

國立南投高級中等學校異常工作負荷促發疾病預防計畫

109 年 07 月 28 日行政會議訂定通過

111 年 10 月 25 日行政會議修訂通過

壹、法令依據

- 一、「職業安全衛生法」第 6 條第 2 項第 2 款，明確規範雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作，應妥為規劃並採取必要之安全衛生措施。
- 二、「職業安全衛生設施規則」第 324 條之 2 規定：雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取預防措施，作成紀錄並留存 3 年。

前述疾病預防措施，事業單位依規定配置臨場服務醫護人員從事勞工健康服務者，雇主應依勞工作業環境特性、工作型態及身體狀況，參照中央主管機關公告之相關指引，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，並據以執行。

貳、目的

為促進工作者健康福祉，預防因輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發腦血管及心臟病疾病；亦稱過勞(可參考職業促發腦血管及心臟病之認定參考指引)，依「職業安全衛生法」及其相關法令、指引，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫(以下簡稱本計畫)；避免相關工作者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，以確保身心健康。

參、範圍

一、名詞定義：

工作者有下列情形時應即啟動異常工作負荷促發疾病預防計畫(簡稱本計畫)。

(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(一週或更短的時間輪一次班包括早班、晚班或夜班等)的輪班。

(二)夜間工作：依據勞動基準法規定，為工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時之時間內，可能影響睡眠之工作。

(三)長時間工作：延長工時達下列情形之程度者：

1.發病日至發病前一個月內延長工時時數超過 100 小時。

2.發病日至發病前二至六個月內，任一期間之月平均延長工時時數超過 80 小時。

3.發病日前一至六個月，月平均延長工時時數超過 45 小時。

(四)其他異常工作負荷：不規則工作、經常出差工作、工作環境異常(噪音、高溫、時差)及伴隨緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

(五)工作者：係指勞工、自營作業者及其他受工作場所負責人指揮或監督從事勞動之人員。

二、適用對象：

本校工作場所之教職員與工作者均適用。

肆、實施項目

一、辨識及評估可能促發疾病之高風險群(實施流程詳見附圖一)

(一)工作者資料蒐集及篩選對象

- 1.由人事管理單位協助提供工作者基本資料、工作性質、工時等資料。
- 2.臨廠特約醫護人員進行高風險群篩選。

(二)建立預警制度，以啟動評估與預防措施

- 1.透過個人風險因子及工作型態與作業環境風險因子評估高風險群。

- (1)參考韓國職業安全衛生局「腦心血管疾病發病風險評估工具」(表 1)，統計工作者的風險數目，依此定義發病的風險等級。

表 1、腦心血管疾病發病風險評估表

心血管疾病(CVD)危害因子數目*	Crade I	Crade II	Crade III
	收縮壓 140~159 或舒張壓 90~99 (單位：mmHg)	收縮壓 160~179 或舒張 100~109 (單位：mmHg)	收縮壓 ≥ 170 或舒張壓 ≥ 110 (單位：mmHg)
0	低度風險	中度風險	高度風險
1~2	中度風險	中度風險	高度風險
≥ 3 或已有心血管疾 病病症	高度風險	高度風險	高度風險

*CVD 危險因子包括：年齡(男性 ≥ 55 歲或女性 ≥ 65 歲)、抽菸、總膽固醇 $\geq 240\text{mg/dl}$ 或低密度膽固醇 $\geq 160\text{mg/dl}$ 、高密度膽固醇男性 $< 40\text{mg/dl}$ 或女性 $< 45\text{mg/dl}$ 、家族成員有年輕型心血管疾病病史(指 50 歲之前發作)、身體質量指數 $\geq 30\text{kg/m}^2$ 、心室顫動症。

