

職安法新興職業病 之健康管理實務分享

台北市立聯合醫院

職業醫學科 楊慎絢 主任

2015.12.10.(W4) 上午 8:40—12:10

大綱

【職安法新興職業病】健康管理實務分享

	評估與實例	a	b	c
8:40-9:30	一 職場母性保護	法規	表格	實例
9:30-10:20	二 異常工作負荷	法規	表格	實例
10:30-11:20	三 身心不法侵害	法規	表格	實例
11:20-12:10	四 人因危害	法規	表格	實例

Table for maternal protection assessment, including sections for general information, pregnancy status, and workplace conditions.

Table for abnormal work load assessment, including sections for general information, work load, and health status.

Table for mental and physical harassment assessment, including sections for general information, harassment incidents, and health status.

Table for human factors assessment, including a diagram of the human body and a table for assessing various factors like posture, stress, and fatigue.

法規：職業疾病預防之相關法令

1. 《職業安全衛生法》第六條 (2013.7.3總統令，2014.7.3施行)

雇主應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施

(1). 重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之預防。

(2). 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。

(3). 執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防。

(4). 避難、急救、休息或其他為保護勞工身心健康之事項

《全國法規資料庫》 <http://law.moj.gov.tw/Index.aspx>

職業安全衛生法所定新興職業疾病預防

- 1 重複性作業促發肌肉骨骼疾病
- 2 異常工作負荷促發疾病
- 3 執行職務遭受不法侵害

特殊族群健康保護

- 1 未滿十八歲勞工
- 2 女性勞工母性保護
- 3 特別危害健康作業者
- 4 中高齡
- 5 職災勞工

「勞動部補助企業改善工作環境及促進職場勞工身心健康作業要點」 2015.6.12

法規：職業疾病預防之相關法令

預防計畫	職安法	施行細則	*職業安全衛生設施規則
	ACT	Enforcement Rules	
1.人因性危害	第 6 條	9	*第324-1條
2.異常工作負荷	第 6 條	10	*第324-2條
3.身心不法侵害	第 6 條	11	*第324-3條
4.職場母性保護	第30,31條	39	
5.感染預防計畫			*第297-1條
6.聽力保護計畫			*第300-1條
7.職業安全衛生管理計畫	第 23 條	職業安全衛生管理辦法第12- 1 條	

預防計畫	職安法	施行細則	*職業安全衛生設施規則
1.人因性危害	第 6 條	9	*第324-1條

(1). 「**職業安全衛生法**」第6條：雇主對「重複性作業等促發肌肉骨骼疾病」應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施。

(2). 「**職業安全衛生法施行細則**」第9條：**預防**重複性作業等促發肌肉骨骼疾病 (作業流程、動作分析、危害確認、改善評估)。

(3). 「**職業安全衛生設施規則**」第324-1條：雇主使勞工從事重複性之作業..訂定「**人因性危害預防計畫**」。第324-5條：連續站立作業之勞工，應採取**危害預防措施**。

預防計畫	職安法	施行細則	*職業安全衛生設施規則
2.異常工作負荷	第 6 條	10	*第324-2條

- (1). 「職業安全衛生法」第6條：雇主對「輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作」，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施。
- (2). 「職業安全衛生法施行細則」第10條：異常工作負荷促發疾病之預防措施。
- (3). 「職業安全衛生設施規則」第324-2條：雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等工作，應採取預防措施...訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫。

勞基法 第84條之1 核定工作者		工時限制				
		每日正常工作時間	連同延長工作時間	緊急情況	4週正常工作時間	連同延長工時
第一類	(資訊)工程師 (金融)保全	不得超過 10小時	1日不得超過 12小時	1日不得超過 14小時	不得超過 168小時	不得超過 240小時
	空勤組員*		1日不得超過 12小時	*	不得超過 168小時	不得超過 240小時
	(社服)輔導員	不得超過 10小時	1日不得超過 12小時			不得超過 240小時 (10×24=240)
二	(中央)工友、駕駛	不得超過 10小時	1日不得超過 12小時			不得超過 260小時
第三類	拖船船員、電影業、抽水站、保險業務	不得超過 10小時	1日不得超過 12小時			不得超過 288小時
	保全、警衛**	不得超過 10小時	1日不得超過 12小時	1日不得超過 14小時 **		不得超過 288小時 (12×24=288)

*單一飛航超過12小時，得不受1日正常工作時間連同延長工時不得超過12小時之限制，惟下次出勤應間隔至少24小時。

**遇有緊急情況者，每日正常工作時間連同延長工時不得超過14小時，惟下次出勤應間隔至少12小時。

	職安法	施行細則	職業安全衛生設施規則
3.身心不法侵害	第 6, <u>18</u> ,39條	11	第324-3條

《職業安全衛生法》第18條

雇主	工作場所有立即發生危險之虞時，雇主或工作場所負責人應即令停止作業，並使勞工退避至安全場所。
勞工	勞工執行職務發現有立即發生危險之虞時，得不危及其他工作者安全情形下，自行停止作業及退避至安全場所，並立即向直屬主管報告。
不得	雇主不得對前項勞工予以解僱、調職、不給付停止作業期間工資或其他不利之處分。
但書	但雇主證明勞工濫用停止作業權，經報主管機關認定，並符合勞動法令規定者，不在此限。

	職安法	施行細則	職業安全衛生設施規則
身心不法侵害	第 6,18,39條	11	第 <u>324-3</u> 條

《職業安全衛生設施規則》第324-3條

雇主為預防勞工於執行職務，因**他人行為**致遭受**身體或精神**上不法侵害，應採取暴力預防措施..訂定「**執行職務遭受不法侵害預防計畫**」

1	辨識及評估危害	附件3(主管), 附件4(員工)
2	適當配置作業場所	附件5(工作場所),
3	依工作適性適當調整人力	
4	建構行為規範	附件2(書面聲明)
5	辦理危害預防及溝通技巧訓練	
6	建立事件之處理程序	附件6(通報/申訴單), 附件7(處理流程),
7	執行成效之評估及改善	附件8(追蹤調查表)
8	其他有關安全衛生事項	附件9(向外申訴流程)

《職業安全衛生法施行細則》第五條

【勞動場所】：

1. 勞動契約存續中，雇主提示，勞工履行契約提供勞務之場所。
2. 自營作業者實際從事勞動之場所。
3. 其他受工作場所負責人指揮或監督從事勞動之人員，實際從事勞動之場所。

【**工作場所**】：勞動場所中，接受雇主或代理雇主指示處理有關勞工事務之人所能支配、管理之場所。

【**作業場所**】：工作場所中，從事特定工作目的之場所。

勞動場所 (工作者)

1. 履行勞動契約之場所	工作場所		1. 勞工： 受僱從事 工作獲致 工資
2. 自營作業者實際從事勞動之場所	雇主或代理雇主指示處理	作業場所 (從事特定工作目的)	2. 自營作業者
3. 受工作場所負責人指揮或監督勞動之場所	(共同作業： 事業單位+承攬人+再承攬人+勞工)		3. 受工作場所負責人指揮或監督者
(職業災害：勞動場所之傷病)			

法	職業安全衛生法 (2014.7.3)	公務人員保障法 (2014.1.7)	學校衛生法 (2013.12.18)
	職業安全衛生法施行細則(2014.7.3)	公務人員安全及衛生防護辦法(2014.1.7)	學校職業安全衛生管理要點(2015.2.26)
對象	工作者、勞工、雇主、自營作業者、工作場所負責人、從事勞動之人員	公務員	工作者、勞工、雇主、工作場所負責人、學生勞動者
場所	勞動場所、工作場所、作業場所	辦公場所	勞動場所、工作場所、作業場所
預防	1.重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之預防。 2.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。 3.執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防。 4.避難、急救、休息或其他為保護身心健康之事項。 5.母性健康保護		
組織	職業安全衛生委員會	安全及衛生防護小組	職業安全衛生委員會
健檢	醫護人員保存與管理	指定的適當人員	醫護人員
配工	工作適性評估	母性工作適性評估	母性工作適性評估

《勞工健康保護規則》 2014.6.30修

【冠狀動脈疾病之相對危害風險：平均
工時 >60小時/週】

【高血壓、糖尿病、
心臟病、中風】

【冠狀動脈疾病相對
危害風險：睡眠時
間小於6小時/天】

【呼吸困難、胸痛、心悸、
頭暈、耳鳴、倦怠】

二、作業經歷

1. 曾經從事_____，起始日期：__年__月，截止日期：__年__月，共__年__月
2. 目前從事_____，起始日期：__年__月，截止日期：__年__月，共__年__月
3. 過去1個月，平均每週工時為：__小時；過去6個月，平均每週工時為：__小時

三、檢查時期（原因）：☐新進員工（受僱時） ☐定期檢查

四、既往病史

您是否曾患有下列慢性疾病：（請在適當項目前打勾）

- ☐高血壓 ☐糖尿病 ☐心臟病 ☐癌症____ ☐白內障 ☐中風 ☐癲癇 ☐氣喘
☐慢性氣管炎、肺氣腫 ☐肺結核 ☐腎臟病 ☐肝病 ☐貧血 ☐中耳炎
☐聽力障礙 ☐甲狀腺疾病 ☐消化性潰瘍、胃炎 ☐逆流性食道炎
☐骨折____ ☐手術開刀____ ☐其他慢性病____ ☐以上皆無

五、生活習慣

1. 請問您過去一個月內是否有吸菸？

- ☐從未吸菸 ☐偶爾吸（不是天天） ☐（幾乎）每天吸，平均每天吸__支，已吸菸__年
☐已經戒菸，戒了__年__個月。

2. 請問您最近六個月內是否有嚼食檳榔？

- ☐從未嚼食檳榔 ☐偶爾嚼（不是天天） ☐（幾乎）每天嚼，平均每天嚼__顆，已嚼__年
☐已經戒食，戒了__年__個月。

3. 請問您過去一個月內是否有喝酒？

- ☐從未喝酒 ☐偶爾喝（不是天天）
☐（幾乎）每天喝，平均每週喝__次，最常喝__酒，每次__瓶
☐已經戒酒，戒了__年__個月。

4. 請問您於工作日期間，平均每天睡眠時間為：__小時。

六、自覺症狀：您最近三個月是否常有下列症狀：（請在適當項目前打勾）

- ☐咳嗽 ☐咳痰 ☐呼吸困難 ☐胸痛 ☐心悸 ☐頭暈 ☐頭痛 ☐耳鳴 ☐倦怠
☐噁心 ☐腹痛 ☐便秘 ☐腹瀉 ☐血便 ☐上背痛 ☐下背痛 ☐手腳麻痛
☐關節疼痛 ☐排尿不適 ☐多尿、頻尿 ☐手腳肌肉無力 ☐體重減輕3公斤以上
☐其他症狀____
☐以上皆無

七、檢查項目

1. 身高：_____公分
2. 體重：_____公斤，腰圍：_____公分
3. 血壓：_____ / _____ mmHg
4. 視力(矯正)：左_____右_____；辨色力測試：☐正常 ☐辨色力異常
5. 聽力檢查：☐正常 ☐異常
6. 各系統或部位理學檢查：

- (1) 頭頸部(結膜、淋巴腺、甲狀腺)
- (2) 呼吸系統
- (3) 心臟血管系統(心律、心雜音)
- (4) 消化系統(黃膽、肝臟、腹部)
- (5) 神經系統(感覺、睡眠)
- (6) 肌肉骨骼(四肢)
- (7) 皮膚

7. 胸部 X 光：_____
8. 尿液檢查：尿蛋白_____ 尿潛血_____
9. 血液檢查：血色素_____ 白血球_____
10. 生化血液檢查：血糖_____ 血清丙胺酸轉胺酶(ALT)_____ 肌酸酐(creatinine)_____
膽固醇_____ 三酸甘油脂_____ 高密度脂蛋白膽固醇_____ 低密度脂蛋白膽固醇_____
11. 其他經中央主管機關規定之檢查_____

高密度脂蛋白膽固醇、
低密度脂蛋白膽固醇

檢查結果異常，
建議不適宜從事...
檢查結果異常，
建議調整工作
1. 縮短工作時間
2. 更換工作內容
3. 變更作業場所

八、應處理及注意事項(可複選)

1. ☐ 檢查結果大致正常，請定期健康檢查。
2. ☐ 檢查結果部分異常，宜在(期 限)內至醫療機構 _____ 科，實施健康追蹤檢查。
3. ☐ 檢查結果異常，建議不適宜從事_____作業。(請說明原因：_____)。
4. ☐ 檢查結果異常，建議調整工作(可複選)：
 - ☐ 縮短工作時間(請說明原因：_____)。
 - ☐ 更換工作內容(請說明原因：_____)。
 - ☐ 變更作業場所(請說明原因：_____)。
 - ☐ 其他：_____ (請說明原因：_____)。
5. ☐ 其他：_____

