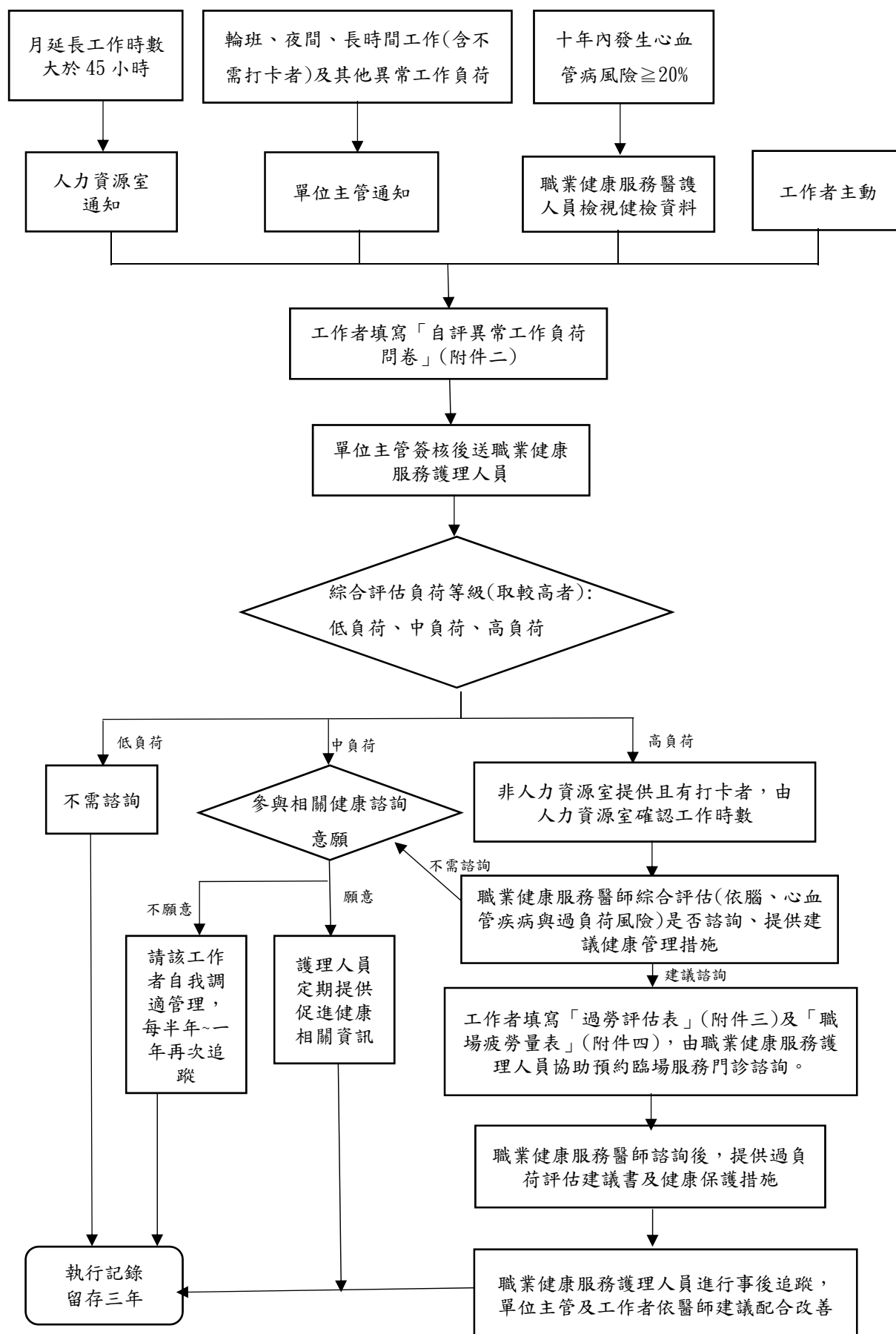


中國醫藥大學 專任教職員工

異常工作負荷促發疾病預防計畫流程



中國醫藥大學 專任教職員工自評異常工作負荷問卷

中國醫藥大學同仁您好，為了解本校同仁疲勞狀況，敬請您花費一點時間填寫下列問題，請依照實際情填寫，謝謝您!! 中國醫大 環安室敬上

一、過負荷量表(由工作者填寫)

