

國立彰化師範大學異常工作負荷促發疾病預防管理計畫 立法總說明

長期以來我國國民十大死因中腦血管與心臟血管疾病，皆名列前茅，然過去大眾卻鮮少了解其可能為工作過重負荷所促發；依據國際勞工組織（ILO）2005 年推估職業原因於循環系統疾病之貢獻度為 23%，且流行病學實證研究顯示，輪班、夜間及長時間工作與許多疾病的罹病風險有關，如心肌梗塞、高血壓、糖尿病、肥胖、肌肉骨骼疾病、睡眠障礙、憂鬱、疲勞與其他身心症狀等。鑑於國內產業結構改變，多數勞工面臨工作負荷及精神壓力過重等威脅，長期壓力及工作疲勞累積，如果沒有獲得適當休息及充足睡眠，便可能影響體能及精神狀態，甚而促發腦心血管疾病。

為了保護工作者安全健康，國際勞工組織與先進國家對長工時、輪班、夜間工作皆有明確規範，部份國家並進一步規定長工時、夜班與輪班工作之健康管理措施。我國屬工時偏高之國家，而部分行業勞工超時幾成為常態，為強化雇主預防勞工過勞之責任，職業安全衛生法（以下簡稱職安法）第 6 條第 2 項增列預防過勞條款，明確規範雇主使勞工從事輪班、夜間工作及長時間工作，應妥為規劃並採取必要之安全措施。

國立彰化師範大學異常工作負荷促發疾病預防管理計畫

立法條文說明

立法條文內容	立法說明
<p>第一條 國立彰化師範大學(以下簡稱本校)依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 2 款與同法施行細則第 10 條規定，為避免本校工作者因異常工作負荷促發疾病，提供健康管理措施，期望達到早期發現、早期治療之目的，以確保相關工作者之身心健康，特訂定「國立彰化師範大學異常工作負荷促發疾病預防管理計畫」(以下簡稱本計畫)。</p>	<p>明確述明立法依據，並說明訂定本計畫之目的。</p>
<p>第二條 凡本校工作者皆適用本計畫，屬以下工作者，尤其應注意異常工作負荷促發疾病預防：</p> <p>一、輪班工作：指工作時間不定時輪替可能影響睡眠之工作，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：於午後 10 時至翌晨 6 時期間之工作。</p> <p>三、長時間工作：指下列情形之一者。</p> <p>(一)一個月內加班時數超過 100 小時。</p> <p>(二)二至六個月內，月平均加班時數超過 80 小時。</p> <p>(三)一至六個月，月平均加班時數超過 45 小時。</p> <p>四、職業健康服務醫護人員依體格(健康)檢查報告數據，評估工作者發生心血管疾病之風險度。</p> <p>五、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。</p>	<p>明訂適用對象，並將「輪班」、「夜間」與、「長時間工作」、「評估工作者發生心血管疾病之風險度」與「其他異常工作負荷」之工作者予以定義，敘明上述工作者應注意異常工作負荷促發疾病預防。</p>
<p>第三條 分工與職責</p> <p>一、環境保護暨安全衛生中心</p> <p>(一) 擬訂並規劃本計畫。</p> <p>(二) 協助本計畫工作危害評估。</p> <p>(三) 依風險評估結果，協助單位作業現場改善措施之執行。</p>	<p>為了能確實落實異常工作負荷促發疾病預防管理，其相關權責單位分工與職責明確定訂，以期事前篩選異常工作負荷工作者，依執行程序</p>

