

**國立勤益科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫
規定對照表**

修正規定	現行規定	說明
<p>一、目的：為預防本校工作者長期處在高度心理壓力之工作負荷，產生的身心耗弱狀態促發疾病(所稱過勞)，針對處在輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷下，所採取預防措施，以確保本校工作者之身心健康，依職業安全衛生法第六條第<u>二</u>項第<u>二</u>款規定特訂定本計畫。</p>	<p>一、目的：為預防本校工作者長期處在高度心理壓力之工作負荷，產生的身心耗弱狀態促發疾病(所稱過勞)，針對處在輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷下，所採取預防措施，以確保本校工作者之身心健康，依職業安全衛生法第六條第<u>2</u>項第<u>2</u>款規定特訂定本計畫。</p>	<p>參照行政院「公文書橫式書寫數字使用原則」規定，有關本計畫數字書寫比照法律修正之方式辦理，統一使用中文數字。</p>
<p>二、定義：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 夜間工作：<u>指</u>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。</p> <p>(三) 長時間工作：<u>指</u>近<u>六</u>個月期間，每月平均加班工時超過<u>四十五</u>小時者。</p> <p>(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)。</p>	<p>二、定義(<u>高風險群</u>)：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 夜間工作：<u>參考勞動基準法之規定</u>，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。</p> <p>(三) 長時間工作：<u>參考「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」</u>為近<u>6</u>個月期間，每月平均加班工時超過<u>37</u>小時者。</p> <p>(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)。</p>	<p>參照勞動部職業安全衛生署一百零八年四月份「異常工作負荷促發疾病預防指引(第二版)」，修正相關名詞定義，包括修正「長時間工作」之每月平均加班工時認定標準。</p>
<p>四、實施期限：<u>自公布之日起開始實施</u>。</p>	<p>四、實施期限：<u>全年度</u>。</p>	<p>為持續保障本校教職員工，本計畫將無限期推動，並配合相關法令檢討修正，爰修正相關文字敘述。</p>
<p>五、權責：</p>	<p>五、權責：</p>	<p>配合組織調整，修正本中心名稱。</p>

<p>(一) <u>環境保護及安全衛生中心(以下簡稱環安中心)</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預防計畫之規劃、推動及各單位執行事項。 2. 依預防計畫進行風險評估，視需要至工作環境現場進行作業內容之危害評估。 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。 <p>(二) 人事室：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。 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。 <p>(三) 各級單位主管：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。 2. 參與及協助預防計畫之規劃、推動及執行。 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。 <p>(四) 工作者：</p>	<p>(一) <u>環安組、衛保組</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預防計畫之規劃、推動及各單位執行事項。 2. 依預防計畫進行風險評估，視需要至工作環境現場進行作業內容之危害評估。 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。 <p>(二) 人事室：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。 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。 <p>(三) 各級單位主管：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。 2. 參與及協助預防計畫之規劃、推動及執行。 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。 <p>(四) 工作者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合預防計畫之執行及參與。 	
---	--	--

