

中華大學

制定單位：總務處 環安組	異常工作負荷促發疾病實	文件編號：DA7-2-014
公佈日期：107 年 07 月 10 日	施計畫	頁次：1 of 7

107年07月10日 106學年度第4次環安會議通過

一、目的

依據職業安全衛生法規定，雇主對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作促發疾病之預防，應妥為規畫及採取必要之安全衛生措施，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，以確保輪班、夜間工作、長時間工作勞工之身心健康，以達到過勞與壓力管理之目的。

二、適用範圍

- (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：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：係指下列情形之一者：
 - 1. 一個月內加班時數超過100小時。
 - 2. 二至六個月內，月平均加班時數超過80小時。
 - 3. 一至六個月，月平均加班時數超過45小時。
- (四) 依體格健康檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者。
- (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。

三、權責單位

- (一) 校長(雇主)：輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作促發疾病之預防。
- (二) 環境保護與安全衛生委員會：審議本計畫規定之相關事項。
- (三) 環安組
 - 1. 擬訂本計畫之規劃，推動與監督各單位執行。
 - 2. 協助本計畫之危害風險評估。
 - 3. 依風險評估結果，協助提供工作環境及作業現場改善措施之建議。
- (四) 人事室
 - 1. 協助本計畫之規劃、推動與執行。
 - 2. 注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。
 - 3. 協助提供工作者異常出勤、缺工及請假。
- (五) 臨場健康服務醫師
 - 4. 協助本計畫之規畫、推動與執行

中華大學

制定單位：總務處 環安組	異常工作負荷促發疾病實	文件編號：DA7-2-014
公佈日期：107 年 07 月 10 日	施計畫	頁次：2 of 7

5. 依各單位提供體格(健康)檢查報告數據，進行風險評估，並提出書面告知風險、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。

(六) 單位主管(工作場所負責人)：

1. 負責本計畫之執行及參與。
2. 協助本計畫之風險評估。
3. 配合臨場健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護工作者健康措施。

(七) 工作者：

1. 配合本計畫之執行與參與。
2. 配合本計畫之風險評估。
3. 配合臨場健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與作業現場改善措施。

四、內容

依「異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖」(圖1)推動，項目及程序如下：

- (一) 符合下列適用範圍之工作者，由各權責單位通知該作業型態之工作者填寫「異常工作負荷檢核表」(表1)，綜合評估出負荷等級(低、中、高負荷)。
- (二) 針對綜合判定需諮詢之工作者，臨場健康服務醫師需於諮詢後填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」(表2)，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，提出針對該單位之事後處理相關意見(撰寫臨場服務報告書)，由該單位執行後續處理措施。
- (三) 如有需要，請學務處衛保組提供工作者相關健康促進資訊。
- (四) 環安組需再確認對於該工作者實施的措施是否被適當地實施以及該工作者的健康回復狀態是否如預期般進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康有疑慮，則必須聯繫所屬單位主管、工作者本人和醫師進行討論。

