

新生學校財團法人新生醫護管理專科學校
異常工作負荷促發疾病預防計畫
第參及第五條修正計畫對照表

修正計畫	現行計畫	說明
參、名詞定義	參、名詞定義	
<p>三、長時間工作：係指下列情形之一者：</p> <p>(一) 一個月內，延長工時時數超過 100 小時。</p> <p>(二) 二至六個月內，月平均延長工時時數超過 80 小時。</p> <p>(三) 一至六個月，月平均延長工時時數超過 45 小時。</p>	<p>三、長時間工作：係指下列情形之一者：</p> <p>(一) 一個月內，延長工時時數超過 92 小時。</p> <p>(二) 二至六個月內，月平均延長工時時數超過 72 小時。</p> <p>(三) 一至六個月，月平均延長工時時數超過 37 小時。</p>	
伍、計畫執行	伍、計畫執行	
<p>一、辨識及評估高風險群 符合下列型態之教職員，填寫「異常工作負荷檢核表」(附表一)及「過勞評估表」(附表二)，以了解職業促發腦、心血管疾病風險程度：</p> <p>(一) 輪班工作者。</p> <p>(二) 夜間工作者。</p> <p>(三) 長時間工作者(月加班工時大於 45 小時)。</p>	<p>一、辨識及評估可能促發疾病之高風險群，填寫「異常工作負荷檢核表」(附表一)及「過勞評估表」(附表二)，篩選出異常工作負荷之工作者，進行個案管理。</p>	
<p>二、分級管理、面談及健康指導</p> <p>(一) 職業促發腦、心血管疾病風險之分級為 2~4 級者，安排與健康服務醫師進行面談。</p> <p>(二) 健康服務醫師填寫「異常工作負荷面談及採行措施表」(附表三)，依據評估和判定結果給予生活保健、就醫指導及工作調整或更換等改善措施之建議。</p>	<p>二、由勞工健康服務醫護人員進行負荷評估、風險分級，安排健康指導。</p>	
<p>三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施 單位主管參照健康服務醫師面談指導結果所提出之必要處置，採行措施建議(附表三)，並留存紀錄。</p>	<p>三、對「高度風險」之工作者進行調整或縮短工作時間、更換工作內容，以及作業現場改善措施。</p>	
<p>四、健康檢查、管理及促進</p> <p>(一) 實施健康檢查：</p> <p>1. 於雇用新進人員時，要求施行體</p>	<p>四、就健康檢查結果，主動對具異常工作負荷潛在風險之工作者進行健康管理及促進。</p>	

修正計畫	現行計畫	說明
<p>格檢查。</p> <p>2. 依法定期提供在職教職員工健康檢查。</p> <p>(二) 依職業促發腦、心血管疾病風險程度進行健康管理：</p> <p>1. 低度風險者：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。</p> <p>2. 中度風險者：建議調整工作時間或生活型態，參照醫師之建議尋求醫療協助或定期追蹤。</p> <p>3. 高度風險者：建議尋求醫療協助及改變生活型態，參照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。</p> <p>(三) 辦理健康促進活動，供教職員工參與。</p>		
<p>五、執行成效之評估及改善</p> <p>(一) 接收「異常工作負荷面談及採行措施表」後一個月，追蹤相關措施是否採行。</p> <p>(二) 本計畫之執行情形，應紀錄於「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附表四)，於安全衛生委員會會議提出檢討報告。</p>	<p>五、執行成效之評估及改善，填寫「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附表三)。</p>	

新生學校財團法人新生醫護管理專科學校

異常工作負荷促發疾病預防計畫

107.03.13 107年度第一次安全衛生委員會會議通過

112.03.21 112年度第一次安全衛生委員會會議修正

壹、目的：

依職業安全衛生法第6條規定辦理。對「採取輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防措施」，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，以確保相關工作者之身心健康，以達工作者過勞防護及壓力管理之目的。

貳、適用對象：校內全體教職員工。

參、名詞定義

- 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，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- 二、夜間工作：為工作時間於午後十時至翌日早晨六時內，可能影響睡眠之工作。
- 三、長時間工作：係指下列情形之一者：
 - (一) 一個月內，延長工時時數超過 100 小時。
 - (二) 二至六個月內，月平均延長工時時數超過 80 小時。
 - (三) 一至六個月，月平均延長工時時數超過 45 小時。
- 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。

