

萬能高級工商職業學校-

異常工作負荷促發疾病預防計畫

106年9月4日職業安全衛生委員會通過

108年2月25日職業安全衛生委員會修訂通過

壹、前言

因工作負荷促發相關心血管疾病(俗稱過勞),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。近年過勞致死時有所聞,各級學校之教職及專科以上之學生接連發生過勞猝死案件,促使社會對於『過勞死』之重視與關切。

職業安全衛生法(以下簡稱「職安法」)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。職安法施行細則第10條規定,所定預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病應妥為規劃之內容包含:高風險群之辨識及評估、醫師面談及健康指導、工作時間調整或縮短及工作內容更換之措施、健康檢查、管理及促進、成效評估並改善及其他有關安全衛生事項等。另依職業安全衛生設施規則第324條之2,對於事業單位依勞工健康保護規則規定配置有醫護人員從事勞工健康服務者,雇主應依其規模、勞工作業環境特性、工作形態等訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫,並據以執行;依規定免配置醫護人員者,得以執行紀錄或文件代替,相關執行紀錄至少留存三年。

貳、名詞定義

- 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:延長工時達一定程度者。
- 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、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

辨識及評估可能促發疾病之高風險群，異常工作負荷促發疾病之風險評估流程可依據相關流程進行（如圖 1 所示）。

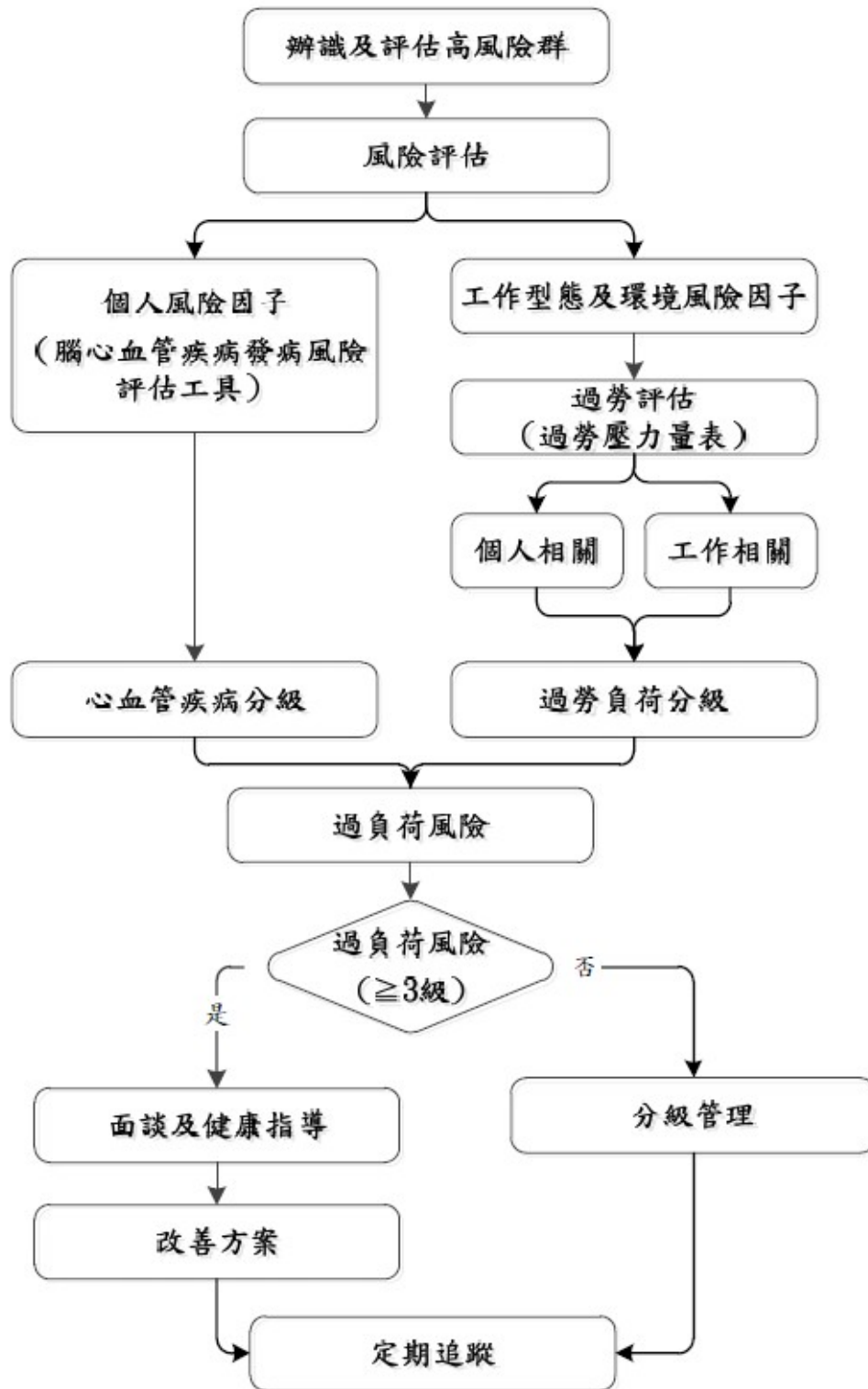


圖 1 異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程

一、工作者資料蒐集以篩選適法對象

本校同仁若符合下列輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險等高風險族群，請主管提報職業安全衛生委員會議討論，並依規定辦理。

