

國立彰化高級商業職業學校異常工作負荷促發疾病預防計畫

109.08.04 職安衛委員會通過

壹、目的

依據職業安全衛生法(以下簡稱「職安法」)第6條第2項第1、2規定，預防工作者因長時間工作等異常工作負荷促發疾病，訂定本計畫。

貳、適用範圍(含適用工作或作業)

本計畫適用本校校內工作者，即教職員工與領有工資學生。適用工作或作業定義如下：

- 一、**長時間工作**：延長工時達一定程度者。
- 二、**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。

參、危害辨識及評估

一、辨識及評估可能促發疾病之高風險群

(一) 工作者資料蒐集

本校「潛在風險工作者」為長時間工作具過勞與壓力風險之校內工作者：

1. 一個月內延長工時時數超過 92 小時。
2. 二至六個月內，月平均延長工時時數超過 72 小時。
3. 一至六個月，月平均延長工時時數超過 37 小時。

由本校各單位收集並更新工作者基本資料、工作性質、工時等資料，經評估後，將「潛在風險工作者」名單回報至職業安全衛生管理單位，並彙整由校內護理人員進行個案管理。

(二) 建立預警制度，以啟動評估預防措施

1. 針對各單位蒐集潛在風險工作者，由各單位主管填寫工時檢核表(附表1)。
2. 由潛在風險工作者填寫過勞量表(附表2)及心理健康量表(附表3)，使工作者初步自我評量個人/工作疲勞度及心理健康度，進行初步危害預防。
3. 由本校護理人員針對潛在風險工作者，運用勞工過負荷問卷(附表4)進行客觀評估，並依附表2、附表3、附表4綜合篩選「異常工作負荷

促發疾病之高風險工作者」。

4. 請「異常工作負荷促發疾病之高風險工作者」至相關醫療院所職業醫學科門診，由專科醫師判定個案後續進行風險分級及健康管理。

肆、預防作法及改善追蹤

- 一、 依勞工健康保護規則附表 38，有心血管疾病者應考量不適合從事包括高溫、低溫、噪音……等諸項工作。
- 二、 評估有已知的危險因子存在時，應進行、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。
- 三、 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
- 四、 接獲本校護理師及職業醫學科專業醫師建議書後，由校長、處室主管、職業安全衛生管理人員、人事室針對改善建議執行上述保護措施。

附表 1、工時檢核表

單位	工作者編號	人員姓名	總工作時間 (上班打卡時間~下班打卡時間)						長時間工作			<u>備註*</u>
			月	月	月	月	月	月	一個月內延長 工時時數超過 92 小時	近二至六個月 內，月平均延長 工時時數超過 72 小時	近一至六個 月，月平均延長 工時時數超過 37 小時	
○○○	A12345678	曾美麗	224	224	236	225	247	224				

*：若有出差或或下班後須待命進行視訊會議者之出差時間及視訊會議時間達長時間工作情形者，除進行工時檢核外，並請於備註欄註明之

附表 2、過勞量表

一、個人疲勞

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

二、工作疲勞

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

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？(反向題)

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

計分：

- A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0
- B. 個人疲勞分數 - 將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過負荷分數。
- C. 工作疲勞分數 - 第 1~7 題分數轉換同上，第 7 題違反向題，分數轉換為：
(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，並除以 7。

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，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	您的個人過負荷程度中等。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	您的個人過負荷程度嚴重。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	您的工作相關過負荷程度輕微，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	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，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。

附表 3、心理健康量表

(資料來源： 國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

	沒有或極少 (每週一天 以下)	有時(1~2 天 /週)	時常 (3~4 天/週)	常常/總是 (5~7 天/週)
1. 我常常覺得想哭				
2. 我覺得心情不好				
3. 我覺得比以前容易發脾氣				
4. 我睡不好				
5. 我覺得不想吃東西				
6. 我覺得胸口悶悶的				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服				
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力				
9. 我覺得很煩				
10. 我覺得記憶力不好				
11. 我覺得做事時無法專心				
12. 我覺得想事情或做事時比平常要 緩慢				
13. 我覺得比以前沒信心				
14. 我覺得比較會往壞處想				
15. 我覺得想不開，甚至想死				
16. 我覺得對什麼事都失去興趣				
17. 我覺得身體不舒服				
18. 我覺得自己很沒用				

計分方式：

「沒有或極少表示」 0 分

「有時候表示」 1 分

「時常表示」 2 分

「常常或總是表示」 3 分

8 分以下---情緒穩定

9~14 分---情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15~18 分---壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒

19 分以上---必須找專業醫療單位協助

附表 4、勞工過負荷問卷

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 鰥寡
系/所/科/中心			
職稱			
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
☐ 無 ☐ 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) ☐ 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) ☐ 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) ☐ 情感或心理疾病 ☐ 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) ☐ 聽力損失 ☐ 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) ☐ 糖尿病 ☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) ☐ 血脂肪異常 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥，藥物名稱：_____ ☐ 其他_____			
三、家族史			
☐ 無 ☐ 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 ☐ 家族中有中風病史 ☐ 其他_____			
四、生活習慣史			
1. 抽菸 ☐ 無 ☐ 有(每天____包、共____年) ☐ 已戒菸____年 2. 檳榔 ☐ 無 ☐ 有(每天____顆、共____年) ☐ 已戒____年 3. 喝酒 ☐ 無 ☐ 有(總類：_____頻率：_____) 4. 用餐時間不正常 ☐ 否 ☐ 是； 外食頻率 ☐ 無 ☐ 一餐 ☐ 兩餐 ☐ 三餐 5. 自覺睡眠不足 ☐ 否 ☐ 是(工作日睡眠平均____小時；假日睡眠平均____小時) 6. 運動習慣 ☐ 無 ☐ 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			
※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？			

☐ 不同意 ☐ 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。同意人簽名:_____)	
1. 身體質量數_____(身高____公分；體重____公斤) 2. 腰圍_____(M: <90；F: <80) 3. 脈搏_____ 4. 血壓_____(SBP:135/DBP:85) 5. 總膽固醇_____(<200mg/dL) 6. 低密度膽固醇_____(<100mg/dL) 7. 高密度膽固醇_____(≥60mg/dL)	8. 三酸甘油脂_____(<150 mg/dL) 9. 空腹血糖_____(<110 mg/dL) 10. 尿蛋白_____ 11. 尿潛血_____
六、工作相關因素	
1. 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時) 2. 工作班別： ☐ 白班 ☐ 夜班 ☐ 輪班(輪班方式_____) 3. 工作環境(可複選)： ☐ 無 ☐ 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) 4. 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 5. 有無工作相關圖發異常事件(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：_____)	
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：_____)	