

國立高雄師範大學異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施辦法總說明

依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 2 款及職業安全衛生設施規則第 324 之 2 條規定，為避免工作者因異常工作負荷促發疾病，故對於輪班、夜間工作、長時間工作異常負荷等可能促發疾病之工作者，本校依法訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施辦法，以預防工作者因過度勞累(俗稱「過勞」)而罹患腦、心血管疾病或睡眠障礙，進而影響到身心健康，以達工作者過勞防護之目的。

- 一、本辦法之法源依據。(第一條、第七條)
- 二、本辦法之適用對象。(第二條、第六條)
- 三、本辦法之相關單位與人員業務權責分工。(第三條)
- 四、本辦法之實施流程。(第四條)
- 五、本辦法之記錄保存管理及勞工隱私權保障。(第五條)
- 六、本辦法之施行日期。(第八條)

國立高雄師範大學異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施辦法

109年7月22日109年度第3次環境暨安全衛生委員會會議通過

109年10月7日109學年度第2次行政主管會報會議通過

109年10月21日109學年度第2次行政會議通過

第一條、依據職業安全衛生法第6條第2項第2款及職業安全衛生設施規則第324之2條規定，為避免工作者因異常工作負荷促發疾病，故對於輪班、夜間工作、長時間工作異常負荷等可能促發疾病之工作者，本校依法訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施辦法，以預防工作者因過度勞累(俗稱「過勞」)而罹患腦、心血管疾病或睡眠障礙，進而影響到身心健康，以達工作者過勞防護之目的。

第二條、適用對象：

一、本校教職員工(含校務基金進用人員)且符合下列三項之綜合評估所得，職業促發腦、心血管疾病風險程度為高度風險者：

(一)十年內罹患腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者(依表一，健檢醫院評估提供之 Framingham Cardiac Risk Score 表篩選)。

(二)異常工時工作型態之工作者(依勞動部職業安全衛生署異常工作負荷促發疾病預防指引之名詞定義)：

1. 輪班工作：指工作型態需由員工於不同時間輪替工作，且其工作時間不定時日夜輪替可能影響其睡眠之工作。

2. 夜間工作：指工作時間於午後10時至翌晨6時內，可能影響其睡眠之工作。

3. 長時間工作：指近6個月期間，每月平均加班工時超過45小時者。

(三)工作負荷為中、高負荷者(依表二，本校異常工作負荷(過勞)量表及表三，勞動部職業安全衛生署異常工作負荷促發疾病預防指引之工作負荷程度表評估篩選)。

第三條、本辦法之相關單位與人員業務權責分工：

一、校長對於輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防。

二、環境暨安全衛生委員會：

(一)各單位未依本辦法執行，經總務處環安組通知後，仍未完全改善，由環境暨安全衛生委員會督導執行；如具急迫性之案則先簽請鈞長裁示。

(二)各單位執行本辦法有權限爭議時，經總務處環安組通知後，由環境暨安全衛生委員會召集相關單位協定之。個案如涉跨單位爭議，依前揭程序，送環境暨安全衛生委員會審議；如具急迫性之案則先簽請鈞長裁示。

三、環安組(含職業衛生護理師)：

(一)規劃本辦法及推動執行。

(二)辦理勞工、技工、工友暨駐衛警、校聘司機之一般健康(體格)檢查及實驗室場所工作者特殊健康檢查。

(三)由專業人員綜合評估本校教職員工職業促發腦、心血管疾病風險程度，篩選出高度風險者，提供後續健康服務及協助調整適性配工。

四、總務處及人事室：

(一)配合本辦法之規劃、推動與執行。

- (二)注意工時管控，定期篩選出異常工時工作型態之工作者。
- (三)協助提供工作者異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄。
- (四)依循職業醫學科專科醫師之建議，調整個案適性配工。