肆、職責分工

一、環安組

- (一) 擬訂、推動本計畫，並實際執行。
- (二) 員工教育訓練期間，傳達異常工作負荷促發疾病預防計畫之相關資訊。
- (三) 進行本計畫之職業促發腦、心血管疾病風險評估。
- (四) 視風險分級程度安排與健康服務醫師面談，給予指導及相關改善措施之建議。
- (五) 執行成效之評估及改善。

二、人事室

協助本計畫之推展與執行。

三、單位主管

配合健康服務醫師諮詢指導結果，視情況協助工作調整、更換及其他預防措施。

伍、計畫執行

一、辨識及評估高風險群

符合下列型態之教職員，填寫「異常工作負荷檢核表」(附表一)及「過勞評估表」(附表二)，以了解職業促發腦、心血管疾病風險程度：

- (一) 輪班工作者。
- (二) 夜間工作者。
- (三) 長時間工作者(月加班工時大於45小時)。

二、分級管理、面談及健康指導

- (一) 職業促發腦、心血管疾病風險之分級為2~4級者，安排與健康服務醫師進行面談。

(二) 健康服務醫師填寫「異常工作負荷面談及採行措施表」(附表三)，依據評估和判定結果給予生活保健、就醫指導及工作調整或更換等改善措施之建議。

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

單位主管參照健康服務醫師面談指導結果所提出之必要處置，採行措施建議(附表三)，並留存紀錄。

四、健康檢查、管理及促進

(一) 實施健康檢查：

1. 於雇用新進人員時，要求施行體格檢查。
2. 依法定期提供在職教職員工健康檢查。

(二) 依職業促發腦、心血管疾病風險程度進行健康管理：

1. 低度風險者：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：建議調整工作時間或生活型態，參照醫師之建議尋求醫療協助或定期追蹤。
3. 高度風險者：建議尋求醫療協助及改變生活型態，參照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。

(三) 辦理健康促進活動，供教職員工參與。

五、執行成效之評估及改善

(一) 接收「異常工作負荷面談及採行措施表」後一個月，追蹤相關措施是否採行。

(二) 本計畫之執行情形，應紀錄於「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附表四)，於安全衛生委員會會議提出檢討報告。

陸、本計畫經安全衛生委員會通過，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同。

附表一、異常工作負荷檢核表

填表原因：輪班工作 夜間工作 長時間工作

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：(民國)____年____月____日

單位：_____ 職稱：_____ 填寫日期：(民國)____年____月____日

一、工作負荷評估 (由教職員填寫)

過負荷診斷量表	自評項目				
(1) 個人相關過勞	(1)總是	(2)常常	(3)有時	(4)不常	(5)從未或幾乎從未
1. 您常覺得疲勞嗎?					
2. 您常覺得身體上體力透支嗎?					
3. 您常覺得情緒上心力交瘁嗎?					
4. 您常會覺得,「我快要撐不下去了」嗎?					
5. 您常覺得精疲力竭嗎?					
6. 您常常覺得虛弱,好像快要生病了嗎?					
(2) 工作相關過勞	(1)總是	(2)常常	(3)有時	(4)不常	(5)從未或幾乎從未
1. 您的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?					
2. 您的工作會讓您覺得快要累垮了嗎?					
3. 您的工作會讓您覺得挫折嗎?					
4. 工作一整天之後,您覺得精疲力竭嗎?					
5. 上班之前只要想到又要工作一整天,您就覺得沒力嗎?					
6. 上班時您會覺得每一刻都很難熬嗎?					
7. 不工作的時候,您有足夠的精力陪朋友或家人嗎?					