五、執行紀錄或文件等應歸檔三年，並保障個人隱私權，本計畫為預防性之管理，若身體不適症狀請盡速就醫。

六、經環境保護暨安全衛生管理委員會審議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

中華大學

制定單位：總務處 環安組	異常工作負荷促發疾病實施計畫	文件編號：DA7-2-014
公佈日期：107 年 07 月 10 日		頁次：3 of 7

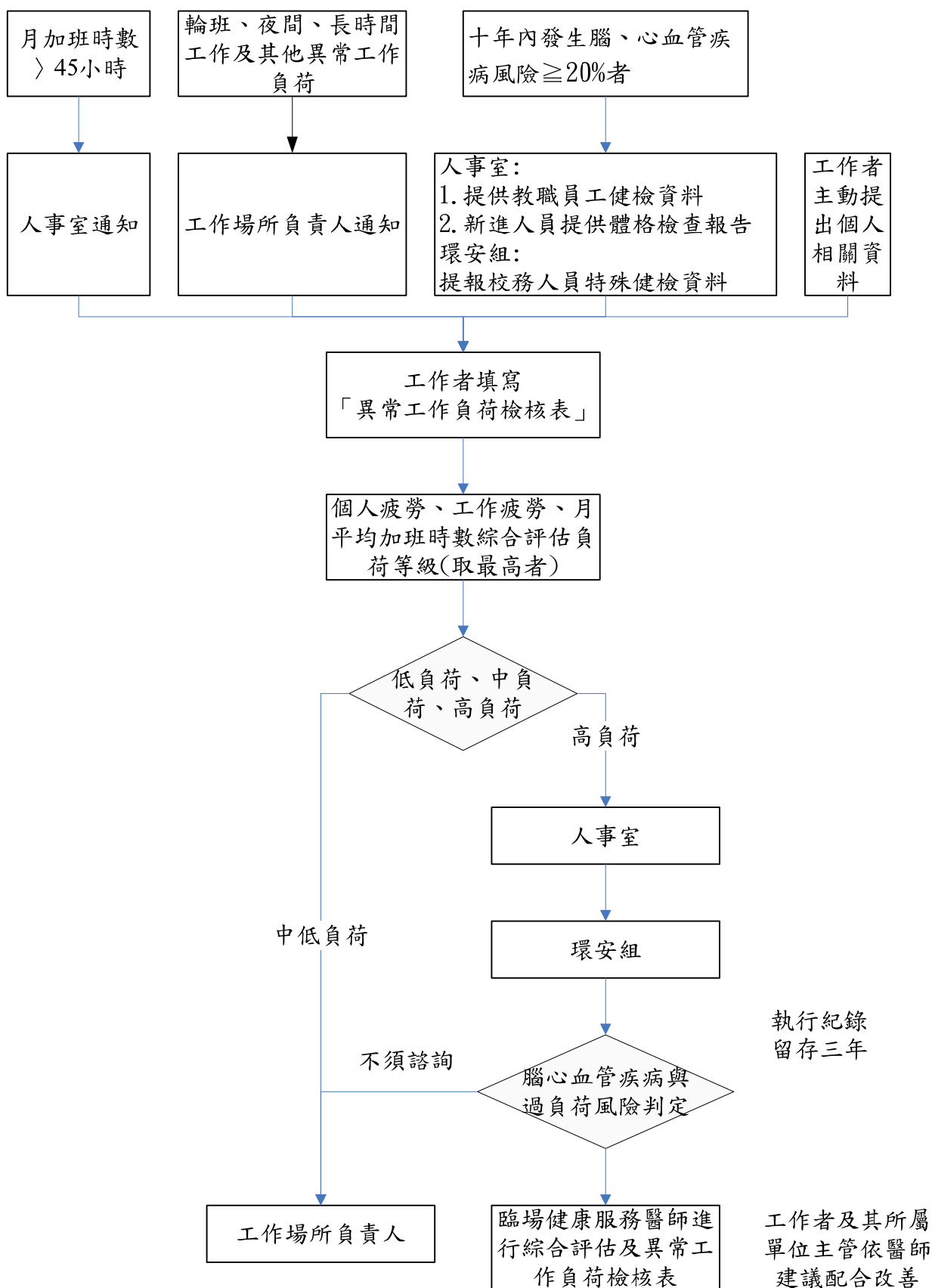


圖1. 異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖

中華大學

制定單位：總務處 環安組	異常工作負荷促發疾病實	文件編號：DA7-2-014
公佈日期：107 年 07 月 10 日	施計畫	頁次：4 of 7

表1. 異常工作負荷檢核表

填表日期：_____年_____月_____日
 填表原因：☐輪班工作 ☐夜間工作 ☐自行填寫
☐人事室通知(高工時) ☐高心血管疾病風險者

所屬單位：_____ 姓名：_____ 年齡：_____ 性別： 男 / 女

◎使用高血壓藥物：☐有 ☐無 ◎抽菸：☐有 ☐無 ◎糖尿病：☐有 ☐無
 (*運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病的風險，所需資料)

一、過勞量表(由工作者填寫)

(一)個人疲勞	分數
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	
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。	
個人過勞平均分數： 總分 / 6	
(二)工作疲勞	分數
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		
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. 工作相關過勞分數 - 將第 1~7 題的得分相加，除以 7，可得工作相關過勞分數。		
工作過勞平均分數： 總分 / 7		
(三) 負荷分級		
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)
低負荷	< 50 分：過勞程度輕微 ☐ 分數：	< 45 分：過勞程度輕微 ☐ 分數：
中負荷	50-70 分：過勞程度中等 ☐ 分數：	45-60 分：過勞程度中等 ☐ 分數：
高負荷	>70 分：過勞程度嚴重 ☐ 分數：	>60 分：過勞程度嚴重 ☐ 分數：
綜合評估(3 者取高者)： ☐ 低負荷 ☐ 中負荷 ☐ 高負荷		

