

國立中央大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

(計畫期程：115 年 1 月 1 日～117 年 12 月 31 日)

壹、前言

因工作負荷促發相關心血管疾病（俗稱過勞），為「長期處在高度心理壓力之下所產生的身心耗弱狀態」，嚴重者甚至會造成工作者猝死。近年過勞致死時有所聞，各級學校之教職及專科以上之學生接連發生過勞猝死案件，促使社會對於『過勞死』之重視與關切。

職業安全衛生法(以下簡稱「職安法」)第 6 條第 2 項第 2 款明定，雇主應針對「採取輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防措施」，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，以確保相關工作者之身心健康。職安法施行細則第 10 條規定，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。另依職業安全衛生設施規則第 324 條之 2，對於事業單位依勞工健康保護規則規定配置有醫護人員從事勞工健康服務者，雇主應依其規模、勞工作業環境特性、工作形態等訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，並據以執行，相關執行紀錄留存三年。

貳、名詞定義

- 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：**參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
- 三、長時間工作：**指近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 45 小時者。

參、危害辨識及評估

異常工作負荷促發疾病高風險群之評估操作流程，依如圖 1 進行。

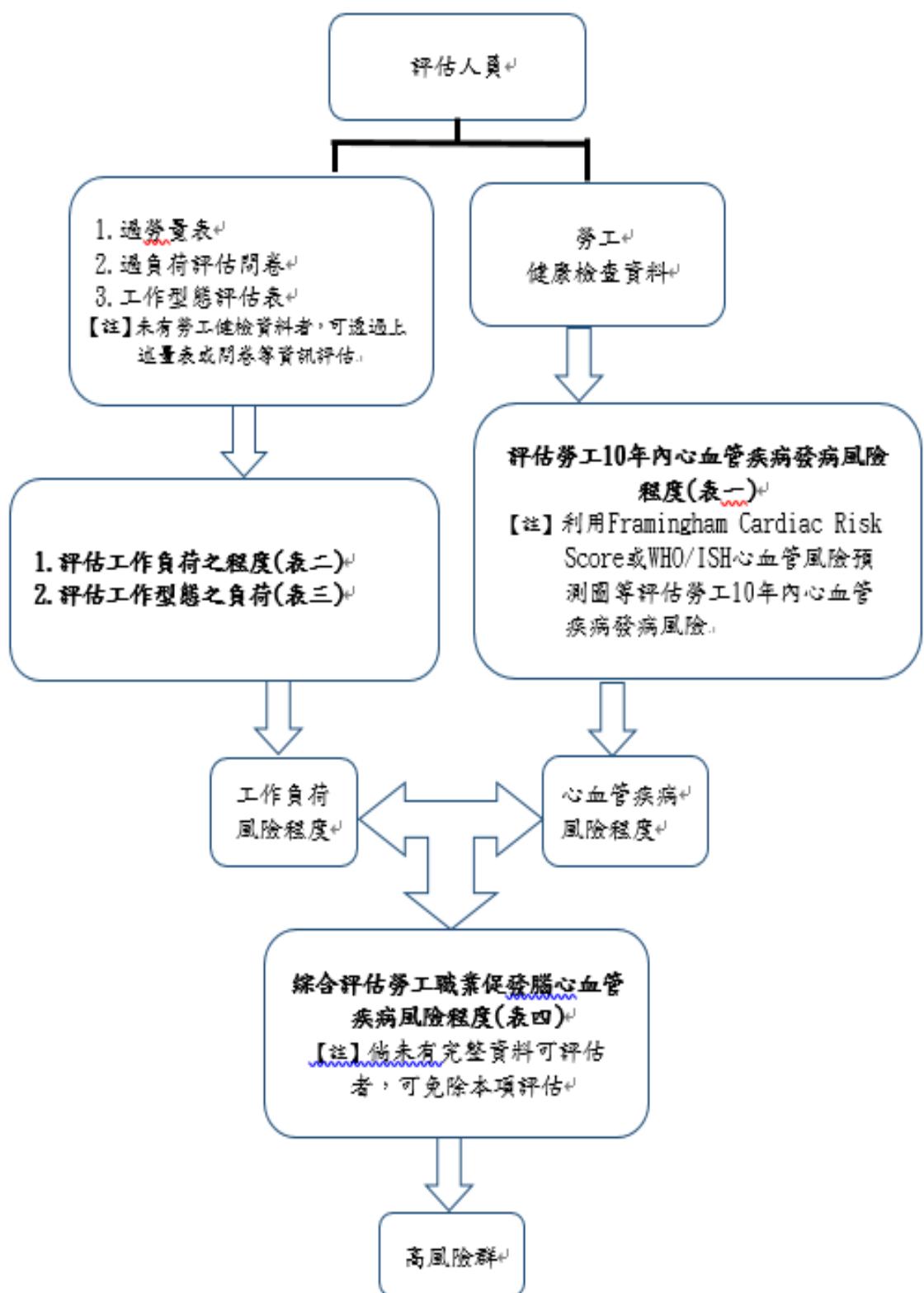


圖 1 異常工作負荷促發疾病高風險群之評估操作流程

一、辨識及評估可能促發疾病之高風險群

(一) 工作者資料蒐集以篩選適法對象

本校高風險族群為下列輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之校內工作者（如：教職員工等）。由本校各單位收集並更新工作者基本資料、工作性質、工時等資料，經評估後，將可能為輪班、夜間或長時間工作類型或處於高生（心）理負荷工作及處於特殊工作環境者之工作者，彙整潛在風險族群，由校內醫護人員針對工作者進行高風險族群篩選，並進行個案管理。