<p>二、職業健康服務醫護人員</p> <p>(一) 協助本計畫之規劃、推動與執行。</p> <p>(二) 定期依工作者體格(健康)檢查報告，評估發生心血管疾病之風險度。</p> <p>(三) 依風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、工作調整或更換建議等健康保護措施。</p> <p>(四) 執行成效之評估及改善。</p> <p>三、人事室</p> <p>(一) 協助本計畫之規劃、推動與執行。</p> <p>(二) 注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。</p> <p>(三) 協助提供工作者異常差勤、缺工及請假紀錄。</p> <p>四、工作場所負責人</p> <p>(一) 負責本計畫之推動與執行。</p> <p>(二) 協助本計畫之風險評估。</p> <p>(三) 配合職業健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護工作者健康措施。</p> <p>五、工作者</p> <p>(一) 配合本計畫之執行及參與。</p> <p>(二) 配合本計畫之風險評估。</p> <p>(三) 配合職業健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與作業現場改善措施。</p>	<p>進一步協助風險評估及改善作業，以維護工作者健康措施。</p>
<p>第四條 本計畫依「異常工作負荷促發疾病預防流程圖」(附件一)，推動項目及程序如下：</p> <p>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)。</p> <p>(一) 屬於輪班工作或夜間工作型態者，該工作場所負責人需每年至</p>	<p>訂定「異常工作負荷促發疾病預防流程圖」，並訂定「異常工作負荷檢核表」供各種作業型態之工作者填寫，以綜合評估工作者之負荷等級，後續由職業健康服務醫護人員進行健康輔導與管理。</p>

<p>少執行一次。</p> <p>(二) 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，並副知職業健康服務醫護人員。</p> <p>(三) 依健康檢查報告數據，評估發生心血管疾病之風險度；屬高風險度之工作者，由職業健康服務醫護人員通知並定期追蹤。</p> <p>(四) 工作者主動自覺性填寫「異常工作負荷檢核表」(附件二)。</p> <p>二、工作者綜合評估完負荷等級，經單位主管簽核後送職業健康服務醫護人員：</p> <p>(一) 屬低負荷或中負荷者執行紀錄留存 3 年。</p> <p>(二) 屬高負荷者，將「異常工作負荷檢核表」送人事室填寫月平均加班時數後，由職業健康服務醫生判定腦、心血管疾病與過負荷風險，並綜合評估是否需諮詢、提供建議或健康管理措施，該執行紀錄留存 3 年。</p> <p>三、針對綜合判定需諮詢之工作者，職業健康服務醫師於諮詢後填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」(附件三)，依據評估和判定結果對該員工實施生活、保健及就醫指導，提出處理相關意見。</p> <p>四、職業健康服務醫護人員需再確認對於該工作者實施的措施是否被適當地實施以及該工作者的健康回復狀態是否如預期般的進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康有疑慮，則必須聯繫該工作單位主管、工作者本人和職業健康服務醫師進行討論。</p>	
<p>第五條 本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存至少 3</p>	<p>明訂本計畫執行應留存</p>

年，本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀宜儘速就醫。	紀錄時間。
第六條 本計畫經職業安全衛生委員會討論通過，陳校長核定後施行，修正時亦同。	明訂本計畫訂定過程及施行。

國立彰化師範大學異常工作負荷促發疾病預防管理計畫

108年3月28日職業安全衛生委員會討論通過

- 第一條 國立彰化師範大學(以下簡稱本校)依據職業安全衛生法第6條第2項第2款與同法施行細則第10條規定，為避免本校工作者因異常工作負荷促發疾病，提供健康管理措施，期望達到早期發現、早期治療之目的，以確保相關工作者之身心健康，特訂定「國立彰化師範大學異常工作負荷促發疾病預防管理計畫」(以下簡稱本計畫)。
- 第二條 凡本校工作者皆適用本計畫，屬以下工作者，尤其應注意異常工作負荷促發疾病預防：
- 一、輪班工作：指工作時間不定時輪替可能影響睡眠之工作，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：於午後10時至翌晨6時期間之工作。
 - 三、長時間工作：指下列情形之一者。
 - (四)一個月內加班時數超過100小時。
 - (五)二至六個月內，月平均加班時數超過80小時。
 - (六)一至六個月，月平均加班時數超過45小時。
 - 四、職業健康服務醫護人員依體格(健康)檢查報告數據，評估工作者發生心血管疾病之風險度。
 - 五、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。
- 第三條 分工與職責
- 一、環境保護暨安全衛生中心
 - (一) 擬訂並規劃本計畫。
 - (二) 協助本計畫工作危害評估。
 - (三) 依風險評估結果，協助單位作業現場改善措施之執行。
 - 二、職業健康服務醫師及護理人員
 - (一) 協助本計畫之規劃、推動與執行。
 - (二) 定期依工作者體格(健康)檢查報告，評估發生心血管疾病之風險度。
 - (三) 依風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、工作調整或更換建議等健康保護措施。
 - (四) 執行成效之評估及改善。
 - 三、人事室
 - (一) 協助本計畫之規劃、推動與執行。
 - (二) 注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。
 - (三) 協助提供工作者異常差勤、缺工及請假紀錄。
 - 四、工作場所負責人

