

國立中山大學教職員工異常工作負荷促發疾病預防保護要點

Guidelines on Preventing Faculty and Staff from Illnesses Caused by Irregular Workloads

107 年 03 月 07 日 106 學年度第 2 學期第 1 次行政會議通過
108 年 07 月 23 日 107 學年度第 2 學期第 2 次毒化物管理暨衛生委員會聯席會議修正通過
108 年 11 月 27 日 108 學年度第 1 學期第 7 次行政會議修正通過
110 年 03 月 30 日 110 學年度第 2 學期第 4 次行政會議修正通過
Approved at the 4th Executive Meeting on March 30, 2021

- 一、為增進教職員工身心健康，避免本校工作者因異常負荷促發疾病，針對輪班、夜間長時間工作等異常負荷導致過度勞累而罹患腦、心血管疾病，並達到早期發現、早期治療之目的，特依「職業安全衛生法」、「勞工健康保護規則」及其相關法令規定，訂定「國立中山大學教職員工健康服務要點」（以下簡稱本要點）。
- I. These guidelines are formulated in accordance with the *Occupational Safety and Health Act*, *Regulations for the Protection of Labor Health*, and relevant laws to protect the physical and mental health of employees from cerebrovascular or cardiovascular diseases caused by extreme fatigue due to irregular workloads (shifts, long hours at night, etc.) and to achieve early detection and treatment.
- 二、適用範圍：本校輪班工作、夜間工作、長時間工作、體格（健康）檢查報告數據 10 年心血管疾病風險大於 20 %、其他異常工作負荷者，尤其應注意異常工作負荷促發疾病預防。
- II. Scope of application: Employees shall take preventative measures against illness caused by irregular workloads, especially when working shifts, at night, long hours, or having a 10-year history of more than 20% risk in cardiovascular disease in health checkup reports.
- 三、本要點措施用語，定義如下：
- III. Terms herein are defined as below:
- (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。
- (1) shifts: referring to irregular work shifts which may disrupt sleep patterns, including day shifts, evening shifts, or night shifts
- (二) 夜間工作：勞動基準法之規定，於午後 10 時至翌晨 6 時之時間內工作。
- (2) night shift: referring to working hours between 22:00 to 6:00, as stipulated in the *Labor Standards Act*

- (三) 長時間工作：依據「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」，評估長時間勞動之工作時間，係以每週 40 小時工時之外之時數計算加班時數。其評估重點如下：
- (3) working long hours: referring to overtime beyond the weekly limit of forty hours, based on the *Reference for Identification of Occupations Triggering Cerebrovascular and Cardiovascular Diseases (except those caused by injury)*. The criteria are as follows:
1. 1 個月內加班時數超過 100 小時。
 - i. more than one hundred hours overtime in a month
 2. 2 至 6 個月內，月平均加班時數超過 80 小時。
 - ii. on average, more than eighty hours overtime per month within two to six months
 3. 1 至 6 個月內，月平均加班時數超過 45 小時。
 - iii. on average, more than forty-five hours overtime per month within one to six months
- (四) 其他異常工作負荷：不規律的工作、經常出差的工作、工作環境（異常溫度環境、噪音、時差）及伴隨精神緊張的工作（附件 1）。
- (4) other irregular workloads: irregular work schedules, frequent business trips, unusual work environment (extreme temperatures, noises, jet lags, etc.), and work associated with mental stress (Appendix 1)

四、本要點相關施行措施如下：

IV. Relevant measures are as follows:

(一) 辨識及評估高風險群

(1) identification and assessment of high-risk groups

1. 符合下列工作型態之一者，由各權責單位通知該工作者填寫「工作負荷風險評估表」（附件 2），並繳交至學生事務處諮商與健康促進組進行後續健康風險評估：
 - i. Responsible units shall notify employees to complete the “Workload Risk Assessment Form” (Appendix 2) and submit it to the Counseling and Health Service Division (CHSD) of the Office of Student Affairs for further health risk assessment if they are involved with one of the following work patterns:

- (1) 6 個月內平均加班時數超過 45 小時或 1 個月內加班時數超過 100 小時者，由人事室每月定期篩選後通知單位主管注意其工作負荷，並副知學生事務處諮商與健康促進組，通知工作者進行健康風險評估。
- (i) If their average overtime is beyond forty-five hours per month within six months, or beyond one hundred hours within a month, the Office of Personnel Services shall notify their supervisors monthly to attend to their workloads and the CHSD to conduct a health risk assessment.
- (2) 屬於輪班工作、夜間工作或其他異常工作負荷之工作者，該單位主管應每月告知學生事務處諮商與健康促進組醫護人員，通知工作者進行健康風險評估。
- (ii) If they work shifts or night shifts or experience other irregular workloads, their supervisors shall inform the medical staff of CHSD on a monthly basis for a health risk assessment.
- (3) 體格（健康）檢查報告數據，評估 10 年心血管疾病風險大於 20 %者，由學生事務處諮商與健康促進組醫護人員定期篩選後，通知工作者進行健康風險評估。
- (iii) The medical staff of CHSD shall periodically screen those with a 10-year history of more than 20% risk in cardiovascular diseases in their health checkup reports, and notify them for a health risk assessment.

(二) 醫師面談指導

(2) counseling with physicians

1. 面談指導的對象：

i. targeted employees:

- (1) 依工作負荷風險評估表，篩檢出之高風險群。
 - (i) high-risk individuals identified based on the results of the Workload Risk Assessment
- (2) 除前開對象外，若工作者本身對健康感到擔心而主動提出申請者。
 - (ii) others concerned about their own health and actively seeking counseling

2. 醫師面談指導過程，需與工作者說明，因實施職業安全衛生法業務得知之勞工健康或隱私等相關事宜，將遵守個人資料保護法等相關規定。

ii. During counseling, the physician shall explain to the employees that their health and privacy information, as per the implementation of *Occupational Safety and Health Act*, shall be handled in compliance with *the Personal Data Protection Act*.

3. 醫師面談指導結果（附件 3），如有調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施時（附件 4），需向工作者說明，取得工作者的了解與同意之後，再向單位主管交換意見後提出建議。

iii. Based on the outcome of counseling (Appendix 3), in a case where an adjustment or reduction of work hours is necessary or the change in work content is recommended (Appendix 4), the physician shall discuss with the employee's supervisor and make suggestions of change after receiving the employee's consent.

4. 單位主管應參照醫師根據面談指導結果所提出的必要處置，採取相關措施，並留存紀錄。

iv. The supervisor shall take relevant measures with the physician's suggestions and keep records.

(三) 檢查、管理及健康促進

(3) health checkup, management, and promotion

1. 依教職員工異常工作負荷預防流程（附件 5）進行相關健康服務。

i. Health services shall be provided based on the *Flowchart of Preventing of Faculty and Staff from Illness caused by Irregular Workloads* (Appendix 5).

2. 異常工作負荷預防之相關成果定期於環境安全衛生委員會報告，報告資料以整合性、數據呈現。

ii. Outcomes of the prevention measures against illness caused by irregular workloads shall be regularly reported with integrated information and data at the Environmental Protection and Occupational Safety and Health Committee meetings.

3. 學校依法規採取之風險評估、面談指導及相關採行措施之執行情形，均應予紀錄，相關文件及紀錄至少保存三年。

iii. Records of risk assessments, physician counseling, and relevant

measures conducted by the University in accordance with the relevant laws shall be kept for at least three years.

五、本要點經行政會議審議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

V. These guidelines are approved by the Executive Meeting and the President before implementation. Amendments to these guidelines shall follow the same procedure.

六、附件

VI. Appendices

(一) 附件 1 「國立中山大學工作型態之工作負荷評估表表」

(二) 附件 2 「國立中山大學教職員工工作負荷風險評估表」

(三) 附件 3 「國立中山大學教職員工異常工作負荷預防健康指導紀錄單」

(四) 附件 4 「國立中山大學醫師面談採行措施建議表」

(五) 附件 5 「國立中山大學教職員工異常工作負荷預防流程圖」

七、參考文件

VII. References

(一) 職業安全衛生法

(二) 勞工健康保護規則

國立中山大學工作型態之工作負荷評估表

工作型態		評估負荷程度應考量事項	
不規律的工作		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（空間大小、空調或噪音等）。	
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的狀況、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(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等	
作業環境	異常溫度環境	低溫程度、禦寒衣物的穿著情況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在有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 小時以上的時差的超過程度、及有時差改變的頻率等。	
伴隨精神緊張的工作	經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作	危險性程度、工作量（勞動時間、勞動密度）、勤務期間、經驗、適應能力、學校的支援、預估的受害程度等	
	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	勞動內容、困難度、強制性、有無懲罰	工作量（勞動時間、勞動密度）、勤務期間、經驗、適應能力、學校的支援
	需在一定的期間內（如交期等）完成的困難工作	阻礙因素的嚴重性、達成的困難度、有無懲罰、變更交期的可能性等	
	負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭	顧客的定位、損害程度、勞資紛爭解決的困難度等	
	無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作	工作的困難度、學校內的立場等	
	負責複雜困難的開發業務、或學校重建等工作	企劃案中所持立場、執行困難度等	