- (2)透過勞工健康檢查報告以「WHO 十年內心血管疾病風險程度表」(表 2)，推估其心血管疾病風險程度。

表 2、WHO 十年內心血管疾病風險程度表

十年內腦、心血管疾病風險	風險程度
$< 10\%$	低度風險
10%~20%	中度風險
20%~30%	高度風險
$\geq 30\%$	極高風險

2.工作型態及環境風險因子評估：

依實際工作特性，訂定適當之風險評分級距及風險分級。

- (1)參考勞動部「職業促發腦心血管及心臟疾病(外傷導致者除外)之認定參考指引」，評估長時間「工作型態之工作負荷」(表 3)。

表 3、長時間工作型態之工作負荷評估

工作型態	評估負荷程度應考量情形
不規律工作	對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等。
工作時間長的工作	工作時數(包括休憩時數)、實際工作時數、勞動密度

		(實際作業時間與準備時間的比例)、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況(空間太小、空調、噪音等。)
經常出差的工作		出差的工作內容、出差(特別是有時差的海外出差)的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等。
輪班工作或夜班工作		輪班變動狀況、兩班間間距、輪班或夜班工作頻率。
作業環境	異常溫度環境	低溫程度、禦寒衣物的穿著狀況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在明顯溫差之場所間出入的頻率等。
	噪音	超過 80 分貝的噪音暴露程度、時間點及連續時間、聽力防護具的使用狀況等。
	時差	5 小時以上時差的超過程度及有時差改變的頻率等。
伴隨精神緊張的工作		伴隨精神緊張的日常工作：實驗、開始工作時間、經驗、適應力、其他工作事項的支援等。 接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件：事件的嚴重度、造成損失的程度等。 註：1、2 可參考表四及「工作有關的事件引起精神疾病認定參考指引」之附表一「非工作造成心理負荷評估表」之平均壓力強度評估負荷程度。

註：工作型態風險等級：0-1 項屬低度風險。2-3 項屬中度風險。≥4 項屬高度風險。

(2)工作負荷所引起的腦心血管疾病，其負荷評估以職場疲勞狀況為主：

- 請潛在風險族群工作者進行自主檢核(自我評估)。
- 由護理師協助工作者填寫「過勞量表」(附件一)。
- 工作者填寫「心理健康量表」(附件二)，進行工作者初步危害預防。
- 護理人員對照過負荷量表與工時風險程度表(表 4)進行彙整分析。

表 4、過負荷量表與工時風險程度表

	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	表 3 具 0-1 項
中負荷	50~70 分：中等	45~60 分：中等	45~72 小時	表 3 具 2-3 項
高負荷	≥70 分：嚴重	≥60：嚴重	≥72 小時	表 3 具 ≥4 項

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者

(3)使用腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦心血管疾病之風險等級表 (表 5) 分級出職業促發腦、心血管疾病風險等級。

表 5、腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦、心血管疾病之風險等級表

職業促發勞、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)
十年腦、心血 管疾病風險	<10%(0)	0	1	2
	10~20%(1)	1	2	3
	≥20%(2)	2	3	4

註：1.(0)代表評分。

2.0：低度風險；1 或 2 中度風險；3 或 4 高度風險。

(4)護理人員對潛在風險族群，運用「評估勞工過負荷問卷」(附件三)進行客觀評估，再依勞工自評「過勞量表」之結果進行風險分級。

(三)預防措施及改善追蹤

醫護人員確認工作者有容易導致過負荷之情況時，應給予建議；學校應參採臨場服務醫師之建議，採取必要之預防及處置措施。

二、安排醫師面談及健康指導

(一)參考風險分級與面談建議表(表 6)，結果顯示：

- 1.工作者屬於低度風險工作者原則上不需要進行諮詢。
- 2.中度風險但不願意參與健康諮詢，由護理師定期提供健康相關資訊。
- 3.高度風險由臨廠醫師提供諮詢與指導，提出必要處置，採取相關措施，並留存於「醫師過負荷諮詢與指導紀錄表」(附件四)。

