

國立臺東專科學校異常工作負荷促發疾病預防計畫

民國 104 年 12 月 23 日環境保護暨職業安全衛生委員會通過

民國 109 年 5 月 11 日環境保護暨職業安全衛生委員會修正通過

民國 109 年 9 月 23 日環境保護暨職業安全衛生委員會修正通過

一、 目的及立法依據

國立臺東專科學校（以下簡稱本校）為預防因輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病或猝死（即「過勞死」），並依據職業安全相關法規，特訂定「國立臺東專科學校異常工作負荷促發疾病預防計畫（以下簡稱本計畫）」。

二、 名詞定義

- （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：參考勞動基準法之規定，工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
- （三）長時間工作：參照「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」，係以每週 40 小時，以 30 日為 1 個月，每月 176 小時以外之工作時數計算「加班時數」（此與勞動基準法之「延長工時」定義不同）。其評估重點為評估發病前 1

至 6 個月內的加班時數：

- 1、 發病前 1 個月之加班時數超過 100 小時，可依其加班產生之工作負荷與發病有極強之相關性作出判斷。
- 2、 發病前 2 至 6 個月內之前 2 個月、前 3 個月、前 4 個月、前 5 個月、前 6 個月之任一期間的月平均加班時數 1 超過 80 小時，可依其加班產生之工作負荷與發病有極強之相關性作出判斷。
- 3、 發病前 1 個月之加班時數，及發病前 2 個月、前 3 個月、前 4 個月、前 5 個月、前 6 月之月平均加班時數若超過 45 小時，則其加班產生之工作負荷與發病之相關性，會隨著加班時數之增加而增強，應視個案情況進行評估。