<ol style="list-style-type: none"> 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改變，應告知單位主管或醫護人員，以調整預防計畫之執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 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改變，應告知單位主管或醫護人員，以調整預防計畫之執行。 	
(本條刪除)	<p><u>六、計畫項目：</u></p> <p>(一) <u>辨識及評估可能促發疾病之高風險群。</u></p> <p>(二) <u>提供醫生面談及健康指導。</u></p> <p>(三) <u>調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。</u></p> <p>(四) <u>實施健康檢查、管理及促進。</u></p> <p>(五) <u>執行成效之評估及改善。</u></p> <p>(六) <u>其他安全衛生管理事項。</u></p>	<p>原第六條所定內容(計畫項目)與第七條各項開頭相同重複，為精簡計畫內容，且配合本次修正實施方法部分內容，爰刪除本條條文。</p>
<p><u>六、實施方法：</u></p> <p>(一) <u>辨識及評估可能促發疾病之高風險群：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 執行對象：調查本校工作者之工時及相關資料，<u>篩選</u>出具有輪班工作、夜間工作或長時間工作之<u>潛在風險</u>工作者，進行個案管理。 2. 工作負荷評估： 工作負荷評估以職場疲勞狀況為主，<u>由環安中心請前項潛在風險工作者填寫本</u> 	<p><u>七、實施方法：</u></p> <p>(一) <u>辨識及評估可能促發疾病之高風險群：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 執行對象：調查本校工作者之工時<u>資料</u>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<u>工作負荷因子</u>之工作者，進行個案管理。 2. 工作負荷評估： 工作負荷評估以職場疲勞狀況為主，<u>可透過過勞量表(附件1)及評估工作者之</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參照勞動部職業安全衛生署一百零八年四月份「異常工作負荷促發疾病預防指引(第二版)」，修正第一項辨識及評估高風險群流程，包含增列工作型態評估、移除李昱醫生心理健康量表(憂鬱症量表)等。 2. 第二項醫師面談及健康指導部分，對於中度風險工作者亦由環安中心主動聯繫並安排同仁與

校過勞量表(附件1, 含月加班時數及工作型態評估)並評估其工作負荷程度。

3.十年內發生心血管疾病機率推估與風險分級：

由醫師及護理人員運用佛萊明漢心臟風險評分表(附件2)推算潛在風險工作者十年內心血管疾病發病機率，並結合前項勞工工作負荷情形，由醫師綜合評估職業促發腦心血管疾病之風險等級。

(二) 安排醫師面談及健康指導：

若工作者經判定為職業促發腦心血管疾病之「中度或高度風險」者，則應填寫本校評估勞工過負荷問卷(附件3)，及由環安中心安排本校特約從事勞工健康服務之醫師提供諮詢與指導，並將面談結果製作成過負荷諮詢與指導紀錄表(附表4)。「低度風險」工作者則原則上不需要諮詢。

(三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：

1. 依據醫師面談結果及建議採行措施對該工作者實施生活、保健及就醫指導，如醫師

心理健康，另可參考李昱醫生等人研究之心理健康量表(附件2)進行評估工作。

由醫師及護理人員運用佛萊明漢心臟風險評分表(附件3)與評估勞工過負荷問卷(附件4)評估，再依勞工自評「過勞量表」之結果，最後由醫生判定是否接受過負荷諮詢表(附件5)進行風險分級。

(二) 提供醫生面談及健康指導：

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，則由環安組及衛保組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，並將檢查結果製作成過負荷諮詢與指導紀錄表(附表6)。「低度風險」工作者則原則上不需要諮詢。

(三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：

當評估有已知的危害因子存在時，應參考「作業具過負荷危害健康服務工作指引」進行、工作內容調整或更

醫師面談諮詢，加強保護措施。

3. 有關第三項調整工作內容部分，主要仍以醫師面談結果與建議為考量，並尊重工作者個人意願，視個案狀況通知用人單位主管協商俾執行相關保護措施；另修正相關文字敘述。

4. 第四項實施健康檢查等部分，移至附件5紀錄執行表，並依醫師面談指導及本校健康檢查計畫辦理相關健康檢查，爰刪除原條文規定。

5. 第五項執行成效評估部分，參考教育部「大學異常工作負荷促發疾病預防計畫」範本，增列針對中高風險工作者所採行健康管理措施之執行成效辦理後續追蹤；另新增附件5執行紀錄表，作為本計畫執行紀錄及檢討依據。