單位		填寫日期	年 月 日
姓名			

1. 您過去二~六個月的月平均延長工作時數(加班時數)? (1) ☐ <45小時
(2) ☐ 45-80小時 (3) ☐ >80小時
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?
(1) ☐. 總是 (2) ☐. 常常 (3) ☐. 有時候 (4) ☐. 不常 (5) ☐. 從未或幾乎從未
9. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?
(1) ☐. 總是 (2) ☐. 常常 (3) ☐. 有時候 (4) ☐. 不常 (5) ☐. 從未或幾乎從未
10. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?
(1) ☐. 總是 (2) ☐. 常常 (3) ☐. 有時候 (4) ☐. 不常 (5) ☐. 從未或幾乎從未
11. 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
12. 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
13. 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
14. 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

本疲勞量表取自勞委會勞工安全研究所之「過勞自我預防手冊」

感謝您的填寫!! 敬請交由健檢中心人員回收，謝謝

上表2~7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。得分相加，除以6，便可得到個人相關過勞分數：_____分

第8~14為工作相關過勞分量表，第8~13題分數轉換為：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。第14題的分數轉換為：(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。將8~14題之分數相加，並除以7，便可得到工作相關過勞分數：_____分

工作型態負荷表

工作型態		說明
不規律的工作		對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前臨時通知狀況等。例如：工作時間安排，常為前一天或當天才被告知之情況
經常出差的工作		經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地而無法恢復疲勞狀況等
作業環境	常溫度環境	於低溫、高溫、高溫與低溫間交替、有明顯溫差之環境或場所間出入等
	噪音	於超過80 分貝的噪音環境暴露
	時差	超過5小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等
伴隨精神緊張的工作		日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物質、需在一定期間內完成 困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作

計算負荷分級

負荷分級	個人相關過負荷分數	工作相關過負荷分數	月平均加班時數	工作型態負荷表
低負荷	<50 分:過負荷程度輕微 ☐ _____分	<45 分:過負荷程度輕微 ☐ _____分	<45 小時 ☐ _____小時	☐ 具 0-1 項
中負荷	50-70 分:過負荷程度中等 ☐ _____分	45-60 分:過負荷程度中等 _____分	45-80 小時 ☐ _____小時	☐ 具 2-3 項
高負荷	>70 分:過負荷程度嚴重 ☐ _____分	>60 分:過負荷程度嚴重 _____分	>80 小時 ☐ _____小時	☐ ≥4 項

綜合評估(四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者):☐低負荷☐中負荷☐高負荷

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人相關過負荷	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	你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 過負荷	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。

二、工作者月平均延長的工作時數(由人力資源室填寫)

月平均延長的工作時數
☐ 一個月內延長工作時數超過100小時。(_____小時)
☐ 二至六個月內，月平均延長工作時數超過80小時。(_____小時)
☐ 六個月內，月平均延長工作時數超過45小時。(_____小時)
☐ 不適用，無打卡紀錄

三、腦、心血管疾病與過負荷風險判定(由醫護人員填寫)

(一)職業健康服務醫護人員透過工作者體格(健康)檢查報告，運用Framingham Cardiac Risk Score評估十年內發生腦、心血管疾病的風險：
☐ 低度風險:<10%
☐ 中度風險:10%-20%
☐ 高度風險: ≥20%
(二)腦、心血管疾病與工作負荷矩陣

1. 風險分級矩陣

十年內發生腦、心血管疾病風險	工作者工作負荷		
	低負荷(0)	中負荷(1)	高負荷(2)
<10%	☐ 0	☐ 1	☐ 2
10%-20%	☐ 1	☐ 2	☐ 3
≥20%	☐ 2	☐ 3	☐ 4

備註：

風險分級		健康管理措施	
低風險	0	不需諮詢	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	不需諮詢	建議生活型態改變，注意工時調整，至少每年追蹤一次。
	2	建議諮詢	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	需要諮詢	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	需要諮詢	建議醫療協助及生活型態改變，需工作限制，至少每一個月至三個月追蹤一次。