五、單位場所主管(一級主管、二級主管)：

- (一)協助本辦法工作危害風險評估。
- (二)協助本辦法推動與執行。
- (三)依循職業醫學科專科醫師之建議，調整個案適性配工。

六、單位場所之工作者(本校教職員工)：

- (一)配合本辦法之執行及參與。
- (二)配合本辦法風險評估。
- (三)依循職業醫學科專科醫師之建議，申請調整適性配工。

第四條、本辦法依「異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施流程圖」(圖一)執行：

一、職業衛生護理師依下列三項之綜合評估所得，篩選職業促發腦、心血管疾病風險程度為高度風險者：

- (一)依健檢醫院提供之「Framingham Cardiac Risk Score 表」(表一)，篩選十年內罹患腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者。
- (二)異常工時工作型態(輪班工作、夜間工作及月平均加班超過 45 小時以上)之工作者，由人事室篩選後通知該員工及其單位主管，並副知環安組及職業衛生護理師。
- (三)依本校教職員工全員填寫之「異常工作負荷調查表」(表二，依勞動部職業安全衛生署異常工作負荷促發疾病預防指引之過勞量表、工作型態評估表製作)篩選出工作負荷為中、高負荷者。

二、通知職業促發腦、心血管疾病高度風險者，並提供下列之健康服務：

- (一)健康檢查管理追蹤
- (二)健康促進與衛教宣導
- (三)必要時安排職業醫學科專科醫師面談及健康指導

三、協助職業促發腦、心血管疾病高度風險者調整適性配工：

- (一)依循該員工與職業醫學科專科醫師面談指導結果所提出之建議措施，通知人事室及單位主管調整適性配工。
- (二)若工作者健康狀態不如預期發展或工作者對自身健康狀態有疑慮，經工作者本人和職業醫學科專科醫師進行討論後，將討論結果轉知人事室及單位主管，必要時經由主管會議決議且該員工同意後，予調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。

