

# 國立臺北藝術大學

## 異常工作負荷促發疾病預防計畫

111年3月29日環境保護暨職業安全衛生委員會審議通過

112年9月18日環境保護暨職業安全衛生委員會審議通過

### 一、依據

- (一)「職業安全衛生法」第6條第2項及「職業安全衛生設施規則」第324-2條。
- (二)勞動部職業安全衛生署「異常工作負荷促發疾病預防指引」及「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」。

### 二、目的

為保護工作者之身心及安全健康，本校針對採取輪班、夜間工作、長時間工作及其他異常工作負荷之工作者，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。

### 三、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。

### 四、適用對象

本校工作者皆適用本計畫，採取輪班、夜間工作、長時間工作或其他異常工作負荷等工作人員應特別注意異常工作負荷促發疾病預防。

### 五、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) 環境保護暨職業安全衛生室(以下簡稱環安室)
  - 1. 參與並協助預防計畫之規劃、推動與執行。
  - 2. 協助預防計畫之工作危害評估。
  - 3. 依風險評估結果，協助各級工作場所改善措施之執行。
  - 4. 協助檢視預防計畫執行，評估計畫執行績效。

### (三) 勞工健康服務人員

1. 預防計畫之規劃、推動與執行。
2. 依據預防計畫進行危害評估。
3. 依風險評估結果，進行健康指導，提供健康保護措施之建議。

### (四) 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。

### (五) 人事室

1. 參與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。

### (六) 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。

## 六、計畫執行流程（如圖 1）

### (一) 辨識及評估高風險群

1. 由人事室提供之所有工作者工時資料篩選出具有輪班工作、夜間工作或長時間工作之工作者，進行個案管理。
2. 請工作者填寫「異常工作負荷量表」，評估勞工職場疲勞狀況（如表 1）。
  - (1) 「個人疲勞」：屬綜合性評估，在測量受測者整體的疲勞感受，其來源不限於工作，也可來自家庭、社交人際、本身疾病等等，因此可適用於所有人。
  - (2) 「工作疲勞」：專指由工作所帶來、可歸因於工作的疲勞感受，故此份量表適用於有工作的人。其量表可以簡單的透過經總計分方式，評估受測者之「個人疲勞」和「工作疲勞」狀況。
  - (3) 「異常工作負荷過勞量表」列為高度風險者，應填寫「個人生活習慣與工作內容調查表」（如表 2）評估勞工個人是否易促發腦心血管疾病風險程度。

### (二) 健康指導及健康保護措施

1. 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（如表 3）：
  - (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：依「職場健康過負荷評估問卷」（如表 4），由醫師提供諮詢與指導。
2. 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：

(1) 當評估有已知的危險因子存在時，應調整或更換工作內容或工作時間，以及改善作業現場，以減少或移除危險因子，後續再由醫師或職業衛生護理人員進行健康追蹤。

(2) 在進行工作時間調整或變更工作內容等措施時，應經工作場所負責人及工作者雙方溝通同意後實施。

3. 其他保護措施：個人過勞的預防可透過充足睡眠、健康運動、放鬆紓壓、健康飲食、社會支持等方式來減少壓力因子。

#### 七、執行成效之評估及改善

(一) 環安室需追蹤確認對於該工作者實施的措施是否適當地執行，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) 視業務需要執行成效之評估，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（如表 5），追蹤結果應保留執行紀錄備查。