2. 職業健康服務醫師綜合評估：

☐不需諮詢 ☐建議諮詢 ☐需要諮詢

☐請職業健康服務護理人員提供健康促進相關訊息

評估職業健康服務醫師簽名：_____、日期：____年____月____

單位主管 簽章	人力資源室 簽章	職業健康服務醫護人員簽章

《過負荷評估問卷》

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 鰥寡
工作部門		年資	年 月
職稱			
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
☐ 心臟循環系統疾病(☐ 心絞痛 ☐ 冠心病 ☐ 心肌梗塞 ☐ 接受心導管支架手術 ☐ 曾接受冠狀動脈繞道手術 ☐ 冠狀動脈疾病接受藥物治療 ☐ 高血壓 ☐ 心律不整 ☐ 其他_____)			
☐ 腦中風 ☐ 血脂異常			
☐ 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			
☐ 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病)			
☐ 糖尿病 ☐ 氣喘 ☐ 長期服藥，藥物名稱：			
☐ 其他_____ ☐ 以上均無			
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:____、每次大約____ml)			
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、健康檢查項目(無此項目者或事業單位已掌握有勞工之健檢資料者免填寫)			
1. 身體質量指數_____公斤/米 ² (18.5≤BMI<24)(身高_____公分；體重_____公斤)			
2. 腰圍_____ (男性<90 公分；女性<80 公分)			
3. 脈搏_____			
4. 血壓_____/_____mmHg (收縮壓<120、舒張壓<80 mmHg)			
5. 總膽固醇_____(<200 mg/dL)			
6. 低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL)			
7. 高密度膽固醇_____ (男性≥40 mg/dL；女性≥50 mg/dL)			
8. 三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL)			
9. 空腹血糖_____ (<100 mg/dL)			
10. 尿蛋白_____ (陰性)			
11. 尿潛血_____ (陰性)			
六、工作相關因素(工作時數及輪班等資料可由人資部門提供)			

1. 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時；平均每月加班_____小時
2. 工作班別： ☐白班 ☐夜班 ☐輪班(☐定期☐不定期；輪班方式：_____)
3. 工作環境(可複選)：
 - ☐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) ☐以上皆無
4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
 - ☐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
 - ☐以上皆無
5. 有無工作相關突發異常事件(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(如職場人際衝突、部門內部溝通管道不足等?)
 - ☐無 ☐有(說明：_____)
7. 對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前的通知狀況等?
 - ☐無 ☐有(說明：_____)
8. 經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地而無法恢復疲勞狀況等?
 - ☐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：_____)

八、過負荷評估

1. 心血管疾病風險：☐低度風險 ☐中度風險 ☐高度風險 ☐極高風險 ☐其他：_____
2. 工作負荷風險：☐低負荷 ☐中負荷 ☐高負荷 ☐其他：_____
3. 過負荷綜合評估：☐低度風險 ☐中度風險 ☐高度風險 ☐其他：_____

評估人員職稱/簽名：

_____年____月____日

《職場疲勞量表》

(為行政院勞委會勞工安全衛生研究所 2007 年「工作環境安全衛生狀況認知調查」所使用之量表)

項目	題 目	總是	常常	有時	不常	從未
個人疲勞	1. 您常覺得疲勞嗎？					
	2. 您常覺得身體上體力透支(累到完全沒有力氣)嗎？					
	3. 您常覺得情緒上心力交瘁(心情上非常累)嗎？					
	4. 您常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？					
	5. 您常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？					
工作疲勞	1. 您的工作會令您情緒上心力交瘁(心情上非常累)嗎？					
	2. 您的工作讓您覺得挫折嗎？					
	3. 工作一整天之後，您覺得精疲力竭(累到完全沒有力氣)嗎？					
	4. 上班前只要想到又要工作一整天，您就覺得沒力了嗎？					
	5. 上班時您會覺得每一分鐘都很難熬(時時刻刻都覺得累)嗎？					
工作過度投入	1. 早上一起床，您就會開始想著工作的事嗎？					
	2. 下班回家後，您還會想著工作的事嗎？					
	3. 上床睡覺時，您還想著工作的事嗎？					
	4. 您會為了工作，犧牲其他的活動嗎？					
	5. 您希望投入更多的時間精力在工作上嗎？					
服務對象疲勞	1. 您會覺得和服務對象互動有困難嗎？					
	2. 服務對象會讓您感到很累嗎？					
	3. 您會希望減少和服務對象接觸的時間嗎？					
	4. 您對服務對象感到厭煩嗎？					
	5. 您會覺得您為服務對象付出比較多，而得到回饋比較少嗎？					
	6. 您會想要趕快把服務對象打發掉嗎？					