(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。

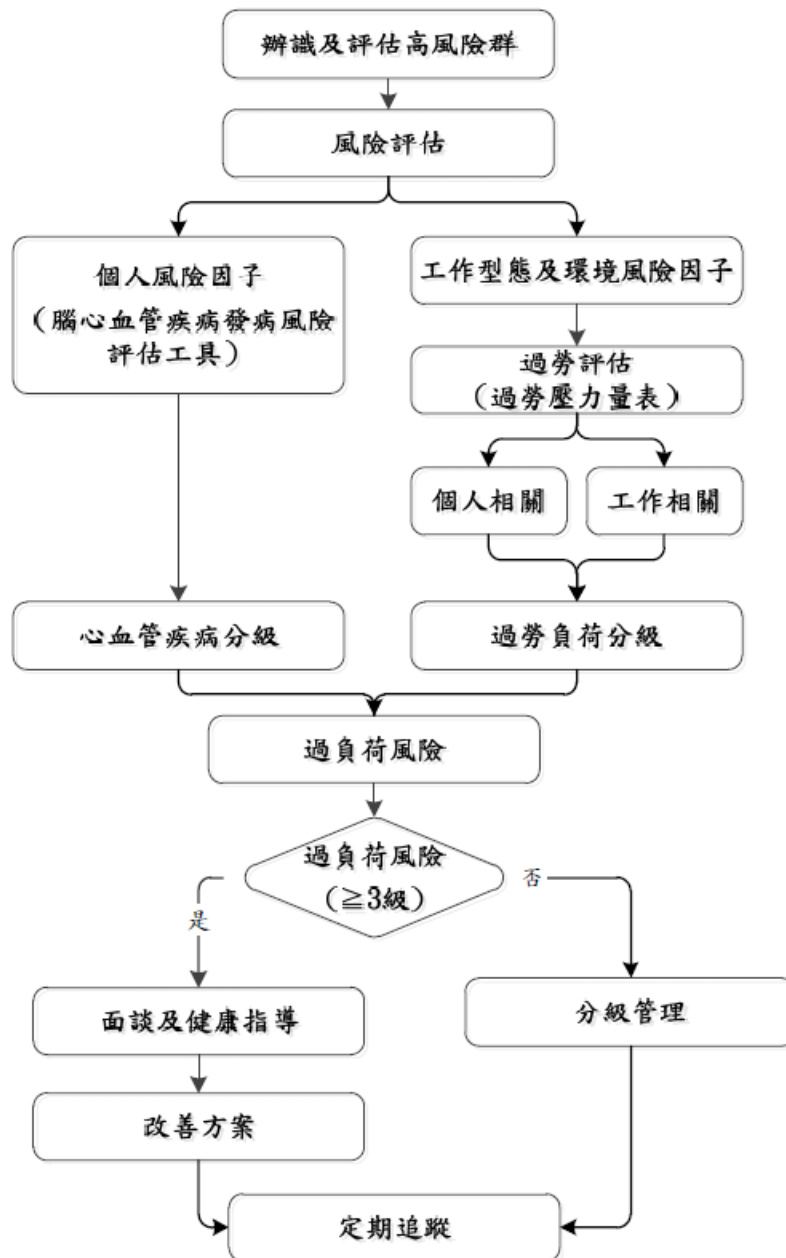
三、 危害辨識及評估

每年度辦理一次異常工作負荷促發疾病之風險評估，依據相關流程進行（如圖一）。

(一) 辨識及評估高風險群

透過蒐集校內工作者可能輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之資料，初步篩選高風險群。

教職員工由人事室透過差勤系統、工讀學生（含教學助理）由各運用單位或指導老師評估，將當月可能為輪班、夜間或長時間工作類型或處於高生（心）理負荷工作及處於特殊工作環境者之異常工作負荷人員清單（如附件一，如「無」請報「無」），於次月 10 日回報環境安全衛生組，進行後續風險評估。



圖一異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程

(二) 風險評估

針對前項高危險群，進行個人及工作風險因子評估；其中個人風險因子著重於過負荷引起的腦血管、心臟疾病相關因素之評估，而工作風險因子則就工作型態與作業環境加以評估，以確定危害分級及後

續健康保護因應措施。

1、個人風險因子-腦血管及心臟疾病風險

勞動部職業安全署（以下簡稱職安署）於編製「異常工作負荷促發疾病預防指引」及「工作具過負荷危害健康服務指引」中皆提供：

①韓國職業安全衛生局(KOSHA)「腦心血管疾病發病風險評估工具」、
②WHO 心血管疾病風險預測圖、及③Framingham risk score (FRS，
簡稱心力評估表)等3項評估工具，並因第③項心力評估表(FRS)
可推估10年後罹患心血管疾病之機率以及心臟年齡的參考值（附件
二，公式計算網址：<http://cvdrisk.nhlbi.nih.gov/calculator.asp>），建議
可為初步評估工具。

2、工作風險因子

(1) 過長的勞動時間

工時的評估係參照「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」，係以每週40小時，以30日為
1個月，每月176小時以外之工作時數計算「加班時數」：

①發病日至發病前1個月之加班時數超過100小時。

②發病前2至6個月內之前2個月、前3個月、前4個月、
前5個月、前6個月之任一期間的平均加班時數超過80

小時。

- ③ 發病前 1 個月之加班時數，及發病前 2 個月、前 3 個月、前 4 個月、前 5 個月、前 6 月之月平均加班時數超過 45 小時。

評估時應將實際工作時數、包括休憩時數之工作時數、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）一併納入考量。

（2） 工作型態

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 輪班或夜班工作：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。

- ④ 伴隨精神緊張的工作：業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司支援等。

(3) 作業環境

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。

(4) 心理負荷

① 職業疲勞

以勞動及職業安全衛生研究所（以下簡稱勞研所）研發之過負荷(勞)量表做為疲勞問題的自我評估工具(附件三)，透過簡單的計分方式，評估受測者之「個人疲勞」、「工作疲勞」和「服務對象相關疲勞」狀況。該所心理量表檢測系統平台（網址：<http://meeting.ilosh.gov.tw/overwork/owTest/owTest.aspx>）亦

提供線上檢測供團體或個人使用。

② 工作壓力

工作過度而壓力大者，罹患憂鬱症或躁鬱症等精神疾病的危險性也可能隨之增加。員工的心理健康狀況除了透過面訪的觀察之外，也可請員工填寫心理健康量表，以評估其心理狀況。量表可參照李昱醫師等人研究之結果（附件四）。目前有「簡易工作壓力量表」與「勞工職業壓力量表」兩種評估工具，在兩種量表的選用上，先以簡易工作壓力量表初步了解壓力狀況，當有更進一步探究的必要，且時間及各項資源均足夠時，方以職業壓力量表進行施測，以達到有效壓力管理的目的。（職研所提供「簡易工作壓力量表」線上檢測，網址：<http://meeting.ilosh.gov.tw/overwork/pTest/pTest.aspx>）。