執行:《勞工健康保護規則》第7條 + 第8條

A. 危害評估與健康指導

第七條 (一) 健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。

第七條 (六) 工作相關疾病預防及工作環境之改善。

第八條 (一) 辨識與評估工作場所環境及作業之危害。

第八條 (二) 提出作業環境安全衛生設施改善規劃之建議。

第八條 (三) 調查健康與作業，健康風險評估，預防及健康促進

B. 傷病諮詢與健康管理

第七條 (二) 工作相關傷病防治、健康諮詢與急救處置。

第七條 (四) 健康檢查分析、評估、管理與保存及健康管理。

第七條 (五) 職業衛生之研究報告及傷害、疾病紀錄之保存。

C. 工作適性評估與職務再設計

第七條 (三) 協助雇主選配勞工從事適當之工作。

ys591@ms2.hinet.net

第八條 (四) 復工勞工之職能評估、職務再設計之諮詢建議

A. 職業危害評估與健康指導

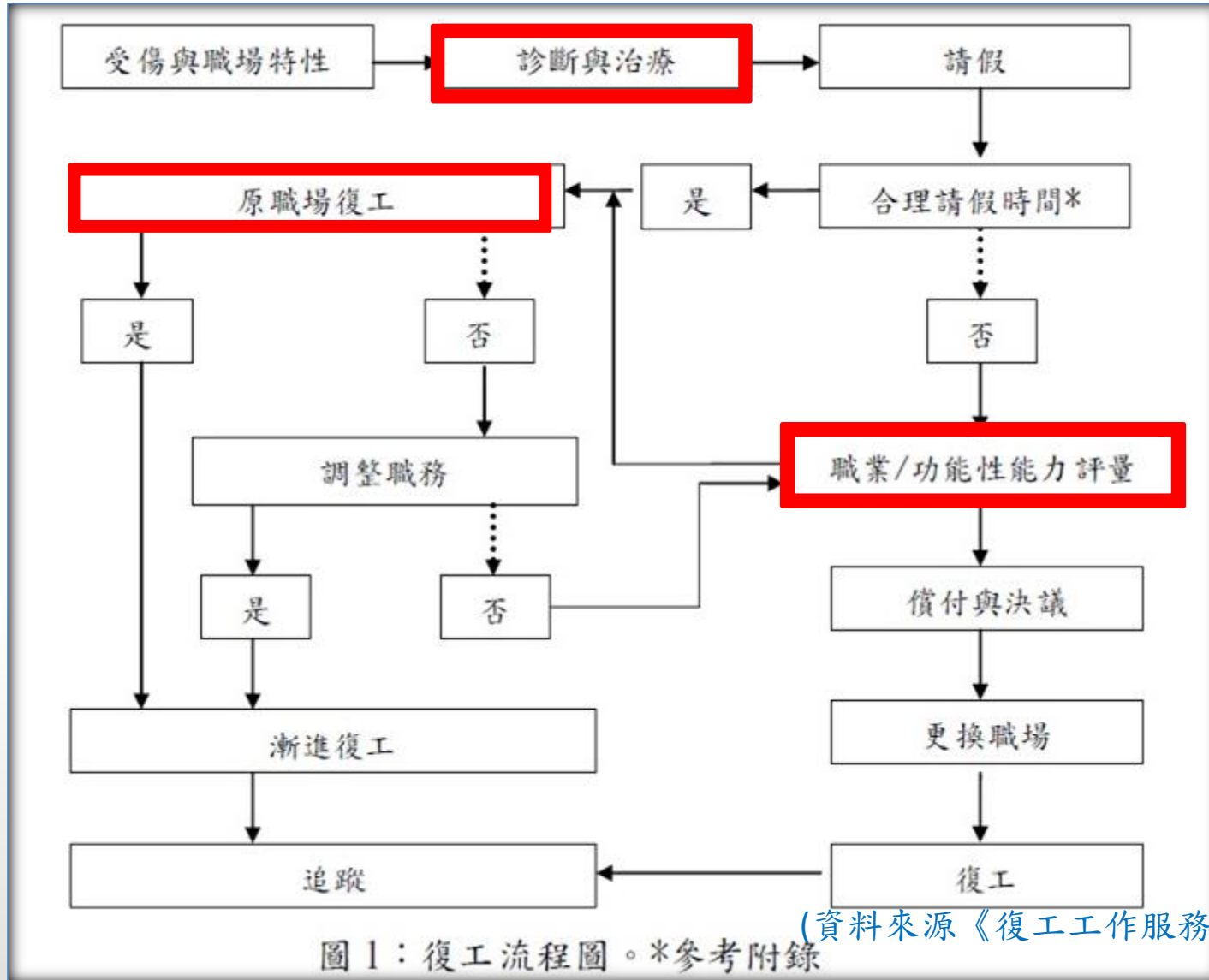
A.職業危害評估	健康指導
1. 人因危害評估	示範正確姿勢+柔軟操
2. 過勞危害評估	高風險因子防治
3. 有機溶劑	通風+ 口罩+手套
4. 噪音	環境+耳塞,耳罩防護具
5. 粉塵	通風+ 口罩+
6. 游離輻射+雷射	個人防護具+健康檢查

*第七條 (一) 健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。

*第七條 (二) 工作相關傷病之防治、健康諮詢與急救及緊急處置。

*第八條 (一) 辨識與評估工作場所環境及作業之危害。

B. 職業傷病危害諮詢與評估轉介



*第七條 (二) 工作相關傷病之防治、健康諮詢與急救及緊急處置。

大綱

【職安法新興職業病】健康管理實務分享

	評估與實例	a	b	c
8:40-9:30	一 職場母性保護	法規	表格	實例
9:30-10:20	二 異常工作負荷	法規	表格	實例
10:30-11:20	三 身心不法侵害	法規	表格	實例
11:20-12:10	四 人因危害	法規	表格	實例

職場母性保護 評估與實例

a. 職場危害因子對育齡女性之影響及控制策略

b. 職場母性危害評估流程及管理 + 孕產婦作業管理及限制

【女性勞工
母性健康風
險評估表】

2. 通用性危害		Yes	No	危害、風險 或狀況補充 說明	風險等級	已實施之正 常控制措施	應增加之風險抑制措 施、實施者、實施時 程或參照之評估			
1										
2	2.1	工作中是否需要長時間站立且很難有休憩時間？				N / Y / NA	N / Y / NA			
3	2.2	工作中是否需要長時間靜坐且很難有休憩時間？				N / Y / NA	N / Y / NA			
4	2.3	工作中是否可能需要經常由低位變換至高位之姿勢而引發頭暈或暈厥？				N / Y / NA	N / Y / NA			
5	2.4	工作區域是否有足夠空間以讓員工在懷孕晚期仍然能夠自由活動或充份伸展？				N / Y / NA	N / Y / NA			
6	2.5	妊娠員工是否需要調整工作空間或儀器設備？				N / Y / NA	N / Y / NA			
7	2.6	工作中是否需要獨自作業？				N / Y / NA	N / Y / NA			
8	2.7	工作中是否包含地下坑道作業？				N / Y / NA	N / Y / NA			
1.基本資料		2.通用性		3.物理性	4.化學性	5.生物性	6.人因	7.工作壓力	8.福祉	9.總評+

2. 通用性

3. 物理性

4. 化學性

5. 生物性

6. 人因性

7. 工作壓力

8. 福祉

2015/12/10

19

ys591@ms2.hinet.net

4

化學性危害

危害評估

- a. 此員工在製程或作業中是否使用化學物質(包括洩漏、殘留或污染於物品、地面或儀器之化學物質)？
- b. 此員工是否使用任何已知的毒性化學物？
- c. 此員工是否會暴露到蒸氣或煙煙？
- d. 此員工是否會暴露到可經由皮膚吸收之化學物質或殺蟲劑？
- e. 此員工是否在密閉空間或缺氧環境作業？
- f. 此員工是否會暴露到一氧化碳或其它窒息性氣
- g. 此員工是否會暴露到符合國家標準分類為 CNS15030-17(急毒性物質 (Acute toxicity))之危險物？
- h. 此員工是否會暴露到符合國家標準分類為 CNS 15030-21(生殖細胞致突變性物質 (Germ cell mutagenicity))之危險物？
- i. 此員工是否會暴露到符合國家標準分類為 CNS 15030-22 (致癌物質 (Carcinogenicity))之危險物？
- j. 此員工是否會暴露到符合國家標準分類為 CNS 15030-23(生殖毒性物質 (Reproductive toxicity))之危險物？

k. 其它：

5

生物性危害

- a. 此員工是否可能在工作中接觸到可造成感染之微生物或寄生蟲？
- b. 此員工是否可能在工作中接觸到第二、三或四危險群之微生物？
- c. 此員工是否可能在工作中接觸到 B 型肝炎病毒、HIV (AIDS 病毒)、疹病毒、肺結核、梅毒、水痘、傷寒、德國麻疹、弓蟲、披衣菌、巨細胞病毒或其它動物性病毒(animal viruses)？

有

無

疑似

2.通用性

3.物理性

4.化學性

5.生物性

6.人因性

7.工作壓力

8.福祉

4.化學性

《職安法》第30條 五.處理或暴露於二硫化碳、三氯乙烯、環氧乙烷、丙烯醯胺、次乙亞胺、砷及其化合物、汞及其無機化合物等

化學物	危害圖示	密度		皮膚	食	致癌	特化
二硫化碳		1.263	無色液體 甜味	沖脫泡 蓋送	不可 催吐	--	
三氯乙烯		1.464	無色液體 氯仿味			2A	
環氧乙烷		0.87	無色氣體 似醚氣味			--	丙1
丙烯醯胺		1.12	白色,結 晶粉末			2A	丙1
次乙亞胺		0.832	透明,油 狀液體			2B	丙1
砷及其化合物 (砷化鎂)		5.31	灰色固體			1	丙3
汞 (及其無機化合物)		13.5	銀白色液 態金屬			--	丙3

《特定化學物質危害預防標準》第6條(2014.6.25):為防止特定化學物質引起職業災害，雇主應致力確認所使用物質之毒性，尋求替代物之使用、建立適當作業方法、改善有關設施與作業環境並採取其他必要措施。1：確定人類致癌，2A：很可能人類致癌，2B：可能人體致癌

有	無	危害、風險或狀況補充說明	風險等級	已實施之正常控制措施	應增加之風險抑制措施、實施者、實施時程或參照之評估
---	---	--------------	------	------------	---------------------------

6. 人因工程性危害		有	無	危害、風險或狀況補充說明	風險等級	已實施之正常控制措施	應增加之風險抑制措施、實施者、實施時程或參照之評估
6.1	工作中是否需有人工重物處理作業？					N / Y / NA	N / Y / NA
6.2	工作中是否需要提舉或移動大型物件？					N / Y / NA	N / Y / NA
6.3	工作中是否需要提舉或移動較重物件？					N / Y / NA	N / Y / NA
6.4	工作中需要搬抬物件時，是否採用具困難度或不正常的姿勢？					N / Y / NA	N / Y / NA
6.5	工作中是否需要不正常的抬舉動作(例如扭轉、彎腰或伸展)？					N / Y / NA	N / Y / NA
6.6	工作中是否有重覆性動作？					N / Y / NA	N / Y / NA

6.人因性

《妊娠與分娩後女性及未滿十八歲勞工禁止從事危險性或有害性工作認定標準》

消除
性別
歧視

保障
就業
平權

- 2.鉛
- 4.弓形蟲、德國麻疹
- 5.危害性化學品
- 7.一定重量工作
- 8.輻射
- 13.微生物感染
- 14.細胞毒性

工作	妊娠中	<6個月	6-12個月
斷續性	10公斤	15公斤	30公斤
持續性	6公斤	10公斤	20公斤

碳、三氯乙烯、環氧乙烷、丙烯醯胺、次乙亞胺、砷及其化合物、汞及其無機化合物等經中央主管機關規定之危害性化學品之工作。

一、工作場所空氣中危害性化學品濃度，超過下表之規定值者：

濃度	規定值	
	ppm	mg/m ³
有害物		
二硫化碳	五	十五·五
三氯乙烯	二五	一三四·五
環氧乙烷	〇·五	〇·九
丙烯醯胺		〇·〇一五
次乙亞胺	〇·二五	〇·四四
砷及其無機化合物（以砷計）		〇·〇〇五
汞及其無機化合物（以汞計）		〇·〇二五

二、於室內、儲槽或通風不充分之室內作業場所，從事二硫化碳及三氯乙烯作業，依有機溶劑中毒預防規則之規定，應使勞工佩戴輸氣管面罩或適當之有機氣體用防毒面罩之作業。

三、製造、處置或使用丙烯醯胺、次乙亞胺、環氧乙烷、砷及其無機化合物與汞及其無機化合物之設備，或儲存可生成該物質之儲槽等，因改造、修理或清掃等而拆卸該設備之作業或必須進入該設備等內部進行作業等，依特定化學物質危害預防標準之規定，應使勞工佩戴呼吸用防護具之作業。

從事鑿岩機、鏈鋸、鉚釘機（衝程七〇公厘以下、重量二公斤以下者除外）及夯土機等有顯著振動之作業。

從事重物處理作業，其重量為下表之規定值以上者：

作業別	重量	規定值（公斤）
斷續性作業		十
持續性作業		六

依游離輻射防護法附屬法規「游離輻射防護安全標準」之規定，從事游離輻射作業，其職業曝露之年劑量限度在規定值以上者。

從事高溫礦物或礦渣之澆注、裝卸、搬運、清除等作業。

7

工作壓力

危害評估

有

無

疑似

- a. 工作狀況是否使員工感到有壓力？
- b. 此女性員工是否需要加班工作？
- c. 工作狀況是否使員工精神或體力感到有負擔及產生疲勞？
- d. 此員工是否能彈性調整她的工作時間？
- e. 此員工是否需從事輪班工作？
- f. 此員工是否會在非常早的清晨開始或結束作業呢？
- g. 此員工在作業中是否有工作負荷較大或伴隨精神緊張之工作呢？
- h. 此員工在工作中是否感受到欺凌或壓迫呢？
- i. 在進行此員工個人之風險評估時，是否曾考量到她的懷孕狀況？
- j. 此員工是否從事較易受到暴力攻擊之工作(如保全保安、公眾服務、獨自從事收銀作業等)？
- k. 此員工是否較易受到兒童的暴力攻擊？
- l. 此員工是否較易受到成人的暴力攻擊？
- m. 此員工是否較易受到公眾的暴力攻擊？
- n. 當員工受到他人(如顧客或犯人)之暴力攻擊時，是否很容易能獲得協助、支援或醫療照護？

