



奔騰物流

TAIWAN WAREHOUSE SOLUTION CORP.

異常工作負荷促發疾病
預防管理計畫

目 錄

1	目的：	2
2	範圍：	2
3	法源依據：	2
4	權責：	2
4.1	行政部門（含職安衛部門及從事健康服務醫護人員）：	2
4.2	各單位部門主管：	2
4.3	員工：	2
5	計劃內容：	2
5.1	辨識及評估高風險群：	2
6	作業流程：	5
7	紀錄	5
8	成效評估及改善：	5
9	其他有關安全衛生事項：	6
10	附表	6

1 目的：

依據職業安全衛生法，對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施，訂定異常工作負荷促發疾病預防管理計畫，以確保輪班、夜間工作、長時間工作員工達到健康管理、職業病預防及健康促進等身心健康保護之事項；相關管理政策包含：

- 確保員工之工作時間、休息與休假狀況符合政府勞動規範。
- 落實職場健康管理制度，包括健康評估、健康指導、工作調整、後續追蹤、案例調查等。
- 積極推廣過勞疾病之預防教育，以多元方式向員工宣導工時規範、職場疲勞相關疾病之預防知識及健康管理策略。
- 確保員工之身心健康，以達過勞防護及壓力管理之目的。

2 範圍：

適用於輪班、夜間工作、長時間工作等具異常工作負荷風險之員工。

3 法源依據：

- 職業安全衛生法 第6條第2項第2款
- 職業安全衛生設施規則 第324條之2

4 權責：

4.1 行政部門（含職安衛部門及從事健康服務醫護人員）：

- 負責管理計畫規劃、推動與執行。
- 依風險評估結果協助管理計畫執行。
- 配合計畫之工作調整、更換，以及作業現場改善措施之協調。
- 確認執行績效。
- 定期依員工健康檢查報告篩選十年內發生腦、心血管疾病之高風險工作者的風險評估結果，安排面談告知風險、健康指導、工作調整或更換等健康保護措施之適性評估與建議，並執行成效之評估及改善。

4.2 各單位部門主管：

- 參與並協助管理計畫之規劃、推動與執行。
- 協助管理計畫之風險評估。
- 配合計畫之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。

4.3 員工：

- 配合管理計畫之執行與參與。
- 配合管理計畫之工作調整與作業現場改善措施。

5 計劃內容：

5.1 辨識及評估高風險群：

輪班工作：指工作型態需於不同時間輪替工作，且其工作時間不定時日夜輪替可能影響其睡眠之工作。

夜間工作：指工作時間於午後10時至翌晨6時內，可能影響其睡眠之工作。

長時間工作：係指下列情形之一者：

- 一個月內加班時數超過100小時
- 二至六個月內，月平均加班時數超過80小時
- 一至六個月，月平均加班時數超過45小時

表一、工作型態之工作負荷評估

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		1. 伴隨精神緊張的日常工作：業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司的支援等。 2. 接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件：事件（事故或事件等）的嚴重度、造成損失的程度等。 註：1.、2. 可參考「工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引」之附表「工作場所心理壓力評估表」及附表「非工作造成心理負荷評估表」之平均壓力強度評估負荷程度。
註：工作型態具 0-1 項者：低度風險；2-3 項者：中度風險；≥4 項者：高度風險		

5.2 問卷填寫

每年一次請員工填寫過勞量表(可採線上問卷或紙本問卷方式)，並依員工之每月加班時數、作業環境或工作性質是否兼具有異常溫度環境、噪音、時差、不規律的工作、經常出差的工作及伴隨緊張的工作型態，評估員工工作負荷程度。

表二 工作負荷程度表

	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	月加班時數	工作型態
低負荷	<50 分:輕微	<45 分:輕微	<45 小時	表三具0-1項
中負荷	50-70 分:中等	45-60 分:中等	45-80小時	表三具2-3項
高負荷	>70 分:嚴重	>60 分:嚴重	>80 小時	表三≥4 項
註：四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者				

以個人腦心血管疾病風險（問卷調查、健康檢查資料所得結果）與工作負荷情形，綜合評估職業促發腦心血管疾病之風險等級（表二）安排面談或健康指導。

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）	中負荷（1）	高負荷（2）
10 年內 心血管疾病 發病風險	<10%	（0）	0	1	2
	10-20%	（1）	1	2	3
	>20%	（2）	2	3	4
註：（ ）代表評分。0：低度風險；1或2：中度風險；3或4高度風險。					