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：係指下列情形之一者。（由於目前校內工作者並非全面設置之差勤系統，因此請各單位之主管評估工作者是否有下列狀況；學生則由指導教師或實驗室之負責人評估工作者是否有下列狀況）
 - A. 一個月內延長工時時數超過 92 小時。
 - B. 二至六個月內，月平均延長工時時數超過 72 小時。
 - C. 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，將可能為輪班、夜間或長時間工作類型或處於高生（心）理負荷工作及處於特殊工作環境者之工作者，並將名單回報至職業安全衛生管理單位，並彙整潛在風險族群。

二、建立預警制度，以啟動評估預防措施

教師與職員請各單位主管評估是否具高風險(如附件一)；學生則由指導教師或實驗室之負責人評估工作者之身心狀況，並由各單位之主管啟動預防措施，並填寫工時檢核表(如附件二)。

肆、預防作法及改善追蹤

一、校內護師職責

學校護理師依據求助個案予行危害辨識及評估，評估是否為高風險族群，提供健康指導。提供血壓測量、身高體重身體質量指數之檢測。學校護理師依至健康諮詢之員工需求必要時應鼓勵並安排工作者接受醫師諮詢或是就醫。

二、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

選工、配工應以體格(健康)檢查為基準，了解新進工作者的基本健康狀況。對於已經存在腦、心臟血管疾病危害因子者，除加強衛生教育、保健指導與醫療外，應加強職場中潛在工作相關風險因子的檢測與管控，追蹤任職後定期健康檢查的各項結果指標。如健檢結果之罹病風險增高者，需列冊考量進行配工之預防策略，同時配合職場健康促進計畫之推行，期改善工作者健康狀況、作業環境條件以及推展職場健康促進。

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。醫師應該根據臨床症狀與工作者之心肺功能以及職業的需求，審慎的做出工作調適的建議。

即使工作者之臨床上心臟或血管功能尚可，也可能因為壓力、疲勞、情緒等因素影響到復工的意願，而中風所引起肢體與神經功能之損失，除應該積極復健外，如工作者有積極復工意願者，也應依年齡、復原後之身體需求，提供彈性工作內容、以及再訓練、工作機會等。健康服務醫師應參考臨床專科醫師意見及醫療指引所作之工作建議，也應該充分與護理人員及其單位主管做溝通討論。

當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，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；或由服務醫師依前述評估結果撰寫校內服務報告書，向本校及工作者提出正式書面通知其過負荷風險、健康指導、工作分派調整或更換建議等保護措施之規劃。本校接獲服務報告書後，應立即指派相關人員(包含部門主管、職業安全衛生管理人員、人事室及其他相關部門)針對改善建議執行相關保護措施，後續再由醫師或護理人員進行改善成效追蹤。

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，應儘早告知校內服務醫護人員，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，本校應與工作者溝通後，再進行工作安排，以避免危害工作者的身心健康。

三、實施健康促進

(一) 健康促進

本校經常辦理職場體操、人員體適能評估、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、定期舉行校內工作者之運動會等。

(二) 執行成效之評估及改善

本計畫之績效評估，在於本校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，由本校指派專人定期至各部門實施過負荷作業防護計畫檢核並記錄以回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形與績效，應於職業安全衛生委員會定期檢討。

伍、其他有關安全衛生事項

(一) 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) 個人對於過勞的預防可透過充足睡眠、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。

陸、本計畫經職業安全衛生委員會決議，報請校長核准後實施，修正時亦同。

附件一

萬能高級工商職業學校職業安全衛生過勞量表

填表日期：----年----月----日

部門：_____

職稱：教師 職員 學生 其他_____

性別：男性 女性

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。

※您是否同意檢附量表分數，以作為後續健康風險評估之用途？

不同意 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。

同意人簽名:_____

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	你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。

萬能高級工商職業學校異常工作負荷工作者之工時檢核表							
部門	工作者編號	人員姓名	總工作時間	長時間工作			備註*
			____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	
			____小時				
			____小時				
			____小時				
			____小時				
			____小時				
			____小時				
			____小時				

*：若有下班後須待命進行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。