

國立高雄師範大學人因性危害預防辦法

111年4月21日111年第2次環境暨安全衛生委員會會議審議通過

111年5月18日110學年度第8次行政主管會報審議通過

111年6月8日110學年度第8次行政會報審議

第一條 依據職業安全衛生法第6條第2項第1款規定，預防本校工作者因進行重複性作業加上工作環境硬體設備設計不妥適、不良作業姿勢或工作者時間過長，而引起與工作相關肌肉骨骼傷害及人因性危害的疾病發生，特定本辦法。

第二條 本辦法用詞，定義如下：

- 一、人因工程：人因工程在於發現人類行為、能力、限制和其他的特性等知識，而應用於工具、機器、系統、任務、工作和環境等設計，使人類對於它們的使用更具生產力、有效果、舒適與安全。
- 二、工作相關肌肉骨骼傷害：由工作中的危害因子，如持續或重複施力、不當姿勢，導致或加重軟組織傷病，造成肌肉骨骼傷害。

第三條 本辦法適用範圍與對象(本校教職員工)

- 一、辦公室行政人員(電腦處理作業、書寫作業…等)。
- 二、技工、工友或司機(如公文傳遞者、清潔、搬運…等)。
- 三、實驗室研究人員(如重複性取樣作業)。
- 四、其他長時間重複作業之工作者。

第四條 本校各級權責如下：

- 一、召集人(校長)
人因性危害預防辦法統籌及總督導。
- 二、人事室
(一) 協助督導工作者之作業時間，是否符合勞基法工時規定。
(二) 協助提供工作者缺工、申請病假資料。
- 三、環安組
協助評估作業環境危害辨識及安全維護管理督導，並依評估結果協助改善及管理措施。
- 四、衛保組

協助工作者肌肉骨骼傷害狀況調查及後續追蹤、醫療諮詢服務、職業傷害統計與分析及辦理相關教育訓練宣導。

五、 臨場健康服務醫療人員(職業醫學科專科醫師)

協助肌肉傷害不適應症狀之工作者進行人因性傷害評估，提供健康諮詢與職業傷害評估之意見。

六、 各個所屬工作場所之單位主管

協助監督執行本計畫規定之相關事項及協調。

七、 工作者

填寫相關檢核表及配合執行相關預防肌肉骨骼傷害之措施。

第五條 人因性危害預防應依下列程序執行

一、 肌肉骨骼傷病及危害調查

(一) 健康與差勤記錄。

(二) 工作者的抱怨。

(三) 主動調查：每年辦理健康檢查時請受檢人員填寫「肌肉骨骼症狀調查表」(附件一)。

二、 危害辨識及評估

依據「肌肉骨骼傷病及危害調查」結果，彙整成「肌肉骨骼症狀調查與管控追蹤一覽表」(附件二)，並依危害等級以不同色彩標示，區分為確診疾病、有危害、疑似有危害、無危害等四個等級(附件三)，進行危害辨識及評估，發現既存風險及潛在性風險之作業。

三、 改善方案：(建議方式舉例如下)

(一) 工程控制

1. 針對機械、設備、使用工具之配置不良，產生工作者長時間工作造成人因性危害時，應改善或更換相關設備避免增加肌肉骨骼之傷害發生或惡化。
2. 因工作者長時間處於辦公室使用電腦，故考量提供適合國人體型之電腦工作桌椅尺寸，以協助電腦使用者預防相關骨骼肌肉痠痛或疾病。
3. 關於電腦工作站的工作姿勢設定有許多不同的見解，也沒有一種完美

的坐姿工作姿勢存在(例如：降低座椅高度可以使下肢得到休息，但同時也將增加上半身之負荷)，同時任何一種靜態的姿勢維持一段時間之後將會引起疲勞。因此，工作中，適時改變姿勢才是減少疲勞的好方法。