8

其他母性保護措施

- a. 若有需要，此員工是否有機會增加如廁、進食、飲水或休憩之頻率或時間？
- b. 工作場所是否設置適當便利的哺乳室？
- c. 哺乳室內是否有衛生、安全的母乳或乳品保存用冰箱？
- d. 員工是否報告有孕吐而影響工作？
- e. 如果有需要，雇主是否能提供員工向醫護人員諮詢孕產相關問題的服務？
- f. 員工是否有特別之福祉相關議題？
- g. 其它

2.通用性

3.物理性

4.化學性

5.生物性

6.人因性

7.工作壓力

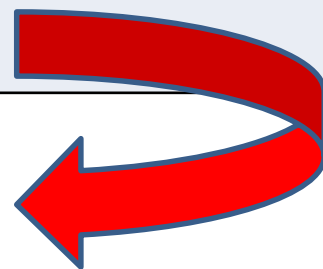
8.福祉

四. 4.職場母性保護 評估與實例

a.職場危害因子對育齡女性之影響及控制策略

b.職場母性危害評估流程及管理

+孕產婦作業管理及限制



2014.7.3

《妊娠與分娩後女性及未滿十八歲
勞工禁止從事危險性或有害性工作
認定標準》

2015.1.1

《女性勞工母性健康保護實施辦法》

b. 職場母性危害評估管理 + 孕產婦作業管理及限制

附表一 妊娠及分娩後勞工之健康危害評估及工作適性安排建議表

一、基本資料			
勞工姓名		年齡	
☐ 妊娠週數 _____ 週；預產期 _____ 年 _____ 月 _____ 日			
☐ 分娩後（分娩日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日） ☐ 哺乳 ☐ 未哺乳			
☐ 身高：_____ 公分；體重：_____ 公斤；身體質量指數（BMI）：_____ kg/m ² ； 血壓：_____ mmHg			
☐ 工作職稱/內容：_____			
二、婦產科相關病史			
1. 預防接種： ☐ B型肝炎 ☐ 水痘 ☐ MMR（麻疹-腮腺炎-德國麻疹）			
2. 生產史：懷孕次數 _____ 次，生產次數 _____ 次，流產次數 _____ 次			
3. 生產方式：自然產 _____ 次，剖腹產 _____ 次，併發症： ☐ 否 ☐ 是：_____			
三、妊娠及分娩後風險因子評估			
1. 過去懷孕病史：			
☐ 先天性子宮異常 ☐ 子宮肌瘤 ☐ 子宮頸手術病史			
☐ 曾有第2孕期（14週）以上之流產 ☐ 早產（懷孕未滿37週之生產）史			
2. 工作可能暴露之危害因素：			
☐ 化學性物質，請敘明：_____			
☐ 物理性危害，請敘明：_____			
☐ 生物性危害，請敘明：_____			
☐ 人因性危害，請敘明：_____			
☐ 社會環境因子引起之心理危害，請敘明：_____			
3. 本次懷孕問題：			
☐ 多胞胎妊娠 ☐ 羊水過多 ☐ 早期子宮頸變薄（短） ☐ 泌尿道感染			
☐ 妊娠毒血症 ☐ 妊娠糖尿病 ☐ 前置胎盤 ☐ 胎盤早期剝離			
☐ 陰道出血（14週以後） ☐ 貧血（血紅素 < 10 g/dL）			
☐ 子宮收縮頻率過高（1小時超過4次以上） ☐ 超音波檢查胎兒結構異常			
☐ 胎兒生長遲滯（>37 週且體重 ≤ 2500g） ☐ 家族遺傳疾病或其他先天性異常			
☐ 其它不適症狀（如腹痛、頭痛、胸悶、下背痛..等，請敘明 _____）			

附表一
妊娠及分娩後
勞工之健康危害評估及工作適性安排建議表

《女性勞工母性健康保護實施辦法》
2015.1.1
施行

ys591@ms2.hinet.net

《女性勞工母性健康保護實施辦法》

附表一 妊娠及分娩後

勞工之健康危害評估及工作適性安排建議表

4.個人因素：

- ☐沒有規律產檢 ☐抽菸 ☐喝酒 ☐藥物，請敘明：_____
- ☐年齡（未滿18歲或大於40歲） ☐生活環境因素（例如熱、空氣汙染）
- ☐孕前體重未滿45公斤、身高未滿150公分
- ☐個人心理狀況：
- ☐焦慮症 ☐憂鬱症
- ☐睡眠：
- ☐正常 ☐失眠 ☐需使用藥物 ☐其他 _____

5.分娩後子宮復舊與哺乳情形：

- ☐子宮復舊良好 ☐子宮復舊不全，請敘明 _____
- ☐哺乳情形，請敘明 _____

6.其他檢查，請敘明：_____

四、評估結果與建議

評估
結果

- ☐第一級管理 ☐第二級管理 ☐第三級管理

《女性勞工母性健康保護實施辦法》

2015.1.1
施行

《女性勞工母性健康保護實施辦法》

綜合
建議

☐評估結果大致正常

☐1.請定期追蹤檢查

☐2.可繼續工作

(☐可繼續從事原來的工作 ☐可從事接近日常之工作內容)

☐評估結果部分異常

☐1.可從事目前工作，但須考量下列條件限制：

☐ (1)變更工作場所：

☐ (2)變更職務：

☐ (3)縮減職務量：

☐ 縮減工作時間：_____

☐ 縮減業務量：_____

☐ (4)限制加班（不得超過_____小時/天）

☐ (5)週末或假日之工作限制（每月_____次）

☐ (6)出差之限制（每月_____次）

☐ (7)夜班工作之限制（輪班工作者）（每月_____次）

☐2.不可繼續原工作，宜休養（休養期間：_____）

☐3.其它具體之工作調整或生活建議：_____

☐評估結果異常，需住院觀察。

☐其它

評估醫師(含醫師字號)：

評估日期： 年 月 日

備註：

一、工作可能暴露之危害因素，請雇主先行填寫，並提供最近一次之健康檢查、作業環境監測紀錄及危害暴露情形等資料予勞工，交予評估醫師。

二、管理分級之說明：

(一)符合下列條件之一者，屬第一級管理：

1、作業場所空氣中暴露濃度低於容許暴露標準十分之一。

2、第三條或第五條第二項之工作或其他情形，經醫師評估無害母體、胎兒或嬰兒健康。

(二)符合下列條件之一者，屬第二級管理：

1、作業場所空氣中暴露濃度在容許暴露標準十分之一以上未達二分之一。

2、第三條或第五條第二項之工作或其他情形，經醫師評估可能影響母體、胎兒或嬰兒之健康。

(三)符合下列條件之一者，屬第三級管理：

1、作業場所空氣中暴露濃度在容許暴露標準二分之一以上。

2、第三條或第五條第二項之工作或其他情形，經醫師評估有危害母體、胎兒或嬰兒健康。

附表一
妊娠及分
娩後
勞工之健
康危害評
估及工作
適性安排
建議表

《女性勞
工母性健
康保護實
施辦法》
2015.1.1
施行

ys591@ms2.hinet.net

職場母性保護 評估與實例

a.職場危害因子對育齡女性之影響及控制策略

b.職場母性危害評估流程及管理
+孕產婦作業管理及限制

案例一	案例二	案例三	案例四	案例五
育齡健檢 (生物性)	妊娠評估 (化學,生物)	分娩後評估 (人因)	哺乳評估 (輪班)	適性評估 (通用)

案例一

育齡健檢

臺北市立聯合醫院新進員工體格檢查應檢類別通知單

※說明：

1. 本案依據職業安全衛生法第 20 條規定辦理，表單發放由臺北市立聯合醫院(以下簡稱本院)人事室於通知擬錄/任用(商調)時一併給予新進/復職人員辦理體檢，並於報到前繳交正本結果資料(若有缺項者，視同不合格報告)。
2. 請務必空腹八小時以上再採血，否則報告將不準確。
3. 新進員工若自行提具相關 B 型肝炎結果證明，得由體檢醫師審視後決定是否須再做。
4. 供膳作業人員之體檢 A 型肝炎採兩階段篩檢：IgG 項目若提具陽性報告經體檢醫師採認者，得免再做；IgG 項目若為陰性反應者，則由體檢醫師複評新進員工自覺症狀及肝功能等，決定是否加做 IgM。
5. 除供膳及護理機構作業類別之梅毒為必檢項目外，其餘類別人員愛滋病、梅毒篩檢得由員工自行選擇是否受檢：

※愛滋篩檢，本人 ☒ 同意 ☐ 不同意/簽名：_____ ※梅毒篩檢，本人 ☒ 同意 ☐ 不同意/簽名：_____

備註：於本院各體檢院區檢查且同意此二項檢查者，由診間醫師以加開醫令處理（供膳及護理機構作業類別之梅毒已設於套餐中，免再加開），所需費用亦半額補助。

6. ※MMR 抗體檢驗，本人 ☐ 自提報告 ☒ 同意/簽名：_____，同意者由診間醫師以加開醫令處理。自提報告者，得由體檢醫師審視後決定是否須再做。

7. 新進人員基本資料、應檢類別及本院考量不予錄用之疾病說明等，詳下表；另針對報告結果，本院保有最後決定錄用與否之權力。

姓名：		生 日：民國 年 月 日	性別： ☐ 男 ☒ 女
院區 / 單位：		就職日：民國 年 月 日	職稱：
作 業 類 別	適用科室／單位	受 檢 項 目	應檢類別勾選
一般作業者	1. 各行政部(科/室)、護理科等單位人員 2. 醫療科非屬以下特殊檢查類別之人員	一般作業體檢項目 (職安法定項目及 B 肝篩檢)	V
洗腎室作業者	洗腎室工作人員	一般作業體檢項目 (職安法定項目及 B、C 肝篩檢)	開放性肺結核 法定傳染病之第一、二、三類及指定傳染病急性發作人員須經醫師診治且判定無傳染力之處後方得到職
有機特化作業者	解剖病理科、實驗室、生科病房技術人員	有機特化作業體檢項目 (參照苯之規定項目及 B 肝篩檢)	
游離輻射作業者 會診(皮膚、眼科)	核子醫學科、放射診斷科、牙科、骨科、泌尿科之醫師、放射師、技士	游離輻射作業體檢項目 (職安法定項目及 B 肝篩檢)	
輻射、鉛作業者 會診(皮膚、眼科)	放射腫瘤科之醫師、放射師、技士	游離輻射作業體檢項目 (職安法定項目及 B 肝篩檢)	
供膳作業者 會診(皮膚、眼科)	營養部人員	供膳作業體檢項目 (GHP 法定項目及 B 肝篩檢)	傷寒、痢疾、開放性肺結核
供膳+噪音作業者 會診(耳鼻喉、皮	營養部人員(由單位主管指定者)	供膳、噪音作業體檢項目 (GHP 法定項目及 B 肝篩檢)	傷寒、痢疾、開放性肺結核

案例一

育齡健檢

尿	潛	血	陽性
血色素	13.5	g/dl	白血球數 5.21 10 ³ /ul
飯前血糖(GLU AC)	93	mg/dl	血清丙胺酸轉胺酶(ALT) 11 U/L
肌酸酐(creatinine)	0.6	mg/dl	膽固醇(Cholesterol) 147 mg/dl
三酸甘油酯(Tri-glyceride)	46	mg/dl	高密度脂蛋白膽固醇 68 mg/dl
目	B 型肝炎篩檢	1. HBsAg: 陰性 2. Anti-HBs 陽性	MMR 抗體 麻疹: 陽性 德國麻疹: 陽性
建議	項目	愛滋病篩檢: 無檢查	梅毒血清檢查: 陰性
檢查結果: ☐ 1. 正常 ☒ 2. 異常, 異常疾病項目: 尿潛血			
八、應處理及注意事項: ☒ 一般異常, 建議 3 個月後門診追蹤 ☐ 特殊異常, 請速至 _____ 科門診追蹤 ☐ 傳染病異常 ☐ 建議施打 B 肝疫苗 ☒ 建議施打 MMR 疫苗 ☐ 檢查結果異常, 建議不適宜從事 _____ 作業。 (請說明原因: _____) ☐ 檢查結果異常, 建議調整工作(可複選): ☐ 縮短工作時間(請說明原因: _____) ☐ 更換工作內容(請說明原因: _____) ☐ 變更作業場所(請說明原因: _____) ☐ 其他: _____ (請說明原因: _____) ☐ 其他: _____			總評醫師 
檢查報告完成日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 檢查醫療機構戳章: 臺北市立聯合醫院忠孝院區A08			

【母性保護】職場經驗分享: 女性勞工母性健康風險評估表

案例二

妊娠評估

噪音作業、人因工學、輪班制度。

服務執行情形（本規則第七條及第八條事項）：

勞工之健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。

第七條 (二) 工作相關傷病之防治、健康諮詢與急救及緊急處置。

第七條 (四) 勞工體格、健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理。

第八條 (四) 協助提供復工勞工之職能評估、職務再設計或調整之諮詢及建議。

四、改善及建議採行措施：

2【健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施】：

針對《職業安全衛生法》第六條的安全衛生預防措施，討論「職場母性健康保護計畫」的執行要項，並舉例說明「女性勞工母性健康風險評估表」的填寫方式(摘要):

員編 00 陳小姐	項目說明	危害風險 或狀況說明	風險 等級	已實施 措施
1.個人基本調查	1.2 此工作是否已知對妊娠或哺乳有不良影響？	人因危害、 輪班與夜間工作	中	坐姿、 日班
2.通用性危害	2.1 工作中是否需要長時間站立且很難有休憩時間？	固定兩次休息及 兩次用餐時間	中	坐姿、 日班
	2.5 妊娠員工是否需要調整工作空間或儀器設備？	站立作業 ys591@ms2.hinet.net	中	坐姿、 日班