(二) 建立預警制度，以啟動評估預防措施

依據人事室及相關單位提供之差勤資料，評估工作者是否有輪班、夜間工作及長時間工作情形，以啟動預防措施。評估個人風險程度如下：

1、推估心血管疾病發病風險程度：以勞工體格或健康檢查報告之血液總膽固醇、高密度膽固醇、血壓等檢核項目，採用Framingham risk score 或WHO/ISH心血管風險預測圖等模式計算10年或終身心血管疾病發病風險（表一），惟如已具有腦心血管疾病病史或以藥物治療控制之心血管疾病者，可參考醫師之建議，將其納為具腦心血管疾病之中高風險群。

表一 10年內心血管疾病發病風險程度表

10年內心血管疾病發病風險	風險程度
<10%	低度
10%-20%	中度
20%-30%	高度
>30%	極高

2、以過勞量表評估負荷風險程度：參考勞動及職業安全衛生研究所研發之過勞量表（附錄二），請勞工填寫相關過勞狀況，評估勞工工作負荷程度（表二）。

3、利用過負荷評估問卷（附錄三）或依勞工工作型態（表三）評估勞工之每月加班時數、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，評估勞工工作負荷程度（表二）。

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。

表三、工作型態評估表

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	異常溫度環境	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。

註：工作型態具0-1項者：低負荷；2-3項者：中負荷；≥4項者：高負荷

4、綜合評估勞工職業促發腦心血管疾病之風險程度：以前述勞工之個人腦心血管疾病風險與工作負荷情形，綜合評估職業促發腦心血管疾病之風險(表四)。

表四 職業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：1. () 代表評分。

2. 0：低度風險；1或2：中度風險；3或4：高度風險

肆、預防作法及改善追蹤

一、校內醫師及護理師之職責

醫師的職責，在於實施諮詢指導，並依據諮詢指導結果，採取維護勞工健康的措施。醫師在實施諮詢指導時，需確認工作者的工作狀況、疲勞累積狀況以及其他身心狀況、將工作者的狀況作記錄，並附上處理措施和醫師建議。

本校聘僱之專職護理人員及職業安全衛生管理人員的職責在於了解人員所在的工作環境、條件是否有容易導致過負荷之情況，並且與各單位主管、與職業安全衛生管理人員研究打造一個無過負荷的工作環境，對於職業安全衛生管理人員之健康狀況需要多加以關切。