5.3 面談及健康指導對象：

5.3.1 依據辨識及評估篩檢出為「高度風險」族群之員工，由臨場健康服務醫師面談

諮詢後填寫「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建議工作限制或調整工作型態及休假，或作業環境改善及尋求醫療協助及改變生活型態等，醫護人員追蹤注意事項之相關訊息，如需定時服藥、相關疾病治療或預防之資料及健康促進活動之時間。

5.3.2 篩檢出屬於「中度風險」族群之員工，職醫（護）除填寫「面談結果及採行措施表」外並告知勞工「個人注意事項」，並參照醫師之建議調整工作時間、型態，及複檢、尋求醫療協助或定期（依醫師建議之時間，若無註明時間，依個別性每半年至一年）追蹤。提醒其注意事項之相關訊息，如健康促進活動之時間、相關疾病預防之資料等。

5.3.3 篩檢出員工屬於「低度風險」族群時，通知「個人注意事項」，並建議維持規律生活，保持良好生活習慣，及定期接受健康檢查。

5.3.4 面談場所須選擇適當且隱私的場所，並確保面談者隱私，如會議室、休息室等

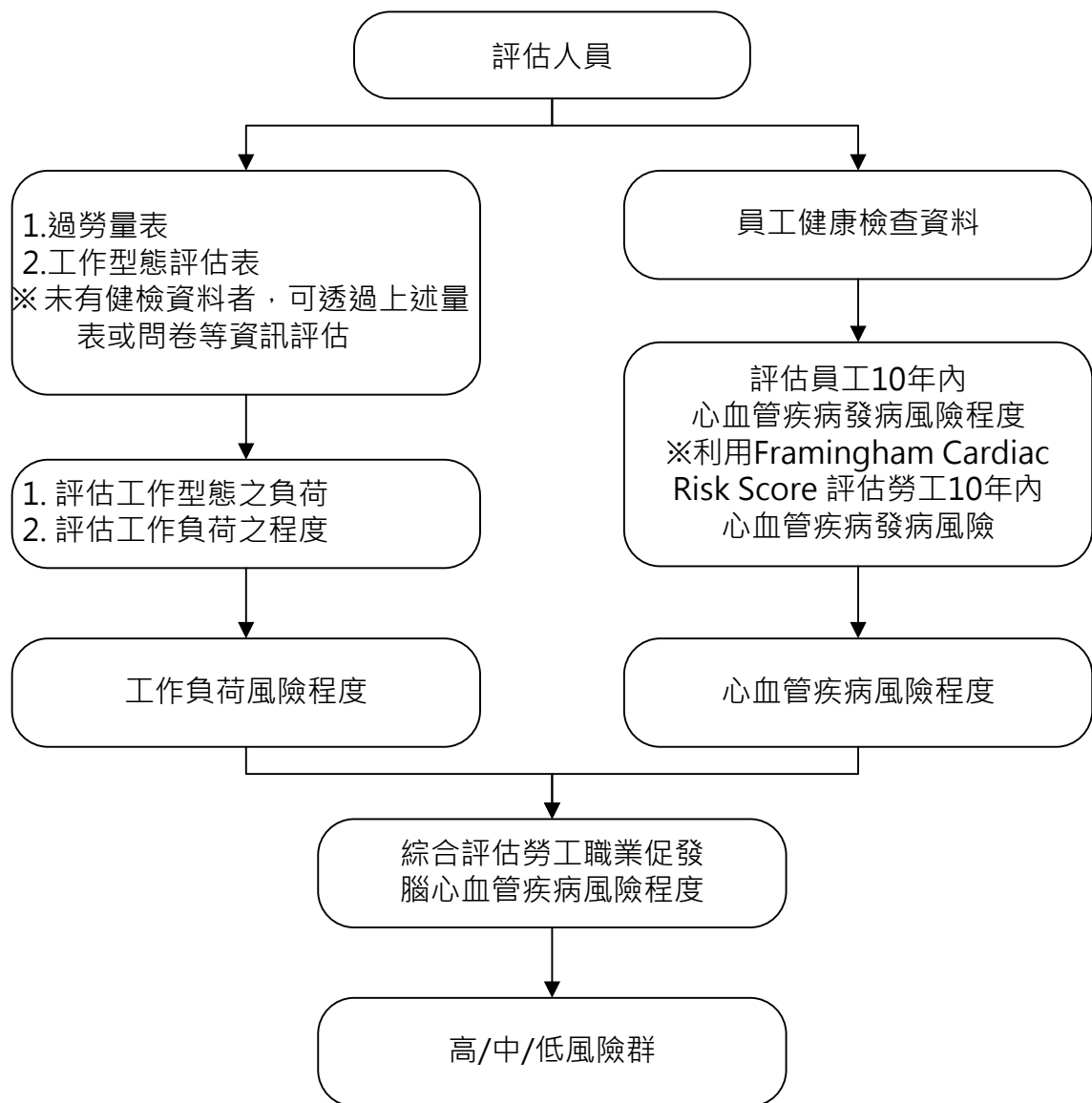
5.4 措施

經過生活、保健和醫療指導後，除非必要情況下採取之措施，須把握下列原則：

- 提出建議時應以「面談結果及採行措施表」之結果為依據，須先對該員工、單位部門主管、行政部溝通後，再進行工作安排，以避免危害員工的身心健康。
-
- 必要時於一個月後再進行諮詢，重新判定是否需要調整。
- 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。
- 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。

6 作業流程：

流程圖名稱：異常工作負荷促發疾病高風險群之評估操作流程



7 紀錄

- 須依職安法第20條、職業安全衛生法施行細則第30條及勞工健康保護規則第14條至第19條及第21條規定辦理。
- 基於健康檢查及面談指導之紀錄涉及個資，指定專責單位及專人負責，未經授權管理健康檢查及面談指導紀錄者，一律無權要求檢視相關資料，且紀錄之保管應符合個資法之規定。
- 所有健康服務執行之過程與結果，均需實施文件化表單紀錄，且應至少留存五年備查。

8 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改善，並檢討執行過程中之相關缺失，做為未來改進之參考。由臨場服務健康護理師追蹤個人風險因子之改善情形，若無法短期改善或持續惡化之勞工，須再次由醫師進行面談指導；對於環境因子無法短期改善或持續惡化之作業環境，須由職業安全衛生人員再次提供改善建議。量化指標可作為成效評估之考量，例如以面談或追蹤執行完成率來評估。為了持續推動異常工作負荷促發疾病之預防工作，由職醫（護）定期評估「預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」以作為定期改善指標。

9 其他有關安全衛生事項：

