

高雄市立瑞豐國民中學

異常工作負荷促發疾病預防管理措施

一、為符合職業安全衛生法第6條第2項第2款規定，且為避免工作者因異常工作負荷促發疾病，針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷可能促發疾病之工作者，提供健康管理措施，以防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病並達到早期發現早期治療之目的，特訂定本措施。

二、凡學校工作者皆適用本措施，屬以下工作者尤應注意異常工作負荷促發疾病預防：

(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，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。

(二)夜間工作：午後10時至翌晨6時之時間內之工作。

(三)長時間工作：係指下列情形之一者。

1.一個月內加班時數超過100小時。

2.二至六個月內，月平均加班時數超過80小時。

3.一至六個月，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、學校各級之權責如下：

(一)學校代表人：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。

(二)單位主管：

1.擬訂並規劃督導本措施。

2.協助本措施之工作危害評估。

3.依風險評估結果，協助單位作業現場改善措施之執行。

(三)人事室：

1.協助本措施之規劃、推動與執行。

2.注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。

3.協助提供工作者異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄。

(四)學務處：協助提供工作者健康促進相關活動資訊。

(五)工作場所負責人：

1.負責本措施之推動與執行。

2.協助本措施之風險評估。

(六)工作者：

- 1.配合本措施之執行及參與。
- 2.配合本措施之風險評估。

四、本措施依「異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖」(附件一)推動，項目及程序如下：

(一)符合下列型態之一者，由各權責單位通知該作業型態之工作者填寫「異常工作負荷檢核表」(附件二)，配合月平均加班時數，綜合評估出負荷等級(低、中、高負荷)。

- 1.屬於輪班工作或 夜間工作型態者，該工作場所負責人每年需至少執行一次。
- 2.月平均加班時數超過80小時者，由人事室每個月定期篩選後通知，並副知總務處、衛生組。

(二)工作者綜合評估完負荷等級後，交由工作場所負責人簽核，並依下列原則簽核：

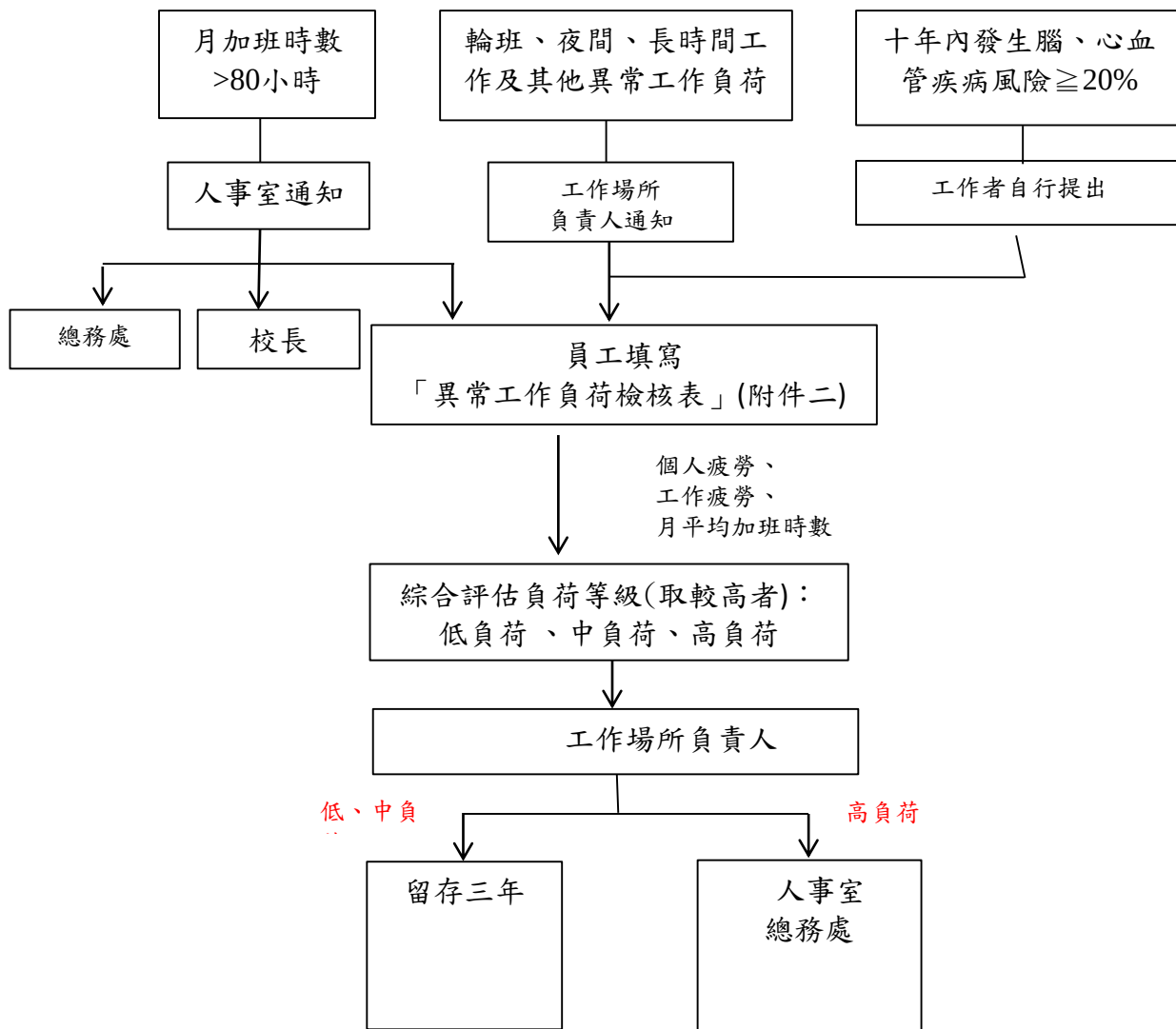
- 1.屬低負荷或中負荷者，直接由工作場所負責人簽核後，指派人員將該執行紀錄留存三年。
- 2.屬高負荷或經人事室通知工作者填寫者，由工作場所負責人簽核後，需再將「異常工作負荷檢核表」送交人事室及總務處簽核。

