

新北市私立南山高級中學人因性危害預防計畫

111 年 01 月 05 日職業安全衛生委員會訂定

111 年 06 月 22 日職業安全衛生委員會修訂

壹、政策：

本校為維護校內工作者（含：教職、員工及受領學校工資之學生等）的健康福祉，預防人因性危害及避免重複性作業導致肌肉骨骼傷病，特訂定本計畫，並經職業安全衛生委員會決議及校長核准，公告全體校內工作者週知，共同推動。

貳、目標：

本計畫的目的在於促進校內工作者及利害相關者的健康福祉，預防及避免重複性肌肉骨骼傷病事件(人因性危害)，本計畫經職業安全衛生管理單位送請會議審議後，公告全體校內工作者週知，共同推動危害預防工作。

應用人因工程相關知識，預防校內工作者因長期暴露在設計不理想的工作環境、重複性作業、不良的作業姿勢或者工作時間管理不當下，引起工作相關肌肉骨骼傷害、疾病之人因性危害的發生。

參、職責分工

- 一、職業安全衛生管理單位：擬訂、規劃、督導及推動預防肌肉骨骼傷害、疾病或其他危害之宣導及教育訓練指導，並指導有關部門實施。
- 二、健康中心：肌肉骨骼症狀調查表(如附表 1)、工作者職業傷害統計與分析。
- 三、各單位行政管理與教學研究單位之工作場所負責人：依職權指揮、監督協調有關人員施行本計畫。
- 四、校內工作者：配合本計畫實施，並做好自我保護措施。
- 五、勞工健康護理人員(簡稱職護)
 - (一)協助評估校內工作者肌肉骨骼傷病及人因危害因素。
 - (二)協助處理職業病診斷與職傷復工、配工等事項

肆、計畫對象範圍

- 一、計畫範圍：本校內所有工作場所。
- 二、計畫對象：本校全體校內工作者。
- 三、高風險族群：校園中以教室、辦公室及依各學科屬性所設之實習場所為主要作業環境。依相關作業內容進行分析，主要工作類型之人因危害因子如下：
 - (一)電腦文書行政作業人員：利用鍵盤和滑鼠控制及輸入以進行電腦處理作業、書寫作業、電話溝通作業。
 1. 鍵盤及滑鼠操作姿勢不正確。
 2. 打字、使用滑鼠的重複性動作。
 3. 長時間壓迫造成身體組織局部壓力。
 4. 視覺的過度使用。
 5. 長時間伏案工作。
 6. 長時間以坐姿進行工作。
 7. 不正確的坐姿。
 - (二)擔任授課教師：主要作業內容為教學、授課。
 1. 長時間以站姿進行工作。
 2. 不正確的坐姿/立姿。
 - (三)維修幹事、綠化工作人員

1. 不正確的工作姿勢。

2. 過度施力。

四、控制措施：

(一)電腦文書行政作業人員：

1. 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。鍵盤的位置要在正前方，最佳的高度是當手置於鍵盤上時，手臂能輕鬆下垂，靠近身體兩側，手肘約成 90°。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)擔任授課教師：