本計劃執行為預防性之管理，若身體已有不適症狀請告知其儘速就醫。

10 附表

過勞量表

面談結果及採行措施表

預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

過勞量表

(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）

面談結果及採行措施表

面談指導結果				
(員工編號) 姓名		服務單位		
		男・女	年齡	歲
疲勞累積狀況		☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度		
應顧慮的身心狀況		☐ 無 ☐ 有		
判定區分	診斷區分	☐ 無異常 ☐ 需觀察 ☐ 需醫療		特殊記載事項 需採取後續相關措施否 ☐ 否 ☐ 是 請填寫採行措施建議
	工作區分	☐ 一般工作 ☐ 工作限制 ☐ 需休假		
	指導區分	☐ 不需指導 ☐ 要健康指導 ☐ 需醫療指導		

面談指導人員簽名：

年 月 日

採行措施建議			
工作上採取的措施	調整工作時間	☐ 限制加班，最多_____小時／月	☐ 減少輪班頻率
		☐ 不宜加班	☐ 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		☐ 限制工作時間_____時_____分	☐ 其他
	變更工作	☐ 變更工作場所（請敘明：_____）	
		☐ 轉換工作（請敘明：_____）	
		☐ 減少大夜班次數（請敘明：_____）	
		☐ 轉換為白天的工作（請敘明：_____）	
		☐ 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			

面談指導建議人員姓名：

年 月 日

部門主管：

預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

執行項目	執行結果（人次或％）	備註（改善情形）
辨識及評估高風險群	具異常工作負荷促發疾病高風險者_____人	
安排醫師面談及健康指導	1.需醫師面談者_____人 1.1 需觀察或進一步追蹤檢查者_____人 1.2 需進行醫療者_____人 2.需健康指導者_____人 2.1 已接受健康指導者_____人	
調整或縮短工作時間及更換工作內容	1.需調整或縮短工作時間_____人 2.需變更工作者_____人	
實施健康檢查、管理及促進	1.應實施健康檢查者_____人 1.1 實際受檢者_____人 1.2 檢查結果異常者_____人 1.3 需複檢者_____人 2.應定期追蹤管理者_____人 3.參加健康促進活動者_____人	
執行成效之評估及改善	1.參與健康檢查率_____％ 2.健康促進達成率_____％ 3.與上一次健康檢查異常結果項目比較，異檢率_____％ （上升或下降） 4.環境改善情形：（環測結果）	
其他事項		

註：本表執行結果為例舉，事業單位得依需求修正與增列。

執行者：

主管：

年 月 日