(三)如有需要，轉請學務處，不定期提供工作者健康促進相關活動資訊給該工作者。

五、本管理計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年以上，本措施為預防性之管理，若身體已有不適症狀請儘速就醫。

六、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

附件一：異常工作負荷危害預防諮詢指導程序與流程圖



附件二

異常工作負荷檢核表

填表日期：____年____月____日

填表原因：☐輪班工作 ☐夜間工作 ☐自行填寫

☐人事室通知(高工時) ☐其他(如高心血管疾病風險)

____室/處____組/

姓名：____ 職稱：____ 電話：____

過負荷量表(由工作者填寫)	
(一)個人疲勞	
(二)工作疲勞	
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	
個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。	
個人過勞平均分數：總分/題數，即1~6題分數相加後除以6	
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)從未或幾乎從未 ☐ (2)不常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)常常 ☐ (5)總是			
工作疲勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。			
工作疲勞平均分數：總分/題數，即1~7題分數相加後除以7			
(三) 負荷分級			
負	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均加班時數
低	<50分：過勞程度輕微 ☐ ____分	<45分：過勞程度輕微 ☐ ____分	<37小時 ☐ ____小時
中 中	50-70分：過勞程度中等 ☐ ____分	45-60分：過勞程度中等 ☐ ____分	37-72小時 ☐ ____小時
高	>70分：過勞程度嚴重 ☐ ____分	>60分：過勞程度嚴重 ☐ ____分	>72小時 ☐ ____小時
綜合評估(3者取高者)： ☐ 低負荷 ☐ 中負荷 ☐ 高負荷			

備註：

- 1.綜合評估為低負荷或中負荷者，直接由工作場所負責人簽核後，將該執行紀錄留存三年。
- 2.綜合評估為高負荷者或經人事室、校護通知填寫本檢核表者，由單位主管簽核後，送交人事室簽核，再送至環安負責處室及校護簽核。
- 3.個人疲勞及工作疲勞分數解釋：

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。
工作疲勞	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。

二、工作者月平均加班時數(由人事室填寫)

月平均加班情形：

- ☐ 一個月內加班時數超過92小時。(_____ 小時)
- ☐ 二至六個月內，月平均加班時數超過72小時。(_____ 小時)
- ☐ 一至六個月，月平均加班時數超過37小時。(_____ 小時)

三、腦、心血管疾病與過負荷風險判定(由醫護人員填寫)(可由體檢報告替代)

(一)醫護人員透過工作者體格(健康)檢查報告，運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病的風險：

- ☐ 低度風險：<10%
- ☐ 中度風險：10%-20%
- ☐ 高度風險：≥20%

(二)腦、心血管疾病與工作負荷矩陣

1. 風險分級矩陣

十年內發生 腦、心血管疾病風險	工作者工作負荷		
	低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
<10% (0)	☐ 0	☐ 1	☐ 2
10-20% (1)	☐ 1	☐ 2	☐ 3
≥20% (2)	☐ 2	☐ 3	☐ 4

備註：

風險分級		健康管理措施	
低風險	0	不需諮詢	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	不需諮詢	建議生活型態改變，注意工時調整，至少每年追蹤一次。
	2	建議諮詢	建議生活型態改變，注意工時調整，至少每半年追蹤一次。
高風險	3	需要諮詢	建議醫療協助及生活型態改變，需工作限制，至少每三個月追蹤一次。
	4	需要諮詢	建議醫療協助及生活型態改變，需工作限定，至少每一至三個月追蹤一次。

2. 醫師綜合評估：

☐ 不需諮詢 ☐ 建議諮詢 ☐ 需要諮詢 ☐ 請衛生保健組提供健康促進相關訊息

評估醫師簽名：_____ 日期：_____年_____月_____日

工作場所負責人簽章

人事室簽章

總務處簽章

--	--	--

附件三：異常工作負荷面談結果及採行措施表

面談指導結果				
姓名		服務單位		年齡 歲
		☐ 男 ☐ 女		
疲勞累積狀況		☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度		特殊 載事 載事項
應顧慮的 身心狀況		☐ 無 ☐ 有		
定區分	診斷區分	☐ 無異常 ☐ 需觀察 ☐ 需醫療		是否需 採取後 續相關 措施
	工作區分	☐ 一般工作 ☐ 工作限制 ☐ 需休假		
	指導區分	☐ 不需指導 ☐ 要健康指導 ☐ 需醫療指導		
				☐ 否 ☐ 是 請填寫採行措施建議

醫師姓名：_____ 年 月 日（實施年月日）

採行措施建議			
工 作 上 採 取	調整 工作 時間	☐ 限制加班，最多 _____ 小時／月	☐ 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		☐ 不宜加班	☐ 其他
		☐ 限制工作時間 _____ 時 _____ 分 ～ _____ 時 _____ 分	
	變更	☐ 變更工作場所（請敘明：_____）	

的 措 施	工作	☐ 轉換工作（請敘明：_____）
		☐ 減少大夜班次數（請敘明：_____）
		☐ 轉換為白天的工作（請敘明：_____）
		☐ 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		

醫師姓名：_____年_____月_____日（實施年月日）

工作場所負責人：