

## 一、法令依據：

- 1.1 職業安全衛生法第 6 條第 2 項明列預防過勞條款，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。
- 1.2 依據職業安全衛生法施行細則第 10 條規定，職安法所定預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病應妥為規劃之內容包含：高風險群之辨識及評估、醫師面談及健康指導、工作時間調整或縮短及工作內容更換之措施、健康檢查、管理及促進、成效評估並改善及其他有關安全衛生事項等。
- 1.3 「職業安全衛生設施規則」第 324 條之 2 規定：雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取下列疾病預防措施，作成執行紀錄並留存三年：
  - 1.3.1 辨識及評估高風險群。
  - 1.3.2 安排醫師面談及健康指導。
  - 1.3.3 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
  - 1.3.4 實施健康檢查、管理及促進。
  - 1.3.5 執行成效之評估及改善。
  - 1.3.6 其他有關安全衛生事項。

前項疾病預防措施，事業單位依規定配置有醫護人員從事勞工健康服務者，雇主應依勞工作業環境特性、工作形態及身體狀況，參照中央主管機關公告之相關指引，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，並據以執行；依規定免配置醫護人員者，得以執行紀錄或文件代替。

## 二、目的

針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之員工，提供健康管理措施以確保勞工之身心健康，其目的在於防止過度勞累而罹患腦、心血管疾病並達到早期發現早期治療之目的。

## 三、範圍：

凡屬本公司之員工均適用。

## 四、組織與權責：

- 4.1 雇主：保護員工避免過勞並建立避免過勞的企業文化
- 4.2 執行部門
  - 4.2.1 實施諮詢指導之轉介並追蹤及管理

4.2.2 確認勞工工作狀況、疲勞累積狀況以及其他身心狀況，做成紀錄並附上處理措施

4.2.3 依據諮詢指導結果，採取維護勞工健康措施

4.2.4 瞭解員工之工作環境、條件是否有容易導致過負荷狀況，並與公司相關人員(部門主管、人資部門、員工等)打造一個不過負荷之職場。

4.2.5 藉由歷年健康檢查結果，掌握員工健康狀況，特別是易促發過負荷(三高、肥胖、心臟病、抽菸等)之勞工

#### 4.3 勞工安全衛生管理人員

4.3.1 參與並協助過勞與壓力管理計畫之規劃、推動與執行

4.3.2 協助保護計畫之工作危害評估

4.3.3 依風險評估結果，協助計畫工作調整、更換，以及作業現場改善措施之執行

#### 4.4 人事部門

4.4.1 注意工時管控

4.4.2 協助提供員工異常差勤、缺工、請假及就醫紀錄

4.4.3 負責員工工作調整、更換之協調與處理

#### 4.5 安全衛生委員會

4.5.1 審核過勞防止計畫

4.5.2 計畫成效管考、改善及修正

## 五、作業內容：

本計畫依「過負荷危害預防作業諮詢指導程序與流程圖」(附表一)推動，計畫項目及程序如下：

### 5.1 資料蒐集

5.1.1 取得全體員工之工時及加班資料。

5.1.2 蒐集員工填寫之過負荷量表(附表四)。

5.1.3 透過健康檢查資料取得心血管的危險因子包含：年齡、高血壓、糖尿病、高血脂症、抽菸、飲酒、肥胖、腰圍等。

### 5.2 過勞風險評估

5.2.1 由事業單位「工時及加班」、「健康檢查」、「過負荷情況」紀錄及工作、環境等相關資料，運用附表找尋高風險群。

5.2.2 由醫師和護理人員透過員工健康檢查報告運用 Framingham Cardiac Risk Score (附表二) 與 WHO 十年內腦、心血管疾病風險表(附表三)，評估腦、心血管疾病風險分級。

5.2.3 由受評員工使用過負荷量表(附表四)進行自我評量，並依據分數區分個人疲勞及工作疲勞分級。

5.2.4 由個人疲勞分級、工作疲勞分級、加班時數，使用過負荷量表與工時風險程度表(附表五)依個人疲勞、工作疲勞、加班時數所對應的最高等級評定心理壓力負荷分級。

5.2.5 綜合考量腦、心血管疾病風險與工作負荷致職業促發腦心血管疾病之風險等級，經由腦、心血管疾病風險分級及心理壓力負荷分級結果，根據過勞風險矩陣(附表六)評估員工過勞風險。

