

實踐大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

108 年 3 月 20 日環境保護暨勞工安全衛生委員會制訂

112 年 6 月 13 日環境保護暨職業安全衛生委員會修訂

一、依據

- (一)依「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 324-2 條規定辦理。
- (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

為避免本校工作者因異常工作負荷促發疾病。針對輪班、夜間工作、長時間工作及其他異常工作負荷而可能促發疾病之工作者，提供健康管理措施，防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，特訂定本計畫，以確保工作者之身心健康。

三、定義

- (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：指近六個月期間，每月平均延長工時時數大於 45 小時者。
- (四)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、噪音等)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

四、適用範圍及對象

實踐大學全體教職員工(以下稱工作者)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.監督本計畫依規定執行。
 - 2.支持及協調校內各單位之本計畫的推動與執行。
- (二)學生事務處衛生保健一組及生活輔導二組之勞工健康服務護理人員
 - 1.共同擬訂、推動與執行本計畫。
 - 2.定期依本校健康檢查數據，篩選出高風險勞工並進行風險評估。
 - 3.定期辦理健康檢查。
 - 4.追蹤及督導過負荷評估問卷填報狀況。
 - 5.依工作者檢查結果及問卷分析，篩選十年內腦心血管疾病風險之名單，作為推動健康促進活動項目之參考依據。
 - 6.依風險評估結果，鼓勵及安排從事勞工健康服務之醫師面談或就醫。
- (三)臨場勞工健康服務之醫師
 - 1.參與並協助本計畫之規劃、推動與執行。
 - 2.依本計畫程序檢視並進行風險評估。
 - 3.依風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、教育訓練及工作調整或更換等健康保護措施之適性評估與建議。
 - 4.協助檢視本計畫執行現況，並協助確認本計畫執行成效。
- (四)總務處環安組及事務二組(職業安全衛生人員)：
 - 1.協助本計畫之規劃、推動與執行。

2.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。

(五)人力資源室一組及人力資源室二組：

- 1.協助本計畫之推動與執行。
- 2.注意工時管控，並定期篩選出長時間工作者。
- 3.協助評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者並提供本校工作者異常差勤、請假紀錄。
- 4.依風險評估結果，視情況協助工作者進行工作調整、更換，以及作業現場改善措施之執行。

(六)各單位主管：

- 1.依職權監督、協調及配合本計畫之推動與執行。
- 2.協助經醫護人員評估為異常工作負荷高風險者進行工時管控及工作調整和作業現場改善措施。

(七)本校工作者：

- 1.配合本計畫之執行及參與。
- 2.配合本計畫之風險評估及自我保護措施。
- 3.配合勞工健康服務醫護人員健康指導結果及各項措施或建議。
- 4.配合工作時間調整與作業現場改善措施。

六、執行異常工作負荷促發疾病預防計畫執行流程(如圖 1)