建議調整工作者之工作時間或更換工作內容等措施時，經該工作者同意後，通知工作場所負責人(用人單位主管)協助執行後續處理措施。

2. 其他保護措施：對於經醫師綜合判定需面談諮詢，但工作者本身不願意參與面談諮詢者，則由環安中心定期提供其健康促進相關資訊。

(四) 執行成效之評估及改善：

1. 環安中心追蹤對於該工作者之相關健康指導及採行措施執行狀況，與該工作者之健康改善情形；若發現該工作者健康持續惡化或仍有疑慮時，則安排醫師再次進行面談指導，並聯繫工作場所負責人與該工作者、醫師會談討論。
2. 以本校「預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附件5)作為計畫執行成效之評估，相關執行紀錄並留存備查。

換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危害因子，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，應儘早告知環安組及衛保組，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競爭力，單位主管應與工作者溝通後，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：

參考佛萊明漢心臟風險評分表之評分(指十年內腦、心血管疾病風險程度)做為檢查頻率依據：

- (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：(實施健檢事業人數/所有員工人數)x100%(目標為100%)。

(2) 定期健檢異常發現比率：診斷異常人數/受檢人總數x100%。

針對健康檢查結果資料需建立電子檔案妥為保存3年，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、參與社團活動以及鼓勵利用職場外運動、定期舉行員工健康促進活動等。

(五) 執行成效之評估及改善：

1. 預防計畫之績效評

	<p><u>估，在於校內所有具過勞與壓力工作者健康管理之整體性評估，包括接受管理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。</u></p> <p>2. <u>預防計畫之執行情形與績效，應於環境安全衛生委員會定期檢討。</u></p> <p><u>(六) 其他安全衛生管理事項：</u></p> <p>1. <u>為避免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。</u></p> <p>2. <u>過勞預防相關措施：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。</u></p>	
<p><u>七</u>、本計畫經環境安全衛生委員會審議通過，陳請校長核定後公布實施。</p>	<p><u>八</u>、本計畫經環境安全衛生委員會審議通過，陳請校長核定後公布實施，<u>修正或增訂時亦同</u>。</p>	<p>環境安全衛生委員會審通過後，續簽請校長核可公布，修正時亦須經前述程序，爰予以刪除。</p>

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

總分： 工作疲勞分數： (總分/7)

【註：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0，惟第7題為反向題，分數轉換為(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100】

三、工作型態評估

工作是否有此型態情形	工作型態/作業環境	說明
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	噪音	於超過80分貝的噪音環境暴露。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。

符合上表工作型態共計0~1項

符合上表工作型態共計2~3項

符合上表工作型態4項以上(含4項)

四、工作負荷程度

負荷分級	個人疲勞分數	工作疲勞分數	月加班時數	工作型態
低負荷	<50分	<45分	<45小時	符合0~1項
中負荷	50~70分	45~60分	45~80小時	符合2~3項
高負荷	>70分	>60分	>80小時	符合4項以上

工作負荷評估結果(4者取高者)：低負荷 中負荷 高負荷

現行規定

附件 1

國立勤益科技大學過勞量表

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：

<u>疲勞類型</u>	<u>分數</u>	<u>分級</u>	<u>解釋</u>
<u>個人疲勞</u>	<u>50分以下</u>	<u>輕微</u>	<u>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。</u>
	<u>50—70分</u>	<u>中度</u>	<u>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。</u>
	<u>70分以上</u>	<u>嚴重</u>	<u>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。</u>
<u>工作疲勞</u>	<u>45分以下</u>	<u>輕微</u>	<u>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。</u>
	<u>45—60分</u>	<u>中度</u>	<u>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。</u>
	<u>60分以上</u>	<u>嚴重</u>	<u>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。</u>

現行規定

附件 2

國立勤益科技大學心理健康量表

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

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

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

修正規定

附件 2

佛萊明漢心臟風險評分暨職業促發腦心血管疾病風險分級表

受評估教職員工姓名：

員工編號：

一、佛萊明漢心臟風險評分表

檢核項目	
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
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)
血壓	_____ / _____ (單位：mmHg)
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
十年內發生心血管疾病的機率(公式計算)： _____ %	