### 5.3 過勞諮詢與指導

5.3.1 根據心血管和過負荷風險判定的結果，依據危害分級與諮詢建議(附表七)及職業促發腦、心血管疾病風險分級之勞工健康管理措施(附表八)，將危害分級並區分為「需諮詢」、「建議諮詢」和「不需諮詢」三個類別。

5.3.2 若員工屬於「低度」過負荷危害風險，或者員工屬於「中度」過負荷危害風險，但員工本身不願意參與諮詢，則尚不需參與諮詢，並定期提供健康促進相關的訊息與資訊。

5.3.3 若經判定為「高度」過負荷危害的員工，由具臨廠服務資格之醫師人員實施諮詢指導，並記錄診療、檢查結果。由醫師評估與判定員工所需之指導事項(附表九.面談結果及採行措施表)，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

對事業單位之事後處理相關意見(撰寫臨廠服務報告書)，由事業單位執行後續處理措施，結束諮詢指導並進行追蹤。

5.3.4 改善工作條件：針對判定「需醫療」和「需醫療指導」的對象來實施。因其生活習慣受到嚴重擾亂或是出現強烈的疲勞感等自覺症狀時，出現高血壓、糖尿病等腦心血管疾病引起的疾病惡化情形，經醫師判定需改善工作條件。工作指導是在經過生活、保健和醫療指導後，除非必要的情況下採取的措施，並且需把握下列原則：

- A. 針對事業單位提供建議指導、陳述意見之前，必須先與該員工溝通或是與管理者、人事部門溝通。
- B. 必要時於一個月後再次進行諮詢，重新判定是否限制工作。
- C. 為制止疲勞與壓力的累積或憂鬱狀態，必要時可予以工作限制或作業內容的變更。
- D. 當工作會造成心理健康失調情形惡化時，必須考量停止假日工作或是加班。

5.3.5 工作指導的具體內容如下：

5.3.5.1 一般工作：適用於各種檢查無異常現象或是出現輕度檢查值異常，但可透過治療妥善控制疾病的勞工，其並未有工作時間之限制，可從事原工作。

5.3.5.2 工作限定(Limitation)：明確限定勞工的勞動情形，例如每天只能工作 8 小時或只能上早班。

5.3.5.3 工作限制或禁止(Restrictions)：明確限制或禁止勞工的勞動情形，例如每天絕對不能工作超過 12 小時或絕對不能值大夜班。

5.3.5.4 工作型態調整(Accommodation)：指工作內容相同，但是調整工作的型態，例如：從輪班制的工作(包含大夜班)調整為正常上班、將受輔導個案排除於彈性時間制等彈性工作時間或是量化工作制的實施對象之外(註：此項調整必須取得公司與勞工組織的同意)。

5.3.5.5 業務的變更：包括變更工作內容、調部門或轉換工作的型態。

5.3.6 面談結果及採行措施表，請見附表九。

## 5.4 後續處理與追蹤

### 5.4.1 工作限制處理的措施與意見

若諮詢的結果需提出工作限制，基於考量部分員工會擔心降低自己在職場的競爭力，臨廠服務醫師需事先取得當事人的了解與同意之後，再向人事部門提出報告。而人事部門得知醫師的建議後，宜根據意見書的建議進行工作或醫療上的安排，避免危害員

工的身心健康。

#### 5.4.2 諮詢後追蹤

5.4.2.1 追蹤目的，是在健康管理系統中確認對於該員工實施的措施是否被適當地實施以及該員工的健康回復狀態是否如預期般的進展。聯絡與追蹤等後續動作，主要由護理人員負責定期進行確認作業，若發現員工的健康不如預期發展或對員工健康有疑慮，則必須聯繫執行管理負責人(現場負責人)、員工本人和提出意見的醫師進行討論。

5.4.2.2 護理人員需擬定定期安排該員工與管理負責人諮詢的計畫。必要時可以採取現場管理者與本人諮詢的方式，並請醫師從旁專業協助。

5.4.2.3 護理人員可事先進行協調有關於管理者或是員工本人進行諮詢的內容，也可接受這些人員的報告。

### 六、相關文件

附表一：過負荷危害預防作業諮詢指導程序與流程圖

附表二：**Framingham Cardiac Risk Score**

附表三：WHO 十年內腦、心血管疾病風險表

附表四：過負荷量表

附表五：過負荷量表與工時風險程度表

附表六：過勞風險矩陣

附表七：危害分級與諮詢建議

附表八：職業促發腦、心血管疾病風險分級之勞工健康管理措施

附表九：面談結果及採行措施表

附表一：過負荷危害預防作業諮詢指導程序與流程圖

**A. 資料取得**

1. 從事業單位取得勞工之基本資料、健康檢查報告及工時等資料	2. 請勞工填寫「過負荷量表」(附表四)
--------------------------------	----------------------