（三）風險分級

1、腦心血管疾病風險：運用 Framingham Cardiac Risk Score（附件二，FRS.心力評估表）來推估其心血管疾病風險程度（如表一）。

表一 FRS 十年內腦、心血管疾病風險程度表

10 年心血管發生率	風險程度
<10% (0)	低度危險，建議採取生活方式干預之預防。

10%-20% (1)	中度危險，需每 6-12 個月追蹤其危險因子。
$\geq 20\%$ (2)	高度危險，需每 3-6 個月追蹤其危險因子。

2、工作負荷：依過負荷量表與工時評估工作負荷等級，如下表。

表二 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
低負荷 (0)	<50 分:過勞程度輕 微	<45 分:過勞程度輕 微	<45 小時
中負荷 (1)	50-70 分:過勞程度中 等	45-60 分:過勞程度中 等	45-80 小時
高負荷 (2)	>70 分:過勞程度嚴 重	>60 分:過勞程度嚴 重	>80 小時

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

2、合併個人腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦心血管疾病之風

險分級，由醫護人員填寫評估勞工過負荷問卷（附件五）進行客觀評估，再依勞工自評「過勞量表」之結果，判斷職業促發腦心血管疾病危害之風險等級（表三）。

表三 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

職業促發腦、心血管疾病風險等級		工作負荷		
		低負荷 (0) * ¹	中負荷 (1) * ¹	高負荷 (2) * ¹
十年腦、心血管疾 病風險	<10% (0) * ¹	0* ²	1* ²	2* ²
	10-20% (1) * ¹	1* ²	2* ²	3* ²
	≥20% (2) * ¹	2* ²	3* ²	4* ²

*¹、() 代表評分。

*²、0：低度風險；1 或 2：中度風險；3 或 4 高度風險。

四、 因應措施及改善追蹤

(一) 校內醫護及職安人員職責

醫師的職責，在於實施諮詢指導，並依據諮詢指導結果，採取維護勞工健康的措施。醫師在實施諮詢指導時，需確認工作者的工作狀況、疲勞累積狀況以及其他身心狀況、將工作者的狀況作記錄，並附上處理措施和醫師建議。

本校聘僱之專職護理人員及職業安全衛生管理人員的職責在於了解人員所在的工作環境、條件是否有容易導致過負荷之情況，並且與各單位主管、與職業安全衛生管理人員研究打造一個不過負荷的工作環境，對於職業安全衛生管理人員之健康狀況需要多加以關切。

（二）醫師面談與健康指導

為防止高危險群或是有危險性的勞工，因過度操勞而促發腦心血管疾病，以及防止心理健康失調，並期望達到早期發現、早期治療的目的。依照職業促發腦心血管疾病危害之風險等級（表四）篩檢出高風險群並由醫師判定是否接受過負荷諮詢表（附件六），以提供後續面談及指導。

表四 風險等級與面談建議表

職業促發腦、心血管疾病 風險等級		工作負荷		
		低	中	高
十年腦、心血管 疾病風險	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

- 1、面談及指導的實施者：面談指導由醫師(從事勞工健康服務之醫師或職業醫學科專科醫師)負責執行；未達需設置勞工健康服務醫護人員前，由環境安全衛生組（以下簡稱環安衛組）尋求職安署委託設置之南區職業傷病防治中心或勞工健康服務中心資源提供協助。
- 2、面談及指導的場所：選擇健康中心、諮商室或小型會議室等具隱

私的場所。

3、面談指導的對象：除前項高風險群外，對自身健康感到擔心而主動提出申請者。

4、注意事項：

(1) 環安衛組應先準備勞工之工作時間、輪班情形、工作性質、健康檢查結果及作業環境等資訊供醫師參考。

(2) 從事面談指導之相關業務人員，須事先向勞工說明，因實施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，不會洩漏個人之相關資料，使勞工可以放心地接受面談指導。