案例二

妊娠評估

	2.1.6 此員工是否需要穿著制服，事業單位是否能充份提供產婦各種合適規格的制服？		低	提供尺寸較大靜電袍
3. 物理性危害	3.2 此員工在工作中是否需要搬抬物件上下階梯或梯架？	否	低	坐姿、日班
4. 化學性危害	4.1 此員工在製程或作業中是否使用化學物質(包括洩漏、殘留或污染於物品、地面或儀器之化學物質)？	否	低	
5. 生物性危害	5.1 此員工是否可能在工作中接觸到可造成感染之微生物或寄生蟲？	否	低	
6. 人因工程性危害	6.1 工作中是否需有人工重物處理作業？	站立作業	中	坐姿、
7. 工作壓力	7.5 此員工是否需從事輪班工作？	正常輪個月，		
8. 福祉	8.8 員工是否報告有孕吐而影響工作？	懷孕初		
9. 控制措施總評	9.4 此員工可以暫時被調離原職務？	是		
	9.6 此員工的工作或職務可以暫時由同事代理？	是		

並完成「人因性危害評估改善報告」，舉例說明填寫方式如下：

「人因性危害評估改善報告」

A.現況觀察：職場健康服務團隊根據已擬定的「人因性危害預防計畫」，至陳小姐原工作的現場測量抬舉、握持、運送作業的「作業風險」：

B.危害分析：抬舉、握持、運送作業的「作業風險」：

	工作內容	作業特性	(荷重+	姿勢+	工作狀況	=作業風險值	風險等級
1	抬舉製品	6	1	4	0	30	3

C.改善方案：

(1).暫時調離原職務，改由同事代理。

D.改善績效評估

(1).調查員工的肌肉骨骼症狀，製作追蹤一覽表。

並完成「人因性危害評估改善報告」，舉例說明填寫

案例五

適性評估

實際運用

事業主

下列人員，已經有被判定必需要實施工作調整的報告。此外，在工作調整期間必須要持續遵守以下記載之工作調整事項。

所屬機構	單位	職稱	員工編號	姓名	出生日期	年齡
台北市二二八醫院 醫院中藥部	護理科	護理師	-----	鄭志仁	女 1 年 1 月 日	55 歲
普通疾病(心・身)	職場復歸	健康檢查後處置	長時間工作	健康管理	其它	
女性乳房惡性腫瘤	2013.9.12	工作調整		已建檔		
診斷名稱	女性乳房惡性腫瘤			醫療機構名稱	二二八醫院(2013.9)	
面談參與人員	1.職業醫學專科醫師 2.個案管理師			面談日期	2013 年 9 月 18 日	
工作內容概要	1.執行一般健康檢查(量血壓、抽血、心電圖、肺功能檢查)，及使用電腦建立健檢檔案。 2.帶受檢顧客至醫院各單位部門接受檢查(站立與走動每日約 4 小時)。					
健康狀況概要	2012 年 5 月 4 日於三二二醫院接受右側改良型根治性乳房切除術級術後抗腫瘤(荷爾蒙)治療，於 2013 年 9 月 9 日門診追蹤，醫師囑言「1.目前病情穩定無復發跡象。2.因手術(腋下淋巴結廓清術)關係，右手不宜「提」及「搬運 2 公斤以上重物」(依乳癌協會建議)，因治療因素影響立即注意力，不宜過度勞累及從事勞務性工作。」					
醫師面談概要 (含與單位主管協議內容)	醫師至病房與健檢中心了解現場工作型態與作業流程。建議：因手術(腋下淋巴結廓清術)關係，右手不宜「提」及「搬運 2 公斤以上重物」(依乳癌協會建議)，因治療因素影響立即注意力，不宜過度勞累及從事勞務性工作。					

醫療或健康指導

- ☒ 1. 需要接受治療 ☒ 2. 須要追蹤觀察 ☒ 3. 須要接受飲食及生活習慣等衛教指導 ☐ 4. 不須要接受治療

工作調整指導

- ☐ 1. 可繼續工作(工作調整期間：20 年 月 日~20 年 月 日)
☐ 1). 可繼續從事原來的工作 ☐ 2). 可從事接近日常之工作內容
- ☒ 2. 可從事符合下列條件限制之工作(包含超時或假日工作、或禁止出差)
☒ 1). 變更工作場所：原工作場所為病房，調整為「健檢中心(6 樓)」。
☐ 2). 變更職務：
☐ 3). 縮減職務量：
☐ 縮減工作時間：
☐ 縮減業務量：ys591@ms2.hinet.net

大綱

【職安法新興職業病】健康管理實務分享

評估與實例

a

b

c

8:40-
9:30

一 職場母性保護

法規

表格

實例

9:30-
10:20

二 異常工作負荷

法規

表格

實例

10:30-
11:20

三 身心不法侵害

法規

表格

實例

11:20-
12:10

四 人因危害

法規

表格

實例

異常工作負荷 評估與實例

【諮詢指導的程序與流程圖】

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. 請勞工填寫勞研所之過「過負荷量表」(附表II)
http://wecare.cla.gov.tw/LCS_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm

B. 過勞危害分級

3. 預測腦心血管疾病風險 (表四)
 - $\geq 20\%$
 - 10-20%
 - $< 10\%$
 4. 評估過勞量表與工時 (表五)
 - 高工作負荷
 - 中工作負荷
 - 低工作負荷
 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(表六)成為職業促發腦心血管疾病危害風險與諮詢建議。 (表七)
- | 高風險 (3-4)
需要諮詢 | 中風險 (1-2)
建議諮詢 | 低風險 (0)
不需諮詢 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
|-------------------|-------------------|-----------------|

負荷	加班 (時/月)
低	<37
中	37-72
高	>72

$$1.5 \times 24 = 36$$

$$3 \times 24 = 72$$

C. 諮詢與指導

6. 由服務醫師實施諮詢指導(附表V)
 - (1) 詢問勞工主訴與自覺症狀、生活習慣、與過勞之情形
 - (2) 評估代謝症候群與心血管疾病危險因子
 - (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 (表八)

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
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

《作業具過負荷危害(過勞)健康服務工作指引》

2013.11.8勞委會
安衛處

《十年內發生缺血性心臟病的風險估算值》 (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

女性停經後有較高的心血管疾病風險, 但女性的心血管疾病風險在每個年齡層均低於男性

糖尿病

2015/12/10

《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）

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

女性的心血管疾病風險，每個年齡層均低於男性。

表四、WHO/ISH 十年內腦、心血管疾病風險

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%-30%	屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子
<u>≥30%</u>	屬於極高風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子

表五、過勞量表與工時

	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數	負荷	加班(時/月)
低負荷	<50:過勞程度輕微 且	<45:過勞程度輕微 且	<37 小時	低	<37
中負荷	50-70:過勞程度中等 或	45-60:過勞程度中等 或	37-72 小時	中	37-72
高負荷	>70:過勞程度嚴重 或	>60:過勞程度嚴重 或	>72 小時	高	>72

+ 附表IV.評估勞工過負荷問卷

表七

ys591@ms2.hinet.net

《作業具過負荷危害(過勞)健康服務工作指引》2013.11.8勞委會安衛處

$$1.5 \times 24 = 36$$

$$3 \times 24 = 72$$

『過負荷量表』(過勞量表)【表五】

http://wecare.cla.gov.tw/LCS_WEB/ebook/ch02/ch020302.htm

- 自填式量表，分成兩部份，第1~6題屬於個人過勞，第7~13題為工作相關過勞。
- 個人過勞指的是個人生活感受上疲勞、體力上透支、情緒上耗竭的程度；
- 工作相關過勞指的是與工作相關的過勞程度，包含因工作產生的疲勞、挫折感、被工作累垮了、以及情緒上心力交瘁的程度。

『過負荷量表』(過勞量表)【表五】

第1~6題屬於個人過勞

1. 你常覺得疲勞嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

2. 你常覺得身體上體力透支嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

6. 你常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

☐總是 ☐常常 ☐有時候 ☐不常 ☐從未或幾乎從未

(過勞量表) 計分方法【表五】

- 第1~6題，選項分數轉換：

(1)100 ； (2)75 ； (3)50 ； (4)25 ； (5)0 。

第1~6題得分相加，除以6，得個人相關過勞分數。

- 第7~12題的分數轉換同上。

第13題:(1)0 ； (2)25 ； (3)50 ； (4)75 ； (5)100 。

將7~13題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞。

(過勞量表) 分數解釋【表五】

- 個人相關過勞分數 (個人過勞程度)：
- 50分以下：輕微。不常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭。
- 50~70分：中等。有時感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭、或著虛弱好像快生病了的樣子。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。感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭、或著虛弱好像快生病了的樣子。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。

『過負荷量表』(過勞量表)【表五】

第7~13題為工作相關過勞

7. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

☐ 很嚴重 ☐ 嚴重 ☐ 有一些 ☐ 輕微 ☐ 非常輕微

8. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

☐ 很嚴重 ☐ 嚴重 ☐ 有一些 ☐ 輕微 ☐ 非常輕微

9. 你的工作讓你覺得挫折嗎？

☐ 很嚴重 ☐ 嚴重 ☐ 有一些 ☐ 輕微 ☐ 非常輕微

10. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？

☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 有時候 ☐ 不常 ☐ 從未或幾乎從未

11. 上班前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力了嗎？

☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 有時候 ☐ 不常 ☐ 從未或幾乎從未

12. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？

☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 有時候 ☐ 不常 ☐ 從未或幾乎從未

13. 不工作的時候，你有足夠的精力陪伴家人或朋友嗎？

☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 有時候 ☐ 不常 ☐ 從未或幾乎從未

(過勞量表) 分數解釋【表五】

- 工作相關過勞分數 (工作相關過勞程度)：
- 45分以下：輕微。您的工作並不會讓你感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
- 45~60分：中等。有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。建議您找出工作的壓力源，接受在職訓練，增加職能，並學習壓力管理技巧，以提高工作滿意度。
- 60分以上：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。



過勞風險評估e-Tool(試用版)

【過勞風險評估e-Tool】

E-Tool勞工健康照護資訊平台

<http://www.cla-ohsip.org/eTool/linkList>

考量許多中小型企業、自營作業者並無足夠經費建置專屬健康管理系統，因此初步可針對法規規定之檢查項目，在網站安全性無虞下，建置個人專屬健康管理系統，可讓勞工接受臨廠服務人員服務時，即時自行調閱出過往健康資料，以利醫護人員提供更好的服務。

另外，長期以來我國國民十大死因中腦血管與心臟血管疾病，皆名列前茅，然過去大眾卻鮮少了解其可能為工作過負荷所促發；依據國際勞工組織（ILO）2005年推估職業原因於循環系統疾病之貢獻度為23%，且流行病學實證研究顯示，輪班、夜間及長時間工作與許多疾病的罹病風險有關，如心肌梗塞、高血壓、糖尿病、肥胖、肌肉骨骼疾病、睡眠障礙、憂鬱、疲勞與其他身心症狀等。鑑於國內產業結構改變，多數勞工面臨工作負荷及精神壓力過重等威脅，長期壓力及工作疲勞累積，如果沒有獲得適當休息及充足睡眠，便可能影響體能及精神狀態，甚而促發腦心血管疾病。故依據「異常工作負荷促發疾病預防指引」設計發展線上簡易評估表單之使用提供健康服務人員評估心血管疾病風險程度，並加以投入改善。

過勞風險評估e-Tool 系統連結：[過勞風險評估e-Tool](#)

[e-Tool回饋單下載](#)

「勞工健康照護資訊平台」(勞工健康照護e-Tool，i-Care)：

「e-Tool」可做為過勞風險評估及個人健康管理系統，

「i-Care」可做為職場健康服務管理系統。。

個人健康資訊管理

個人健康檢查資訊

個人健康變化趨勢

過勞風險評估e-Tool

過勞風險評估e-Tool

- 姓名：
- 性別：
- 出生年份：
- 婚姻狀態：
- 工作單位：
- 工作部門：
- 年資：
- 職稱：

前往

勞動部職業安全衛生署 勞工健康照護資訊平台

YSS 先生, 您好：

感謝您使用本站(<http://www.>)提供的 過勞風險評估e-Tool.