**B. 過勞危害分級**

3. 預測腦心血管疾病風險(附表三) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\geq 20\%</math></li> <li>• 10-20%</li> <li>• <math>&lt; 10\%</math></li> </ul>	4. 評估過勞量表與工時(附表五) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高工作負荷</li> <li>• 中工作負荷</li> <li>• 低工作負荷</li> </ul>
---	---



5. 由醫師和護理人員將腦心血管疾病風險與工作負荷合併(附表六)成為職業促發腦心血管疾病危害風險與諮詢建議。(附表七)		
<b>高風險 (3-4)</b> 需要諮詢	<b>中風險 (1-2)</b> 建議諮詢	<b>低風險 (0)</b> 不需諮詢



**C. 諮詢與指導**

6. 由服務醫師實施諮詢指導(根據附表七之原則實行附表八之指導實施) <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 詢問勞工主訴與自覺症狀、生活習慣、與過勞之情形</li> <li>(2) 評估代謝症候群與心血管疾病危險因子</li> <li>(3) 由醫師對勞工進行醫學、保健與改變生活型態的具體指導</li> </ul>
--



**D. 後續處理與追蹤**

7. 服務醫師撰寫並向事業單位及勞工提供處理措施之建議書(附表九)
-----------------------------------



8. 事業單位及勞工執行處理措施
------------------



9. 服務醫師與護理人員進行事後追蹤
--------------------

附表二：Framingham Cardiac Risk Score

檢核項目	檢核值
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
年齡_____歲	<input type="checkbox"/> 30-34 歲
	<input type="checkbox"/> 35-39 歲
	<input type="checkbox"/> 40-44 歲
	<input type="checkbox"/> 45-49 歲
	<input type="checkbox"/> 50-54 歲
	<input type="checkbox"/> 55-59 歲
	<input type="checkbox"/> 60-64 歲
	<input type="checkbox"/> 65-69 歲
	<input type="checkbox"/> 70-74 歲
血液總膽固醇濃度 _____ (單位：mmol/L)	<input type="checkbox"/> 4.14 - 5.15
	<input type="checkbox"/> 5.16 - 6.19
	<input type="checkbox"/> 6.2 - 7.23
	<input type="checkbox"/> > 7.23
血液高密度膽固醇濃度 _____ (單位：mmol/L)	<input type="checkbox"/> 0.91 - 1.14
	<input type="checkbox"/> 1.15 - 1.27
	<input type="checkbox"/> 1.28 - 1.53
	<input type="checkbox"/> > 1.53
血壓範圍 採計收縮壓或舒張壓中較高的分級 _____ (單位：mmHg)	<input type="checkbox"/> 收縮壓 120 -129 /舒張壓 84 - 84
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 130 -139 /舒張壓 85 - 89
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 140 -149 /舒張壓 90 -99
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 ≥150 /舒張壓 ≥100
是否有糖尿病	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否抽煙	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10 年內發生心血管疾病的風險(公式計算):	_____ %
相對同性罹患心血管疾病風險(公式計算):	_____ %
評核醫師簽名：_____	

公式計算網址：<http://www.mdcalc.com/framingham-cardiac-risk-score>

【說明】：將上述表格內部之資料依序輸入公式後由電腦自動帶出心血管疾病風險估計值。

十年內男、女性罹患心血管疾病之風險估算值

(資料來源:中華民國心臟學會)

### 心力評量表 - 估算您十年內發生缺血性心臟病的機會有多高?

(本表為「Framingham Risk Score (佛萊明漢) 危險預估評分表」簡稱心力評量表, 使用時請洽詢醫療人員協助評估與說明!)