(3) 依風險評估之程度安排面談指導之時間，並規定一定的日期實施，惟此時間仍須視勞工之個別性安排。

(4) 醫師於面談後應提出面談結果及處理措施報告或紀錄(附件七)，並保存三年備查。

(三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

依勞工健康保護規則附表 38，有心血管疾病者應考量不適合從事包括高溫、低溫、噪音等諸項工作。是以當評估有已知的危險因子

存在時，應進行工作內容、工作時間之調整或更換，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子。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；或由服務醫師依前述評估結果撰寫校內服務報告書，向本校及工作者提出正式書面通知其過負荷風險、健康指導、工作分派調整或更換建議等保護措施之規劃。本校接獲服務報告書後，應立即指派相關人員(包含單位主管、職安人員、人事室及其他相關單位)針對改善建議執行相關保護措施，後續再由醫師或護理人員進行改善成效追蹤（附件八）。

即使工作者之臨床上心臟或血管功能尚可，也可能因為壓力、疲勞、情緒等因素影響到復工的意願，而中風所引起肢體與神經功能之損失，除應該積極復健外，如工作者有積極復工意願者，也應依年齡、復原後之身體需求，提供彈性工作內容、以及再訓練、工作機會等。健康服務醫師應參考臨床專科醫師意見及醫療指引所作之工作建議，也應該充分與護理人員及其單位主管做溝通討論。

（四） 實施健康檢查、管理及促進

依據職安法規，施行相關健康檢查及項目、頻率，檢查之醫療機構須為勞動部認可之醫療機構，針對健康檢查結果資料需建立電子檔案妥為保存 3 年；針對健康檢查之結果，可就整體、各單位及勞工個

人之檢查結果進一步分析，或與歷年（至少近 2 年）比較。依事業整體異常發現率及勞工健康檢查紀錄表之生活習慣等統計分析結果規劃健康促進計畫；勞工個人檢查結果異常之項目，需參照醫師之建議予以複檢追蹤，或依表三內容將之區分高、中、低風險予以健康指導及管理（表五）。

表五 職業促發腦、心血管疾病風險分級之勞工健康管理措施

職業促發腦 心血管疾病 風險		健康管理措施
低度 風險	0	不需處理，可從事一般工作。
中度 風險	1	建議改變生活型態，注意工時的調整，至少每年追蹤一次。
	2	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。
高度 風險	3	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。
	4	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。

註：0、1、2、3、4 之意義詳見表三。

（五） 執行成效評估及改善

成效評估之目的在於檢視所採取之措施是否有效，並檢討執行過程中之相關缺失，做為未來改進之參考。本計畫之執行與績效，在於本校內所有具過勞與壓力工作者健康管理之整體性評估，包括接受預防計畫風險評估與健康檢查之參與率、職場健康促進計畫之達成率，並列入巡檢工作項目作為定期改善指標，並於環境保護暨職業安全衛生委員會定期檢討。

五、 其他有關安全衛生事項

（一） 為避免校方與校內工作者雙方對於工時認定之爭議，如因工作所需訂定之相關內部規範而使用網路軟體作為工作交辦之工具，應依勞動基準法規定，訂定於工作規則中，並報請主管機關核備並公開揭示，以為勞資雙方遵循之依據。

（二） 個人對於過勞的預防可透過充足睡眠、健康運動、放鬆舒壓、健康飲食、社會支持等方式來減少壓力因子。

六、 審議層級

本計畫經環境保護暨職業安全衛生委員會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

附件一 異常工作負荷人員清單

國立臺東專科學校__年__月異常工作負荷人員清單													
單位	姓名	輪班工作	夜間工作	長時間工作者									備註* 3
		一週或更短的時間輪一次班的輪班工作者	午後十時至翌晨六時之時間內工作者	近 6 個月總工作時數 (上班~下班打卡時間)						發病前一月內加班時數超過 100 小時*1	發病前二至六個月內月平均加班時數超過 80 小時*2	發病前一至六個月，月平均加班時數超過 45 小時*2	
				月	月	月	月	月	月				
填表人：				單位主管：									

*1 請填寫當月延長工時總時數。

*2 請填寫含本月之月平均延長工時總時數。

*3 若有非上班時間須待命執行公務（含視訊會議）達長時間工作情形者，除進行工時檢核外，並請於備註欄註明之。

附件二 Framingham risk score (FRS)