四、定期檢視執行成效之評估及改善。

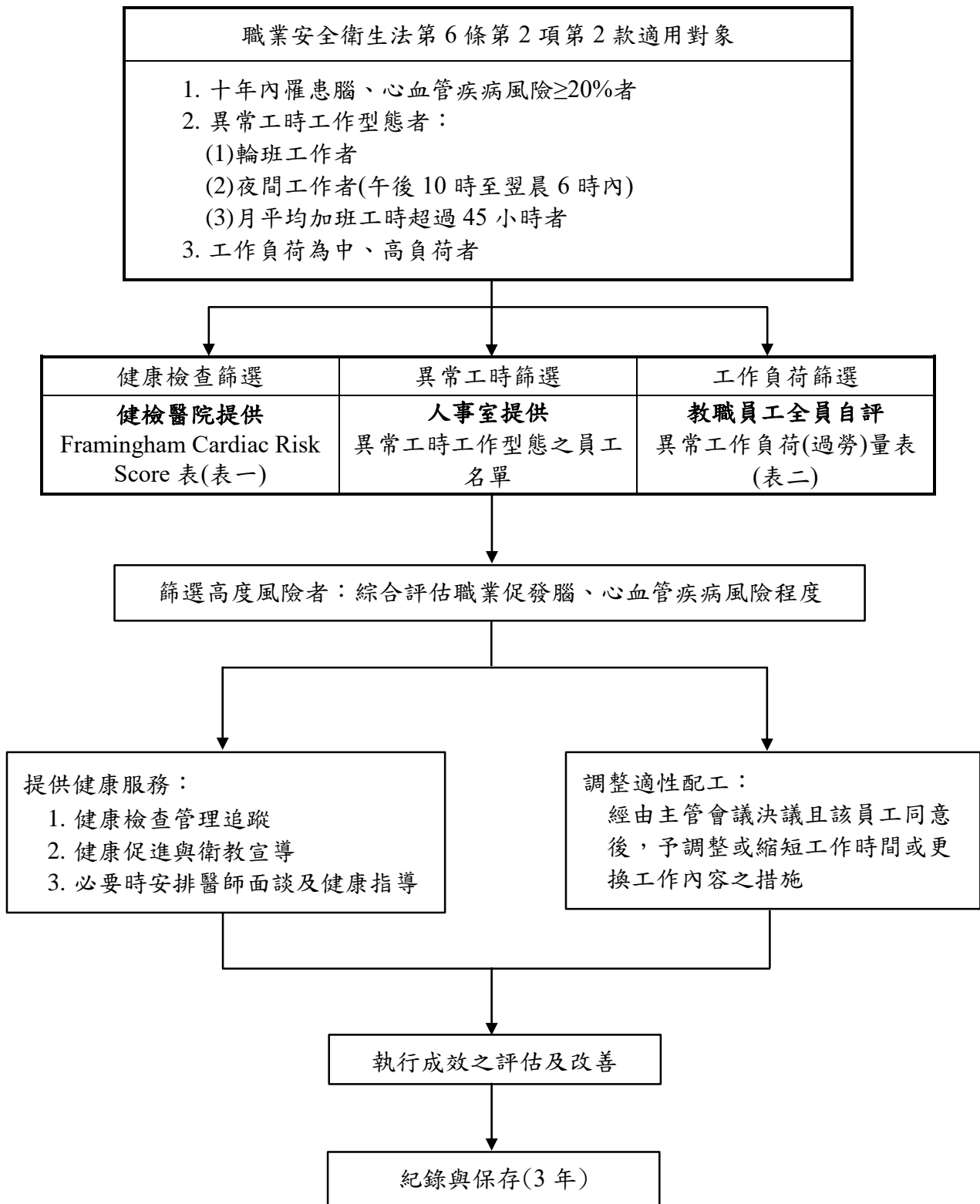
五、資料之紀錄與保存由環安組留存三年。

第五條、本實施辦法執行應顧及勞工隱私保障之紀錄或文件等歸檔留存三年以上。

第六條、本辦法為預防性之管理，若身體已有不適者請自行儘速就醫。

第七條、本辦法內容皆依循勞動部職業安全衛生署《異常工作負荷促發疾病預防指引》擬訂，如有未盡事宜，其他法令相關規定有特別規定者，從其規定。

第八條、本辦法經行政會議通過，陳請校長核定後實施；修正時亦同。



圖一、異常工作負荷促發疾病預防計畫之實施流程圖

表一、Framingham Cardiac Risk Score 表(由健檢醫院評估及提供)

透過勞工健檢報告以 WHO 心血管疾病風險預測圖推估其心血管疾病風險程度

檢核項目	檢核值
姓名：	ID(身分證字號)：
部門(單位)：	工號(員編)：
性別：男 / 女	健康編號(醫院用編號)：
年齡_____歲	<input type="checkbox"/> 30 - 34 歲
	<input type="checkbox"/> 35 - 39 歲
	<input type="checkbox"/> 40 - 44 歲
	<input type="checkbox"/> 45 - 49 歲
	<input type="checkbox"/> 50 - 54 歲
	<input type="checkbox"/> 55 - 59 歲
	<input type="checkbox"/> 60 - 64 歲
	<input type="checkbox"/> 65 - 69 歲
血液總膽固醇濃度 _____ (單位：mg/dL)	<input type="checkbox"/> 160 - 199
	<input type="checkbox"/> 200 - 239
	<input type="checkbox"/> 240 - 279
	<input type="checkbox"/> > 280
血液高密度膽固醇濃度 _____ (單位：mg/dL)	<input type="checkbox"/> 35 - 44
	<input type="checkbox"/> 45 - 49
	<input type="checkbox"/> 50 - 59
	<input type="checkbox"/> > 60
血壓範圍 採計收縮壓或舒張壓中較高的分級 _____ (單位：mmHg)	<input type="checkbox"/> 收縮壓 120 - 129 / 舒張壓 80 - 84
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 130 - 139 / 舒張壓 85 - 89
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 140 - 149 / 舒張壓 90 - 99
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 \geq 150 / 舒張壓 \geq 100
是否有糖尿病	是 / 否
是否抽煙	是 / 否
10 年內發生心血管疾病的風險(公式計算)： _____ %	
心力評量分數(公式計算)： _____	
公式計算網址： http://www.mdcalc.com/framingham-cardiac-risk-score	
說明：將上述表格內部之資料依序輸入公式後由電腦自動帶出心血管疾病風險估計值。	