二、提供醫師面談及健康指導

醫護人員可分析歷年校內工作者之健檢資料，特別關注本身已經有高血壓、肥胖、高血脂、心臟病、抽菸等容易促發過負荷之工作者，必要時應鼓勵並安排工作者接受醫師諮詢或是就醫。此外，分析該本校之全體人員健檢異常率，以作為推動健康促進活動項目之參考依據。

風險分級及面談建議表（詳見表五），但本身不願意參與相關健康諮詢，則由計畫專責護理人員定期提供促進健康相關資訊，若工作者經判定為「高度風險」過負荷危害風險，則由校內服務資格之醫師提供諮詢與指導，參照醫師根據面談指導結果所提出的必要處置，採取相關措施，並留存紀錄(附錄 4)。「低度風險」工作者則原則上不需要諮詢。

表五 風險分級與面談建議表

風險分級 與 面談建議		腦、心血管疾病風險		
		低	中	高
工作 負荷風險	低	不需面談	不需面談	建議面談
	中	不需面談	建議面談	需要面談
	高	建議面談	需要面談	需要面談

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

選工、配工應以體格(健康)檢查為基準，了解新進工作者的基本健康狀況。對於已經存在腦、心臟血管疾病危害因子者，除加強衛生教育、保健指導與醫療外，應加強職場中潛在工作相關風險因子的檢測與管控，追蹤任職後定期健康檢查的各項結果指標。如健檢結果之罹病風險增高者，需列冊考量進行配工之預防策略，同時配合職場健康促進計畫之推行，期改善工作者健康狀況、作業環境條件以及推展職場健康促進。

依勞工健康保護規則附表 38，有心血管疾病者應考量不適合從事包括高溫、低溫、噪音……… 等諸項工作。醫師應該根據臨床症狀與工作者之心肺功能以及職業的需求，審慎的做出工作調適的建議。

即使工作者之臨床上心臟或血管功能尚可，也可能因為壓力、疲勞、情緒等因素影響到復工的意願，而中風所引起肢體與神經功能之損失，除應該積極復健外，如工作者有積極復工意願者，也應依年齡、復原後之身體需求，提供彈性工作內容、以及再訓練、工作機會等。健康服務醫師應參考臨床專科醫師意見及醫療指引所作之工作建議，也應該充分

與護理人員及其單位主管做溝通討論。

當評估有已知的危險因子存在時，應進行、工作內容調整或更換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子，工作調整，包括變更工作場所、變更工作內容或職務、縮減工作時間或工作量；或由服務醫師依前述評估結果撰寫校內服務報告書，向本校及工作者提出正式書面通知其過負荷風險、健康指導、工作分派調整或更換建議等保護措施之規劃。本校接獲服務報告書後，應立即指派相關人員(包含部門主管、職業安全衛生管理人員、人事室及其他相關部門)針對改善建議執行相關保護措施，後續再由醫師或護理人員進行改善成效追蹤。

另輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之工作者，或管理計畫執行中作業變更或健康狀況變化，應儘早告知校內服務醫護人員，以利管理計畫之啟動與執行。

若改善措施係採工作限制時，基於考量部分工作者會擔心降低自己在職場的競爭力，本校應與工作者溝通後，再進行工作安排，以避免危害工作者的身心健康。

四、 實施健康檢查、管理及促進

(一) 實施健康檢查

參考 Framingham Cardiac Risk Score 表之評分（指十年內腦、心血管疾病風險程度）做為檢查頻率：

<10%：建議採取生活方式干預之預防。

10%-20%：需每 6-12 個月追蹤其危險因子。

≥20%：需每 3-6 個月追蹤其危險因子。

(二) 健康檢查管理

指標項目的分析統計與管理，指標如「定期健康檢查實施率」和「定期健檢異常發現比率」。

*定期健康檢查實施率（目標為 100%）：

年度健康檢查受檢人數/年度健康檢查應檢人數*100%

*定期健檢異常發現比率：

各項檢查異常人數/受檢總人數*100%

該項健檢分析結果除作為單項異常作分析之外，應了解健康危害因子變化，藉以作為年度職場健康促進重點推動項目的參考。

另配合健康檢查結果及醫師健康評估結果，採取工作管理措施，如變更工作者之作業場所、更換工作或縮短工作時間。

(三) 健康促進

本校經常辦理教職員工體重控制班、健走活動、校園健康巡迴補給站、健康醫療諮詢服務、設置教職員工各類運動社團以及鼓勵利用職場外運動、每年舉行全校運動會等。

(四) 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等，每年填報「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」(附錄 1)以回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形與績效，應提報環安委員會備查。