備註：

- 綜合評估為低負荷或中負荷者，單位主管簽核後，送環安衛中心歸檔，執行紀錄需留存 3 年。
- 綜合評估為高負荷者或經人事室、環安衛中心通知填寫本檢核表者，由單位主管簽核後，送交人事室簽核，再送環安衛中心簽核。
- 個人疲勞及工作疲勞分數解釋：

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。
工作疲勞	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。

二、工作者月平均加班時數(由人事室填寫)

月平均加班情形：

- ☐ 一個月內加班時數超過 100 小時。(_____ 小時)
- ☐ 二至六個月內，月平均加班時數超過 80 小時。(_____ 小時)
- ☐ 一至六個月內，月平均加班時數超過 45 小時。(_____ 小時)

三、腦、心血管疾病與過負荷風險判定(由環安衛中心填寫)

(一) 透過工作者體格(健康)檢查報告，運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病的風險

- ☐ 低度風險： $<10\%$
- ☐ 中度風險： $10\%-20\%$
- ☐ 高度風險： $\geq 20\%$

(二) 血管疾病與工作負荷矩陣

1. 風險分級矩陣

十年內發生腦、心血管 疾病風險	工作者工作負		
	低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
$<10\%$ (0)	☐ 0	☐ 1	☐ 2
$10\%-20\%$ (1)	☐ 1	☐ 2	☐ 3
$\geq 20\%$ (2)	☐ 2	☐ 3	☐ 4

備註：

風險等級		健康管理措	
低風險	0	不需諮詢	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	不需諮詢	建議改變生活型態，注意工時的調整，至少每年追蹤一次。
	2	建議諮詢	建議改變生活型態，考慮醫療協助，調整工作型態，至少每半年追蹤一次。
高風險	3	需要諮詢	建議尋求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	需要諮詢	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限定，至少每一至三個月追蹤一次。

2. 健康服務醫師綜合評估

☐ 不需諮詢 ☐ 建議諮詢 ☐ 需要諮詢 ☐ 提供健康促進相關訊息

評估醫師簽名： _____ 日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

單位主管	人事室	環安組	總務長

中華大學

制定單位：總務處 環安組	異常工作負荷促發疾病預防計畫	文件編號：DA7-2-14
公佈日期：107 年 07 月 10 日		頁次：7 OF 7

表2. 異常工作負荷面談結果及採行措施表

面談指導結果				
姓名		服務單位		
性別	男 / 女	年齡	歲	
疲勞累積狀	☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度	特殊記載事項		
應顧慮的身心狀況	☐ 無 ☐ 有			
判定區分	診斷區分	是否須採取後續相關措施	☐ 否 ☐ 是，請填寫採行措施建議	
	工作區分			☐ 無異常 ☐ 需觀察 ☐ 需醫療 ☐ 一般工作 ☐ 工作限制 ☐ 需
	指導區分			☐ 不須指導 ☐ 要健康指導 ☐ 需醫療指導

醫師姓名： _____ 實施日期： 年 月 日

採行措施建議			
工作上採取的措施	調整工作時間	☐ 限制加班，最多__小時／月	☐ 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		☐ 不宜加班	☐ 其他
		☐ 限制工作時間： _____ 時 分 ~ _____ 時 分	
	變更工作	☐ 變更工作場所（請敘明： _____ ）	
		☐ 轉換工作（請敘明： _____ ）	
		☐ 減少大夜班次數（請敘明： _____ ）	
		☐ 轉換為白天的工作（請敘明： _____ ）	
☐ 其他（請敘明： _____ ）			
措施期	_____ 日・週・月 （下次面談預定日期 年 月 日）		
建議就醫			
備註			

醫師姓名： _____ 實施日期： 年 月 日

單位主管(工作場所負責人)：

過負荷量表 雲端填報 QRCode

<https://www.i-care.com.tw/ohmss/OFSurvey.aspx?i=FFDCFFDCFFDCFFFA>



32*32



64*64



128*128



256*256



512*512