

臺北市立大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

104年9月30日環境安全衛生委員會通過

111年3月30日環境安全衛生委員會修正通過

一、計畫目的

因工作負荷促發疾病即為俗稱的「過勞」，依勞動部勞動及職業安全衛生研究所定義為「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，近年來過勞致死時有所聞，因此也逐漸受到社會大眾關心，我國勞動部前身行政院勞工委員會(下稱勞委會)於99年12月17日修訂公告「職業促發腦血管及心臟病(外傷導致者除外)之認定參考指引」，明訂因工作負荷而併發心、腦血管疾病的評估標準，雖可協助釐清雇主及後續賠償等相關責任，惟相較於事後究責事先的預防更為重要，爰此在職業安全衛生法第6條第2項第2款明定雇主應針對「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。

二、計畫範圍

(一)名詞定義

當本校出現以下情形之工作者，即應啟動異常工作負荷促發疾病預防計畫(以下簡稱預防計畫)：

1. 輪班工作：過於頻繁(一週或更短的時間輪一次班)的輪班。
2. 夜間工作：午後10時至翌晨6時之時間內工作者。
3. 長時間工作：係指近6個月期間每月平均加班工時時數超過45小時者。

(二)適用對象

適用於輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之工作者。

(三)業務權責

1. 學務處

- (1)預防計畫之規劃、推動與實際執行。
- (2)依預防計畫協助風險評估。
- (3)依風險評估結果，協助預防計畫之執行。
- (4)依預防計畫時程檢視並報告計畫執行現況，確認計畫執行績效。

2. 人事室

- (1)協助提供相關工時資料之工作者名單。
- (2)協助預防計畫之工作危害評估。
- (3)依風險評估結果，協助預防計畫工作調整、更換，以及作業現場改善措施之執行。

3. 單位部門主管

- (1)協助評估輪班工作、夜間工作及常時間工作者。
- (2)參與並協助預防計畫之規劃、推動與執行。
- (3)協助預防計畫之風險評估。
- (4)配合預防計畫之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。

4. 工作者

- (1)配合預防計畫之執行及參與。
- (2)配合預防計畫之風險評估。
- (3)配合預防計畫之工作調整與作業現場改善措施。
- (4)預防計畫執行中之作業變更或健康狀況變化，應告知醫護人員，以調整預防計畫之執行。

三、預防計畫執行流程

(一)辨識及評估可能促發疾病之高風險群

1. 執行對象

由所有工作者之工時資料及相關資料篩選出具有輪班工作、夜間工作或長時間工作之工作負荷因子之工作者，進行個案管理。

2. 負荷評估事項

因工作過負荷所引起的腦血管及心臟疾病，係指依據醫學經驗客觀認定的患者病變情形係超越本身老化、生活習慣及飲食等因素造成病變過程之情況，導致促發意外的發生。其負荷評估以職場疲勞狀況為主，請前述工作者填寫過勞量表(附表1)與過負荷評估問卷(附表2)評估個人相關風險，再由醫師及護理人員運用 Framingham Cardiac Risk Score 計算出十年內腦心血管疾病風險程度，最後由醫師判定是否接受過負荷諮詢。

(二)提供醫師面談及健康指導

如工作者屬於「中度風險」過負荷危害風險，但本身不願意參與相關健康諮詢，則由學務處定期提供促進健康相關資訊，若工作者經判定為「高度風險」過負荷危害風險，則由臨場服務資格之醫師提供諮詢與指導，並填寫醫師面談結果及採行措施表(附表3)。

(三)調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

當評估有已知的危險因子存在時，應參考「異常工作負荷促發疾病預防指引」進行工作內容調整或更換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子，工作調整，包括變更工作場所、變更工作內容或職務、縮減工作時間或工作量。

另輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之工作者，或管理計畫執行中作業變更或健康狀況變化，應儘早告知學務處，以利管理計畫之啟動與執行。若改善措施係採工作限制時，基於考量部分工作者會擔心降低自己在職場的競爭力，單位主管與人事室應與工作者溝通後，再進行工作安排，以避免危害工作者的身心健康。

(四)實施健康檢查、管理及促進

1. 實施健康檢查

參考 Framingham Cardiac Risk Score 表之評分(指十年內腦、心血管疾病風險程度)做為檢查頻率：

- (1) <10%：建議採取生活方式干預之預防。
- (2) 10%-20%：需每 6-12 個月追蹤其危險因子。
- (3) ≥20%：需每 3-6 個月追蹤其危險因子。

2. 健康檢查管理

指標項目的分析統計與管理，指標如「定期健檢診斷實施率」和「定期健檢異常發現比率」。

- (1) 定期健檢診斷實施率： $(\text{實施健檢人數} / \text{所有員工人數}) \times 100\%$ (目標為 100%)。
- (2) 定期健檢異常發現比率： $\text{診斷異常人數} / \text{受檢人總數} \times 100\%$ 。

