

東方設計大學

異常工作負荷促發疾病預防計畫

一、目的

為增進教職員工身心健康，避免本校工作者因異常負荷促發疾病，針對輪班、夜間長時間工作等異常負荷導致過度勞累而罹患腦、心血管疾病，並達到早期發現、早期治療之目的，特依「職業安全衛生法」、「勞工健康保護規則」及其相關法令規定，訂定「異常工作負荷促發疾病預防計畫」，提供健康管理措施，以達到過勞與壓力預防的目的，確保工作者之身心健康。

二、定義

- (一) 異常工作負荷：異常工作負荷促發疾病即為俗稱的「過勞」，為「長期處在高度心理壓力之下所產生的身心耗弱狀態」，嚴重者甚至會造成工作者猝死。
- (二) 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，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- (三) 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。
- (四) 長時間工作：指近六個月期間，每月平均延長工時時數超過 45 小時。
- (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。
- (六) 為避免校方與校內工作者雙方對於工時認定之爭議，如因工作所需而使用網路軟體作為工作交辦之工具，應依勞動基準法規定，訂定於工作規則中，並報請主管機關核備並公開揭示，以為勞資雙方遵循之依據。

三、適用對象

本校輪班工作、夜間工作、長時間工作、體格(健康)檢查報告數據 10 年心血管疾病風險大於 20%、其他異常工作負荷者，尤其應注意異常工作負荷促發疾病預防。

四、職責分工

(一) 校長

1. 監督計畫依規定執行。
2. 支持及協調校內各單位共同推動本計畫。

(二) 職業安全衛生委員會:審議本計畫規定之相關事項。

(三) 庶務暨環安組

1. 擬定並協助預防計畫之規劃、推動與執行。
2. 協助預防計畫之工作危害評估。
3. 依風險評估結果，協助各級工作環境及作業現場改善措施之建議。

(四) 人事室：

1. 協助並協助預防計畫之規劃、推動與執行。
2. 注意工時管控，定期篩選出長時間工作者。
3. 協助提供工作者異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄。

(五) 職業衛生護理師

1. 協助本計畫預之規劃、推動與執行。

2. 依據各單位提供體格(健康)檢查報告數據，進行風險評估，並提出書面告知風險、進行健康指導、工作調整或更換等健康保護措施之事行評估與建議。

(六) 工作場所負責人：

1. 參與並協助計畫之規劃、推動與執行。
2. 配合預防計畫所需之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。

(七) 工作者

1. 配合預防計畫之執行。
2. 配合預防計畫之工作調整與作業現場改善措施。
3. 計畫執行中之健康狀況變化應告知醫護人員，以調整預防計畫之執行。

五、計畫執行流程

本計畫依「異常工作負荷預防計畫執行流程」(圖一)推動，項目及程序如下：

(一)辨識及評估高風險群

請工作者填寫過勞量表(附表一)，評估勞工工作負荷程度(附表二)。

(二)健康指導及健康保護措施

提供醫師面談及健康指導：

綜合腦心血管疾病風險及工作負荷情形，將促發腦心血管疾病之風險分為以下三種：
(附表二)

- (1). 低度風險：工作者原則上不需要諮詢。
- (2). 中度風險：可由勞工健康服務人員提供諮詢與指導，若工作者本身不願意參與相關健康諮詢，則定期提供促進健康相關資訊。
- (3). 高度風險：則由醫師提供諮詢與指導，並將檢查結果製作成醫師面談結果及採行措施表(附表三)。

A. 資料取得

1. 從事業單位取得勞工之基本資料、健康檢查報告及工時等資料	2. 請勞工填寫「過負荷量表」(附表一)
--------------------------------	----------------------



B. 過勞危害分級

3. 預測腦心血管疾病風險(附表三) <ul style="list-style-type: none">• ≥20%• 10-20%• <10%	4. 評估過勞量表與工時(附表五) <ul style="list-style-type: none">• 高工作負荷• 中工作負荷• 低工作負荷
--	---