您於 104年07月11日5:59PM

以下是 評估結果

個人腦心血管病疾發病風險：

職業促發腦心血管疾病風險：

10年內心血管疾病風險：

整體評估：

若需面談，請將此檔案完整下載
心(免付費電話0800-068580)

一、基本資料

姓名	YSS	性別	男
出生年份	1989 年	婚姻狀態	■未婚□已婚□離婚□喪偶
工作單位	TPECH	工作部門	NEURO
職稱	TEACHER	年資	25 年 0 月

二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)

- ☐無
- ☐睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症)
- ☐周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群)
- ☐眼瞼疾病(不含可以矯正之近視或遠視)
- ☐心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整)
- ☐糖尿病
- ☐青光眼、視網膜病變等相關疾病(左眼)
- ☐中樞神經系統疾病(如癱瘓、脊椎疾病)
- ☐情感或心理疾病
- ☐聽力損失
- ☐心室顫動症
- ☐氣喘
- ☐青光眼、視網膜病變等相關疾病(右眼)
- 血脂異常
- ☐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
- ☐一等親內的家屬(父/母)
- ☐家族中有中風病史
- ☐其他

四、生活習慣史

- 1.抽菸：■無□有(每天)
- 2.檳榔：■無□有(每天)
- 3.喝酒：■無□有(種類)
- 4.用餐時間不正常：■無□有
- 5.自覺睡眠不足：■否□是
- 6.運動習慣：■無□有
- 7.其他

五、健康檢查項目

- 1.身體質量指數：25.8
- 2.腰圍：88(公分)
- 3.右眼視力：1.0
- 4.左眼視力：1.0
- 5.辨色力：正常
- 6.聽力：正常
- 7.血壓：收縮壓 120/
- 8.總膽固醇：220(mg/
- 9.低密度膽固醇：12
- 10.高密度膽固醇：4
- 11.三酸甘油酯：190
- 12.血色素：12.0(g/d
- 13.白血球：7000.0
- 14.空腹血糖：100(m
- 15.血清丙胺酸轉胺酶
- 16.肌酸酐：1.0(mg/
- 17.尿酸值：-
- 18.蛋濁血：-
- 19.X光：正常；其他：

六、工作相關因素

- 1.工作時數：平均每天8小時；平均每週40小時；每月加班0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□因人因工程設計不良(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
□無法獲得周理或孤立無援狀況下的困難工作
□負責複雜困難的開發業務、或公司營運等工作
- 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：)

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：)

健康日誌 風險評 人因性危害預防評估 報表 系統設定 離開

記錄日期 異常工作負荷促發疾病預防評估

記錄日期	時間	員工	姓名	聯絡...	新屬...	事...	嚴重代碼	事件發生經過與症狀描述	處理措施
2015/08/02	1300	員工	行政...	A07	1	追蹤紀錄...OKOKO	N/S/沖洗...		
2015/08/02	0059			04	1	追蹤紀錄...OKOK	Bed rest/熱...		
2015/08/02	-			01	1	AAA	AA		
2015/07/02	-			01	1	AAA	AA		
2015/06/29	0059			04	1	追蹤紀錄...OKOK	Bed rest/熱...		
2015/06/29	1300			07	1	追蹤紀錄...OKOKO	N/S/沖洗...		
2015/06/22	0059			04	1	-	原定_下...		
2015/06/22	0500								
2015/06/22	0500								
2015/06/22	0630								
2015/06/22	2150								
2015/06/22	1800								
2015/06/22	1315								
2015/06/22	1300								
2015/06/22	0730								
2015/06/22	1500								
2014/10/21	0920								
2014/10/21	0630								

iCare

請載入指定格式之匯入檔

確定

開啟

組合管理 新增資料夾

名稱 修改日期 類型

i-Care(空白) 健檢資料+過勞量表 2015/7/15 下午 0... Microsoft Excel 9...

複本 工作過負荷評估 2015/7/14 下午 1... Microsoft Excel 9...

檔案名稱(N): 複本 工作過負荷評估 MS-Excel檔 (*.xls)

開啟(O) 取消

2015/12/10
ys591@ms2.hinet.net

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	年	姓	身	音	性	年	身	體重	腰	收縮	舒	飯	總	三	高密	低密	抽菸	既往	病歷
2	2015-	劉	A00	X00	統	女	55	168	52.5	62	113	69	80	177	37	70	46	無	無
3	2015-	劉	A00	X00	統	男	55	163.5	84.5	54	180	89	101	359	141	49	117	無	手術開刀：左
4	2015-	劉	A00	X00	統	男	42	173.4	88	54	127	85	89	151	43	45	97	每天吸	無
5	2015-	劉	A00	X00	統	女	55	157.5	44.6	30	101	70	85	350	38	76	90	無	乾眼症
6	2015-	劉	A00	X00	統	男	41	176	67.5	48	126	83	100	207	150	30	82	無	無
7	2015-	劉	A00	X00	統	男	47	168	120	110	180	90	110	300	61	115	60	每天吸	手術開刀：腎
8	2015-	劉	A00	X00	統	男	54	164.5	120	110	199	99	100	450	110	87	94	每天吸	聽力障礙(左側)
9	2015-	劉	A00	X00	統	女	52	149	120	110	180	96	120	582	89	87	68	每天吸	無
10	2015-	劉	A00	X00	統	男	45	174.5	120	110	160	94	100	250	94	38	102	每天吸	無

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	年	姓	音	部門	職	年	性	年齡	Fr	心血管疾病風險	成人血壓	BMI分	代謝症	三高	高
2	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	43	女	40~44 歲	1%	A_低度風險(<5%)	A_正常血壓	正常	正常	正常
3	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	36	男	35~39 歲	13%	C_中度危險(10~20%)	E_第三級高血	E_中度肥	高危險群	高血壓 高
4	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	55	男	55~59 歲	7%	B_低度風險(5~9%)	B_高血壓前期	D_輕度肥	高危險群	正常
5	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	42	女	40~44 歲	1%	A_低度風險(<5%)	A_正常血壓	A_過輕	正常	高血脂
6	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	45	男	45~49 歲	3%	A_低度風險(<5%)	B_高血壓前期	正常	高危險群	高血脂
7	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	46	男	45~49 歲	31%	D_高度危險(>20%)	E_第三級高血	F_重度肥	已成為代	高血壓 高
8	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	47	男	45~49 歲	16%	C_中度危險(10~20%)	E_第三級高血	F_重度肥	已成為代	高血壓 高
9	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	52	女	50~54 歲	11%	C_中度危險(10~20%)	E_第三級高血	F_重度肥	已成為代	高血壓 高
10	2015-	劉	X00	中	A00	NUL	48	男	45~49 歲	31%	D_高度危險(>20%)	D_第二級高血	F_重度肥	已成為代	高血壓 高
11	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	53	女	50~54 歲	11%	C_中度危險(10~20%)	E_第三級高血	F_重度肥	已成為代	已成為三
12	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	49	男	45~49 歲	45%	D_高度危險(>20%)	E_第三級高血	F_重度肥	已成為代	已成為三
13	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	39	男	35~39 歲	5%	B_低度風險(5~9%)	E_第三級高血	E_中度肥	已成為代	已成為三
14	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	50	女	50~54 歲	15%	C_中度危險(10~20%)	C_第一級高血	正常	高危險群	高血壓 高
15	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	44	女	40~44 歲	1%	A_低度風險(<5%)	A_正常血壓	正常	正常	正常
16	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	55	男	55~59 歲	16%	C_中度危險(10~20%)	C_第一級高血	D_輕度肥	已成為代	已成為三
17	2015-	劉	X00	中	A01	NUL	48	男	45~49 歲	8%	B_低度風險(5~9%)	C_第一級高血	C_過重	高危險群	高血壓 高

iCare 異常工作負荷促發疾病預防評估

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	年度代碼	姓名	SE	年齡組	年	員工	部門名	心血管疾	I_Sco	J_Sc	月加班	工作負	異常工
2	2015一般健檢	000	2	40~44歲	43	A00	系統中心	0	100	50	0	2	2
3	2015一般健檢	1000	1	35~39歲	36	A002	系統中心	1	25	35	0	0	1
4	2015一般健檢	000	1	55~59歲	55	A003	系統中心	0	62	57	0	1	1
5	2015一般健檢	3000	2	40~44歲	42	A004	系統中心	0	79	46	0	2	2
6	2015一般健檢	1000	1	45~49歲	45	A005	系統中心	0	50	32	0	1	1
7	2015一般健檢	1000	1	45~49歲	46	A006	系統中心	2	50	39	0	1	3
8	2015一般健檢	3000	1	45~49歲	47	A007	系統中心	1	62	50	0	1	2
								1	45	46	0	1	2
								2	29	71	0	2	4
								1	54	82	0	2	3
								2	58	35	0	1	3
								0	50	46	0	1	1
								1	20	78	0	2	3
								0	58	35	0	1	1
								1	37	50	0	1	2
								0	54	46	0	1	1
								0	50	67	0	2	2
								2	66	25	0	1	3
								0	62	64	0	2	2
									個人相關過勞分數。	工作相關過勞分數。	一個月加班		
								低負荷	<50:過勞程度輕微。且	<45:過勞程度輕微。且	<37小時。		
								中負荷	50-70:過勞程度中等。或	45-60:過勞程度中等。或	37-72小時。		
								高負荷	>70:過勞程度嚴重。或	>60:過勞程度嚴重。或	>72小時。		

A 公司

iCare

異常工作
負荷
促發疾病
預防評估

1	性	年	身高	體重	腰圍	收縮	舒張	飯前	總膽	三酸	高密度	低密度	抽菸習慣	既往病
2	女	52	168	52.5	64	113	69	80	177	37	80	101	無	無
3	男	42	163.5	84.5	65	180	89	101	359	141	92	77	無	手術開
4	男	47	173.4	88	47	127	85	89	151	43	109	82	每天吸	無
5	女	46	157.5	44.6	46	101	70	85	350	38	54	57	無	乾眼症
6	男	54	176	67.5	52	126	88	100	207	150	89	97	無	無
7	男	38	168	120	110	180	90	110	300	61	72	50	每天吸	手術開

1	年	性	年	Fram	心血管疾病	成人血壓	BMI	代謝	三高	收縮	舒	腰圍	身高	體	EM	飯前	總	三	高	低	抽	
2	47	女	45~4	2%	A_低度風險	(A_正常血壓)	正常	高危險	高血壓	113	69	75	168	52.5	18.6	80	177	37	47	50	無	
3	54	男	50~5	13%	C_中度危險	(E_第三級高	E_中度	高危險	高血壓	180	89	45	163.5	84.5	31.6	101	359	141	81	127	無	
4	50	男																			80	每
5	44	女																			70	無
6	52	男																			44	無
7	54	男																			13	每
8	51	男																			09	每
9	52	女																			79	每
10	53	男																			40	每
11	44	女																			29	每
12	39	男																			07	每
13	51	男																			41	無
14	53	女																			69	每
15	49	女																			63	無
16	54	男																			42	每
17	54	男																			04	無
18	43	男																			93	無
19	45	男																			35	每
20	46	男																			67	無
21	37	女																			03	無
22	47	女																			01	無
23	38	男																			34	每
24	38	男	35~3	10%	C_中度危險	(E_第三級高	C_過重	高危險	高血壓	200	99	35	175	77	25.1	91	216	56	31	54	無	

1. "抽菸習慣" 欄位, 若是 "從未吸菸" 者, 則必須要填入 "無", 此欄位若填入任何其他文字, iCare 都會視為 "有抽菸習慣". 導致心血管風險會有高估的問題.

2. 個案是否罹患糖尿病, iCare 則是依據 "既往病史" 這項欄位之內容, 若 "既往病史" 的一串文字中, 出現 "糖尿病" 這個關鍵字, iCare 就會自動加權計算.

3. 飯前血糖的資料, 僅用於 代謝症候群 與 三高族群 之計算, 不作為判斷是否罹患糖尿病之依據。

1. "抽菸習慣" 欄位, 若是 "從未吸菸" 者, 則必須要填入 "無", 此欄位若填入任何其他文字, iCare 都會視為 "有抽菸習慣". 導致心血管風險會有高估的問題.

2. 個案是否罹患糖尿病, iCare 則是依據 "既往病史" 這項欄位之內容, 若 "既往病史" 的一串文字中, 出現 "糖尿病" 這個關鍵字, iCare 就會自動加權計算.

3. 飯前血糖的資料, 僅用於 代謝症候群 與 三高族群 之計算, 不作為判斷是否罹患糖尿病之依據。

- 以i-Care 算出 健康資料之後，再以電郵私訊通知員工，舉例說明如下：

主旨: 0811臨廠服務議題

Tahoma 14 B I U

廖先生 您好:

根據 您的 2015年健檢報告，估算出10年心血管疾病風險、高血壓分級、BMI分級、代謝症候群分類等項，結果如下：
因 十年心血管疾病風險為19%，建議安排健康諮詢，時間_____地點_____，連絡電話_____

姓名	員工編號	年 齡	性 別	Framingham_Risk_Score	心血管疾病風險分級	成人血壓分級	BMI分級	代謝症候群分級	三高族分級	收縮壓	舒張壓	腰圍_cm	身高_cm	體重_kg	BMI	飯前血糖	總膽固醇	三酸甘油酯	高密度膽固醇	低密度膽固醇	抽菸習慣	既往病歷
廖OO	A006	51	男	19%	C_中度危險 (10~20%)	E_第三級高血壓(重度)	F_重度肥胖	已成為代謝症候群患者，有高血壓3項(含)危險因子超標	高血壓	180	90	110	168	120	43	110	300	61	87	87	無	無

- O先生 您好:
根據 您的 2015年健檢報告，估算出10年心血管疾病風險、高血壓分級、BMI分級、代謝症候群分類等項，結果如下
- 因 十年心血管疾病風險為19%，建議安排健康諮詢，時間_____地點_____，連絡電話_____

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案(例如：您選擇 3，請在 3 上面圈選為 3)



身心適應狀況

【心情溫度計 (BSRS-5 簡式健康表)】

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6. 有過自殺的念頭	0	1	2	3	4



計分結果與解釋如下：

- (一) 小於 6 分：一般正常範圍 ▶▶ OK！您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！
- (二) 6~9 分：輕度 ▶▶▶▶▶▶▶▶ 請注意！您可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情。
- (三) 10~14 分：中度 ▶▶▶▶▶▶▶▶ 您目前狀況可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。
- (四) 15 分以上：嚴重 ▶▶▶▶▶▶▶▶ 您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業
- 《心理健康促進員工協助方案手冊》醫師協助處理。