評核日期：_____

評核醫師簽名：_____

表二、國立高雄師範大學 異常工作負荷(過勞)量表

填表日期： 年 月 日

異常工作負荷(過勞)量表						
一、基本資料						
姓名		員編				
職稱		分機/聯絡方式				
單位		單位主管				
二、過勞量表						
(一) 個人相關過勞(請勾選)	總是	常常	有時候	不常	從未或 幾乎從未	單項 得分
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?						
分數參照	100	75	50	25	0	
總分: 1~6 題分數相加後除以 6						
(二) 工作相關過勞(請勾選)	總是	常常	有時候	不常	從未或 幾乎從未	單項 得分
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. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?						
6. 上班之前只要想到又要工作一整天,你就覺得沒力嗎?						
分數參照	100	75	50	25	0	
7. 不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?(反向題)						
分數參照	0	25	50	75	100	
總分: 1~7 題分數相加後除以 7						

異常工作負荷(過勞)量表

三、工作型態評估表

(一) 您是否有以下的工作型態發生？(請勾選)	是	否
1. 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。)		
2. 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。)		
3. 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。)		
4. 噪音 (於超過 80 分貝的噪音環境暴露。)		
5. 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。)		
6. 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。)		
評估結果：具 0 - 1 項者→低負荷；2 - 3 項者→中負荷；≥ 4 項者→高負荷		

附錄 - 過勞分數解釋

過勞類型	總分	分級	解釋
個人相關過勞	< 50 分	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	中等	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	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	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	中等	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	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。

表三、工作負荷程度表

工作負荷等級	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
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	≥ 4 項

註：四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

表四、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 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
10年內腦、心血管疾病發病風險	< 10%	(0)	0	1	2
	10 - 20%	(1)	1	2	3
	> 20%	(2)	2	3	4

註₁：(數字)代表評分。
 註₂：0→低度風險；1或2→中度風險；3或4→高度風險。

表五、職業促發腦、心血管疾病風險分級之勞工健康管理措施

職業促發腦、心血管疾病風險等級		健康管理措施
低度風險	0	不需處理，可從事一般工作。
中度風險	1	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。
高度風險	3	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每3個月追蹤一次。
	4	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限定，至少每1至3個月追蹤一次。

註：0、1、2、3、4 之意義詳見職業促發腦、心血管疾病之風險等級表(表四)。

表六、職業促發腦、心血管疾病風險等級與面談建議表

職業促發腦、心血管疾病風險等級與面談建議表		腦、心血管疾病風險		
		低 (< 10%)	中 (10 - 20%)	高 (≥ 20%)
工作負荷	低	不需面談	不需面談	建議面談
	中	不需面談	建議面談	需要面談
	高	建議面談	需要面談	需要面談

表七、醫師面談結果及採行措施表

面談指導結果			
姓名 (員工編號)			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 _____		
區 分 判 定	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療	
	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"/> 健康指導 _____ <input type="checkbox"/> 醫療指導 _____	
		需採取後續 相關措施否	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(請填寫採行措施建議)

採行措施建議				
工 作 上 採 取 的 措 施	調 整 工 時	<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 ~ ____時____分		<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 (下次面談預定日：____年____月____日)		
	建議就醫			
備註				

醫師簽章： _____

面談日期： _____