1. 適時改變姿勢以減少疲勞，藉由研習活動傳遞肌肉骨骼傷害風險意識與正確操作技巧，並有效利用合理之工作間休息次數與時間。

(三)維修幹事、綠化工作人員

1. 必須避免用力方式不當，不要過度使用或持續太久已受傷之部位；考量調整工作者工作內容，如減少重複動作之作業內容，或增加不同之工作作業，以避免人因性危害發生。

伍、計畫實施時程：

本計畫計預訂每年配合 4 月員工健檢，完成肌肉骨骼傷病之現況調查及分析；預定每年 7 月底前完成肌肉骨骼之主動調查；於每年 9 月底前完成改善。

陸、計畫項目及實施：

人因性危害預防計畫之流程如圖 1 所示。

柒、本計畫經本校職業安全衛生委員會審議通過後公布實施；修正時亦同。

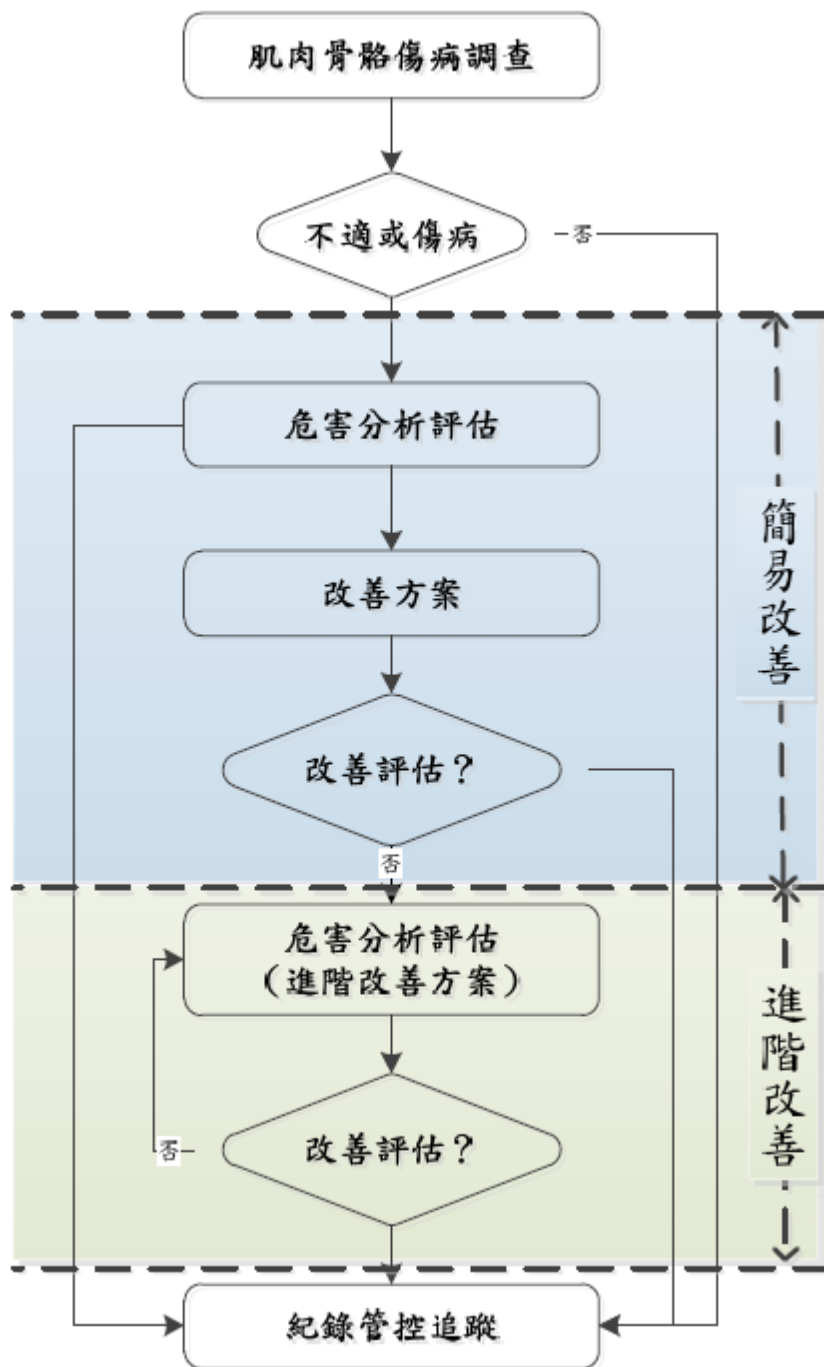


圖 1 人因性危害因子評估流程

附表1 新北市私立南山高級中學肌肉骨骼症狀調查表

填表日期： 年 月 日

A. 基本資料 二級單位 工作內容 職稱

一級單位

姓名 性別 年齡 年資 身高 體重 慣用手

☐男 ☐左手

☐女 ☐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

2. 承上題，是否與工作環境或職業姿勢不良有關？






☐否 ☐是（若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。）

3. 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.填表說明

任何部位請以酸痛不適與影響關節活動評斷，任選分數高者。以肩關節為例：痠痛不適達 2 分、影響關節活動範圍達 3 分，故以 3 分計



不痛 可以忽略 可能影響工作 影響工作 影響自主活動能力 完全無法自主活動



可自由活動 到極限會酸痛 超過一半會酸痛 只能一半

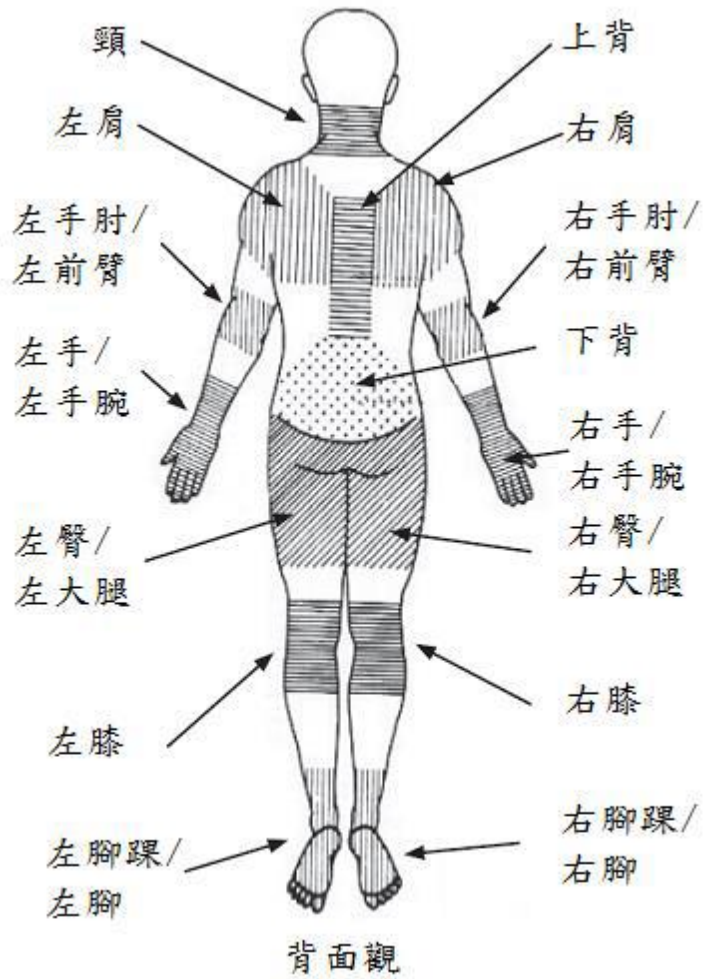


只能 1/4



完全無法自主活動

C. 症狀調查



其他症狀、病史說明