

國立雲林科技大學工作負荷初步評估表

建檔編號：□□□□□□□□(免填)

填表日期： 年 月 日

任職單位： 姓名： 員編： 校內分機：

職稱：

一、工作型態評估表

工作型態		評估負荷程度應考量事項
☐	輪班工作	指事業單位之工作型態需由勞工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	指近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 45 小時者。
☐	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。

二、人員加班工時調查表

本表由工作者本人依實際加班工時情形填寫，作為異常工作負荷風險辨識及後續健康關懷參考。
統計期間以本表填寫日期往前推算 6 個月。

統計期間： 年 月 日至 年 月 日

資料來源：

1. 一個月內加班工時 小時

☐ 本校差勤系統

2. 二至六個月內，月平均加班工時 小時

☐ 計畫/單位出勤紀錄☐ 其他：_____

三、過勞量表自評表

本表係作為健康風險辨識及後續關懷依據，請依實際感受填寫。若填答結果顯示需進一步評估，承辦單位將視情形安排職醫諮詢或相關協助，請勿代填或任意勾選，以免影響評估正確性。

類型	題目	總是	常常	有時候	不常	從未或 幾乎從未	承辦 計分
(一) 個人 相關 過 勞 分量 表	1. 你常覺得疲勞嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	2. 你常覺得身體上體力透支嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	5. 你常覺得精疲力竭嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
(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?	☐	☐	☐	☐	☐	
	2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?	☐	☐	☐	☐	☐	
	7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎? (反向題)	☐	☐	☐	☐	☐	