表 6、風險分級與面談建議表

風險分級 與面談建議		腦、心血管疾病風險		
		低	中	高
工作負 荷風險	低	不需面談	不需面談	建議面談
	中	不需面談	建議面談	需要面談
	高	建議面談	需要面談	需要面談

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

(一)當評估有已知的危險因子存在時，應進行調整或更換以減少或移除危險因子。

- 1.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。
- 2.臨場服務醫師依前述評估結果，向本校及工作者提出書面保護措施規劃。
- 3.學校應參採臨場醫師之建議執行相關保護措施，再由臨場護理師進行追蹤並填寫於異常工作負荷調查與管控追蹤一覽表 (附件六)。

(二)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。

- 1.已存在腦、心臟血管疾病危害因子者，除加強健康教育、保健指導外，應加強潛在工作相關風險因子的檢測與控管，追蹤任職後健檢的各項指標。

- 2.健檢結果之罹病風險增高者，需列冊進行健康管理及健康促進。
- (三)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，應盡早告知醫護人員。
- (四)依勞工健康保護規則，醫師應根據臨床症狀與工作者之心肺功能以及職業的需求，考量有心血管疾病者不適合從事之工作，審慎作出工作調適的建議。

四、實施健康檢查、管理及促進

(一)實施健康檢查：

參考 Framingham Cardiac Risk Score 表之評分做為檢查頻率：

- 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。
- 4.同仁檢查結果異常項目，學校將參照醫師建議提醒安排同仁複檢追蹤。

(二)健康檢查管理：

1.指標項目分析統計與管理

- (1)定期健檢診斷實施率： $(\text{實施健檢人數}/\text{所有教職員工人數})\times 100\%$ (目標為 100%)。
 - (2)定期健檢異常發現比率： $(\text{診斷異常人數}/\text{受檢人總數})\times 100\%$ 。
- 2.配合健康檢查及醫師健康評估結果，採取工作管理措施。

(三)健康促進：

定期或非定期舉辦職場健康醫療諮詢服務、健康促進講座或活動。

伍、執行成效之評估及改善

- 一、本計畫之績效評估，在公司內所有具過勞與壓力工作者健康管理之整體性評估，包括：
- (一)接受預防計畫風險評估與風險溝通之參與率%。
 - (二)職場健康促進擬訂計畫之達成率%。
 - (三)定期於年終實施預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表(附件五)以作為定期改善指標。
- 二、其他有關安全衛生事項
- (一)於職業安全衛生管理計畫之緊急應變措施納入有關急性腦心血管疾病(如心肌梗塞或腦中風等)促發之緊急應變流程及緊急救護醫院名單(後送之交通時間以 1 至 3 小時內可送達之醫療機構為優先考量)。
 - (二)設立**每班急救人員**，鼓勵取得 BLS 基本生命救命術證照。
 - (三)於醫護室設置自動體外心臟去顫器(AED)，以供必要時使用，降低到院前死亡率。