第七條 (四) 健康檢查分析、評估、管理與保存及健康管理

二、作業場所概況：工作流程(製程)、工作型態、人員及危害特性概述：

1.員工之工作環境與作業型態，包括：辦公室電腦作業，測試作業區等。目前多為久坐之同仁，須防範人因工程之健康危害。另有噪音、有機溶劑、粉塵、高溫等作業。

三、臨廠健康服務執行情形（本規則第七條及第八條事項）：

第七條（一）勞工之健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。

第七條（四）勞工體格、健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理。

第八條（三）對健康高風險勞工進行健康風險評估，採取必要之預防及健康促進措施。

四、改善及建議採行措施：

1.【健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理】、【進行健康風險評估】：

參考勞動部網站之「勞工健康照護資訊平台」，以「i-Care」估算公司 2015 年度健檢

位員工「十年內發生缺血性心臟病」為高度風險者 20% 17 人、25% 7 人、31% 1

人。第三期高血壓(重度) 72 人。重度肥胖 67 人。代謝症候群 752 人。吸菸 670 人。擬

依據風險評估與健康管理分級，排定優先次序，提供個別健康指導。

2.【對健康高風險勞工進行健康風險評估，採取必要之預防及健康促進措施】：針對「十年內發生缺血性心臟病的風險」為高度風險的 13 位員工，提供個別健康指導：(1).以年齡、性別、總膽固醇、高密度膽固醇、收縮壓、糖尿病、吸菸，估算「十年心血管疾病風險」。(2).「過勞量表」：個人過勞與工作過勞評估。(3).「心理健康量表」評估。

十年*：十年內發生缺血性心臟病的風險(估算方式：勞工健康照護資訊平台「i-Care」)

異常工作負荷 危害分級 2 分

過勞量表

「過勞量表」針對過勞壓力反應類型，為單一量表，共 13 題，施測時間約 5 分鐘；可協助在短時間內瞭解工作壓力引起的過勞反應及過勞程度。

作答無所謂對錯，請依照實際情況填寫。

請對您所提供的資料，請只用於身體健康分析，而並非對強迫、過勞心理學。

	總是	常常	有時候	不常	從未
1. 您常覺得疲勞嗎？	✓				
2. 您常覺得身體上體力透支嗎？	✓				
3. 您常覺得情緒上心力交瘁嗎？	✓				
4. 您常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？		✓			
4. 您常覺得精疲力竭嗎？		✓			
6. 您常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？		✓			
7. 您的工作會令您情緒上心力交瘁嗎？		✓			
8. 您的工作會讓您覺得快要累垮了嗎？	✓				
9. 您的工作會讓您覺得挫折嗎？	✓				
10. 工作一整天之後，您覺得精疲力竭嗎？	✓				
11. 上班之前只要想到又要工作一整天，您就覺得沒力嗎？	✓				
12. 上班時您會覺得每一刻都很難熬嗎？	✓				
13. 不工作的時候，您有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	✓				

(100+100+100+75+75+75)/6 = 87.5

(75+100+100+100+100+100+0)/7 = 82.1

簡式心情溫度計

心情溫度計簡介

是由台大心理學教授等人所發展出的簡式健康量表(別名心情溫度計, Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5)。主要作為精神健康狀態之簡檢表，目的在於快速瞭解個人的心理狀態需求，進而提供所需之心理衛生服務。BSRS-5 為一自填量表，每個人都可以藉由此量表了解自己的心理狀態，也可以用來詢問週邊的人，了解自己是幫助別人的起點，養成每週檢測心情溫度，學會傾聽自己，也能進一步關心別人。

簡式健康量表(心情溫度計)

請您仔細回想在「最近一星期中(包括今天)」，這些問題您感到困擾或痛苦的程度，然後用這一個簡式量表代表您感受到的答案。

評分說明：

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4

★「第 5 題」之總分：

3*6=18

◆得分 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心感受良好。

◆得分 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友傾聽，靜養情緒。

◆得分 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理師或接受專業諮詢。

◆得分 >15 分：重度情緒困擾，建議尋求心理師或接受精神科醫師治療。

異常工作負荷諮詢表

一、心血管與過勞負荷風險判定

1. 血壓： ☒ 正常 ☐ 第一期高血壓 ☐ 第二期高血壓 ☐ 第三期高血壓	十年內腦心血管疾病風險	
	<10%	風險程度低，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
2. 其他危險因子： ☒ 無 ☐ 1-2 個 ☐ 2-3 個	≥20%	屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子

→ 心血管疾病風險 ☒ 低 ☐ 中 ☐ 高

3. 個人疲勞分數 <u>87.5</u>	疲勞度	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數
4. 工作疲勞分數 <u>82.1</u>	低負荷	<50 過勞程度輕微	<45 過勞程度輕微	<37 小時
	中負荷	50-70 過勞程度中等	45-60 過勞程度中等	37-72 小時
	高負荷	>70 過勞程度嚴重	>60 過勞程度嚴重	>72 小時

→ 過勞負荷危害風險 ☐ 低 ☐ 中 ☒ 高

5. 心情溫度計 <u>18</u>	6 分以下	6-9 分	10-14 分	15 分以上
	正常	輕度困擾	中度困擾	重度困擾

自殺想法 ☐ 無 ☒ 有

→ 情緒危害風險 ☐ 低 ☐ 中 ☒ 高

二、接受醫師諮詢

與諮詢建議	罹患心血管疾病風險		
	低	中	高
過勞風險	低	中	高
☐ 不需諮詢	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢
☒ 建議諮詢	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢
☐ 需要諮詢	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢

三、諮詢結果

診斷區分	☐ 無異狀 ☐ 需觀察 ☒ 需治療	☐ 轉診：
工作區分	☐ 一般工作 ☒ 工作限制	☒ 工作調整評估單

評估醫師簽名：楊慎鈞 日期：2015.8.28

異常工作負荷
危害分級 4 分

一、心血管與過勞負荷風險判定

1. 血壓： ☒ 正常 ☐ 第一期高血壓 ☐ 第二期高血壓 ☐ 第三期高血壓	十年內腦心血管疾病風險	風險程
	<10%	風險程度低。須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
2. 其他危險因子： ☐ 無 ☐ 1-2 個 ☒ 2-3 個	≥20%	屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子

20% → 心血管疾病風險 ☐ 低 ☐ 中 ☒ 高

3. 個人疲勞分數 ___ 71 ___	疲勞度	個人相關 過勞分數	工作相關 過勞分數	一個月 加班時數
4. 工作疲勞分數 ___ 64 ___	低負荷	<50 過勞程度輕微	<45 過勞程度輕微	<37 小時
	中負荷	50-70 過勞程度中等	45-60 過勞程度中等	37-72 小時
	高負荷	>70 過勞程度嚴重	>60 過勞程度嚴重	>72 小時

→ 過勞負荷危害風險 ☐ 低 ☐ 中 ☒ 高

5. 心情溫度計 ___ 11 ___	6 分以下	6—9 分	10—14 分	15 分以上
	正常	輕度困擾	中度困擾	重度困擾
	自殺想法 ☐ 無 ☐ 有			

→ 情緒危害風險 ☐ 低 ☒ 中 ☐ 高

二、接受醫師諮詢

- ☐ 不需諮詢
☐ 建議諮詢
☒ 需要諮詢

危害分組 與諮詢建議		罹患心血管疾病風險		
		低	中	高
過勞風險	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

三、諮詢結果

診斷區分	☐ 無異狀 ☐ 需觀察 ☒ 需治療	☒ 轉診：心理諮詢，門診追蹤
工作區分	☒ 一般工作 ☐ 工作限制	☐ 工作調整評估單

評估醫師簽名：楊慎鈞 日期：2015.10.13

大綱

【職安法新興職業病】健康管理實務分享

評估與實例

a

b

c

8:40-
9:30

一 職場母性保護

法規

表格

實例

9:30-
10:20

二 異常工作負荷

法規

表格

實例

10:30-
11:20

三 身心不法侵害

法規

表格

實例

11:20-
12:10

四 人因危害

法規

表格

實例

「工作相關心理壓力事件引起精神疾病」 認定參考指引

工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引

行政院勞工委員會 98 年 11 月 19 日勞安 3 字第 0980146342 號函

一、導論：

早在 1960 年代就已經知道工作會造成精神壓力。西元 1979 年 Karasek 等人進而將工作與精神壓力以問卷試圖將其量化。近年來，對此議題的探討越來越多。根據 1996 年芬蘭統計，憂鬱症死亡人數中有 4% 可歸因於工作。依據澳洲的研究顯示，男性因工作因素造成的憂鬱症約佔男性憂鬱症 13.2%，而女性更高，約為 17.2%，而且均有顯著意義。在日本，申請工作相關之精神疾病案件中，約有四分之一被鑑定為與工作有關。

精神疾病種類繁多，不宜將與工作無關之精神疾病納入職災給付範圍。目前多數國家、世界勞工組織及歐盟等國際組織尚未將因工作壓力造成的精神疾病納入職業病種類表列項目。科學界對精神疾病的致病機轉至今仍有許多不明瞭的地方，一般認為，精神疾病之致病原因多元，通常為複合式病因所引起。而職業因素造成的精神疾病，以日本為例，1999 年至 2007 年被認定的 1058 個個案中除一例腦部傷害所造成的器質性精神疾病外，其餘都包含於 ICD-10 中 F3 情感性疾患及 F4 精神官能症、壓力相關性與身體障礙疾病中。另根據世界衛生組織估計，全世界約有 3% 人口罹患憂鬱症。

「工作相關心理壓力事件引起精神疾病」

認定參考指引

工作場所中心理壓力評估表(1)

附表一 工作場所中的心理壓力評估表

(參考自日本「判斷壓力造成的精神障礙等，起因是否為工作的判斷指南」之工作場所)

發生事件的類型	(1)平均的心理壓力強度			(2)修正心理壓力強度的觀點	(3)檢討因(1)發生
	具體的發生事件	心理壓力的強度			伴隨發生事件
		I	II	III	
① 事故或是災害的經歷 ② 工作失敗、過重的責任發生等	重大疾病或受傷經歷(目擊)悲慘的事故或災害		☆	受害程度、有無後遺症及程度、回歸社會的困難性等 事故或是受害的嚴重性、恐懼感、異常性的程度等	○工作量(工作時間) •加班、假日工作 •工作密度的增加
	與交通事故(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者		☆	事故的嚴重程度、受害程度、處罰之有無等	
	與職業災害(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者		☆	事故的嚴重程度、受害程度、處罰之有無等	
	發生影響公司營運狀況的重大工作疏失		☆	失敗的程度、嚴重性、損害程度、有無罰則等	
	有關公司發生的事故(事件)被追究責任		☆	事故的內容與關係、責任的程度、引起社會反應的程度、有無罰則等	○工作品質與責任 •工作內容、責任能力間的關係等
	被要求從事違法行為		☆	行為的內容，對要求有無拒絕的自由，強求的程度，對社會的影響強度，有無罰則等	
	與自己相關的工作出現了重大的金額損失		☆	損失的內容、程度、相關、責任的程度、有無罰則等	
	被指派達成難以完成的目標		☆	目標的困難性，受強制的程度，有無罰則，無法達成情況下所造成的影響等	
	無法達成目標		☆	目標的內容與困難性、強制性、達成率的程度、有無罰則，可否變更期限等	
	成為新事業的執行人、成為公司重整的執行人		☆	計劃內的立場、困難的程度、能力與工作內容的差距程度等	
	受到來自顧客或客戶所提出的無理要求		☆	顧客、客戶的定位，要求的內容等	

2015/12/10

工作場所中心理壓力評估表(3)

④ 身份變化等	遭到強迫退休		☆	解雇或是強迫退休的經過等，以及被強迫程度、補償措施的內容等
	調派到其他公司		☆	保留原職、職務調動的差別、調動的理由與經過、利益損失的程度等
	降職		☆	降職的理由與身份、工作種類、職等的變化程度等
	被以非正職員工等為理由，遭受到工作上的差別待遇、利益損失等		☆	差別待遇與利益損失的內容、程度等
	成為提早退職制度的對象	☆		對象選定之合理性、補償措施的內容等
⑤ 職務與地位等的變化	調往其他地區		☆	職務種類與職務的變化程度、是否搬家、是否單身前往工作，以及調職國家之治安情形等
	本由多名員工負責之工作改由其一人負責		☆	工作變化的內容、程度等
	調職		☆	職務種類與職務的變化程度、是否合理等
	自己升職、進階	☆		職務與責任變化程度等
	部屬減少	☆		在職場中所扮演的角色及位置之變化；工作變化之內容、程度等
	部屬增加	☆		教育與指導、管理的負擔之內容、程度等
	同工作場所中所屬工作崗位被撤銷或整併	☆		工作變化的內容、程度等
	非其負責工作內容卻需管理、教育非正職員工	☆		教育與指導、管理的負擔之內容、程度等

工作場所中心理壓力評估表(4)

⑥ 人際關係的問題	遭受嚴重的惡意刁難、欺侮以及暴力行為		☆	惡意刁難、欺侮以及暴力行為的內容、程度等
	遭受性騷擾		☆	性騷擾的內容與程度等
	與上司發生糾紛		☆	糾紛的內容、程度等
	與部屬發生糾紛		☆	糾紛的內容、程度等
	與同事發生糾紛	☆		糾紛的內容、程度，與同事在職務上的關係等
⑦ 人際關係的變化	了解自己的人職務異動	☆		
	主管換人	☆		
	升遷機會被搶先	☆		
	同事昇職、晉級	☆		

- (1)具體發生事件的平均心理壓力強度以☆表示，強度是平均值。此外，心理壓力強度Ⅰ的心理壓力程度，是指以日常生活中會經歷的心理壓力。心理壓力強度Ⅱ則是介於兩者之間的心理壓力。
- (2)的「心理壓力程度修正觀點」，是指掌握了發生事件的具體狀態與發生經過之後，依照「修正時的著眼事項」，評定為比平均心理壓力程度高或低的觀點。
- 「檢討因(1)發生事件後的情況持續程度之觀點」，是指關於事件發生後其持續的程度，是否擴大或是改善，以評估「檢討狀況持續」的具體發生事件。
- 「綜合評估」是根據(2)及(3)的檢討，客觀地觀察心理壓力的整體狀況，判斷心理壓力是否到達可能造成精神障礙發病的程度。