針對健康檢查結果資料需建立電子檔案妥為保存 3 年，該項健檢分析結果除作為單項異常作分析之外，應就部門別以及歷年產業別對比以了解個產業別存在的健康危害因子變化，藉以作為年度職場健康促進重點推動項目的參考。另配合健康檢查結果及醫師健康評估結果，採取工作管理措施，如變更工作者之作業場所、更換工作或縮短工作時間。

3. 健康促進

包含職場體操、員工體適能評估、健康醫療諮詢服務、設置職場運動俱樂部或社團活動以及鼓勵利用職場外運動、定期舉行員工運動大會等。

(五)執行成效之評估及改善

預防計畫之績效評估，在於事業單位內所有具過勞與壓力工作者健康管理之整體性評估，包括接受預防計畫風險評估與風險溝通之參與率、職場健康促進計畫之達成率。預防計畫之執行情形與績效，應於環境安全委員會定期檢討。

四、其他

- (一) 為避免勞資雙方對於工時認定之爭議，如因業務所需訂定之相關內部規範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。
- (二) 過勞預防相關：可透過充足睡眠、健康運動、放鬆舒壓、健康飲食、社會支持等方式來減少壓力因子。

五、預防計畫經環境安全衛生委員會審議通過，陳請校長核定後實施。

附表 1、臺北市立大學教職員工過勞量表

填表日期：年 月 日

一、基本資料			
單位：	姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	工作年資： 年
出生年月日： 年 月 日	月平均加班時數： 小時		
慢性病史： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 其他：			
抽煙習慣： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
二、自評過勞量表			
(一)個人疲勞【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】		1~6 項分數 總和除以 6	分數
1. 你常覺得疲勞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 2. 你常覺得身體上體力透支嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 5. 你常覺得精疲力竭嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未			
(二)工作疲勞【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】		1~7 項分數 總和除以 7	分數
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (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？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (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？ <input type="checkbox"/> (1)從未或幾乎從未 <input type="checkbox"/> (2)不常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)常常 <input type="checkbox"/> (5)總是			
(三)負荷分級			
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均延長工時時數
低負荷	< 50 分：輕微	< 45 分：輕微	< 45 小時
中負荷	50-70 分：中等	45-60 分：中等	45-80 小時
高負荷	> 70 分：嚴重	> 60 分：嚴重	> 80 小時
綜合評估(3 項取高者)： <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 高負荷			

附表 2、臺北市立大學教職員工過負荷評估問卷

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、健康檢查項目(*最近一次健康檢查時間： 年 月)			
1. 身體質量指數： 公斤/米 ² (18.5≤BMI<24)(身高： 公分；體重： 公斤) 2. 腰圍： 公分 (男性<90公分；女性<80公分) 3. 脈搏：			

4. 血壓： / mmHg (收縮壓<120、舒張壓<80 mmHg)
5. 總膽固醇： (<200 mg/dL)
6. 低密度膽固醇： (<130 mg/dL)
7. 高密度膽固醇： (男性 \geq 40 mg/dL；女性 \geq 50 mg/dL)
8. 三酸甘油脂： (<150 mg/dL)
9. 空腹血糖： (<100 mg/dL)
10. 尿蛋白： (陰性)
11. 尿潛血： (陰性)

六、工作相關因素

1. 工作時數： 平均每天 小時；平均每週 小時；平均每月加班 小時
2. 工作班別： 白班 夜班 輪班(定期 不定期；輪班方式：)
3. 工作環境(可複選)：
- 噪音(分貝) 異常溫度(高溫約 度；低溫約 度) 通風不良
- 人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等) 以上皆無
4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
- 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
- 以上皆無
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)?
- 無 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)?
- 無 有(說明：)
7. 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：)
8. 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

1. 家庭因素問題 無 有(說明：)
2. 經濟因素問題 無 有(說明：)

八、過負荷評估 (由醫護人員填寫)

1. 心血管疾病風險： 低度風險 中度風險 高度風險 極高風險 其他：
2. 工作負荷風險： 低負荷 中負荷 高負荷 其他：
3. 過負荷綜合評估： 低度風險 中度風險 高度風險 其他：

評估人員/簽名：

日期：

九、醫師面談建議表 (由醫護人員填寫)

風險分級 與面談建議		腦、心血管疾病風險		
		低	中	高
工作 負荷 風險	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

評估結果： 不需諮詢 建議諮詢 需要諮詢

評估醫師簽名：

日期：

附表3、臺北市立大學醫師面談結果及採行措施表

面談指導結果			
員工編號		服 務	
姓 名		單 位	
性 別	<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	需採取後續 相關措施否	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是（請續填寫採行措施建議）
	工作區分		
	指導區分		
	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療		
	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假		
	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 要健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導		

醫師姓名：

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	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多 小時/月	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 其他
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間 時 分～ 時 分	
	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			

醫師姓名：

日期： 年 月 日

受評估者單位主管：