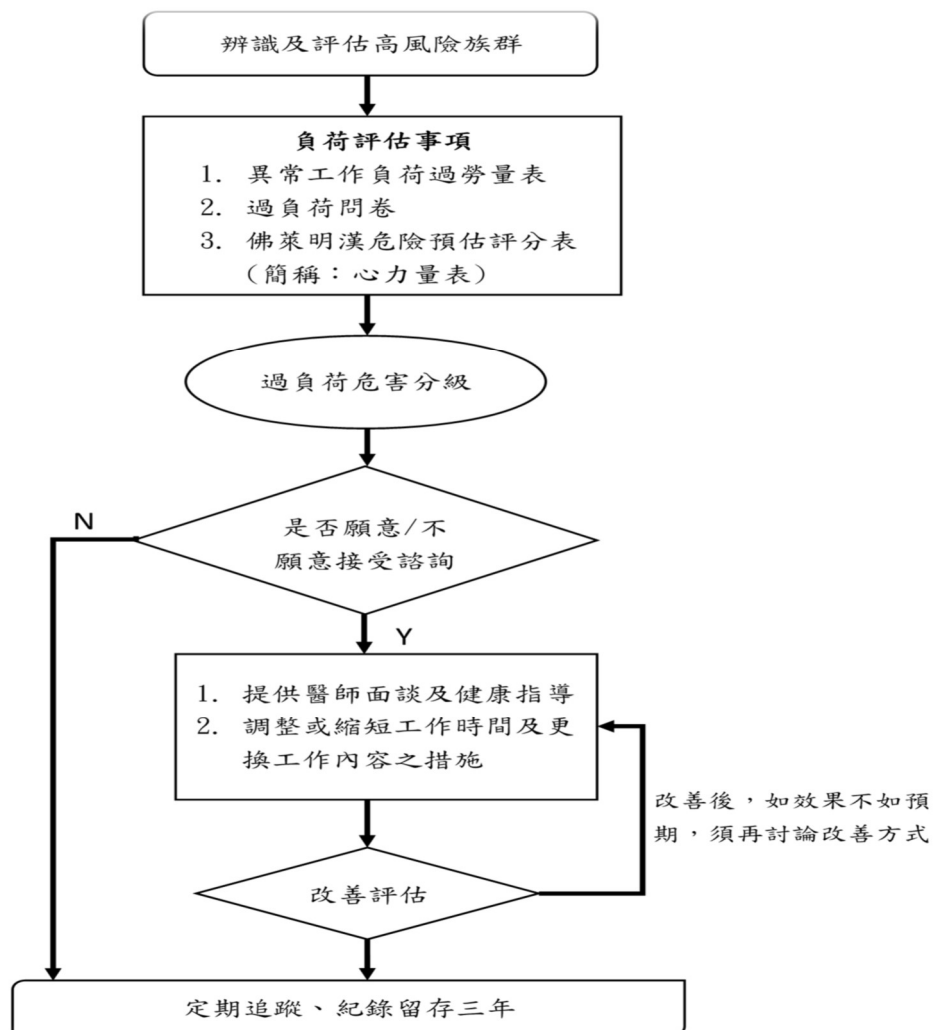


圖 1、異常工作負荷促發疾病預防作法流程圖

(一)辨識及評估高風險群

- 1.藉由定期健康檢查，依檢查報告之血液總膽固醇、高密度膽固醇、血壓等檢核項目，以及年齡、血壓、糖尿病和吸菸等，並運用佛萊明漢心臟風險評分表(Framingham Risk Score)(附件一)計算，評估者十年內罹患腦、心血管疾病之風險等級(附件二-表1)後，結合工作負荷情形，綜合評估腦、心血管疾病與工作負荷風險分級矩陣(附件二-表2)。
- 2.請工作者填寫「過勞量表」(附件三)評估勞工工作負荷程度(附件四)
- 3.利用「過負荷評估問卷」(附件五)或依照勞工工作型態(附件六)評估出工作負荷程度。
- 4.將高風險群之工作者，進行個案管理：
 - (1)人事室提供篩選出具有輪班工作、夜間工作、長時間工作或經常出差之工作者。
 - (2)依健康檢查數據，評估十年內罹患腦、心血管疾病之風險估算出值大於或等於百分之十(中、高風險)之工作者。

(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：
 - (1)低度風險：工作者原則上不需要諮詢，將執行記錄留存三年。
 - (2)中度風險：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：由臨場健康服務醫師提供諮詢與指導，並將檢查結果製作成醫師面談結果及採行措施表(附件七)。
- 2.調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施
 - (1)當面談評估後，醫師建議應調整或更換工作內容或工作時間，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，應經過該單位主管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、放鬆紓壓、健康運動、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)職業健康服務醫護人員需追蹤確認，對於該工作者實施的措施是否適當地實施，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，則必須聯繫該單位主管、工作者本人和醫師再次進行討論。
- (二)以「實踐大學預防異常工作負荷促發疾病執行成效統計表」執行成效之評估(附件八)，追蹤結果應保留執行紀錄備查。

八、本計畫執行紀錄或文件等，應歸檔留存3年以上，並保障個人隱私權。

九、本計畫經本校「環境保護暨職業安全衛生委員會」會議審查通過後，簽請校長核定後公告實施，修正時亦同。

心力評量表(十年內罹患腦、心血管疾病之風險估算)



步驟 7：總分

將各項分數相加		將各項分數相加	
年齡	分	年齡	分
膽固醇	分	膽固醇	分
高密度膽固醇	分	高密度膽固醇	分
血壓	分	血壓	分
糖尿病	分	糖尿病	分
吸菸	分	吸菸	分
總分 =	分	總分 =	分