國立中山大學教職員工工作負荷風險評估表

填寫日期：_____年_____月_____日

一、基本資料						
姓 名		身 分 證 字 號 外籍人士統一證號				
職 稱		電 話	校內分機： 手機：			
服 務 單 位		服 務 單 位 主 管				
到 職 日		工 作 內 容				
工 作 班 別	☐ 白班 ☐ 夜班 ☐ 輪班(輪班方式_____)	工 作 時 數	平均每天__小時；平均每週__小時			
二、過負荷量表						
個 人 疲 勞		總是 (4 分)	常常 (3 分)	有時 (2 分)	不常 (1 分)	從未 (0 分)
1. 你常覺得疲勞嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. 你常覺得身體上體力透支(累到完全沒有力氣)嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. 你常覺得情緒上心力交瘁(心情上非常累)嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. 你常會覺得「我快要撐不下去了」嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. 你常覺得精疲力竭嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
總 分 (1~6 題得分相加，可得個人相關疲勞分數)		(x 25) / 6 =				
工 作 疲 勞		總是 (4 分)	常常 (3 分)	有時 (2 分)	不常 (1 分)	從未 (0 分)
1. 工作會令人情緒上心力交瘁(心情上非常累)嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. 你的工作會讓你覺得快累垮了?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭(累到完全沒有力氣)嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬(時時刻刻都覺得很累)嗎?		☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. 不工作的時候，您有足夠的精力陪伴家人或朋友嗎?		☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
總 分 (1~7 題得分相加，可得工作相關疲勞分數)		(x 25) / 7 =				
三、工作型態評估						
1. 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)				
2. 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、或校園重建等工作
3.有無工作相關突發異常事件	☐ 無 ☐ 有(說明：_____)	
4.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：_____)	
五、其他相關負荷評估		
1.家庭因素問題	☐ 無 ☐ 有(說明：_____)	
2.經濟因素問題	☐ 無 ☐ 有(說明：_____)	
受評者簽名：_____ 日期：____/____/____		

------(以下由諮商與健康促進組醫護人員填寫)-----

工作負荷風險分級評估			
個人相關負荷： ☐ 輕微（50 分以下） ☐ 中度（50～70 分） ☐ 嚴重（70 分以上）			
工作相關負荷： ☐ 輕微（45 分以下） ☐ 中度（45～60 分） ☐ 嚴重（60 分以上）			
工作型態評估： ☐ 低度風險（0～1 項） ☐ 中度風險（2～3 項） ☐ 高度風險（≥4 項）			
職業促發腦心血管疾病風險			
職業促發腦心血管疾病風險等級		工作負荷(三項取高者)	
		☐ 低負荷（0 分）	☐ 中負荷（1 分） ☐ 高負荷（2 分）
十年腦、心血管疾病風險	☐ <10%（0 分）	☐ 0 分	☐ 1 分 ☐ 2 分
	☐ 10-20%(1 分)	☐ 1 分	☐ 2 分 ☐ 3 分
	☐ ≥20%（2 分）	☐ 2 分	☐ 3 分 ☐ 4 分
分 級 建 議	☐ 低度風險	0 分	不需處理，可從事一般工作。
	☐ 中度風險	1 分	建議改變生活型態，注意工時的調整，至少每年追蹤一次。
		2 分	建議改變生活型態，考慮醫療協助，調整工作型態，至少每半年追蹤一次。
		3 分	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每三個月追蹤一次。
	☐ 高度風險	4 分	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限定，至少每一至三個月追蹤一次。
與醫師面談建議： ☐ 不需面談（0—1 分） ☐ 建議面談（2 分） ☐ 需要面談（3—4 分）			
勞工健康服務之護理人員簽名：_____ 日期：____/____/____			