八、本計畫未盡事宜，適用本校其他規章進行修正或補充。

九、本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年以上。

十、本計畫經本校環境保護暨職業安全衛生委員會審議通過後公告實施，修正時亦同。

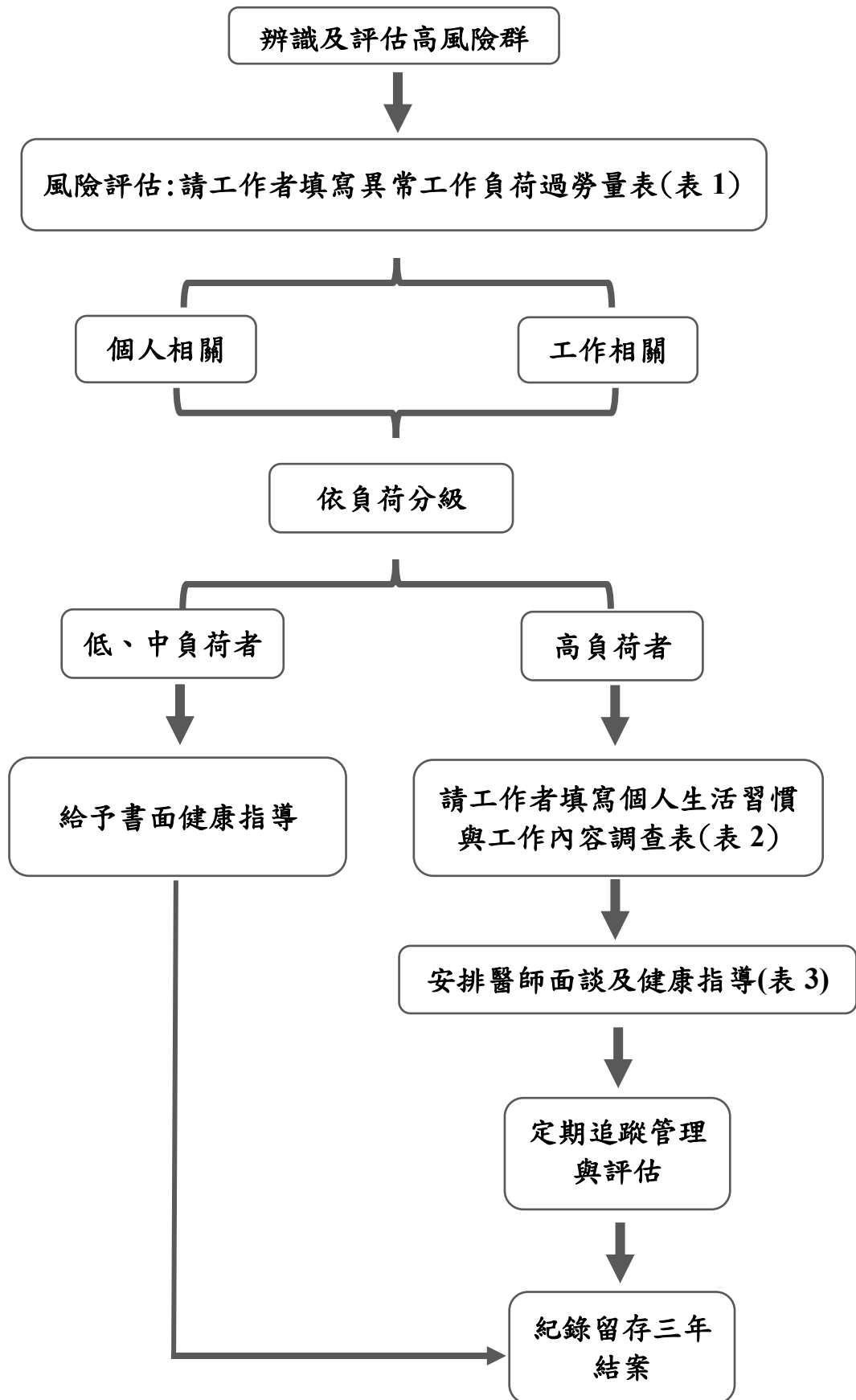


圖 1：異常工作負荷預防計畫執行流程

表 1

# 國立臺北藝術大學

## 異常工作負荷過勞量表

員工姓名：\_\_\_\_\_ 服務單位：\_\_\_\_\_ 職稱：\_\_\_\_\_

個人疲勞，勾選是否有以下列舉事項		總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
1	你常覺得疲勞嗎?					
2	你常覺得身體上體力透支嗎?					
3	你常覺得情緒上心力交瘁嗎?					
4	你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?					
5	你常覺得精疲力竭嗎?					
6	你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?					
工作疲勞，勾選是否有以下列舉事項		總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
1	你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?					
2	你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?					
3	你的工作會讓你覺得挫折嗎?					
4	工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?					
5	上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?					
6	上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?					
7	不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎? (反向題)					
填寫者簽名/日期：						