- (一) 負責本計畫之推動與執行。
- (二) 協助本計畫之風險評估。
- (三) 配合職業健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護工作者健康措施。

六、工作者

- (一) 配合本計畫之執行及參與。
- (二) 配合本計畫之風險評估。
- (三) 配合職業健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與作業現場改善措施。

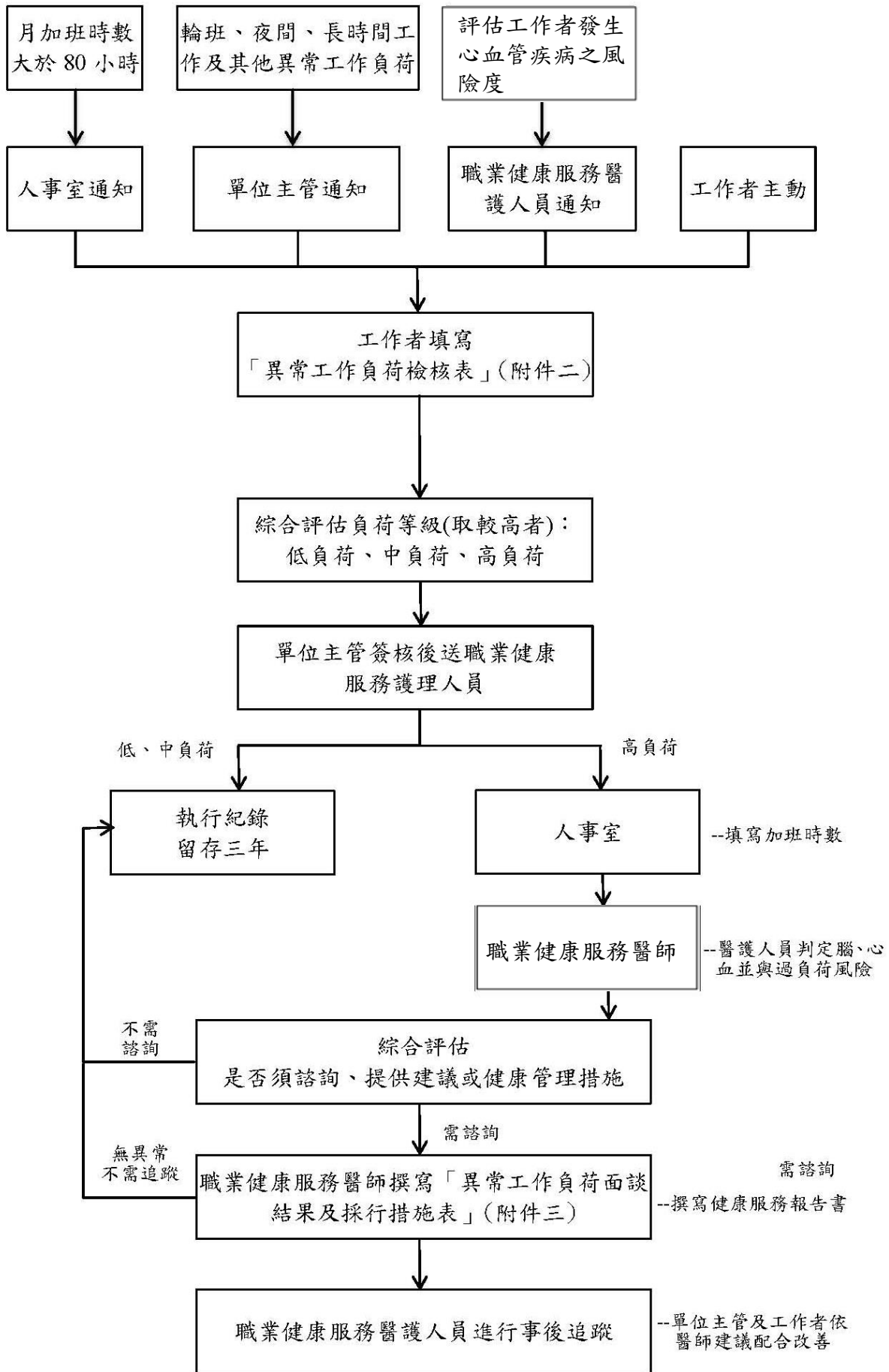
第四條 本計畫依「異常工作負荷促發疾病預防流程圖」(附件一)，推動項目及程序如下：