Framingham 危險預估評分表							
男				女			
項目		分數	得分	項目		分數	得分
1、年齡	30-34 歲	-1		1、年齡	30-34 歲	-9	
	35-39 歲	0			35-39 歲	-4	
	40-44 歲	1			40-44 歲	0	
	45-49 歲	2			45-49 歲	3	
	50-54 歲	3			50-54 歲	6	
	55-59 歲	4			55-59 歲	7	
	60-64 歲	5			60-64 歲	8	
	65-69 歲	6			65-69 歲	8	
	70-74 歲	7			70-74 歲	8	
2、膽固醇	<160	-3		2、膽固醇	<160	-2	
	166-199	0			166-199	0	
	200-239	1			200-239	1	
	240-279	2			240-279	1	
	>280	3			>280	3	
3、高密度膽固醇	<35	2		3、高密度膽固醇	<35	5	
	35-44	1			35-44	2	
	45-49	0			45-49	1	
	50-59	0			50-59	0	
	≥60	-2			≥60	-3	
4、血壓	<120/80	0		4、血壓	<120/80	-3	
	120-129/80-84	0			120-129/80-84	0	
	130-139/85-89	1			130-139/85-89	0	
	140-159/90-99	2			140-159/90-99	2	
	≥160/100	3			≥160/100	3	
5、糖尿病	無	0		5、糖尿病	無	0	
	有	2			有	4	
6、抽菸	無	0		6、抽菸	無	0	
	有	2			有	2	
7、小計				7、小計			
8、10 年內發生冠心病機率	總分	發生率（%）		8、10 年內發生冠心病機率	總分	發生率（%）	
	≤-1	2			≤-2	1	
	0	3			-1	2	
	1	3			0	2	
	2	4			1	2	
	3	5			2	3	
	4	7			3	3	
	5	8			4	4	
	6	10			5	4	
	7	13			6	5	
	8	16			7	6	
	9	20			8	7	
	10	25			9	8	
	11	31			10	10	
	12	37			11	11	
	13	45			12	13	
	≥14	≥53			13	15	
					14	18	
					15	20	
					16	24	
					≥17	≥27	

附件三 過負荷（過勞）量表

一、 量表

	(1) 總 是	(2) 常 常	(3) 有 時 候	(4) 不 常	(5) 從 未 或 幾 乎 從 未
一、個人疲勞					
1.你常覺得疲勞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你常覺得身體上體力透支嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.你常覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、工作疲勞					
7.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.你的工作會讓你覺得挫折嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的工作需要提供服務給他人嗎?服務對象包括：客戶、顧客、病患、學生等（不包括同事或下屬） 1 <input type="checkbox"/> 不需要 2 <input type="checkbox"/> 需要（請繼續填答下列問題）					
14.你會覺得和服務對象互動有困難嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.服務對象會讓你感到很累嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.你會希望減少和服務對象接觸的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.你對服務對象感到厭煩嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.你會覺得你為服務對象付出比較多，而得到回饋比較少嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.你會想要趕快把服務對象打發掉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料來源：勞動部勞動及職業安全研究所（民國 100），過勞自我預防手冊

二、 計分：

(一) 第 1~6 題是個人相關過勞分量表：

將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

將第 1~6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數。

(二) 第 7~13 為工作相關過勞分量表

第 7~12 題分數轉換為：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

第 13 題的分數轉換為： (1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。

將 7~13 題之分數相加，並除以 7，便可得到工作相關過勞分數。

(三) 第 14~19 題是服務對象相關過勞分量表

將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0。

將第 14~19 題的得分相加除以 6，即為服務對象相關過勞分數。

三、 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	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。
服務對象	50 分以下	輕微	您的服務對象相關過勞程度輕微，您對於服務對象並不會讓你感覺互動有困難、很累、厭煩。
	50—70 分	中度	您的服務對象相關過勞程度中等，您有時對服務對象感覺互動有困難、很累、厭煩。建議您找尋服務對象相關過勞的成因，並進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70 分以上	嚴重	您的服務對象相關過勞程度嚴重，你時常對服務對象感覺互動有困難、過度疲累、感到厭煩，並且想趕快把服務對象打發掉。建議找尋影響您對於服務對象的感受與服務對象相關過勞的成因，以及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。

附件四 心理健康量表

	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				

(資料來源： 國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

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

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓 名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出 生 日 期	年 月 日	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡
單 位			
職 稱			
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <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			

☐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)

☐長期服藥，藥物名稱：_____ ☐其他_____

三、家族史

☐無 ☐家族中有中風病史 ☐其他_____

☐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

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；假日睡眠平均____小時)

6.運動習慣 ☐無 ☐有(每週____次、每次____分)

