

文件編號	EM-HP-010
版次	1.2

異常工作負荷促發疾病預防程序書

朝陽科技大學

中華民國 110 年 01 月 05 日

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	1/14

核 定

制定單位：	環安處	會辦單位：	
	_____	人資處：	_____ ()
撰 寫 人：	許亞婷		_____ ()
	_____		_____ ()
核 稿：	蕭文達		_____ ()
(單位主管)	_____		_____ ()
			_____ ()
			_____ ()

管理代表：張華南

本文件由朝陽科技大學環境安全衛生處簽准頒行，使用者對本文件之各項內容存有疑義者，可逕洽文件撰寫人員詮釋之。對本文件之內容有任何修訂或改進意見，均請影印後附之「文件修訂建議表」，於填表核章後送環境安全衛生處，各項增訂或修繕作業均依「文件管理程序」規定簽准核定後實施。

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	2/14

修 訂 紀 錄 表

修訂日期	頁次	原有內容	修訂內容	修訂者	審查者	核定者	版次	文件管制
110.01.05	5		增加執行成效之評估及改善	許亞婷	陳銘雄	張華南	1.2	

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期	頁次	3/14	

目 錄

一、目的.....	4
二、適用對象.....	4
三、權責.....	4
四、作業要求.....	5
五、執行成效之評估及改善.....	5
六、文件留存.....	5
七、附件.....	5

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	4/14

一、目的

本校為避免本校工作者因異常工作促發疾病，針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷可能促發腦心血管疾病之工作者，依據職業安全衛生法第 6 條及施行細則第 10 條規定，提供健康管理措施，以防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，達到工作者身心健康之目的。

二、適用對象

凡本校所有工作者均適用之，屬於下列工作者尤應注意異常工作促發疾病預防：

- (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，如工作者轉換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- (二)夜間工作：參考勞工基準法之規定，為工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時之時間內，可能影響其睡眠之工作。
- (三)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差勤系統，因此亦需由各單位主管評估工作者是否有下列狀況；學生則由作業場所負責人評估工作者是否有下列狀況)
 - 1. 單日上班時數超過 12 小時。
 - 2. 近 6 個月內，有月平均加班時數超過 45 小時。
- (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。

三、權責

(一)環境安全衛生處(以下簡稱環安處)：

- 1. 環安長：督導計畫之規劃與審查。
- 2. 主任：監督計畫之風險評估。
- 3. 職業安全衛生管理人員：
 - (1) 參與並協助異常工作負荷預防計畫之推動及執行。
 - (2) 辨識及評估工作環境暴露風險及作業危害引起之異常工作負荷。
- 4. 職業安全衛生護理人員：
 - (1) 與臨場健康服務醫師共同擬定並規劃實施異常工作負荷預防計畫。
 - (2) 高風險群辨識及評估：透過健康檢查資料及個人風險因子評估工具，分析及篩選高風險群進行管理。
 - (3) 安排高風險者與臨場健康服務醫師進行面談，適時給予健康指導。
 - (4) 將臨場健康服務醫師建議(工作調整、環境改善等)提供相關人員知悉，並協請相關單位及人員進行後續保護措施。
 - (5) 記錄管理及留存備查。

(二)人力資源處及各單位主管：協助提供及調查工作者工作工時，於每月主動提供前一個月工作者異常差勤統計，統計項目如下：

- 1. 單日上班時數大於 12 小時
- 2. 一個月加班時數大於 45 小時

(三)作業場所負責人：協助經醫護人員評估為健康高風險者進行工時管控及工作

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	5/14

調整。

(四)單位安全衛生負責人：依照風險評估結果，進行作業現場環境改善及個人防護具使用指導。

四、作業要求

(一)需求評估

1. 月平均加班時數大於 45 小時及單日上班時數大於 12 小時者，人力資源處協助每月提供名單，並由環安處定期篩選通知工作者及作業場所負責人，提醒延長工時已超過法定規範。
2. 工作者自覺為高風險者，應主動以書面通知環安處。
3. 符合下列工作型態之一者，由環安處通知填寫「異常工作負荷健康關懷表」(附表 1)，綜合評估出負荷等級：
 - (1) 單日上班時數大於 12 小時，或月加班時數大於 45 小時者。
 - (2) 輪班工作、夜間、長時間工作及其他異常工作負荷者。
 - (3) 依健康檢查報告數據，評估十年內罹患心血管疾病風險算值 $\geq 20\%$ 之工作者(由醫護人員定期篩選後通知)。
 - (4) 工作者自覺為高風險群者。

