

# 中國醫藥大學教職員工異常工作負荷促發疾病預防計畫

中華民國107年10月24日107學年度第1學期第1次環境安全衛生委員會會議通過  
中華民國107年12月12日文環字第1070017334號函公布

## 一、目的：

為避免本校教職員工因異常負荷促發疾病，針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷可能促發疾病之工作者，提供健康管理措施，以防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，確保工作者之身心健康，依據職業安全衛生法第6條第2項第2款、同法施行細則第10條規定辦理。

## 二、適用對象：

凡本校專任教職員工皆適用本措施，屬以下工作者尤應注意異常工作負荷促發疾病預防：

- (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：午後十時至翌晨六時之時間內之工作。
- (三) 長時間工作：係指下列情形之一者，其標準參考105年1月5日修訂之「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」。
  1. 一個月內延長工時時超過80小時。
  2. 二至六個月內，月平均延長時數超過45-80小時。
- (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、權責單位：

### (一)環安室：

1. 擬訂並規劃本計畫之各項措施。
2. 協助本計畫工作危害評估。
3. 依風險評估結果，協助單位作業現場改善措施之執行。

### (二)臨場健康服務醫師及職業健康服務護理師：

1. 協助本計畫之規劃、推動與執行。
2. 依工作者健康檢查數據，篩選出十年內罹患心血管疾病之風險估算值 $\geq 20\%$ 之名單。
3. 依風險評估結果，協助提出書面告知、健康指導工作調整或更換等保護措施之適性評估與建議。
4. 提供校內工作者健康促進宣導及相關活動資訊。

### (三)人力資源室：

1. 協助本計畫之規劃、推動與執行。
2. 注意工時管控，每月定期篩選出長時間工作之者。
3. 協助高負荷工作者經健康服務醫師諮詢指導後，依職醫建議工作調整與現場改善措施。

(四)單位主管(工作場所負責人):

1. 配合本計畫之推動與執行。
2. 協助本計畫之風險評估。
3. 依風險評估結果，視情況協助工作者調整、更換及現場改善措施。
4. 配合臨場健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護措施。

(五)工作者:

1. 配合本計畫之執行及參與。
2. 配合本計畫之風險評估。
3. 配合健康服務醫師諮詢指導，執行工作調整與現場改善措施。

四、

**計畫內容:**

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

(一)需求評估:

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「自評異常工作負荷問卷」(附件二)，配合月平均工作時數，綜合評估出負荷等級(低、中、高負荷)(如表一)。

1. 本計畫通過後將先辦理一次全面線上問卷篩檢，爾後將請工作者於年度健檢時填寫問卷，屬於輪班工作或夜間工作型態者，該單位主管每年至少執行一次單位內調查，以篩選出潛在風險族群。
2. 月延長工作時數超過80小時者，由人力資源室每個月定期篩選後通知職業健康服務護理人員。
3. 依健康檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者，由職業健康服務護理人員定期篩選。
4. 工作者主動自覺性提出。

(二)工作者填寫完「自評異常工作負荷問卷」，經單位主管簽核後送職業健康服務護理人員，職業健康服務護理人員連同月加班時數綜合評估出負荷等級。

1. 屬「低負荷」者，原則上不需要諮詢;若評估結果顯示工作者屬於「中負荷」者，但本身不願意參與相關健康諮詢，則由護理人員定期提供促進健康相關資訊，如不願參與，則請該工作者自我調適管理，每半年再次追蹤;相關執行紀錄留存3年。
2. 屬「高負荷者」，送人力資源室填寫其月平均延長工作時數後，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，如需諮詢，先填寫「過勞評估表」(附件三)及「職場疲勞量表」(附件四)，由勞工健康服務護理師協助預約臨場服務門診諮詢。

3. 經臨場健康服務之醫師面談後，醫師填寫「過勞評估建議書」，依據評估和判定結果對於該員工實施生活、保健及就醫指導，提出針單位之事後處理相關意見，由環安室、人力資源室及該單位共同執行後續處理措施。
4. 醫護人員追蹤後，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，則必須聯繫該單位主管、工作者本人及醫師進行討論。
5. 如有需要，職業健康服務醫護人員不定期提供本校工作者健康促進相關活動與資訊給該工作者，如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。
6. 每年由職業健康服務護理人員發送線上問卷，及配合年度健檢填寫問卷。
7. 外包廠商(如清潔、保全…等)請總務處簽訂合約時，納入條款請承攬商應確實遵守「職業安全衛生法」等有關附屬法規。

#### 五、 執行成效之評估及改善

本計畫之績效評估，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風險溝通之參與率、職場健康促進計畫之達成率。本計畫之執行情形與績效（附件五），應於環安衛委員會定期檢討。

六、 計畫執行紀錄或文件應歸檔留存三年，並保障個人隱私權。

七、 本計畫經環境安全衛生委員會議審通過，陳請校長公告後實施，修正時亦同。