7.其他_____

五、健康檢查項目

※最近一次健康檢查時間：____年____月

※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？

☐不同意 ☐同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。同意人簽名：_____)

1.身體質量數____(身高__公分；體重__公斤)

2.腰圍____(M: <90；F: <80)

3.脈搏_____

4.血壓_____(SBP:135/DBP:85)

5.總膽固醇_____(<200mg/dL)

6.低密度膽固醇_____(<100mg/dL)

7.高密度膽固醇_____(≥60mg/dL)

8.三酸甘油脂_____(<150mg/dL)

9.空腹血糖_____(<110mg/dL) 10.尿蛋白_____

11.尿潛血_____

六、工作相關因素

1.工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時)

2.工作班別： ☐白班 ☐夜班 ☐輪班(輪班方式_____))

3.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)

4.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、或公司重建等工作

5.有無工作相關圖發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)

☐無 ☐有(說明：_____)

6.工作環境中有無組織文化、職場正義問題(如人際衝突、部門內部溝通管道不足等?)

☐無 ☐有(說明：_____)

七、非工作相關因素

1.家庭因素問題 ☐無 ☐有(說明：_____))

2.經濟因素問題 ☐無 ☐有(說明：_____))

人員姓名：_____

一、心血管與過負荷風險判定				
<p>1、血壓：</p> <p><input type="checkbox"/> 正常</p> <p><input type="checkbox"/> 第一期高血壓</p> <p><input type="checkbox"/> 第二期高血壓</p> <p><input type="checkbox"/> 第三期高血壓</p>	十年內腦、心血管疾病風險		風險程度	
	<10%		風險程度低。建議採取生活方式干預之預防。	
	10%-20%		屬於中度風險。需每 6-12 個月追蹤其危險因子	
	≥20%		屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子	
<p>2、其他危險因子：</p> <p><input type="checkbox"/> 無</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 個</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 個</p>				
→心血管疾病風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高				
<p>3、個人疲勞分數</p> <p>_____</p>	疲勞度	個人相關	工作相關	一個月加

4、工作疲勞分數 _____		過勞分數	過勞分數	月加班時數
	低負荷	<50:過勞程度輕微	<45:過勞程度輕微	<45 小時
	中負荷	50-70:過勞程度中等	45-60:過勞程度中等	45-80 小時
	高負荷	>70:過勞程度嚴重	>60:過勞程度嚴重	>80 小時

→過負荷危害風險 ☐低 ☐中 ☐高

二、接受醫師諮詢

危害分級與諮詢建議		過勞風險		
		低	中	高
罹患心血管疾病風險	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

☐不需諮詢 ☐建議諮詢 ☐需要諮詢

評估醫師簽名:_____日期:_____

附件七 過負荷諮詢與指導記錄表

一、評估勞動者本身的疲勞和壓力累積診查表

	無	有		
		輕	中	重
(A) 疲勞的累積狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(B) 腦、心血管危險因子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(C) 憂鬱等病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(D) 指導的必要性				
生活	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
工作	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
醫療機構就診	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	

二、對於勞動者在保健上、生理或醫療上的指導

☐不需指導
 ☐需要指導(請勾選下欄)

☐ (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

☐基於諮詢結果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。_____

☐對紓緩壓力作一般保健指導_____

☐其他_____

☐ (3) 醫療指導，特別是

☐勸導諮詢勞工就醫_____

☐建議並介紹到專門醫療機構就診

☐其他_____

☐ (4) 工作指導，勾選之，並敘述建議於後

☐一般工作_____

☐工作限定_____

☐工作限制、禁止_____

☐工作調整_____

☐工作變更_____

☐其他_____

評估醫師簽名：_____日期：_____

附件八 預防改善情形追蹤表

高風險族群之異常工作負荷促發疾病預防改善情形追蹤表												
單位	人員編號	人員姓名	已通知當事人	工作指導建議日期	醫師指示之工作指導							醫師評估回復情況良好不需進行追蹤
					已通知主管	建議情形	工作限定	工作限制、禁止	工作調整	工作變更	其他	
						建議改善內容						
						通知科室主管改善日期						
						改善內容						
						實際改善執行日期						
						建議改善內容						
						通知科室主管改善日期						
						改善內容						
						實際改善執行日期						
						建議改善內容						
						通知科室主管改善日期						
						改善內容						
						實際改善執行日期						