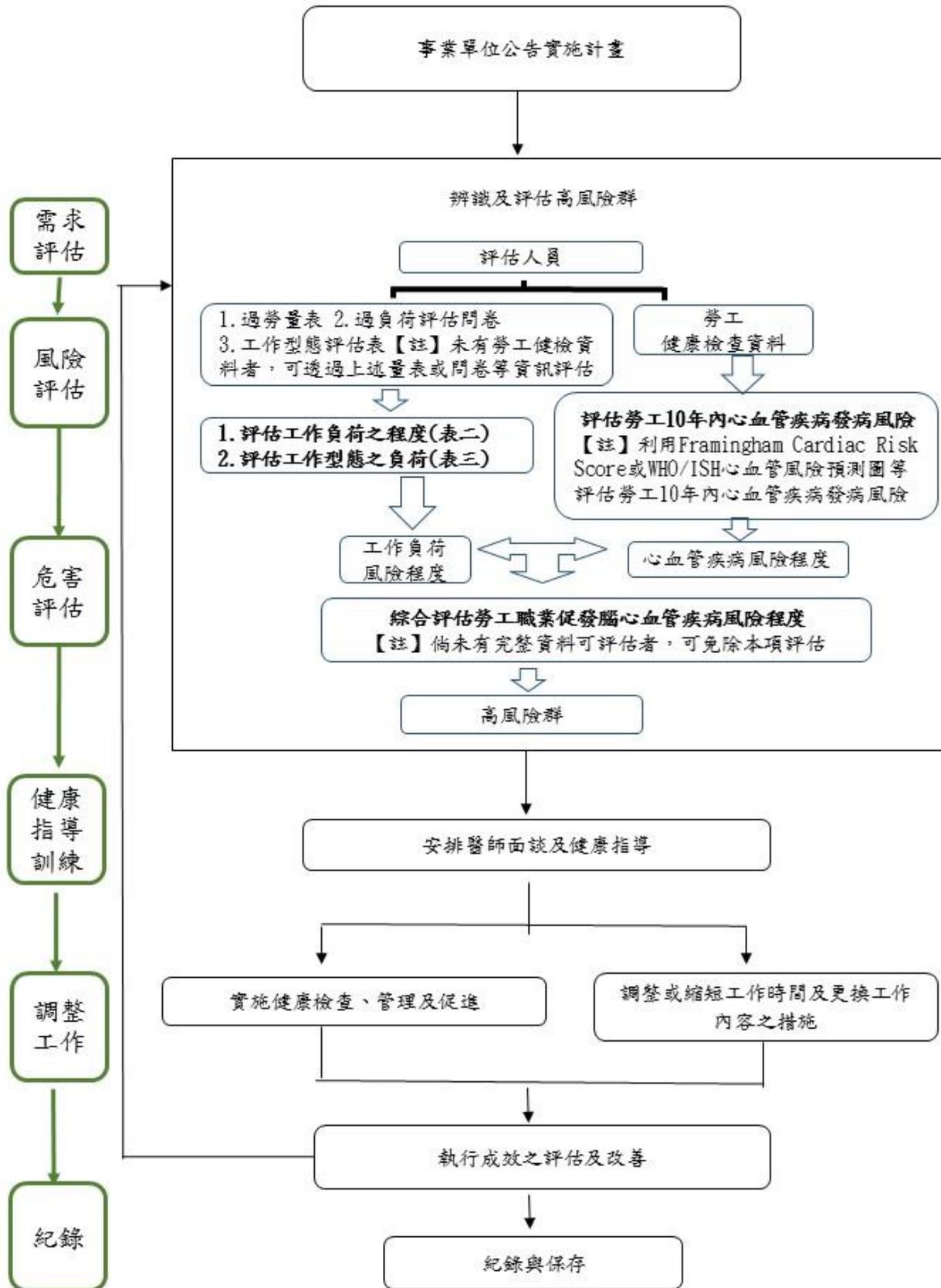
七、 過勞預防：

可透過充足睡眠、健康運動、放鬆舒壓、健康飲食、社會支持等方式來減少壓力因子。

八、 本計畫經環境保護暨職業安全衛生委員會審議通過，陳請校長公布後實施，修正時亦同。

圖一

異常工作負荷促發疾病預防流程圖



附錄一

預防輪班、夜間工作、長時間工作等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

附錄二

「過勞量表」個人評估工具(包含「個人相關過勞」及「工作相關過勞」狀況)

(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。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

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
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：_____、每次大約_____ml) 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)
- 8.三酸甘油酯_____ (<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資部門提供)

- 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

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s

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

附錄四

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	需採取後續 相關措施否
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假	
	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	
			<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： _____