二、職業促發腦心血管疾病風險分級

職業促發腦心血管疾病 風險分級	工作負荷		
	低負荷	中負荷	高負荷
十年內發生 心血管疾病的 機率	<10% 低度風險	低度風險	中度風險
	10~20% 低度風險	中度風險	高度風險
	>20% 中度風險	高度風險	高度風險

經評估結果，該工作者之職業促發腦心血管疾病風險等級為：

低度風險(無須面談) 中度風險(安排面談) 高度風險(安排面談)

備註：

評核醫師簽名：

評核日期： 年 月 日

現行規定

附件 3

佛萊明漢心臟風險評分表

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 _____ (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
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) ： _____ %	
評核醫師簽名： _____	

公式計算網址：<http://www.mdcalc.com/framingham-cardiac-risk-score>

【說明】：將上述表格內部之資料依序輸入公式後由電腦自動帶出心血管疾病風險估計值。

修正規定

附件3

國立勤益科技大學評估勞工過負荷問卷

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"/> 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或遠視)		<input type="checkbox"/> 聽力損失	
<input type="checkbox"/> 腦中風		<input type="checkbox"/> 糖尿病	
<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"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____			
<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"/> 其他_____			
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

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 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_____ (<100 mg/dL) | |
| 7. 高密度膽固醇_____ (≥ 60 mg/dL) | |
| | 8. 三酸甘油脂_____ (<150mg/dL) |
| | 9. 空腹血糖_____ (<110 mg/dL) |
| | 10. 尿蛋白_____ |
| | 11. 尿潛血_____ |

六、工作相關因素

- 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時)
- 工作班別：白班 夜班 輪班(輪班方式_____)
- 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)
- 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
- 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：_____)
- 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

- 家庭因素問題 無 有(說明：_____)
- 經濟因素問題 無 有(說明：_____)

現行規定

附件 4

國立勤益科技大學評估勞工過負荷問卷

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
<u>公司名稱</u>		年資	年 月
工作部門		職稱	
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，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或遠視)		<input type="checkbox"/> 聽力損失	
<input type="checkbox"/> <u>心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整)</u>		<input type="checkbox"/> 糖尿病	
<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"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <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"/> 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 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) | 8. 三酸甘油脂_____(<150 mg/dL) |
| 2. 腰圍_____(M: <90 ; F: <80) | 9. 空腹血糖_____(<110 mg/dL) |
| 3. 脈搏_____ | 10. 尿蛋白_____ |
| 4. 血壓_____ (SBP:135/DBP:85) | 11. 尿潛血_____ |
| 5. 總膽固醇_____(<200 mg/dL) | |
| 6. 低密度膽固醇_____(<100 mg/dL) | |
| 7. 高密度膽固醇_____(≥ 60 mg/dL) | |

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：_____)

現行規定

附件5

醫師判定是否接受過負荷諮詢表

員工姓名：_____

<u>一、心血管與過負荷風險判定</u>				
<u>1. 血壓：</u> <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	<u>十年內腦、心血管</u> <u>疾病風險</u>		<u>風險程度</u>	
	$<10\%$		<u>風險程度低。建議採取生活方式干預之預防。</u>	
<u>2. 其他危險因子：</u> <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2個 <input type="checkbox"/> 2-3個	$10\%-20\%$		<u>屬於中度風險。需每6-12個月追蹤其危險因子</u>	
	$\geq 20\%$		<u>屬於高度風險。需每3-6個月追蹤其危險因子</u>	
→ <u>心血管疾病風險</u> <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高				
<u>3. 個人疲勞分數</u> _____	<u>疲勞度</u>	<u>個人相關過勞</u> <u>分數</u>	<u>工作相關過勞</u> <u>分數</u>	<u>一個月加班時數</u>
<u>4. 工作疲勞分數</u> _____	<u>低負荷</u>	<u><50:過勞程度</u> <u>輕微</u>	<u><45:過勞程度</u> <u>輕微</u>	<u><37小時</u>
	<u>中負荷</u>	<u>50-70:過勞程度</u> <u>中等</u>	<u>45-60:過勞程度</u> <u>中等</u>	<u>37-72小時</u>
	<u>高負荷</u>	<u>>70:過勞程度</u> <u>嚴重</u>	<u>>60:過勞程度</u> <u>嚴重</u>	<u>>72小時</u>