(二)風險評估：

完成「異常工作負荷健康關懷表」後，將此送回環安處進行後續評估。

(三) 分級管理及健康保護措施：

- (1) 職業安全衛生護理人員協助異常工作負荷者填寫「心血管疾病風險判定表」(附表 2)，並協助將自評結果填入「過負荷諮詢表」(附表 3)，由臨場健康服務醫師判定是否面談及提供健康保護措施。
- (2) 綜合判定需諮詢之工作者，先填寫「過負荷評估問卷」(附表 4)，以利評估工作者健康情形。
- (3) 經臨場健康服務醫師面談後，醫師依據評估和判定結果對於該員工實施生活、保健及就醫指導，提出針單位之事後處理相關意見，並由該單位執行後續處理措施。

五、執行成效之評估及改善

每年實施異常工作者自評負荷檢核表，並將「朝陽科技大學過負荷評估問卷」(附表 4) 回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形，應於環境保護暨安全衛生委員會定期檢討。

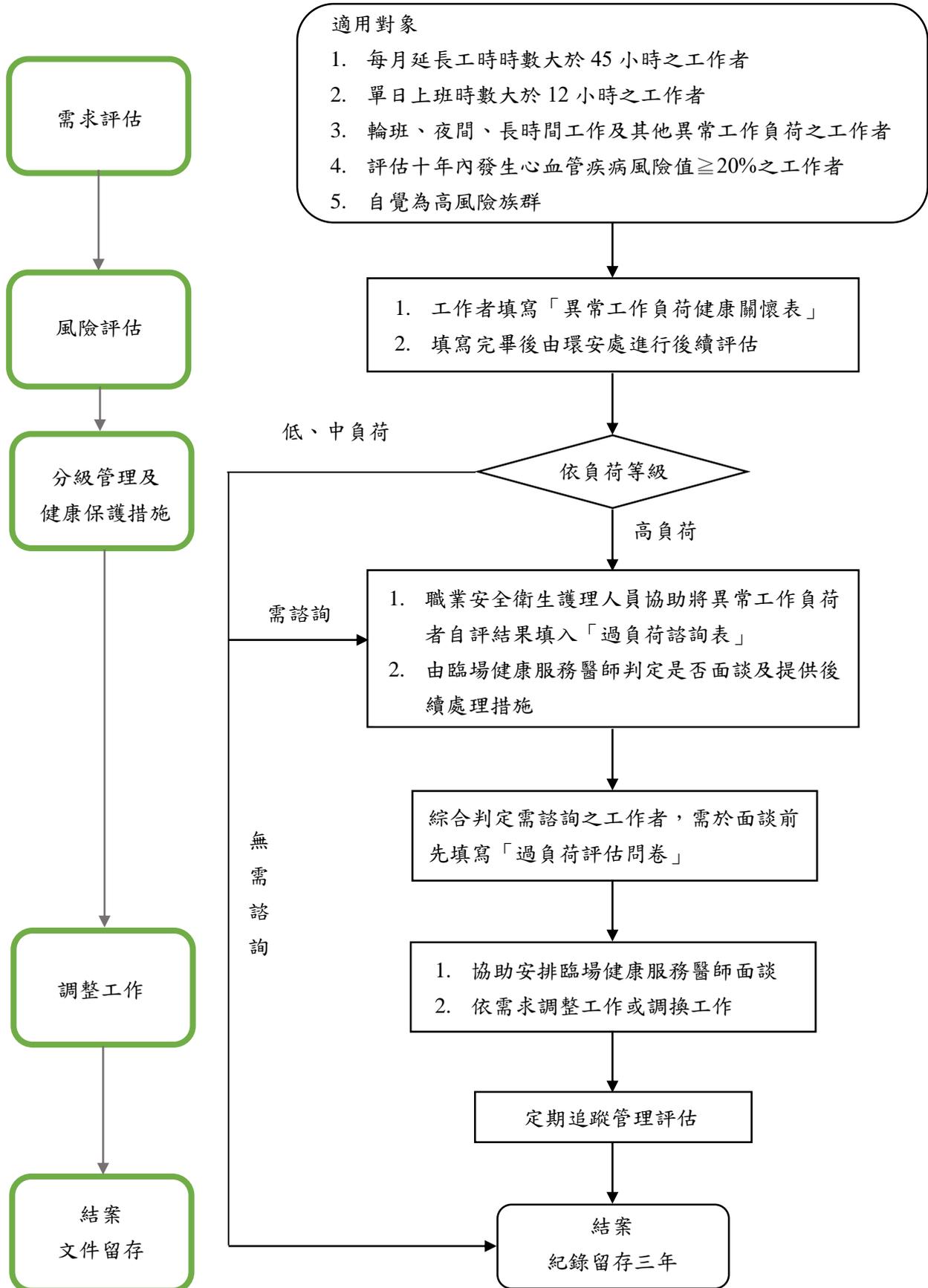
六、文件留存

計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年，並保障個人隱私權。

七、附件

- 附表 1. 朝陽科技大學異常工作負荷健康關懷表
- 附表 2. 朝陽科技大學異常工作負荷心血管疾病風險判定表
- 附表 3. 朝陽科技大學過負荷諮詢表
- 附表 4. 朝陽科技大學過負荷評估問卷

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	6/14



文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	7/14

附表 1

朝陽科技大學異常工作負荷健康關懷表

保管單位	環安處
保存年限	3年

親愛的同仁您好：

環安處關心您的健康，每月對加班及異常工作負荷合併有代謝症候群的高危險群同仁進行職場健康關懷，請協助填寫此關懷表，環安處將持續追蹤關懷

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料	
姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齡：
任職單位：	員工編號： 年資：
目前用藥	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血脂 <input type="checkbox"/> 心臟疾病
過去病史	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血脂 <input type="checkbox"/> 心臟疾病
抽菸： <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，菸齡_____年	喝酒： <input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 否
加班 / 工作相關因素	
1. 工作時數：平均每天_____小時，平均每月加班時數：_____小時	
2. 工作班別： <input type="checkbox"/> 白班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班（輪班方式_____）	
二、過負荷量表	
(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
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	

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	8/14

(二) 工作疲勞		【各項分數轉換 (1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100】		1-7 項分數 總和除以7