非因工作造成心理負荷評估表(1)

附表二 非因工作造成的心理負荷評估表

(參考自日本「判斷壓力造成的精神障礙等，起因是否為工作的判斷指南」之非因工作造成的心理負荷評估表)

發生事件類型	具體的發生事件	心理壓力強度		
		I	II	III
①個人事件	離婚或分居			☆
	自己生重病或是受傷或流產			☆
	自己生病或受傷		☆	
	夫妻關係發生問題或不和	☆		
	自己懷孕	☆		
	屆齡退休	☆		
②個人以外家人或親人發生的事件	配偶或子女、父母、兄弟去世			☆
	配偶或子女生重病或受傷			☆
	親人中發生不名譽的事			☆
	家人的相處發生困難或是感到痛苦		☆	
	父母親生重病或受傷		☆	
	家人訂婚或是具體談到婚約	☆		
	子女考試、升學或是子女開始準備升學考試	☆		
	親子不和、子女出現問題行為、不當行為	☆		
	家人增加(新生兒)或是減少(子女獨立離家)	☆		
	配偶開始上班或辭職	☆		
③金錢關係	損失巨額財產或是突然發生大額支出			☆
	收入減少		☆	
	借款延後償還或是無法償還		☆	
	辦理房屋貸款或是消費貸款	☆		

非因工作造成心理負荷評估表(2)

④ 經歷事件、 事故、災害	發生天災或火災等，或是捲入犯罪事件			☆
	住家遭竊		☆	
	發生交通事故		☆	
	輕度違法	☆		
⑤ 住家環境變 化	噪音等住家周圍環境(包含人的環境)惡化		☆	
	搬家		☆	
	住家或土地的買賣或已決定具體買賣計劃	☆		
	和家人以外的人(朋友或寄宿者等)一起居住	☆		
⑥ 與他人的人 際關係	被朋友或前輩背叛受到打擊		☆	
	好朋友或是前輩去世		☆	
	失戀或與異性發生感情糾紛		☆	
	與鄰居發生糾紛		☆	

(註)心理壓力強度I到III的程度與附表1相同。

職場身心不法侵害 評估與實例

A.肢體暴力,B.心理暴力,C.語言暴力,D.性騷擾

《職業安全衛生設施規則》第324-3條： 擬定「執行職務遭受不法侵害預防計畫」

1	辨識及評估危害	附件3(主管), 附件4(員工)
2	適當配置作業場所	附件5(工作場所),
3	依工作適性適當調整人力	
4	建構行為規範	附件2(書面聲明)
5	辦理危害預防及溝通技巧訓練	
6	建立事件之處理程序	附件6(通報/申訴單), 附件7(處理流程),
7	執行成效之評估及改善	附件8(追蹤調查表)
8	其他有關安全衛生事項	附件9(向外申訴流程)

預防計畫	職安法	施行細則	*職業安全衛生設施規則
身心不法侵害	第 6 條	11	*第324-3條

臺北市立聯合醫院執行職務遭受不法侵害預防計畫

104.04.28 奉核初訂

一、依據：

職業安全衛生法第 6 條及同法施行細則第 11 條之規定辦理。

二、目的：

防止本院工作者執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害，以妥善預防及處置職場暴力事件，確保工作者之身心健康。

三、定義：

1. 執行職務遭受不法侵害：以下簡稱職場暴力，指工作者在與工作相關的環境中（包含通勤）遭受虐待、威脅或攻擊，以致於明顯或隱含地對其安全、福祉或與健康構成挑戰的事件。包括下列 4 種類型：

- (1). 肢體暴力(如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等)。
- (2). 心理暴力(如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等)。
- (3). 語言暴力(如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等)。
- (4). 性騷擾(如：不當的性暗示與行為等)。

四、負責單位：

本計畫以勞工安全衛生室為本院之主辦單位，其他各相關科室為協辦單位，並以總院長為全權指揮者。

職場暴力

A 肢體暴力

B 心理暴力

C 語言暴力

D 性騷擾

A.肢體暴力

2015-07-13 11:56

疑不滿看病速度慢 男子在中興院區揮舞水果刀

自由時報
Liberty Times Net

〔即時新聞／綜合報導〕據《三立新聞台》報導，台北市立聯合醫院中興院區今天上午驚傳病人揮刀鬧事，一名年約60歲的男子疑似不滿看診速度太慢，看病順序不公平，和醫護人員到爆發口角，未料他竟當場拿出一把水果刀揮舞。警方獲報後隨即趕抵現場安撫，

緊急求救鈕



監視器錄影中



(舉頭三尺 有神明)

主管 監視錄影 調閱申請單

主管 異常/事 故報告單

員工 職場暴力 事件通報 /申訴單

5. 通知單位主管/值班護理長，若施暴者為本院病人時並通知主治醫師。
6. 必要時，單位主管/值班護理長應指揮現場醫護人員進行疏散工作，並聯絡社工課派社工師至現場安撫病人及家屬。駐衛警/保全封鎖現場，保存現場完整，並配合警察人員處理現場。
7. 單位主管/值班護理長應向上級主管通報事故發生經過及處理過程。
8. 單位主管必要時協助同仁至警局報案，報案前倘有調閱監視影像並複製監視錄影畫面需求時，請依「臺北市立聯合醫院監視錄影系統管理作業要點」辦理，由單位主管填寫「監視錄影設備建置申請單」（詳附件三）。員工如因公涉訟時，由法務室主動協助員工依「臺北市立聯合醫院員工因公涉訟輔助費審查要點」辦理。
9. 單位主管填寫 臺北市立聯合醫院異常/事故報告單（詳附件四），並上網通報至「異常事故」中錄案備查。
10. 本院工作者遭遇或疑似職場暴力時，得填具職場暴力事件通報/申訴單（如附件五）向上反應。

附件三： 臺北市立聯合醫院監視錄影資料調閱申請單

申請日期 年 月 日

申部 請門	申請人	職稱
數位化 監控系 統機號 (或區 域)		
調閱資 料期間	年 月 日 時 分起 至 年 月 日 時 分止	
申請	☐ 節錄動態影像檔 年 月 日 時 分 秒至 年 月 日 時 分 秒	

員工

職場暴力事件 通報/申訴單

附件五：

臺北市立聯合醫院職場暴力事件通報/申訴單

1. 發生日期：_____
2. 發生時間：_____
3. 具體位置：_____
4. 目擊者：_____
5. 受害者：_____
6. 暴力指向(加害者別)：☐員工 ☐病患 ☐家屬 ☐其他_____
7. 加害者性別：☐男 ☐女
8. 加害者姓名或特徵：_____
9. 所屬機關：_____
10. 雙方關係：_____
11. 暴力類型：
 - ☐肢體暴力(如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等)。
 - ☐心理暴力(如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等)。
 - ☐語言暴力(如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等)。
 - ☐性騷擾(如：不當的性暗示與行為等)。☐其他_____
12. 發生原因：_____
13. 詳細說明：_____

14. 造成傷害：☐有 ☐無
15. 受傷人員：☐無 ☐施暴者 ☐受害者 ☐其他_____
16. 事件處理：☐警察部門 ☐保安人員 ☐醫療人員 ☐自行協調
☐其他_____
17. 施暴者處置：☐無 ☐自行離開 ☐警方逮捕 ☐其他_____

報告人：

報告日期：

《職業安全衛生設施規則》第324-3條

4 建構行為規範

附件2(書面聲明)

職場暴力

A 肢體暴力

B 心理暴力

C 語言暴力

D 性騷擾

本院工作者有職場暴力之行為。

一、職場暴力的定義：工作者在與工作相關的環境中（包含通勤）遭受虐待、威脅或攻擊，以致於明顯或隱含地對其安全、福祉或與健康構成挑戰的事件。

二、職場暴力行為的樣態：

- (一) 肢體暴力(如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等)。
- (二) 心理暴力(如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等)。
- (三) 語言暴力(如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等)。
- (四) 性騷擾(如：不當的性暗示與行為等)。

三、工作者遇到職場暴力怎麼辦：

- (一) 向同事尋求建議與支持。
- (二) 與加害者理性溝通，表達自身感受。
- (三) 思考自身有無缺失，請同事誠實的評估你的為人與工作表現，找出問題點。
- (四) 盡可能以錄音或任何方式記錄加害者行為做為證據。
- (五) 向本院提出申訴。

四、本院所有工作者均有責任協助建立確保免於職場暴力之工作環境，任何人目睹及聽聞職場暴力事件發生，都應立即透過申訴管道向本院反應，本院接獲申訴後會採取保密的方式進行調查，若被調查屬實者，將會進行懲處。

五、本院絕對禁止對申訴者、通報者或協助調查者有任何報復之行為，若有，將會進行懲處。

六、本院鼓勵工作者均能利用內部申訴處理機制處理此類糾紛，但如工作者需要額外協助，亦將盡力協助提供。

七、本院職場暴力諮詢、申訴管道：

申訴專線電話：_____ 傳真：_____

申訴專用電子信箱：_____

申訴實體信箱設置於：_____

大綱

【職安法新興職業病】健康管理實務分享

評估與實例

a

b

c

8:40-
9:30

一 職場母性保護

法規

表格

實例

9:30-
10:20

二 異常工作負荷

法規

表格

實例

10:30-
11:20

三 身心不法侵害

法規

表格

實例

11:20-
12:10

四 人因危害

法規

表格

實例

四 人因危害評估與實例

職業口部 - 2012 / 1 / 1

A. 基本資料 (部門 職稱)

編號	姓名	性別	年齡	年資	身高	體重	慣用手
		☐ 男 ☐ 女					☐ 左手 ☐ 右手

1. 您在過去的 1 年內，身體是否有長達 2 星期以上的疲勞、酸痛、發麻、刺痛等不舒服，或關節活動受到限制？
☐否 ☐是 (若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。)
2. 下表的身體部位酸痛、不適或影響關節活動之情形持續多久時間？
☐1 個月 ☐3 個月 ☐6 個月 ☐1 年 ☐3 年 ☐3 年以上

B. 症狀調查

不痛 0 □	1 □	2 □	3 □	4 □	極度 劇痛 5 □		不痛 0 □	1 □	2 □	3 □	4 □	極度 劇痛 5 □
□	□	□	□	□	□	頭	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左肩	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左手肘/ 左前臂	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左手/ 左手腕	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左臀/ 左大腿	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左膝	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	左腳踝/ 左腳	□	□	□	□	□	□
						上背	□	□	□	□	□	□
						右肩	□	□	□	□	□	□
						右手肘/ 右前臂	□	□	□	□	□	□
						下背	□	□	□	□	□	□
						右手/ 右手腕	□	□	□	□	□	□
						右臀/ 右大腿	□	□	□	□	□	□
						右膝	□	□	□	□	□	□
						右腳踝/ 右腳	□	□	□	□	□	□

背面觀

- 其他症狀、病史說明

肌肉骨骼症狀調查表

2015/12/10

ys591@ms2.hinet.net

KIM 人工物料搬運檢核表

KIM(key Indicators Method)(關鍵指標法)適合現場快速評估

- 一. 作業特性(表2)：抬舉、握持、運送作業。
- 二. 荷重(表3)、姿勢(表4)與工作狀況(表5)評點。
- 三. 評級點數輸入算式，得作業風險值(表6)。

$$\frac{(\text{表3) 荷重評級點數} + (\text{表4) 姿勢評級點數} + (\text{表5) 工作狀況評級點數}) \times \text{時間評級點數(表2)}}{=} \text{風險值}$$

表2 KIM人工物料搬運檢核表步驟一

抬舉或放置作業(< 5 s)		握持作業(> 5 s)		運送作業(> 5 m)	
工作日 總次數	時間評 級點數	工作日 總時間	時間評 級點數	工作日 總距離	時間評 級點數
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 to < 40	2	5 to 15 min	2	300 m to < 1km	2
40 to < 200	4	15 min to < 1 hr	4	1 km to < 4 km	4
200 to < 500	6	1 hrs to < 2 hrs	6	4 to < 8 km	6
500 to < 1000	8	2 hrs to < 4 hrs	8	8 to < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 hrs	10	≥ 16 km	10
範例：砌磚，將工件 置入機器，由貨櫃取 出箱子放上輸送帶送 帶		範例：握持和導引鑄 鐵塊進行加工，操作 手動研磨機器，操作 除草機		範例：搬運家具，運 送鷹架至建築施工現 場	

表3 KIM人工物料搬運檢核表步驟二-1

男性實際負荷 ¹⁾	荷重評級點數	女性實際負荷 ¹⁾	荷重評級點數
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 to < 20 kg	2	5 to <10 kg	2
20 to < 30 kg	4	10 to <15 kg	4
30 to < 40 kg	7	15 to < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

表4 KIM人工物料搬運檢核表步驟二-2

典型姿勢與荷重位置	姿勢與荷重位置	姿勢評級 點數
	上身保持直立，不扭轉。 當抬舉、放置、握持、運送或降低荷重時，荷重靠近身體。	1
	軀幹稍微向前彎曲或扭轉。 當抬舉、放置、握持、運送或降低荷重時，荷重適度地接近身體。	2
	低彎腰或彎腰前伸。 軀幹略前彎扭同時扭轉。 負荷遠離身體或超過肩高。	4
	軀幹彎曲前伸同時扭轉。 負荷遠離身體。 站立時姿勢的穩定受到限制。 蹲姿或跪姿。	8