→過負荷危害風險 低 中 高

二、接受醫師諮詢

危害分級 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

不需諮詢 建議諮詢 需要諮詢

評估醫師簽名：_____日期：_____

修正規定

附件4

過負荷諮詢與指導紀錄表

面談指導結果			
<u>姓名</u>		<u>服務單位</u>	
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<u>年齡</u> 歲
<u>疲勞累積狀況</u>	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度	<u>特殊記載事項</u>	
<u>應顧慮的身心狀況</u>	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有		
<u>判定區分</u>	<u>診斷區分</u>	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療	
	<u>工作區分</u>	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假	
	<u>指導區分</u>	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 需健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導	
採行措施建議 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			
<u>工作上採取的措施</u>	<u>調整工作時間</u>	<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
<u>變更工作</u>	<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: _____)		
	<u>措施期間</u>	_____ 日 _____ 週 _____ 月	
<u>建議就醫</u>			
<u>備註</u>			

醫師簽名：_____

實施日：_____年_____月_____日

現行規定

附件6

過負荷諮詢與指導紀錄表

一、評估勞動者本身的疲勞和壓力累積診查表

	無	有		
		輕	中	重
(A) 疲勞的累積狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(B) 腦、心血管危險因子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(C) 憂鬱等病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(D) 指導的必要性				
生活	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
工作	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
醫療機構就診	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	

二、對於勞動者在保健上、生理或醫療上的指導

不需指導 需要指導(請勾選下欄)

(1) 日常生活指導(不良生活習慣指導)，特別是

確保睡眠時間_____

生活規律正常_____

其他_____

(2) 保健指導，特別是

基於諮詢結果針對過重勞動者可能引發腦、心臟疾病的風險作

說明與指導。_____

對紓緩壓力作一般保健指導_____

其他_____

(3) 醫療指導，特別是

勸導諮詢勞工就醫_____

建議並介紹到專門醫療機構就診_____

其他_____

(4) 工作指導，勾選之，並敘述建議於後

一般工作_____

工作限定_____

工作限制、禁止_____

工作調整_____

工作變更_____

其他_____

評估醫師簽名：_____ 日期：_____

修正規定

附件5

預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

<u>項目</u>	<u>結果</u>	<u>備註</u>
<u>辨識及評估高風險群</u>	1. <u>異常工作負荷促發疾病「高度風險」者</u> 人 2. <u>異常工作負荷促發疾病「中度風險」者</u> 人	
<u>安排醫師面談及健康指導</u>	1. <u>需醫師面談者</u> 人 (1) <u>需觀察或進一步追蹤檢查者</u> 人 (2) <u>需進行醫療者</u> 人 2. <u>需健康指導者</u> 人 (1) <u>已接受健康指導者</u> 人	
<u>調整或縮短工作時間及更換工作內容</u>	1. <u>需調整或縮短工作時間</u> 人 2. <u>需變更工作者</u> 人	
<u>實施健康檢查管理及促進</u>	1. <u>應實施健康檢查者</u> 人 (1) <u>實際受檢者</u> 人 (2) <u>檢查結果異常者</u> 人 2. <u>應追蹤管理者</u> 人	
<u>執行成效之評估及改善</u>	1. <u>接受面談與指導參與率</u> % 2. <u>參與健康檢查率</u> % 3. <u>異常追蹤率</u> %	
<u>其他事項</u>		