4. 就姿勢而言，一般顯示器的畫面上端應低於眼高，使臉正面朝向前方並稍稍往下，以減少因抬頭造成頸部負荷。作業時，應儘量使眼睛朝正面往下，以減少眼睛疲勞。
5. 鍵盤的位置要在正前方，最佳的高度是當手放置於鍵盤上時，手臂能輕鬆下垂，靠近身體兩側，手肘約成 90° 。
6. 滑鼠放置高度不宜太高，可以考慮盡量靠近身體中線的位置。

(二) 行政管理

1. 工作者作業時，應避免長時間重覆使用身體某一部位(如手腕、手指等)。
2. 工作者作業時，應避免施力方式不當、過度使用已受傷之部位，或是持續太久。
3. 工作者自覺疼痛症狀消失後，可配合正確的伸展運動和肌力訓練。
4. 考量調整工作者工作內容，如減少重複動作之作業內容，或增加不同之工作型態作業。
5. 工作者可主動調整工作作業姿勢，避免長期坐姿造成脊椎異常負荷，可適時使用站立之電腦設備，減少身體局部疲勞。

(三) 健康管理

1. 自我檢查：工作者因長期性、重複性動作造成身體不適情形時(如眼睛、手腕、手指弧口、大拇指痠痛及下背肌肉痠痛等)，應進行檢查並調整正確作業方式。若不適症狀持續無法改善且有加劇之情況，請儘速就醫。
2. 健康檢查：將工作者檢查結果結合工作人因性危害因子進行分析，針對其危害因子進行工作調整。

(四) 教育訓練

1. 宣導工作者有效利用合理之工作休息次數與時間。
2. 傳遞肌肉骨骼傷害風險意識與正確作業方式。
3. 藉由危害認知宣導及工作者體適能訓練兩方面從事教育訓練，加強工作者對肌肉骨骼傷害之了解。
4. 安排適當的體能訓練課程，維持人員操作所需之肌力、肌耐力、四肢延展靈活度及體力體能，以有效避免人員之操作能力衰退，並預防肌肉骨骼傷害與下背痛。

四、追蹤管控：

對於改善方案之執行情形持續管控追蹤，評估是否符合預期成效，對於成效不如預期之成果，再次進行評估程序確定人因性危害因子並修正改善。

第六條 本辦法執行應顧及勞工隱私，執行紀錄或文件歸檔留存三年。

第七條 本辦法經行政會議通過，陳請校長核定後實施；修正時亦同。

國立高雄師範大學肌肉骨骼症狀調查表

A. 基本資料

填表日期：(民國) 年 月 日

單位		姓名		職編	職稱
性別	年齡	身高	體重	年資	慣用手
<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歲	公分	公斤	年	<input type="checkbox"/> 右手 <input type="checkbox"/> 左手

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？

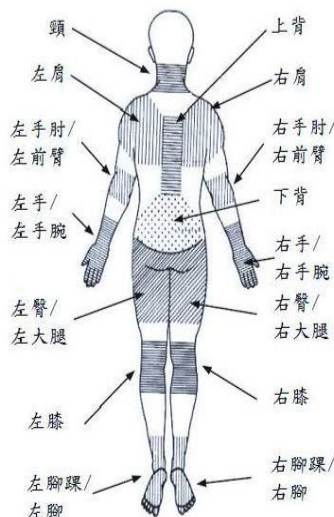
否 是 (若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。)

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

部 位	不 痛	微 痛	中 疼 痛	非 常 痛	劇 烈 痛	極 劇 痛	部 位
	0	1	2	3	4	5	
頸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	上背
左肩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右肩
左手肘 左前臂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手肘 右前臂
左手 左手腕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	下背
左臀 左大腿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手 右手腕
左膝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右臀 右大腿
左腳踝 左腳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右膝
							右腳踝 右腳