表5 KIM人工物料搬運檢核表步驟二-3

工作狀況	工作狀況 評級點數
具備良好的人因條件。例如：足夠的空間，工作區中沒有物理性的障礙物，水平及穩固的地面，充分的照明，及良好的抓握條件。	0
運動空間受限或不符合人因的條件。例如：1、運動空間受高度過低的限制或工作面積少於1.5 m ² 或2、姿勢穩定性受地面不平或太軟而降低。	1
空間/活動嚴重受限與/或重心不穩定的荷重。例如：搬運病患	2

表6 KIM人工物料搬運檢核表步驟三

風險等級	風險值	說明
1	<10	低負荷，不易產生生理過載的情形。
2	$10 \leq <25$	中等負載，生理過載的情形可能發生於恢復能力較弱者3)。針對此族群應進行工作再設計。
3	$25 \leq <50$	中高負載，生理過載的情形可能發生於一般作業人員。建議進行工作改善。
4	≥ 50	高負載，生理過載的情形極可能發生。必須進行工作改善。

人因危害 評估與實例

A.辦公室

B.抬舉作業、C.握持作業、
D.運送作業

- (1).作業流程、內容及動作之分析。
- (2). 人因性危害因子之確認。
- (3). 改善方法及執行。
- (4). 成效評估及改善。
- (5). 其他有關安全衛生事項。

A.辦公室 (久坐,單一姿勢,手腕等)



(1). 作業流程、內容及動作之分析

(2). 人因性危害因子之確認

測量作業場所 螢幕高度、桌面高度、椅面高度、視距、
視線角度：

	部門	工作內容	身高	膝高	椅面高度	桌面高度	螢幕高	視距	視線角度(度)
(參考值) 公分					40~ 46	51~ 67	93~ 116	45~ 60	15~ 25
1	6樓	電腦		48	47	74	87*	68	20
2	6樓	電腦		39**	42	74	85*	40	20
3	6樓	電腦		46	39	72	98	40	28

(3). 改善方法及執行

- a.*辦公室桌面高度固定約為**74公分**，使用筆記型電腦，螢幕中心點高度約為**86公分**，較低於桌上型電腦(中心點高度約**93—116公分**)，因此易肩頸酸痛。建議調高桌面，或墊高筆電。
- b.**辦公室座椅椅面高度可視個人需求調整，如果椅面高度仍大於坐姿膝蓋高度，建議增設腳踏墊，或穿高腳跟鞋子。
- c.文件架位置的高度與螢幕高度相同，避免視線來回移動的「眼睛瞬間再對焦」。

四

B.抬舉作業、C.握持作業、D.運送作業

(1).作業流程、內容及動作之分析

	工作內容	作業特性 ×	(荷重+	姿勢+	工作狀況)	=作業風險值	風險等級
病歷室	病歷抽調與歸位	6	1	4	1	36	3
病歷室	庫房搬送病歷	2	4	4	1	18	2
病歷室	診間搬送病歷	4	1	2	1 --(0)	16 --(12)	2
藥劑科	搬移箱裝點滴	1	1	4	1	6	1
藥劑科	搬移箱裝點滴	1 (偶搬 18kg)	2	8	1	11	2
藥劑科	搬移單裝點滴	2	1	1	1	6	1
復健科	協助病患移位	1	25	4	1	30	3

《建議》(1).擬定「評估族群的優先順序」:針對人因危害高風險的員工，主動調查「肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)」。(2).分析「肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)」調查結果，提出人因工程改善措施，包括簡易與進階的人因工程改善；若人因工程無法改善，則依序尋求健康促進、管理改善與個人防護具等方案。(3).人因工程改善措施可考慮設計「滾輪平台車」

人因危害 (b.抬舉作業、c.握持作業、d.運送作業)

第8條 (一)辨識與評估工作場所環境及作業之危害

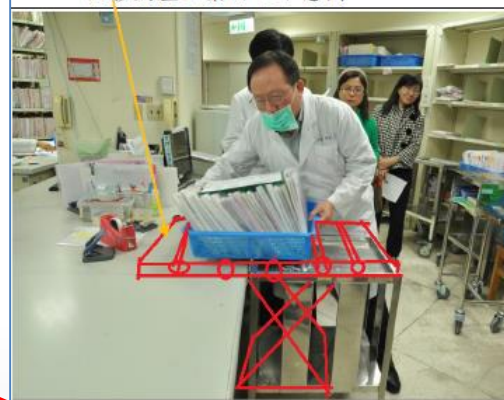
《職業安全衛生法》(2014.7.3 施行)第六條：雇主應針對「重複性作業等促發肌肉骨骼疾病」妥為規劃及採取必要之安全衛生措施，本院職場健康服務團隊根據已擬定的「人因性危害預防計畫」，至醫療大樓地下1樓病歷室、藥劑科、復健科，現場測量抬舉、握持、運送作業的「作業風險」：

	工作內容	作業特性 ×	(荷重+	姿勢+	工作狀況)	=作業風險值	風險等級
病歷室	病歷抽調與歸位	6	1	4	1	36	3
病歷室	庫房搬送病歷	2	4	4	1	18	2
病歷室	診間搬送病歷	4	1	2	1 --(0)	16 --(12)	2
藥劑科	搬移箱裝點滴	1	1	4	1	6	1
藥劑科	搬移箱裝點滴	1 (偶搬 18kg)	2	8	1	11	2
藥劑科	搬移單裝點滴	2	1	1	1	6	1
復健科	協助病患移位	1	25	4	1	30	3

《建議》(1).擬定「評估族群的優先順序」：針對人因危害高風險的員工，主動調查「肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)」。(2).分析「肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)」調查結果，提出人因工程改善措施，包括簡易與進階的人因工程改善；若人因工程無法改善，則依序尋求健康促進、管理改善與個人防護具等方案。(3).人因工程改善措施可考慮設計「滾輪平台車」或「滾筒輸送流程」(圖一)，取代彎腰與抬舉作業。(4).根據傷病調查結果，區分為確診疾病、有危害、疑似有危害、無危害等四個等級，職場健康服務團隊依危害等級處理，並製作「肌肉骨骼症狀調查表追蹤一覽表」。(5).針對「管控與追蹤之分工」，醫護人員管控肌肉骨骼傷病的人數與比率，追蹤處置職業傷病案例，包括配工與復工。職業安全衛生管理人員追蹤改善方案的執行進度與成效。

(1).作業流程、內容及動作之分析

圖一 「滾輪平台車」或「滾筒輸送流程」
搬移病歷至桌面之示意圖



第8條 (一)辨識與評估工作場所環境及作業之危害

流水	單位	職稱	工作內容	性別	年齡	年資	身高	體重	BMI	慣用手	B1	B2	頸	左肩	左手肘/左前臂	左手/左手	左臀/左	左膝	左腳踝/	上背	右肩	右手肘/右前	下背	右手/右手	右臀/右	右膝	右腳踝/		其他
001	護理之	護理師	臨床護理工	女	40	16	151	52	23	右手	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	25	
002	護理之	護士	護理	女	44	19	155	52	22	右手	2	6	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	4	3	2	59	腰酸背
003	護理之	護理師	護理工作：	女	36	17	159	48	19	右手	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	22	
004	護理之	護理師		女	34		158	65	26	右手	1																		
005	護理之	護理師		女	26	0	165	52	19	右手	2	2	4	3	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	11	左頸TM
006	護理之	病房助	拍被、翻身	女	48	4	167	60	22	右手	2	4	4	3	4	5	3	4	5	3	4	2	3	3	4	5	4	56	
007	護理之	病房助	輪下、輪上	女	38	5	156	70	29	右手	2	4	2	2	3	2	1	5	5	2	2	3	4	4	1	1	3	40	左膝長
008	護理之	照護服	輪下、輪上	女	48	1	158	65	26	右手	2	4	4	4	3	4	5	5	5	3	4	3	5	4	5	5	1	60	
009	護理之	照護服	每2小時翻身	女	55	4	150	55	24	右手	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	1	1	1	1	22	同仁大
010	護理之	照護服	全責(輪下	女	48	3	147	73	34	右手	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	52	足底筋
011	護理之	照護服	翻身、輪下	女	41	4	153	75	32	右手	2	1	2	0	0	0	3	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	9	
012	護理之	病房助	維護病人個	女	37	7	158	50	20	右手	2	6	3	3	1	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	3	34	
013	護理之	病房助	照顧行動不便	女	53	2	168	65	23	右手	2	4	4	4	3	4	3	2	5	2	4	3	2	4	3	2	5	50	
014	護理之	病房助	照顧住民生	女	50	3	153	51	22	右手	2	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	19	
015	護理之	病房助	輪上下、翻	男	54	2	169	69	24	右手	2	4	1	1	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	3	3	4	41	
016	護理之	照護服	輪下、輪上	女		1	158	75	30	右手	2	2	0	2	2	1	0	3	0	2	2	3	3	2	0	4	0	24	
017	護理之	病房助	翻身、拍被	女	24	1	160	60	23	右手	1	2	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	4	3	2	3	3	49	
018	護理之	照護服	每2小時翻身	女	50	1	150	60	27	右手	2	6	1	3	4	4	5	5	5	1	1	4	4	4	5	2	3	51	
019	護理之	病房助	翻身、拍被	女	51	4	160	68	27	左、右	2	4	1	2	2	1	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	38	右膝積
020	護理之	照護服	協助病人不	女	42	3	162	70	27	右手	2	2	2	2	1	1	0	1	0	2	2	2	3	0	0	1	0	17	腳底筋
021	護理之	照護服	患者清潔、	女	53	10	151	65	29	右手	2	3	0	0	2	0	0	4	0	0	0	2	2	3	0	4	0	17	退化性

- 肌肉骨骼症狀調查表之分析 Y: 15項總分，
- X1 :年齡，X2 年資，X3 身高，X4 體重，X5 BMI 值，X6 單位，X7 職別.....

【回歸分析】以逐步回歸篩選變項
(單位、職稱、性別、年齡、年資、身高、體重、BMI、慣用手...)
結果僅「單位」1項選入且達顯著。

第7條 (五) 職業衛生之研究報告

2. 【職業衛生之研究報告】

針對全院 764 位在職人員進行肌肉骨骼症狀調查，共回收 717 份問卷，完成率達 93.8%。

本次調查結果顯示，全院 717 份自覺症狀問卷之中，300 人有肌肉骨骼症狀，其中 283 人症狀達可能影響工作的標準，異常率達 39.47%。再至現場評估抬舉、握持、運送作業的「作業風險」，並提供人因危害防治衛教。

圖一 自覺式肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)

自覺式肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)

本計畫針對全院764位正職人員進行肌肉骨骼症狀調查，共回收717份問卷，完成率達93.8%

本次調查結果顯示，全院717份自覺症狀問卷之中，300人有肌肉骨骼症狀，其中283人症狀達可能影響工作的標準，異常率達39.47%



圖二 自覺式肌肉骨骼症狀調查結果

排序	疼痛部位	總分	平均	標準差
1	左肩	437	1.45	2.39
2	下背	428	1.42	1.57
3	右肩	422	1.40	1.53
4	頸	412	1.37	1.59
5	右膝蓋	318	1.06	3.17
6	上背	279	0.93	1.41
7	左膝蓋	254	0.84	2.27
8	右手手腕	238	0.79	1.32
9	左手手腕	223	0.74	2.24
10	右手肘臂	209	0.69	1.27
11	右腳踝腳	171	0.57	1.20
12	右臀大腿	158	0.52	1.66
13	左腳踝左腳	155	0.51	1.14
14	左手肘臂	154	0.51	1.15
15	左臀左大腿	148	0.49	1.13

圖三 病歷室人因危害風險評估與衛教

病歷室肌肉骨骼危害風險評估與衛教

2015/12/10

ys591@ms2.hinet.net



圖四 復健科人因危害風險評估與衛教

復健科肌肉骨骼危害風險評估與衛教



- (3). 改善方法及執行
- (4). 成效評估及改善
- (5). 其他



第7條 (五) 職業衛生之研究報告



- (3). 改善方法及執行
- (4). 成效評估及改善
- (5). 其他

圖七 十東病房人因危害風險評估衛教

安寧病房病歷室肌肉骨骼危害風險評估與衛教



圖八 日照中心人因危害風險評估與衛教

日照中心肌肉骨骼危害風險評估與衛教



圖九 七西病房人因危害風險評估與衛教

呼吸治療病房肌肉骨骼危害風險評估與衛教



圖十 病房人因危害衛教(輔具使用)

護具使用指導



「人因性危害評估改善報告」

A.現況觀察： 職場健康服務團隊根據已擬定的「人因性危害預防計畫」，至電鍍室現場測量抬舉、握持、運送作業的「作業風險」：

B.危害分析：抬舉、握持、運送作業的「作業風險」：

	工作內容	作業特性 ×	(荷重+	姿勢+	工作狀況)	=作業風險 值	風險等級
1	推運滾輪	4	4	2	1	28	3
2	提搬電鍍籃	2	2	2	1	10	2
3	清洗滾輪	10	1	1	1	30	3
4	吹乾滾輪	2	1	1	1	6	1
5	搬置溶劑	1	1	4	2	7	1

C.改善方案：

(1).人因工程改善措施可考慮以電動堆高機、增加人力、工作輪替等方式協助滾輪推運的流程。

D.改善績效評估

(1).依風險等級，調查高風險單位員工的肌肉骨骼症狀，並製作追蹤一覽表。
(2).管控肌肉骨骼傷病的人數與比率，追蹤職業傷病案例，包括配工與復工。

臉書社團 “職護臨廠健康服務”



Q & A

Thanks for attention