**步驟 1: 年齡**

年齡	女分數	男分數
30-34 歲	-9	-1
35-39 歲	-4	0
40-44 歲	0	1
45-49 歲	3	2
50-54 歲	6	3
55-59 歲	7	4
60-64 歲	8	5
65-69 歲	8	6
70-74 歲	8	7

**步驟 2: 膽固醇**

膽固醇 (mg/dl)	女分數	男分數
<160	-2	-3
160-199	0	0
200-239	1	1
240-279	1	2
≥280	3	3

**步驟 3: 高密度膽固醇**

高密度膽固醇 (mg/dl)	女分數	男分數
<35	5	2
35-44	2	1
45-49	1	0
50-59	0	0
≥60	-3	-2

**步驟 4: 血壓**

血壓 mmHg	女分數	男分數
<120/80	-3	0
120-129/80-84	0	0
130-139/85-89	0	1
140-159/90-99	2	2
≥160/100	3	3

當收縮壓與舒張壓分數不同時, 取分數較高者。

**步驟 5: 糖尿病**

糖尿病	女分數	男分數
無	0	0
有	4	2

**步驟 6: 吸菸**

吸菸	女分數	男分數
無	0	0
有	2	2

**步驟 7: 總分**

將各項分數相加		將各項分數相加	
年齡	分	年齡	分
膽固醇	分	膽固醇	分
高密度膽固醇	分	高密度膽固醇	分
血壓	分	血壓	分
糖尿病	分	糖尿病	分
吸菸	分	吸菸	分
總分 =	分	總分 =	分

**步驟 8: 十年內發生缺血性心臟病的機率**

總分	女發生率	總分	女發生率	總分	男發生率	總分	男發生率
≤-2	1%	8	7%	<-1	2%	9	20%
-1	2%	9	8%	0	3%	10	25%
0	2%	10	10%	1	3%	11	31%
1	2%	11	11%	2	4%	12	37%
2	3%	12	13%	3	5%	13	45%
3	3%	13	15%	4	7%	≥14	≥53%
4	4%	14	18%	5	8%		
5	4%	15	20%	6	10%		
6	5%	16	24%	7	13%		
7	6%	≥17	≥27%	8	16%		

**步驟 9: 與預估發生率比較**

年齡	十年內發生缺血性心臟病的機率	
	(女)	(男)
30-34 歲	<1%	2%
35-39 歲	1%	3%
40-44 歲	2%	4%
45-49 歲	3%	4%
50-54 歲	5%	6%
55-59 歲	7%	7%
60-64 歲	8%	9%
65-69 歲	8%	11%
70-74 歲	8%	14%

(以無吸菸, 無糖尿病, 血壓、膽固醇正常者估算)

**步驟 10: 您預估的發生率相當於 \_\_\_\_\_ 歲** (本測量結果僅供參考, 若需進一步瞭解或處理請洽詢專業醫師)  
資料來源: Peter W.F. Wilson, et al. Circulation. 1998;97:1837-1847

附表三: WHO 十年內腦、心血管疾病風險表

十年內心血管疾病風險	風險程度
<10%	低度風險
10%-20%	中度風險
20%-30%	高度風險
≥30%	極高風險



附表四：過負荷量表

(一)個人相關過勞分量表

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

(二)工作相關過勞分量表

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)總是  (2)常常  (3)有時候  (4)不常  (5)從未或幾乎從未

計分：

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

B. 個人相關過勞分數-將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過勞分數。

C. 工作相關過勞分數-第 1~6 題分數轉換同上，第 7 題為反向題，分數轉換為：

(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，除以 7，可得工作相關過勞分數。

分數解釋：

過勞類型	分數	分級	解釋
個人相關 過勞	50 分以下	輕微	您的過勞程度輕微，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	您的個人過勞程度中等。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	您的個人過勞程度嚴重。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。
工作相關 過勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過勞程度輕微，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	您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過勞程度嚴重，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。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

附表五：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	<50 分： 過勞程度輕微	<45 分： 過勞程度輕微	<37 小時
中負荷	50-70 分： 過勞程度中等	45-60 分： 過勞程度中等	37-72 小時
高負荷	>70 分： 過勞程度嚴重	>60 分： 過勞程度嚴重	>72 小時

附表六：過勞風險矩陣

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

附表七：危害分級與諮詢建議

危害分級 與諮詢建議		罹患心血管疾病風險		
		低	中	高
過負荷風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢
	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢
	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢

附表八：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
低風險	0	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	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	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	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。

附表九：面談結果及採行措施表

面談指導結果			
(員工編號)		服務單位	
姓名		男·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	需採取後續相關措施否 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 請填寫採行措施建議
	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	

醫師姓名： \_\_\_\_\_ 年 月 日 (實施年月日)

採行措施建議			
工作上	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	
採取的措施	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			

醫師姓名： \_\_\_\_\_ 年 月 日 (實施年月日)

部門主管： \_\_\_\_\_