

國立嘉義大學異常工作負荷

輔導紀錄表 檢核表

填表日期：_____年_____月_____日 姓名：_____ 員工編號：_____
單位：_____ 職稱：_____ 電話：_____

您的工作狀況為下列何者？請勾選。

- 正常時間上、下班
- 經常性的加班。_____小時/每月；有 無 刷到、退卡紀錄。
- 輪班：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。
- 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。
- 長時間工作：為近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 45 小時者。
- 其他異常工作負荷：不規則的工作、經常出差的工作、工作環境(異常溫度環境、噪音、時差)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

(一)個人疲勞	分數
1. 你常覺得疲勞嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	_____
2. 你常覺得身體上體力透支嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
5. 你常覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	
個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100(2)75(3)50(4)25(5)0。	
個人過勞平均分數：總分/題數，即 1~6 題分數相加後除以 6	

附表 1 (第 2 頁/共 3 頁)

(二)工作疲勞	分數
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1) 很嚴重 <input type="checkbox"/> (2) 嚴重 <input type="checkbox"/> (3) 有一些 <input type="checkbox"/> (4) 輕微 <input type="checkbox"/> (5) 非常輕微 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? <input type="checkbox"/> (1) 很嚴重 <input type="checkbox"/> (2) 嚴重 <input type="checkbox"/> (3) 有一些 <input type="checkbox"/> (4) 輕微 <input type="checkbox"/> (5) 非常輕微 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎? <input type="checkbox"/> (1) 很嚴重 <input type="checkbox"/> (2) 嚴重 <input type="checkbox"/> (3) 有一些 <input type="checkbox"/> (4) 輕微 <input type="checkbox"/> (5) 非常輕微 4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1) 總是 <input type="checkbox"/> (2) 常常 <input type="checkbox"/> (3) 有時候 <input type="checkbox"/> (4) 不常 <input type="checkbox"/> (5) 從未或幾乎從未 5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你常覺得無力感嗎? <input type="checkbox"/> (1) 總是 <input type="checkbox"/> (2) 常常 <input type="checkbox"/> (3) 有時候 <input type="checkbox"/> (4) 不常 <input type="checkbox"/> (5) 從未或幾乎從未 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? <input type="checkbox"/> (1) 總是 <input type="checkbox"/> (2) 常常 <input type="checkbox"/> (3) 有時候 <input type="checkbox"/> (4) 不常 <input type="checkbox"/> (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? <input type="checkbox"/> (1) 從未或幾乎從未 <input type="checkbox"/> (2) 不常 <input type="checkbox"/> (3) 有時候 <input type="checkbox"/> (4) 常常 <input type="checkbox"/> (5) 總是	_____
個人過勞總分：將各選項分數轉換如下：(1)100(2)75(3)50(4)25(5)0。	
工作疲勞平均分數：總分/題數，即 1~7 題分數相加後除以 7	

(三)工作型態評估表				
工作型態	說 明		是	否
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。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	噪音	於超過80 分貝的噪音環境暴露。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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				

附表 1 (第 3 頁/共 3 頁)

(四) 負荷分級				
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均加班時數	工作型態(項)
低負荷	<input type="checkbox"/> < 50 分 _____ 分 過勞程度：輕微	<input type="checkbox"/> < 45 分 _____ 分 過勞程度：輕微	<input type="checkbox"/> < 45 小時 _____ 小時	<input type="checkbox"/> 0-1 _____ 項
中負荷	<input type="checkbox"/> 50-70 分 _____ 分 過勞程度：中等	<input type="checkbox"/> 45-60 分 _____ 分 過勞程度：中等	<input type="checkbox"/> 45-80 小時 _____ 小時	<input type="checkbox"/> 2-3 _____ 項
高負荷	<input type="checkbox"/> > 70 分 _____ 分 過勞程度：嚴重	<input type="checkbox"/> > 60 分 _____ 分 過勞程度：嚴重	<input type="checkbox"/> > 80 小時 _____ 小時	<input type="checkbox"/> ≥4 _____ 項
綜合評估(4 者取高者)： <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 高負荷				
備註： 1. 綜合評估為低負荷或中負荷者，直接由工作場所負責人簽核後，將該執行紀錄由環境保護及安全管理中心職安組留存三年。 2. 綜合評估為高負荷者，由單位主管簽核後，送交人事室或總務處事務組簽核，再送至環安中心簽核。				

工作場所負責人	<input type="checkbox"/> 人事室 <input type="checkbox"/> 總務處事務組 (技工友)	環境保護及安全管理中心