以下由執行人員填寫			
個人疲勞分數		工作疲勞分數	
個人疲勞程度屬	<input type="checkbox"/> 低度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 高度	工作疲勞程度屬	<input type="checkbox"/> 低度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 高度
勞工健康服務護理人員簽名/日期：			

### 計分說明

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

個人疲勞分數解釋		
疲勞類型	分級	解釋
50 分以下	低度	您的過負荷程度輕微，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，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	高度	您的個人過負荷程度嚴重，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。
工作疲勞分數解釋		
疲勞類型	分級	解釋
45 分以下	低度	您的工作相關過負荷程度輕微，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，有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
60 分以上	高度	您的工作相關過負荷程度嚴重，已經快被工作累垮了，感覺心力交瘁挫折，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。

## 國立臺北藝術大學 個人生活習慣與工作內容調查表

<b>一、基本資料</b>			
姓名		填寫日期	_____年_____月_____日
出生日期		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
年資		婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡
單位/職稱		連絡電話	
<b>二、個人過去病史（經醫師確定診斷，可複選）</b>			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 聽力損失 <input type="checkbox"/> 情感或心理疾病 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱： <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"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) <input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) <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"/> 其他_____			
<b>三、家族史(僅限於心血管疾病方面)</b>			
<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_____			
<b>四、生活習慣史</b>			
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_____			
<b>五、健康檢查項目</b>			
※最近一次健康檢查時間：_____年_____月			
※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？			
<input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 同意 (請填寫下列檢查結果，同意人簽名:_____ )			

身體質量數_____ (身高_____公分；體重_____公斤)	尿蛋白_____ (-)
腰圍_____ (M: <90 ; F: <80)	尿潛血_____ (-)
血壓_____ (<130/85)	空腹血糖_____ (<110 mg/dL)
總膽固醇_____ (<200mg/dL)	三酸甘油脂_____ (<150mg/dL)
低密度膽固醇_____ (<100mg/dL)	高密度膽固醇_____ (≥ 50mg/dL)

## 六、工作型態評估表

- 工作時數：平均每天\_\_\_\_\_小時；平均每週\_\_\_\_\_小時)
- 工作班別： 白班  夜班  輪班 (輪班方式\_\_\_\_\_ )  經常性出差
- 工作環境(可複選)： 無  噪音(\_\_\_\_\_分貝)  通風不良  人因工程設計不良  
 異常溫度 (高溫約\_\_\_\_\_度；低溫約\_\_\_\_\_度)
- 日常伴隨緊張之工作負荷 (可複選)  
 無  
 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
- 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：\_\_\_\_\_)
- 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：\_\_\_\_\_)
- 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：\_\_\_\_\_)
- 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

- 家庭因素問題  無  有，說明：\_\_\_\_\_
- 經濟因素問題  無  有，說明：\_\_\_\_\_

填寫者簽名：



## 國立臺北藝術大學 工作型態評估表相關說明

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。
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：

(1)參考勞動部「異常工作負荷促發疾病預防指引」。

工作型態 8 項中符合幾項		
低負荷	中負荷	高負荷
具 0-1 項者	2-3 項者	≥4 項者

表 3

## 國立臺北藝術大學 職業促發腦心血管疾病之風險等級說明表

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
個人相關疲勞分數	< 50 (輕微)	50-70 分(中等)	>70 (嚴重)
工作相關疲勞分數	< 45 (輕微)	45-60 分(中等)	>60 (嚴重)
一個月加班時數	< 45 小時	46-100 小時	> 100 小時
工作型態評估表	0-1 項者	2-3 項者	> 4 項者
心血管疾病發病風險	< 10%	10-20%	> 20%
	建議採取 生活方式預防	需每 6-12 個月追蹤	需每 3-6 個月 追蹤