執行者：_____ 主管：_____ 日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

國立勤益科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

105.11.22經本校105年度第3次環境安全衛生委員會會議決議通過訂定

105.12.22勤益科大總字第1051200413號函頒

112.7.26 本校112年度第2次環境安全衛生委員會會議審議通過

112.9.13 勤益科大環字第1124400069號函頒

- 一、目的：為預防本校工作者長期處在高度心理壓力之工作負荷，產生的身心耗弱狀態促發疾病(所稱過勞)，針對處在輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷下，所採取預防措施，以確保本校工作者之身心健康，依職業安全衛生法第六條第二項第二款規定特訂定本計畫。
- 二、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：指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，每月平均加班工時超過四十五小時者。
 - (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、時差)。
- 三、實施對象：本校全體教職員工。
- 四、實施期限：自公布之日起開始實施。
- 五、權責：
 - (一)環境保護及安全衛生中心(以下簡稱環安中心)：
 1. 預防計畫之規劃、推動及各單位執行事項。
 2. 依預防計畫進行風險評估，視需要至工作環境現場進行作業內容之危害評估。
 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。
 - (二)人事室：
 1. 協助評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。
 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。
 - (三)各級單位主管：
 1. 評估輪班工作、夜間工作及長時間工作者。
 2. 參與及協助預防計畫之規劃、推動及執行。
 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。
 - (四)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改變，應告知單位主管或醫護人員。

員，以調整預防計畫之執行。

六、實施方法：

(一) 辨識及評估可能促發疾病之高風險群：

1. 執行對象：調查本校工作者之工時及相關資料，篩選出具有輪班工作、夜間工作或長時間工作之潛在風險工作者，進行個案管理。

2. 工作負荷評估：

工作負荷評估以職場疲勞狀況為主，由環安中心請前項潛在風險工作者填寫本校過勞量表(附件1，含月加班時數及工作型態評估)並評估其工作負荷程度。

3. 十年內發生心血管疾病機率推估與風險分級：

由醫師及護理人員運用佛萊明漢心臟風險評分表(附件2)推算潛在風險工作者十年內心血管疾病發病機率，並結合前項勞工工作負荷情形，由醫師綜合評估職業促發腦心血管疾病之風險等級。

(二) 安排醫師面談及健康指導：

若工作者經判定為職業促發腦心血管疾病之「中度或高度風險」者，則應填寫本校評估勞工過負荷問卷(附件3)，及由環安中心安排本校特約從事勞工健康服務之醫師提供諮詢與指導，並將面談結果製作成過負荷諮詢與指導紀錄表(附表4)。「低度風險」工作者則原則上不需要諮詢。

(三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：

1. 依據醫師面談結果及建議採行措施對該工作者實施生活、保健及就醫指導，如醫師建議調整工作者之工作時間或更換工作內容等措施時，經該工作者同意後，通知工作場所負責人(用人單位主管)協助執行後續處理措施。

2. 其他保護措施：對於經醫師綜合判定需面談諮詢，但工作者本身不願意參與面談諮詢者，則由環安中心定期提供其健康促進相關資訊。

(四) 執行成效之評估及改善：

1. 環安中心追蹤對於該工作者之相關健康指導及採行措施執行狀況，與該工作者之健康改善情形；若發現該工作者健康持續惡化或仍有疑慮時，則安排醫師再次進行面談指導，並聯繫工作場所負責人與該工作者、醫師會談討論。

2. 以本校「預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附件5)作為計畫執行成效之評估，相關執行紀錄並留存備查。

七、本計畫經環境安全衛生委員會審議通過，陳請校長核定後公布實施。

國立勤益科技大學過勞量表

填表日期： 年 月 日

一、基本資料
教職員工姓名：_____ 員工編號：_____
近6個月之月平均加班時數：_____小時
二、過勞量表
(一)個人疲勞
1. 您常覺得疲勞嗎？ <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. 您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. 您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. 您常會覺得，「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. 您常覺得精疲力竭嗎？ <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. 您常常覺得虛弱，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
總分：_____ 個人疲勞分數：_____ (總分/6) 【註：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】
(二)工作疲勞
1. 您的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ <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
2. 您的工作會讓您覺得快要累垮了嗎？ <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
3. 您的工作會讓您覺得挫折嗎？ <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. 工作一整天之後，您覺得精疲力竭嗎？ <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，您就覺得沒力嗎？ <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. 上班時您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？