步驟 8：十年內發生缺血性心臟病的機率

總分	女發生率	總分	女發生率	總分	男發生率	總分	男發生率
≤-2	1%	8	7%	<-1	2%	9	20%
-1	2%	9	8%	0	3%	10	25%
0	2%	10	10%	1	3%	11	31%
1	2%	11	11%	2	4%	12	37%
2	3%	12	13%	3	5%	13	45%
3	3%	13	15%	4	7%	≥14	≥53%
4	4%	14	18%	5	8%		
5	4%	15	20%	6	10%		
6	5%	16	24%	7	13%		
7	6%	≥17	≥27%	8	16%		

步驟 9：與預估發生率比較

十年內發生缺血性心臟病的機率	
年齡	(女)
30~34 歲	<1%
35~39 歲	1%
40~44 歲	2%
45~49 歲	3%
50~54 歲	5%
55~59 歲	7%
60~64 歲	8%
65~69 歲	8%
70~74 歲	8%
(男)	
	2%
	3%
	4%
	4%
	6%
	7%
	9%
	11%
	14%

(以無吸菸、無糖尿病、血壓、膽固醇正常者估計)

步驟 10：您預估的發生率相當於 _____ 歲 (本測量結果僅供參考，若需進一步評估請諮詢專科醫師)

資料來源：Peter W.F. Wilson, et al. Circulation, 1998;97:1837-1847

心力評量表 - 估算您十年內發生缺血性心臟病的機會有多高?

(本表為「Framingham Risk Score (佛萊明漢) 危險度評估分表」簡稱心力評量表，使用時請諮詢醫療人員協助評估與說明！)

步驟 1：年齡

年齡	女分數	男分數
30~34 歲	-9	-1
35~39 歲	-4	0
40~44 歲	0	1
45~49 歲	3	2
50~54 歲	6	3
55~59 歲	7	4
60~64 歲	8	5
65~69 歲	8	6
70~74 歲	8	7

步驟 2：膽固醇

膽固醇 (mg/dl)	女分數	男分數
<160	-2	-3
160~199	0	0
200~239	1	1
240~279	1	2
≥280	3	3



步驟 3：高密度膽固醇

高密度膽固醇 (mg/dl)	女分數	男分數
<35	5	2
35~44	2	1
45~49	1	0
50~59	0	0
≥60	-3	-2

步驟 4：血壓

血壓 mmHg	女分數	男分數
<120/80	-3	0
120~129/80~84	0	0
130~139/85~89	0	1
140~159/90~99	2	2
≥160/100	3	3

當收縮壓與舒張壓分數不同時，取分數較高者。

步驟 5：糖尿病

糖尿病	女分數	男分數
無	0	0
有	4	2

步驟 6：吸菸

吸菸	女分數	男分數
無	0	0
有	2	2

(資料來源:中華民國心臟學會)

表 1、10 年內心血管疾病發病風險程度表

10年內心血管疾病發病風險	風險程度
<10%	低度
10%-20%	中度
20%-30%	高度
>30%	極高

表 2、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 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

「過勞量表」個人評估工具

(包含「個人相關過勞」及「工作相關過勞」狀況)

(一)個人相關過勞分量表

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)工作相關過勞分量表

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)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。

C. 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。

分數解釋：

過勞類型	分數	分級	解 釋
個人相關 過勞	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。
工作相關 過勞	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。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