<p>1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？</p> <p><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</p> <p>2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？</p> <p><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</p> <p>3.你的工作會讓你覺得挫折嗎？</p> <p><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</p> <p>4.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？</p> <p><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</p> <p>5.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？</p> <p><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</p> <p>6.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？</p> <p><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</p> <p>7.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？ (此題反向計算分數)</p> <p><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</p>				
(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：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	< 45分：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	< 45小時 <input type="checkbox"/> _____分	
中負荷	50-70分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	45-60分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	45-80小時 <input type="checkbox"/> _____分	
高負荷	> 70分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	> 60分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	> 80小時 <input type="checkbox"/> _____分	
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				
自評者：_____				

★填寫完畢請將本表送回環安處以利後續評估

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期	頁次	9/14	

朝陽科技大學異常工作負荷心血管疾病風險判定表

保管單位	環安處
保存年限	3年

Framingham Cardiac Risk Score	
檢核項目	檢核值
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
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：mmol/L)	<input type="checkbox"/> 4.14 – 5.15
	<input type="checkbox"/> 5.16 – 6.19
	<input type="checkbox"/> 6.2 – 7.23
	<input type="checkbox"/> > 7.23 血液高密度膽固醇濃度
血液高密度膽固醇濃度 _____ (單位：mmol/L)	<input type="checkbox"/> 0.91 – 1.14
	<input type="checkbox"/> 1.15 – 1.27
	<input type="checkbox"/> 1.28 – 1.53
	<input type="checkbox"/> > 1.53
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 84 - 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 ≥150 / 舒張壓 ≥100
是否有糖尿病	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否抽煙	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期	頁次	10/14	