陸、實施時程

本計畫經學校行政會議決議或職業安全衛生管理委員會會議通過，陳請人事單位公告，自 111 年 10 月 25 日起實施。。

柒、附則

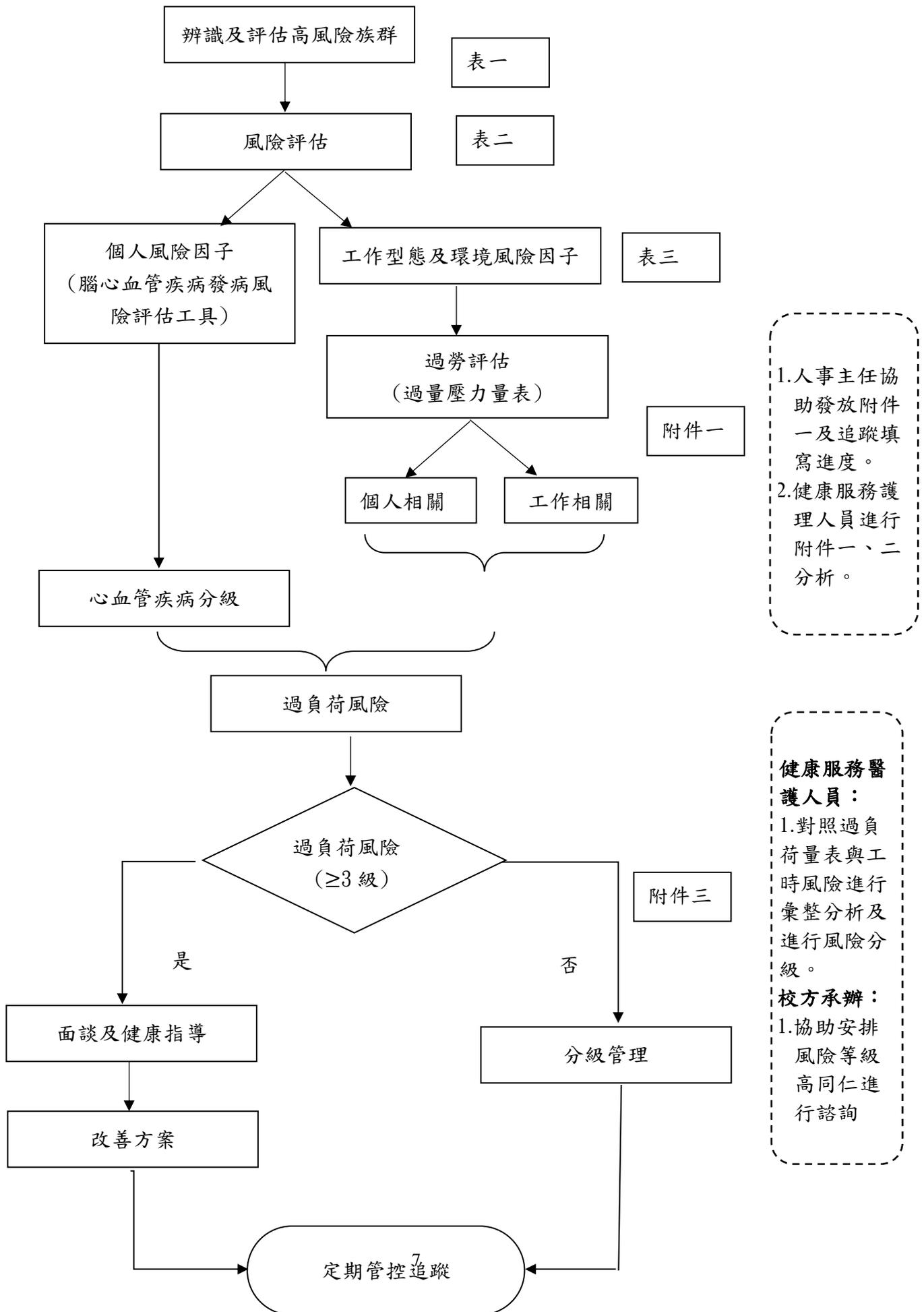
本計畫所執行之任何文件或紀錄，依法應保留至少三年。

捌、附件

- 一、附圖一、異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程
- 二、附件一、過勞量表
- 三、附件二、心理健康量表
- 四、附件三、評估勞工過負荷問卷
- 五、附件四、醫師過負荷諮詢與指導紀錄表
- 六、附件五、預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表
- 七、附件六、異常工作負荷調查與管控追蹤一覽表

圖一

國立南投高級中等學校 異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程



國立南投高級中等學校過勞量表

本表由勞動部職業安全衛生研究所研發制定

單位： _____ 姓名： _____ 填寫日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

一、個人疲勞：

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

二、工作疲勞：

1.你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.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？
<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.你的工作會讓你覺得挫折嗎？
<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，你覺得精疲力竭嗎？
<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，你就覺得沒力嗎？
<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.上班時你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？(反向題)
<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