工作負荷程度表

	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	具≥4 項

註：四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

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
員編		年資	年 月
單位		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:_____) 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；假日睡眠平均____小時) 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(無此項目者或校方已掌握有勞工之健檢資料者免填寫)	
1. 身體質量數_____ (身高_____公分；體重_____公斤) 2. 腰圍_____ (男: <90cm ; 女: <80cm) 3. 脈搏_____ 4. 血壓_____mmHg (SBP:135/DBP:85) 5. 總膽固醇_____ (<200mg/dL)	6. 低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL) 7. 高密度膽固醇_____ (男: ≥40 mg/dL ; 女≥50 mg/dL) 8. 三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL) 9. 空腹血糖_____ (<110 mg/dL) 10. 尿蛋白_____ (陰性) 11. 尿潛血_____ (陰性)
六、工作相關因素(工作時數及輪班等資料可由人事室提供)	
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： <input type="checkbox"/> 白班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班(<input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 不定期；輪班方式：_____) 3. 工作環境(可複選)： <input type="checkbox"/> 噪音(_____分貝) <input type="checkbox"/> 異常溫度(高溫約_____度；低溫約_____度) <input type="checkbox"/> 通風不良 <input type="checkbox"/> 人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等) <input type="checkbox"/> 以上皆無 4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選) <input type="checkbox"/> 經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作 <input type="checkbox"/> 有迴避危險責任的工作 <input type="checkbox"/> 關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作 <input type="checkbox"/> 處理高危險物質的工作 <input type="checkbox"/> 可能造成社會龐大損失責任的工作 <input type="checkbox"/> 有過多或過分嚴苛的限時工作 <input type="checkbox"/> 需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作 <input type="checkbox"/> 負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭 <input type="checkbox"/> 無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作 <input type="checkbox"/> 負責複雜困難的開發業務、或公司重建等工作 <input type="checkbox"/> 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)? <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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?) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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? <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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? <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)	
七、非工作相關因素	
1. 家庭因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)	
2. 經濟因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)	

工作型態評估表

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：工作型態具0-1 項者：低負荷；2-3 項者：中負荷；≥4 項者：高負荷

實踐大學-異常工作負荷風險醫師面談結果及採行措施表

姓名：	出生年月日：	
員編：	雇用日期：	
任職單位：		
10 年內發生心血管疾病的風險		
檢核項目		評分
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
年齡 (歲)		
血液總膽固醇濃度(單位：mg/dl)		
血液高密度膽固醇濃度(單位：mg/dl)		
收縮壓範圍 (mmHg)		
舒張壓範圍 (mmHg)		
是否有糖尿病	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否	
是否抽煙	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

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

三、一個月加班時數

1. 你的工作一個月加班時數有多少？你常覺得疲勞嗎？

☐ (1) < 45 小時 ☐ (2) 等於大於 45~80 小時 ☐ (3) 等於大於 80 小時

四、工作型態

工作型態		說明	是	否
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。		

工作型態具 0-1 項者為低負荷、2-3 項者為中負荷、≥4 項者為高負荷

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

面談指導結果				
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	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療		

定 區 分	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假	需採取 後續相 關措施	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
	指導區分	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 要健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導		

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"/> 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	<input type="checkbox"/> 其他		
	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					

醫師簽名：_____ 年 ____ 月 ____ 日實施

員工簽名：_____ 時 ____ 分

實踐大學____年預防異常工作負荷促發疾病執行成效統計表

填寫日期：____年____月____日

執行項目		關鍵指標	備註
危害辨識與風險評估	分析十年內 心血管疾病發病風險 (合計____人)	1 >20%：____人 2 10-20%：____人 3 <10%：____人	
	調查異常工作負荷情形 (合計____人)	4 月平均加班工時>45 小時：____人 5 疲勞量表： 5.1 個人相關疲勞分數>70 分：____人 5.2 工作相關疲勞分數>60 分：____人 6 異常工作型態≥4 項：____人	
預防與改善措施	勞工健康服務醫師 會談諮詢 (合計____人)	7 異常工作負荷促發疾病高風險：____人 8 醫療建議： 8.1 健康指導：____人次 8.2 轉介就醫：____人次 9 工作適性建議： 9.1 適任原工作：____人 9.2 適性配工： 9.2.1 工作內容調整：____人 9.2.2 工作時間調整：____人 9.2.3 作業環境改善：____人 9.3 展延休養期：____人	
	勞工健康服務護理人員 預防保健衛教 (合計____人)	10 會談員工提供預防保健資訊：____人次 11 電子郵件提供預防保健資訊：____人次	
	職場健康促進活動	12 職場健康促進活動(活動稱____： ____場次；參與員工平均滿意度：____)	
年末追蹤情形 (合計____人)		13 自主健康管理結案：____人 14 持續追蹤待複評：____人	

勞工健康服務護理人員簽名：_____