### 危害分級與諮詢建議

危害分級與諮詢建議		罹患心血管疾病風險		
		低	中	高
過負荷風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢
	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢
	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢

表 4

## 國立臺北藝術大學 職場健康過負荷評估問卷

工號 Employee No :	員工姓名 Employee name :
單位 Unit :	
出生年月日 :	健檢時年齡 :            歲
年齡級距 :	
健檢日期 Examination date :	年度代碼 :
既往病歷 :	
收縮壓 (mmHg) :	舒張壓 (mmHg) :
身高 (cm) :	體重 (Kg) :
腰圍(cm) :	BMI :
飯前血糖 (mg/dL) :	總膽固醇 (mg/dL) :
高密度膽固醇 (mg/dL) :	三酸甘油脂 (mg/dL) :
低密度膽固醇 (mg/dL) :	抽菸習慣 :
成人血壓分級 :	BMI 分級 :
Framingham Risk Score	三高族群分級 :
心血管疾病風險分級 :	
代謝症候群_分級 :	
1、個人疲勞分數/分級 :	
2、工作疲勞分數/分級 :	
3、 <u>過去 30 日加班時數</u> :	
4、 <u>工作型態評估等級</u> :	
工作型態內容說明 :	
<u>工作負荷等級 (上述 1~4 項, 選擇較嚴重者) :</u>	
<u>心血管疾病風險等級 :</u>	
<u>異常工作負荷促發疾病_風險等級 :</u>	
健康指導或面談執行方式 (請勾選) : 面訪 <input type="checkbox"/> 、電訪 <input type="checkbox"/> 、提供衛教文宣 <input type="checkbox"/>	
評估日期 Assessment date (yyyy/mm/dd) :	
受訪員工 簽名(章)、日期 :	
醫護人員、勞工健康服務相關人員 簽名(章)、日期 :	

**臨場健康服務執行情形****改善及建議採行措施****面談指導結果**

<b>疲勞累積狀況</b>		無 <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/>	<b>應顧慮的身心狀況</b>	無 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/>
<b>特殊記載事項</b>		結案 <input type="checkbox"/> ; 預約下次面談 <input type="checkbox"/> : 日期:		
<b>判定區分</b>	<b>診斷區分</b>	無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療 <input type="checkbox"/>		
	<b>工作區分</b>	一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假 <input type="checkbox"/>		
	<b>指導區分</b>	不需指導 <input type="checkbox"/> 要健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導 <input type="checkbox"/>		
<b>提供事業單位之管理建議說明</b>				

表 5

**國立臺北藝術大學**  
**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	人數	備註
辨識及評估高風險群	具異常工作負荷促發疾病高度風險者	位	
高度風險者之健康檢查、管理及促進	已進行一般健康檢查者	位	
	進行一般健康檢查者，結果異常者	位	
	結果異常者，需複檢者	位	
	未進行一般健康檢查者	位	
	應定期追蹤管理者	位	
	應參加健康促進活動者	位	
安排職業醫學科專科醫師面談及健康指導	應接受書面健康指導者	位	
	需職醫面談者	位	
	觀察或進一步追蹤檢查者	位	
	職醫判斷後，建議需進行醫療者	位	
調整或縮短工作時間及更換工作內容	需調整或縮短工作時間	位	
	需變更工作者	位	
執行項目	執行結果	%	備註
執行成效之評估及改善	參與健康檢查率	%	
	健康促進達成率	%	
	與上一次健康檢查異常結果項目比較，異檢率（上升或下降）	%	
	環境改善情形：（環測結果）	%	
其他事項			
勞工健康服務護理人員簽名/日期			
環安室主任簽名/日期			