國立中山大學教職員工異常工作負荷預防健康指導紀錄單

一、基本資料				
姓 名	身 分 證 字 號		外籍人士統一證號	
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)				
☐ 無 ☐ 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) ☐ 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) ☐ 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) ☐ 情感或心理疾病 ☐ 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) ☐ 聽力損失 ☐ 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) ☐ 糖尿病 ☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) ☐ 血脂異常 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥，藥物名稱：_____ ☐ 其他_____				
三、家族史				
☐ 無 ☐ 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 ☐ 家族中有中風病史 ☐ 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/日；假日睡眠平均____小時/日) 6. 運動習慣 ☐ 無 ☐ 有(每週____次、每次____分) 7. 其他_____				
五、心情量表				
請你根據最近一週以來身體與情緒真正的感覺勾選最符合的一項	沒有或極少 (每週 1 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	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2. 我覺得心情不好	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3. 我覺得比以前容易發脾氣	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4. 我睡不好	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5. 我覺得不想吃東西	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6. 我覺得胸口悶悶的	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
7. 我覺得不輕鬆、不舒服	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
9. 我覺得很煩	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
10. 我覺得記憶力不好	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
11. 我覺得做事時無法專心	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
13. 我覺得比以前沒信心	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
14. 我覺得比較會往壞處想	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
15. 我覺得想不開，甚至想死	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
17. 我覺得身體不舒服	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
18. 我覺得自己很沒用	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3

醫師面談指導結果	
主訴資料	心情量表評估結果： ☐ 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。
客觀資料	
醫師判定區分	診斷 ☐ 無異常 ☐ 需觀察，請敘明： ☐ 需醫療，請敘明： ☐ 建議就醫科別 _____ ☐ 建議並介紹到專門醫療機構就診 _____
	指導 ☐ 不需指導 ☐ 要健康指導，請敘明： ☐ (1) 日常生活指導(不良生活習慣指導) ☐ 確保睡眠時間 _____ ☐ 生活規律正常 _____ ☐ 其他 _____ ☐ (2) 保健指導 ☐ 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 _____ ☐ 對舒緩壓力作一般保健指導 _____ ☐ 其他 _____ ☐ 需醫療指導，請敘明：
	工作 ☐ 一般工作 ☐ 工作限制，請敘明： ☐ 需休假，請敘明：
是否採取後續相關措施	☐ 否 ☐ 是，請填寫採行措施建議
說明對象自我評值	☐ 我已完全了解 ☐ 我部分了解，請詳述： _____ ☐ 我完全不了解，請詳述： _____ 健康指導對象簽名： _____ 日期： ____ / ____ / ____
勞工健康服務之醫師簽名： _____ 日期： ____ / ____ / ____	

國立中山大學醫師面談採行措施建議表

一、基本資料			
姓	名	身 分 證 字 號	外籍人士統一證號
二、採行措施建議			
工作上採取的措施	☐ 調整或縮短工作時間	☐ 限制加班，最多 _____ 小時／月。 ☐ 不宜加班，讓勞工依規定工作時間(不超過八小時)工作。 ☐ 限制工作時間，_____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分， 其他限制：_____。 ☐ 不宜繼續工作，檢查結果出現明顯異常，必須至醫院治療。 休養期間結束後，需重新面談。 ☐ 其他：_____	
	☐ 變更工作	☐ 變更工作場所，請敘明：_____ ☐ 轉換工作，請敘明：_____ ☐ 變更工作型態，請敘明：_____ ☐ 其他：_____	
建議就醫	請至 _____ 進行複檢，需於 _____ 年 _____ 月 _____ 日前完成複檢。		
措施期間	_____ 年 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 年 _____ 月 _____ 日		
下次面談預定日	_____ 年 _____ 月 _____ 日		
勞工健康服務之醫師簽名： _____ 日期： _____ / _____ / _____			
三、面談指導及採行措施建議告知			
本人已於 _____ 年 _____ 月 _____ 日與 _____ 醫師面談，並已清楚健康評估結果及醫師所提出之工作限制建議，同意再向單位主管提出報告。 本人 ☐ 同意，接受上述面談指導及採行措施建議。 ☐ 不同意，接受上述面談指導及採行措施建議。請詳述： _____			
立同意書人簽名： _____ 日期： _____ / _____ / _____			
服務單位主管建議：			
服務單位主管簽名： _____ 日期： _____ / _____ / _____			

國立中山大學教職員工異常工作負荷預防流程圖