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

總分：_____ 工作疲勞分數：_____ (總分/7)

【註：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0，惟第7題為反向題，分數轉換為(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100】

三、工作型態評估

工作是否有此型態情形	工作型態/作業環境	說明
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	噪音	於超過80分貝的噪音環境暴露。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。
<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	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。

符合上表工作型態共計0~1項

符合上表工作型態共計2~3項

符合上表工作型態4項以上(含4項)

四、工作負荷程度

負荷分級	個人疲勞分數	工作疲勞分數	月加班時數	工作型態
低負荷	<50分	<45分	<45小時	符合0~1項
中負荷	50~70分	45~60分	45~80小時	符合2~3項
高負荷	>70分	>60分	>80小時	符合4項以上

工作負荷評估結果(4者取高者)： 低負荷 中負荷 高負荷

附件 2

佛萊明漢心臟風險評分暨職業促發腦心血管疾病風險分級表

受評估教職員工姓名：_____

員工編號：_____

一、佛萊明漢心臟風險評分表

檢核項目	
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
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)
血壓	_____ / _____ (單位：mmHg)
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
十年內發生心血管疾病的機率(公式計算)：	_____ %

二、職業促發腦心血管疾病風險分級

職業促發腦心血管疾病 風險分級		工作負荷		
		低負荷	中負荷	高負荷
十年內發生 心血管疾病 的機率	<10%	低度風險	低度風險	中度風險
	10~20%	低度風險	中度風險	高度風險
	>20%	中度風險	高度風險	高度風險

經評估結果，該工作者之職業促發腦心血管疾病風險等級為：

低度風險(無須面談) 中度風險(安排面談) 高度風險(安排面談)

備註：_____

評核醫師簽名：_____

評核日期：_____ 年 月 日

國立勤益科技大學評估勞工過負荷問卷

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"/> 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或遠視) <input type="checkbox"/> 聽力損失 <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <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"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____ <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"/> 其他_____			
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			

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_____ (<100 mg/dL) 7. 高密度膽固醇_____ (\geq 60 mg/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： <input type="checkbox"/> 白班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班(輪班方式_____) 3. 工作環境(可複選)： <input type="checkbox"/> 無 <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) 4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選) <input type="checkbox"/> 無 <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 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：_____)
--

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：_____)

附件4

過負荷諮詢與指導紀錄表

面談指導結果				
姓名		服務單位		
		<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	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療		
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假		
	指導區分	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 需健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導		
採行措施建議 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無				
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		
	建議就醫			
備註				

醫師簽名：_____

實施日：____年____月____日

預防異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

項目	結果	備註
辨識及評估高風險群	1. 異常工作負荷促發疾病「高度風險」者____人 2. 異常工作負荷促發疾病「中度風險」者____人	
安排醫師面談及健康指導	1. 需醫師面談者____人 (3)需觀察或進一步追蹤檢查者____人 (4)需進行醫療者____人 2. 需健康指導者____人 (2)已接受健康指導者____人	
調整或縮短工作時間及更換工作內容	1. 需調整或縮短工作時間____人 2. 需變更工作者____人	
實施健康檢查管理及促進	1. 應實施健康檢查者____人 (3)實際受檢者____人 (4)檢查結果異常者____人 2. 應追蹤管理者____人	
執行成效之評估及改善	1. 接受面談與指導參與率_____% 2. 參與健康檢查率_____% 3. 異常追蹤率_____%	
其他事項		

執行者：_____ 主管：_____ 日期： 年 月 日