計分：

- A. 將各選項分數轉換如下：(1)總是100 (2)常常75 (3)有時50 (4)不常25 (5)從未或幾乎從未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)總是0 (2)常常25 (3)有時50 (4)不常75 (5)從未或幾乎從未100。將 1~7 題之分數相加，除以 7，可得工作相關過勞分數。

計分			
分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0			
分數	個人疲勞	工作疲勞	
總分			
平均分數 (總分/題數)			
工作負荷分級			
負荷分級	個人疲勞分數	工作疲勞分數	月平均加班時數
低負荷	<input type="checkbox"/> <50分：過勞程度輕微	<input type="checkbox"/> <45分：過勞程度輕微	<input type="checkbox"/> <45小時
中負荷	<input type="checkbox"/> 50-70分：過勞程度中等	<input type="checkbox"/> 45-60分：過勞程度中等	<input type="checkbox"/> 45-80小時
高負荷	<input type="checkbox"/> >70分：過勞程度嚴重	<input type="checkbox"/> >60分：過勞程度嚴重	<input type="checkbox"/> >80小時
綜合評估 (3 者取高者)： <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 高負荷			

填單人：_____

日期：____年____月____日

分數解釋 (資料來源: 勞安所過勞自我預防手冊):

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	您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。

過勞類型	分數	分級	解釋
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。

風險類型	風險分級	諮詢	健康管理
職業促發腦、心血管 疾病風險分級	低度風險	0 不需	不需處理,可從事一般工作。
	中度風險	1 不需	建議改變生活型態,注意工時型態調整每年追蹤一次。
		2 建議	建議改變生活型態,注意工時型態調整每年追蹤一次。
	高度風險	3 需要	建議醫療協助及改變生活型態,需工作限制,至少每三個月追蹤一次。
		4 需要	建議醫療協助及改變生活型態,需工作限制,至少每一至三個月追蹤一次。

二、職業促發腦、心血管 疾病風險評估 (由勞工健康服務護理師填寫)

心力評量 (Framingham Risk Score 佛萊明漢危險預估評分表)					
年齡	總膽固醇	高密度脂蛋白	血壓	糖尿病	吸菸
歲	mg/dl	mg/dl	mmHg	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
未來十年罹患腦、心血管疾病的機率: _____ %					
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		工作負荷			
		低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)	
未來十年罹患腦、 心血管疾病的機率	<10% (0)	<input type="checkbox"/> 0 低度風險	<input type="checkbox"/> 1 中度風險	<input type="checkbox"/> 2 中度風險	
	10-20% (1)	<input type="checkbox"/> 1 中度風險	<input type="checkbox"/> 2 中度風險	<input type="checkbox"/> 3 高度風險	
	>20% (2)	<input type="checkbox"/> 2 中度風險	<input type="checkbox"/> 3 高度風險	<input type="checkbox"/> 4 高度風險	

勞工健康服務護理師: _____

日期: _____年____月____日

附表二、過勞評估表

一、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"/> 以上均無 <input type="checkbox"/> 其他_____
二、家族史
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 一等親內的家屬(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_____
三、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_____
四、工作相關因素
1.工作時數： 平均每天____小時；平均每週____小時；平均每月____小時 2.工作班別： <input type="checkbox"/> 白班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班(輪班方式_____) 3.工作環境(可複選)： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 噪音(____分貝) <input type="checkbox"/> 異常溫度(高溫約____度；低溫約____度) <input type="checkbox"/> 通風不良 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作 <input type="checkbox"/> 關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作 <input type="checkbox"/> 可能造成社會龐大損失責任的工作 <input type="checkbox"/> 有過多或過分嚴苛的限時工作 <input type="checkbox"/> 需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作 <input type="checkbox"/> 負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭 <input type="checkbox"/> 無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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?) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)
五、非工作相關因素
1.家庭因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____) 2.經濟因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)

附表三、異常工作負荷面談及採行措施表

面談指導結果			
姓名		服務單位	
		<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	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

勞工健康服務醫師：_____

日期：____年____月____日

採行措施建議		
工作上採行的措施	調整工作時間	
	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多____小時／月	
	<input type="checkbox"/> 不宜加班	
	<input type="checkbox"/> 限制工作時間____時____分～____時____分	
	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）	
	<input type="checkbox"/> 其他（請敘明：_____）	
	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	<input type="checkbox"/> 不須再面談 <input type="checkbox"/> 下次面談預定日：____年____月____日
	建議就醫	
備註		

勞工健康服務醫師：_____

日期：____年____月____日

附表四、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		

日期：_____年_____月_____日

執行者：_____單位主管：_____

備註：

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 2)
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。

工作型態評估表

(參考勞動部「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」)

工作型態		說明
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。
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		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。
作業環境	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。

註：工作型態具 0-1 項者：低負荷；2-3 項者：中負荷；≥4 項者：高負荷