- 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)。
 - (一) 屬於輪班工作或夜間工作型態者，該工作場所負責人需每年至少執行一次。
 - (二) 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，並副知職業健康服務醫護人員。
 - (三) 依健康檢查報告數據，評估工作者發生心血管疾病之風險度，由職業健康服務醫護人員定期篩選後通知。
 - (四) 工作者主動自覺性填寫「異常工作負荷檢核表」(附件二)。
- 二、工作者綜合評估完負荷等級，經單位主管簽核後送職業健康服務醫護人員：
 - (一) 屬低負荷或中負荷者執行紀錄留存 3 年。
 - (二) 屬高負荷者，將「異常工作負荷檢核表」送人事室填寫月平均加班時數後，由職業健康服務醫生判定腦、心血管疾病與過負荷風險，並綜合評估是否需諮詢、提供建議或健康管理措施，該執行紀錄留存 3 年。
- 三、針對綜合判定需諮詢之工作者，職業健康服務醫師於諮詢後填寫「異常工作負荷面談結果及採行措施表」(附件三)，依據評估和判定結果對該員工實施生活、保健及就醫指導，提出處理相關意見。
- 四、職業健康服務醫護人員需再確認對於該工作者實施的措施是否被適當地實施以及該工作者的健康回復狀態是否如預期般的進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康有疑慮，則必須聯繫該工作單位主管、工作者本人和勞工健康服務醫師進行討論。

第五條 本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存至少 3 年，本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀宜儘速就醫。

第六條 本計畫經職業安全衛生委員會討論通過，陳校長核定後施行，修正時亦同。

附件一：異常工作負荷促發疾病預防流程圖



(三) 負荷分級

負荷分級	個人過負荷(分數)	工作疲勞(分數)	月平均加班時數
低負荷	<50 分：過負荷程度輕微 <input type="checkbox"/> 分	<45 分：過負荷程度輕微 <input type="checkbox"/> 分	<45 小時 <input type="checkbox"/> _ 小時
中負荷	50-70 分：過負荷程度中 等 <input type="checkbox"/> 分	45-60 分：過負荷程度中 等 <input type="checkbox"/> 分	45-80 小時 <input type="checkbox"/> 小時
高負荷	>70 分：過負荷程度嚴重 <input type="checkbox"/> 分	>60 分：過負荷程度嚴重 <input type="checkbox"/> 分	>80 小時 <input type="checkbox"/> _ 小時

綜合評估(3者取高者)：低負荷 中負荷 高負荷

備註：本表評估完經單位主管簽核後送職業健康服務醫
護人員。

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人過負荷	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	您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。

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 100 小時。(小時)
二至六個月內，月平均加班時數超過 80 小時。(小時)
一至六個月，月平均加班時數超過 45 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)

(一)職業健康服務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)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
10-20% (1)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
≥20% (2)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 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. 職業健康服務醫師綜合評估：

不需諮詢 建議諮詢 需要諮詢 ； 請諮商暨健康中心提供健康促進相關訊息 評
估職業健康服務醫師簽名： _____、日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

單位主管 簽章	人事室 簽章	職業健康服務醫護人員 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		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"/> 要健康指導 <input type="checkbox"/> 需醫療指導	
		是否需採取後續相關措施	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 請填寫採行措施建議

職業健康服務醫師簽名： 年 月 日（實施年月日）

職業健康服務護理人員簽名： 年 月 日（實施年月日）

採行措施建議			
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"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 其他
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間 時 分 ～ 時 分	
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 （下次面談預定日 年 月 日）		
建議就醫			
備註			

職業健康服務醫師簽名： 年 月 日

職業健康服務護理人員簽名： 年 月 日

工作者單位主管簽章： 人事室簽章：