C. 諮詢與指導

6. 由服務醫師實施諮詢指導(根據附表七之原則實行附表八之指導實施) <ul style="list-style-type: none">(1) 詢問勞工主訴與自覺症狀、生活習慣、與過勞之情形(2) 評估代謝症候群與心血管疾病危險因子(3) 由醫師對勞工進行醫學、保健與改變生活型態的具體指導
--



D. 後續處理與追蹤

7. 服務醫師撰寫並向事業單位及勞工提供處理措施之建議書(附表九)



8. 事業單位及勞工執行處理措施



9. 服務醫師與護理人員進行事後追蹤

圖1 異常工作負荷預防計畫執行流程

六、 執行成效之評估及改善

- (一) 庶務暨環安組需追蹤確認對於該工作者實施的措施是否適當地實施以及該工作者的回復狀態是否如預期般的進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康仍有疑慮，則必須聯繫該工作場所負責人、工作者本人和醫師再次進行討論。
- (二) 執行成效之評估，可包括參與健康檢查率、健康促進達成率、健康檢查異檢率等(附表四)，追蹤結果應保留執行紀錄備查。

七、 本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年以上。

八、 本計畫經本校職業安全衛生委員會議通過，並經校長核定後實施，修正時亦同。

附表一

東方設計大學異常工作負荷過勞量表

一、個人疲勞

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、工作疲勞

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?(反向題)

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

計分說明：

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

B. 個人疲勞分數-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. 工作疲勞分數-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，並除以7。

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，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	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。
	70分以上	嚴重	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。
工作疲勞	45分以下	輕微	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。
	45-60分	中度	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。
	60分以上	嚴重	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。

(資料來源:勞安所過勞自我預防手冊)

附表二

工作負荷程度表

	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	月加班時數	工作型態評估表 (附表4)
低負荷	<50分：輕微	<45分：輕微	<45小時	具0-1項
中負荷	50-70分：中等	45-60分：中等	45-80小時	具2-3項
高負荷	>70分：嚴重	>60分：嚴重	>80小時	具≥4項

※四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

職業促發腦心血管疾病之風險等級表

職業促發腦心血管疾病 風險等級		工作負荷		
		低負荷	中負荷	高負荷
10年內 心血管疾 病發病風險	<10%	低度風險	中度風險	中度風險
	10-20%	中度風險	中度風險	高度風險
	>20%	中度風險	高度風險	高度風險

附表三

東方設計大學教職員工異常工作負荷預防健康指導紀錄單

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、心情量表				
請你根據最近一週以來身體與情緒真正的感覺勾選最符合的一項	沒有或極少 (每週1天以下)	有時 (1~2 天/週)	時常 (3~4 天/週)	常常/總是 (5~7 天/週)
1. 我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
2. 我覺得心情不好	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

3. 我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
4. 我睡不好	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
5. 我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
6. 我覺得胸口悶悶的	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
7. 我覺得不輕鬆、不舒服	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
9. 我覺得很煩	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
10. 我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
11. 我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
13. 我覺得比以前沒信心	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
14. 我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
15. 我覺得想不開，甚至想死	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
17. 我覺得身體不舒服	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
18. 我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

六、醫師面談指導結果

主訴資料		心情量表評估結果： <input type="checkbox"/> 8 分以下---情緒穩定。 <input type="checkbox"/> 9~14 分---情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心。 <input type="checkbox"/> 15~18 分---壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒。 <input type="checkbox"/> 19 分以上---必須找專業醫療單位協助。	
客觀資料			
醫師判定區分	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"/> 建議就醫科別_____ <input type="checkbox"/> 建議並介紹到專門醫療機構就診_____	
	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	
說明對象 自我評值	<input type="checkbox"/> 我已完全了解 <input type="checkbox"/> 我部分了解，請詳述： <input type="checkbox"/> 我完全不了解，請詳述： <div style="text-align: right;">健康指導對象簽名： _____ 日期： / /</div>		
		勞工健康服務之醫師簽名： _____ 日期： / /	

附表四

東方設計大學預防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，校方得依實際需求修正與增列。

執行者：

主管：

年 月 日