附表 2

評估日期：_____年____月____日

10 年內發生心血管疾病的風險（公式計算）：_____%	
相對同性罹患心血管疾病風險（公式計算）：_____%	
<p>健康檢查報告：</p> <p><input type="checkbox"/> 無報告 <input type="checkbox"/> 有報告，體檢日期：_____年____月____日</p> <p>總膽固醇濃度：_____ mmol/L，高密度膽固醇濃度：_____ mmol/L，</p> <p>血壓：_____ mmHg</p> <p>運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病風險值：</p> <p><input type="checkbox"/> 低度風險：<10% <input type="checkbox"/> 中度風險：10%-20% <input type="checkbox"/> 高度風險：≥20%</p>	
職業安全衛生護理人員	臨場健康服務醫師

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	11/14

附表 3

保管單位	環安處
保存年限	3年

朝陽科技大學過負荷諮詢表

員工姓名：_____ 部門：_____ 員工編號：_____

一、心血管與過負荷風險判定				
1. 血壓： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 第一期高血壓 <input type="checkbox"/> 第二期高血壓 <input type="checkbox"/> 第三期高血壓	十年內腦、 心血管疾病風險		風險程度	
	<10%		風險程度低 建議採取生活方式干預之預防	
	10%-20%		屬於中度風險 需每 6-12 個月追蹤期危險因子	
2. 其他危險因子 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2個 <input type="checkbox"/> 2-3個	≥20%		屬於高度風險 需每 3-6 個月追蹤期危險因子	
	→ 心血管疾病風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高			
3. 個人疲勞分數	疲勞度	個人相關 過勞分數	工作相關 過勞分數	一個月 加班時數
	低負荷	<50 過勞程度輕微	<45 過勞程度輕微	<45小時
4. 工作疲勞分數	中負荷	50-70 過勞程度中等	45-60 過勞程度中等	45-80小時
	高負荷	>70 過勞程度嚴重	>60 過勞程度嚴重	>80小時
→ 過負荷危害風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高				
二、接受醫師諮詢				
危害等級與諮詢建議		罹患心血管疾病風險		
		低	中	高
過勞風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢
	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢
	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢
<input type="checkbox"/> 不需諮詢 <input type="checkbox"/> 建議諮詢 <input type="checkbox"/> 需要諮詢 評估醫師簽名：_____ 日期：_____				

職業安全衛生護理人員：_____ 環安處主管：_____

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期		頁次	12/14

附表 4

朝陽科技大學過負荷評估問卷

保管單位	環安處
保存年限	3年

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日		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		連絡電話	
二、個人過去病史（需經醫師確診，可複選）			
<input type="checkbox"/> 無 <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及遠視) <input type="checkbox"/> 聽力損傷 <input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <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"/> 長期服藥，藥物名稱 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____			
三、家族史			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 家族中有中風病史 <input type="checkbox"/> 一等親內家屬(父母、祖父母、子女) 男性於55歲前，女性於65歲前發生狹心症或心絞痛 <input type="checkbox"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視及遠視) <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/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			

文件名稱	異常工作負荷促發疾病預防程序書			訂定單位	環安處		
文件編號	EM-HP-009	版本	1.2	修改日期	頁次	13/14	

1. 身體質量數_____ (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_____次/分鐘
4. 血壓_____mm/Hg(收縮壓<135mmHg / 舒張壓<85mmHg)
5. 總膽固醇_____(<200mg/dL)
6. 低密度膽固醇_____(<100mg/dL)
7. 高密度膽固醇_____ (男性≥40mg/dL；女性≥50mg/dL)
8. 三酸甘油脂_____(<150mg/dL)
9. 空腹血糖_____(<110mg/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
負責處理同事或外部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：_____)

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：_____)

填寫者簽名：_____