伍、其他有關安全衛生事項

(一) 學校周遭具備緊急心導管處置及腦中風急救能力之醫療院所如下：

急救責任醫院分區名單 (依能力分級排序)					更新日期：114/9/15	
序號	區域別	縣市別	醫院全名	緊急醫療能力分級	效期	
1	北區	桃園市	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	重度級	113/01/01	116/12/31
2	北區	桃園市	衛生福利部桃園醫院	重度級	113/01/01	116/12/31
3	北區	桃園市	國軍桃園總醫院附設民眾診療服務處	中度級 具備急診、急性腦中風、急性冠心症、加護病房重度級能力	113/01/01	116/12/31
4	北區	桃園市	沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院	中度級	113/01/01	116/12/31
5	北區	桃園市	臺北榮民總醫院桃園分院	中度級*	113/01/01	116/12/31
6	北區	桃園市	聯新國際醫院	中度級* 具備急性腦中風重度級能力	104/01/20	114/12/31

(二) 學校依規定設置公共用自動體外去顫器 15 台（行政大樓、綜教館、依仁堂、體育器材室、工五館、女十四舍、中正圖書館、科五館、衛生保健組、曦望居(北區傳達室)、中大國民運動中心、工四館、松苑餐廳、享想空間、機械館）。

附錄 1

國立中央大學 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

附表 2、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)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

2. 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

3. 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

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?(反向題)

(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. 個人疲勞分數 - 將第1~6題的得分相加，除以6，可得個人相關過負荷分數。
- C. 工作疲勞分數 - 第1~7題分數轉換同上，第7題違反向題，分數轉換為：
(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將1~7題之分數相加，並除以7。

分數解釋：

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

附錄三

國立中央大學 過負荷評估問卷

填寫日期：_____年_____月_____日

一、基本資料			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 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)			
<input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(<input type="checkbox"/> 心絞痛 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 <input type="checkbox"/> 接受心導管支架手術 <input type="checkbox"/> 曾接受冠狀動脈繞道手術 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈疾病接受藥物治療 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 其他 _____)			
<input type="checkbox"/> 腦中風		<input type="checkbox"/> 血脂肪異常	
<input type="checkbox"/> 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症)		<input type="checkbox"/> 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病)	
<input type="checkbox"/> 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群)		<input type="checkbox"/> 情感或心理疾病	
<input type="checkbox"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視)		<input type="checkbox"/> 聽力損失	
<input type="checkbox"/> 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病)			
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 氣喘		<input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____	
<input type="checkbox"/> 其他 _____		<input type="checkbox"/> 以上均無	
三、家族史			
<input type="checkbox"/> 無			
<input type="checkbox"/> 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			
<input type="checkbox"/> 家族中有中風病史			
<input type="checkbox"/> 其他 _____			
四、生活習慣史			
1. 抽菸 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____包、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒菸____年			
2. 檳榔 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____顆、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒____年			
3. 喝酒 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(總類：_____、頻率：_____、每次大約_____ml)			
4. 用餐時間不正常 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是； 外食頻率 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 一餐 <input type="checkbox"/> 兩餐 <input type="checkbox"/> 三餐			
5. 自覺睡眠不足 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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 \geq 40 mg/dL；女性 \geq 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

國立中央大學 醫師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		年齡 歲
		男・女		
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			
工作上採取的措施	調整工作時間	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多 _____ 小時／月	<input type="checkbox"/> 減少輪班頻率
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間 _____ 時 _____ 分	<input type="checkbox"/> 其他
工作上採取的措施	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：