(一)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，並除以 7。

(二)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。

國立南投高級中等學校 心理健康量表

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

單位：
日

姓名：

填寫日期： 年 月

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

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。

一、基本資料			
姓名：		部門名稱：	
性別：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡
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"/> 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"/> 已戒菸_____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_____分鐘)。			
7.其他：_____。			
五、健康檢查項目(無此項目者或事業單位已掌握有勞工之健檢資料者免填寫)			
身體質量數：_____公斤/米 ² (身高_____公分；體重_____公斤)。			
腰圍：_____公分 (M：<90；F：<80)		高密度膽固醇：_____ (男≥40 女≥50)	
脈搏：_____次/分		三酸甘油脂：_____(<150mg/dL)	
血壓：_____ (SBP<120、DBP<80mmHg)		空腹血糖：_____(<110mg/dL)	
總膽固醇：_____(<200mg/dL)		尿蛋白：_____	
低密度膽固醇：_____(<100mg/dL)		尿潛血：_____	
10 年內發生心血管疾病的風險(公式計算)： _____ %			

六、工作相關因素

- 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：白班 夜班 輪班(定期不定期；輪班方式_____)。
- 3.工作環境(可複選)：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)
以上皆無
- 4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)：
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
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)
無 有，請說明：_____
- 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，請說明：_____
- 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?
無 有，請說明：_____
- 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?
無 有，請說明：_____

七、非工作相關因素

- 1.家庭因素問題：無 有(請說明：_____)
- 2.經濟因素問題：無 有(請說明：_____)

八、過負荷評估

- 1.心血管疾病風險：低度風險 中度風險 高度風險 極高風險 其他：_____
- 2.工作負荷風險：低負荷 中負荷 高負荷 其他：_____
- 3.過負荷綜合評估：低度風險 中度風險 高度風險 極高風險 其他：_____
- 4.諮詢建議：不需諮詢 建議諮詢 需要諮詢

評估人員職稱/簽名：_____年_____月_____日

醫師過負荷諮詢與指導記錄表

一、疲勞與壓力累積診察

單位：	姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	歲
項目	無	有		
		輕度	中度	重度
(一)疲勞的累積狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(二)腦、心血管危險因子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(三)憂鬱程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(四)診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療			
(五)工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假			
(六)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			

二、保健、生理或醫療的指導

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

針對可能引發腦、心疾病風險之說明與指導：_____

舒緩壓力的保健指導：_____

其他：_____

三、採行措施建議：

<input type="checkbox"/> 調整工作時間	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作(宜休假、休養) <input type="checkbox"/> 不宜加班 <input type="checkbox"/> 限制加班，最多_____小時/月 <input type="checkbox"/> 限制工作時間，最晚至_____時_____分 <input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 變更工作	<input type="checkbox"/> 變更工作場所 <input type="checkbox"/> 轉換工作內容 <input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 措施期間	<input type="checkbox"/> 至下次面談預定日：_____年_____月 <input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 建議就醫			
特殊事項記載			
評估醫師		評估日期	年 月 日
人員簽名		主管簽名	

附件五 預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

執行項目	執行結果(人次或%)	備註(改善情形)
辨識及評估高風險群	具異常工作負荷促發疾病高風險者_____人	
安排醫師面談及健康指導	1.需醫師面談者_____人 (1)需觀察或進一步追蹤檢查者_____人 (2)需進行醫療者_____人 2.需健康指導者_____人 (1)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 (1)實際受檢者_____人 (2)檢查結果異常者_____人 (3)需複檢者_____人 2.應定期追蹤管理者_____人 3.參加健康促進活動者_____人	
執行成效之評估及改善	1.參與健康檢查率_____％ 2.健康促進達成_____％ 3.與上一次健康檢查異常結果項目比較，異檢率_____％（上升或下降） 4.環境改善情形：(環測結果)	
其他事項		

執行者：

主管：

年 月 日