《工作特質量表》(提醒您!次頁尚有題目)

項目	題 目	很不同意	不同意	同意	很同意
工作控制 (包括「技能發展」與「決策參與」)	1. 在工作中，我需要學習新的事物。				
	2. 我的工作內容，很多是重複性的工作。				
	3. 在工作中，我必須具有創新的想法。				
	4. 在工作中，很多事我可以自己作主。				
	5. 我的工作需要高度的技術。				
	6. 對於如何執行我的工作，我沒有什麼決定權。				
	7. 我的工作內容是很多元的、多樣的。				
	8. 對於工作上發生的事，我的意見具有影響力。				
	9. 在工作中，我有機會發展自己特殊的才能。				
項目	題 目	很不同意	不同意	同意	很同意

工作負荷	1. 我的工作步調很快。				
	2. 我的工作很辛苦。				
	3. 我的工作很耗體力。				
	4. 我的工作不會過量。				
	5. 我有足夠的時間來完成工作。				
	6. 我的工作會需要我長時間集中注意力。				
	7. 我的工作非常忙碌。				
	8. 我的工作場所有人力不足的現象。				
主管社會支持	1. 我的主管會關心部屬的福利。				
	2. 我的主管會聽取我的意見。				
	3. 我的主管對我的工作是有幫助的。				
	4. 我的主管能成功的組織部屬一起工作。				
同事社會支持	5. 我的同事能把份內的工作做好。				
	6. 我的同事會關心我。				
	7. 我的同事很友善。				
	8. 我的同事在需要時，會幫忙我的工作。				
就業缺乏保障	1. 我的職位很有保障。				
	2. 我的事業發展和晉升的前景很好。				
	3. 我擔心自己可能會失業。				
	4. 我擔心新技術的引進，會使自己在職場中被淘汰。				
	5. 如果失業，我擔心很難再找到適合的工作。				
	6. 我擔心自己會被調任至不合意的工作職位。				
職場正義	1. 管理部門對員工是信任的。				
	2. 管理部門所傳達的訊息內容是可信的。				
	3. 管理部門會刻意隱藏重要的訊息不讓員工知道。				
	4. 員工對工作的看法與感受，可以影響管理部門的決策。				
	5. 管理部門對員工的工作安排與責任分派是公平的。				
	6. 管理部門對於員工薪資福利的安排是公平的。				
	7. 管理部門對員工的績效評估是公平的。				
	8. 管理部門在重要決策過程中，會主動告知並提供充分的資訊給員工。				
	9. 管理部門以尊重的方式對待員工。				

『職場疲勞量表』、『工作特質量表』由台灣大學公共衛生學院健康政策與管理研究所鄭雅文老師所研發。

醫師面談結果及採行措施表

面談指導結果				
姓名		服務單位		年齡 歲
		男・女		
疲勞累積狀況	☐ 無 ☐ 輕度 ☐ 中度 ☐ 重度		特殊記載事項	
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		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		
	指導區分	☐ 不需指導 ☐ 要健康指導 ☐ 需醫療指導		

醫師姓名：_____年____月____日（實施年月日）

採行措施建議			
工作上採取的措施	調整工作時間	☐ 限制加班，最多 小時／月	☐ 其他
		☐ 不宜加班	
		☐ 限制工作時間 時 分	
	變更工作	☐ 變更工作場所（請敘明：_____）	
		☐ 轉換工作（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			

醫師姓名：_____年____月____日（實施年月日）

部門主管：_____

中國醫藥大學 專任教職員工
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		

執行者：_____ 主管：_____

年 月 日