

國立新竹科學園區實驗高級中等學校人因性危害預防計畫

113年5月6日112學年度第17次行政會議通過

114年8月4日114學年度第1次行政會議修正通過

一、政策：

本校為維護校內工作者（含：教職、員工、與學生等）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。

二、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)。

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。

三、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，並指導有關處室實施。

(二)衛生保健單位：傷害調查或肌肉傷害狀況調查、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、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驗及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：

1. 電腦文書行政作業：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。

2教師：主要作業內容為教學、授課。

- 長時間以站姿進行工作。
- 不正確的坐姿/立姿。

控制措施：

(1) 電腦文書行政作業人員：

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。

(2) 擔任授課教師：

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。

五、 實施方式：

人因性危害預防計畫之流程如圖 1 所示。

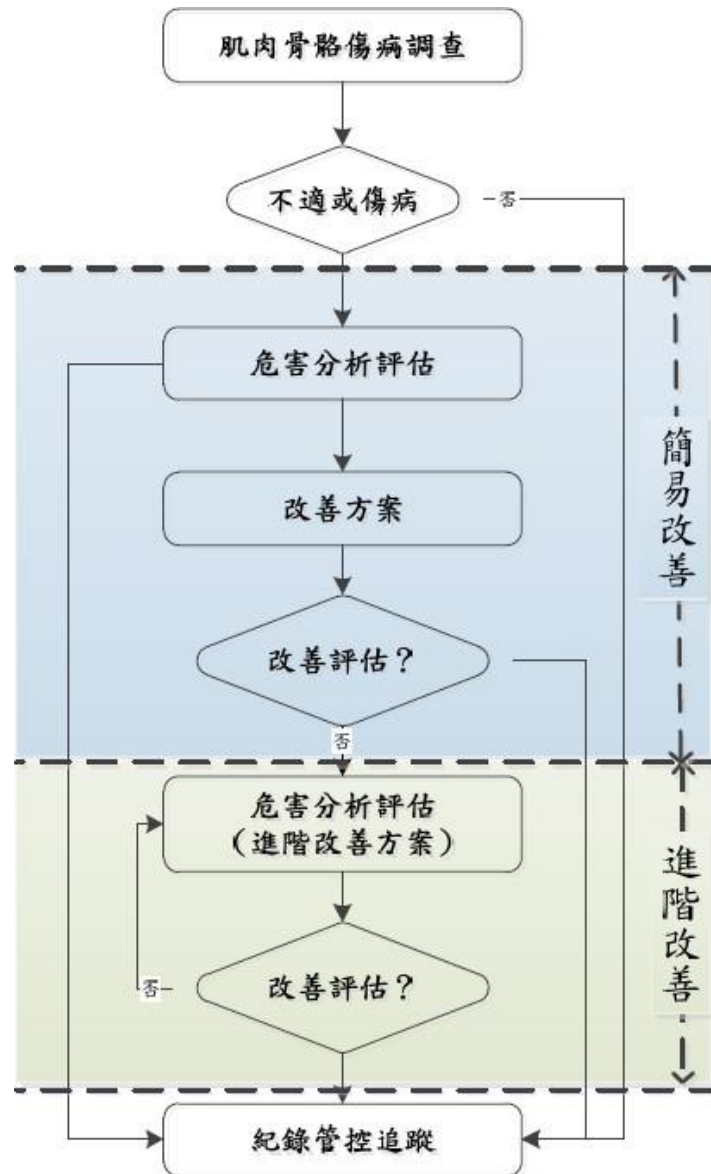


圖 1 人因性危害因子評估流程

六、 本管理計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年，並保障個人隱私權。

附表 1 國立新竹科學園區實驗高級中等學校肌肉骨骼症狀調查表

填表日期： 年 月 日

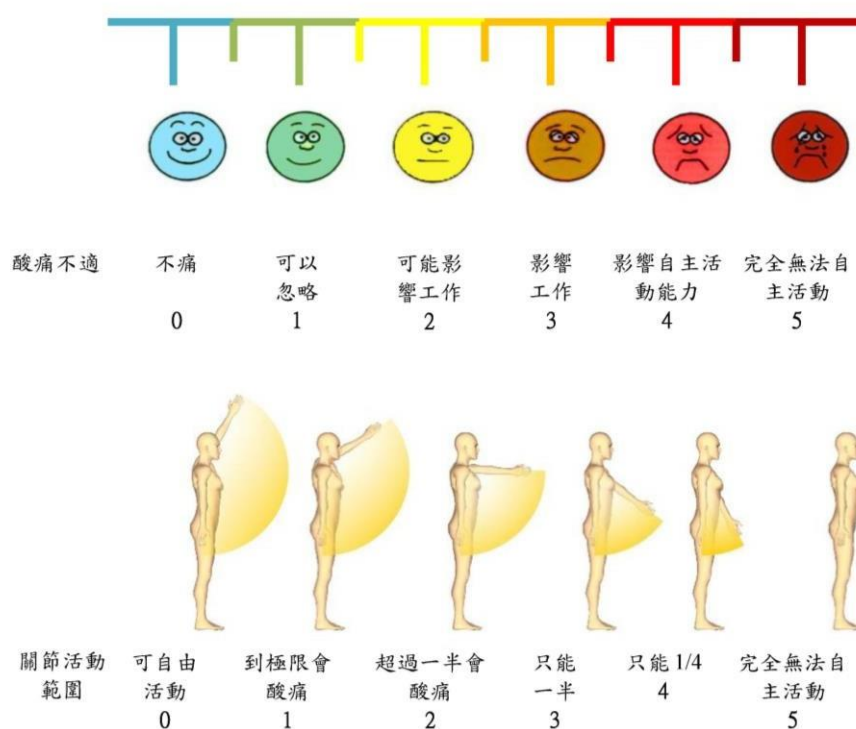
A. 基本資料

一級單位	二級單位		工作內容			職稱
姓名	性別	年齡	年資	身高	體重	慣用手
	☐ 男 ☐ 女					☐ 左手 ☐ 右手

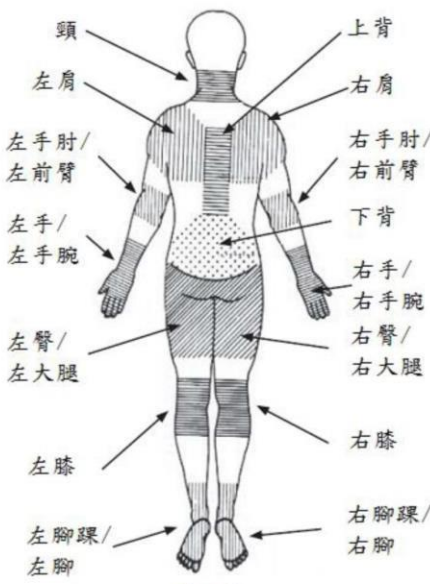
- 您在過去的 1 年內，身體是否有長達 2 星期以上的疲勞、酸痛、發麻、刺痛等不舒服，或關節活動受到限制？
☐否 ☐是
- 承上題，是否與工作環境或職業姿勢不良有關？
☐否 ☐是（若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。）
- 身體部位酸痛、不適或影響關節活動之情形持續多久時間？
☐1 個月 ☐3 個月 ☐6 個月 ☐1 年 ☐3 年 ☐3 年以上

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。



C. 症狀調查

極度 劇痛		極度 劇痛
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □

• 其他症狀、病史說明