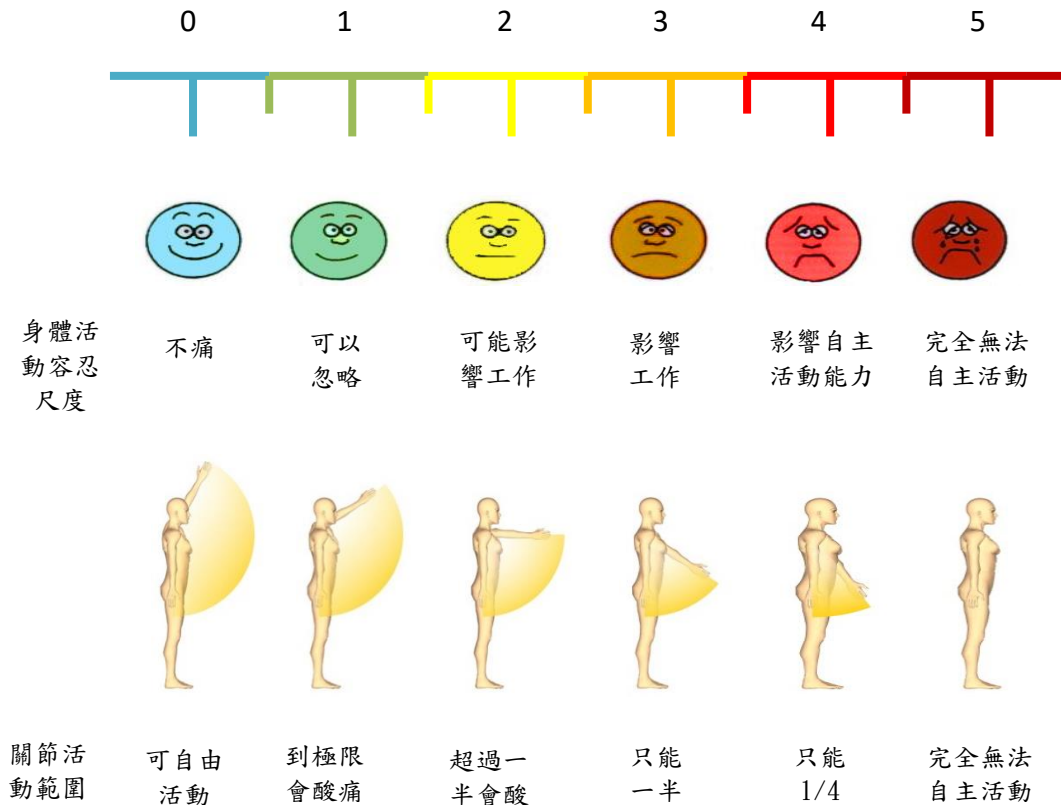


• 其他症狀、病史說明

肌肉骨骼症狀調查表填表說明

下列任何部位請以酸痛不適與影響關節活動評斷。

- 酸痛不適程度與關節活動能力：(以肩關節為例)



附件二

國立高雄師範大學肌肉骨骼症狀調查與管控追蹤一覽表

員工 編號	姓名	職稱	性別	年齡	工作 單位	服務 年資	身高	體重	慣用手	職業病	通報	問卷 調查	是否 不適	酸 澀

症狀調查代碼如下，若有多處不適，請填入多個代碼：

1. 頸 2. 上背 3. 下背 4. 左肩 5. 右肩 6. 左手肘/前臂 7. 右手肘/前臂 8. 左手/腕 9. 右手/腕 10. 左臀/大腿 11. 右臀/大腿 12. 左

附件三

肌肉骨骼傷病調查危害等級區分

肌肉骨骼傷病調查			
危害等級	判定標準	色彩標示	建議處置方案
確診疾病	確診肌肉骨骼傷病	紅色	1. 人因工程改善 2. 健康促進 3. 行政改善 4. 就醫治療
有危害	通報中的疑似個案、高就醫個案（諸如經常使用酸痛貼布、酸痛藥劑等）；高離職率、請假、或缺工的個案	深黃色	1. 人因工程改善 2. 健康促進 3. 行政改善
疑似有危害	問卷調查表中有身體部位的評分在3分以上（包含3分）	淺黃	1. 健康促進 2. 行政改善
無危害	問卷調查（NMQ）身體部位的評分都在2分以下（包含2分）	無色	健康自主管理