附件二

國立彰化師範大學工作負荷自我檢核表

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)
□健康服務醫護人員通知(高心血管疾病風險)

＿＿＿＿＿＿＿＿室/處/院/中心　＿＿＿＿＿＿＿＿系/所/中心

姓名：＿＿＿＿＿＿　職稱：＿＿＿＿＿＿　電話(分機)：＿＿＿＿＿＿

一、過負荷量表(由工作者填寫)—(參考自勞動部職研所「過過負荷量表」)

(一)個人相關過負荷分量表	合計分數
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	
各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。	
個人相關過負荷分數：將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過負荷分數。	_
(二)工作疲勞	合計分數
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	
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：將第 1~7 題的得分相加，除以 7，可得個人工作疲勞分數。	_

(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 □ 分	<45 分：過負荷程度輕微 □ 分	<45 小時 □_ 小時
中負荷	50-70 分：過負荷程度中等□ 分	45-60 分：過負荷程度中等 □ 分	45-80 小時 □ 小時
高負荷	>70 分：過負荷程度嚴重 □ 分	>60 分：過負荷程度嚴重 □ 分	>80 小時 □_ 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)	□ **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. 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