

長期照顧機構 勞工健康服務手冊



編著單位：南區勞工健康服務中心(勞動部職業安全衛生署委託國立成功大學辦理)

發行機關：勞動部職業安全衛生署

電話：(02)8995-6666

傳真：(02)8995-6665

地址：24219 新北市新莊區中平路439號南棟11樓



勞動部職業安全衛生署

目錄



前言	1
勞工健康保護做哪些	2
PDCA循環流程	3
人因性危害預防	4
異常工作負荷促發疾病預防	9
執行職務遭受不法侵害預防	11
女性勞工母性健康保護計畫	13
資源附錄	15



前言

我國老年人口於2018年已超過14%，正式邁入高齡社會，2025年老年人口將超過20%，成為「超高齡社會」。行政院於2017年起開始實施「長期照顧10年計畫2.0」，長期照顧服務的人力需求與日俱增。

長照產業當中常見的潛在風險包含心血管疾病風險，如：工作時間長、日夜輪班、工作氛圍緊張等；人因性危害風險，如：須協助病人移位、洗澡、餵食等作業；生物性危害，如：疥瘡與肺結核等。上述風險若未進行評估及採取職場身心健康保護措施，可能長照工作人員持續其工作的阻礙。

為強化長照機構的勞工健康保護，依據長照機構環境特性及作業性質，簡化彙整成此手冊。期藉此手冊幫助長照機構了解勞工健康保護如何執行，達到職業傷病預防及勞工身心健康保護之目的。



勞工健康保護做哪些？

● 勞工體格檢查及健康檢查

- 執行體格及健康檢查之醫療機構，應為勞動部認可得辦理勞工體格及健康檢查之醫療機構
- 應針對檢查結果異常者進行追蹤管理及健康指導
- 勞工健康保護規則第15條規定勞工健康檢查項目之檢查頻率：滿65歲者每年1次；40歲以上未滿65歲者每3年1次；未滿40歲者每5年1次。另雇主如使勞工從事特別危害健康作業，應定期或於變更作業時實施特殊健康檢查，每年檢查1次

i 小幫手

- * 勞工體格及健康檢查除須符合衛生福利部規定機構評鑑要求項目外，也需依勞工健康保護規則附表8所規定檢查項目實施
- * 勞工體格及健康檢查認可醫療機構查詢系統，網址：<https://hrpts.osha.gov.tw/asshp/hrpm1055.aspx>
- * 一般體格（健康）檢查資料，雇主至少保存七年；特殊體格（健康）檢查紀錄保存10~30年

● 勞工健康保護四大計畫

- 1 人因性危害預防
- 2 異常工作負荷促發疾病預防
- 3 職場不法侵害預防
- 4 女性勞工母性健康保護計畫



● 臨場健康服務

詳見勞工健康保護規則第10條至第12條及附表四，事業單位同一工作場所達一定員工人數者，須依規定聘僱或特約勞工健康服務醫護人員，臨場提供勞工健康服務。

i 小幫手

勞工總人數	事業性質分類	臨場服務頻率	
		醫師	護理人員
100-199人	第二類	3次/年	3次/月
	第三類	2次/年	2次/月
50-99人	各類	1次/年	1次/月
50人以下	各類	可洽詢勞工健康服務中心協助	

*長照機構如係對身心障礙者提供住所、膳食、保護、監管、諮詢、健康照顧等居住型照顧服務之行業，為社會工作服務業，屬103年7月3日新增適用職業安全衛生法之第三類事業。惟該長照機構如附設於醫療保健機構之下，則為醫療保健服務業，屬第二類事業。
如有疑義，請逕洽當地勞動檢查機構協助認定。

PDCA 循環流程

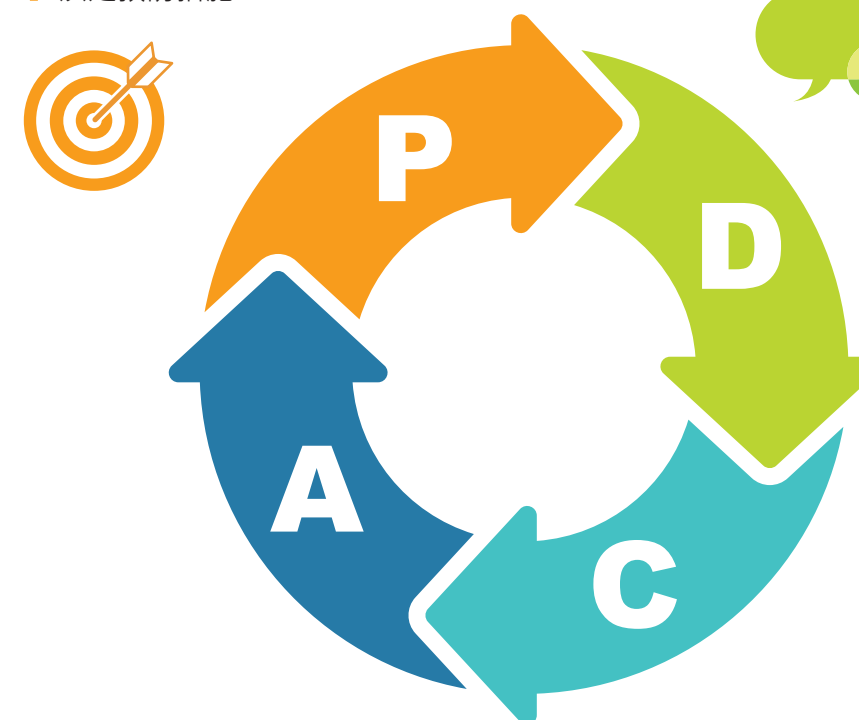
P 確定目標

- 篩選服務對象
- 確認風險因子
- 決定預防措施



D 跨部門溝通、執行

- 執行改善



A 修正、調整、行動

- 進行下一階段改善並重啟循環



C 檢視是否達到目的

- 改善後效果評估



人因性危害預防

目標：避免勞工因重複性作業等
相關人因性危害而促發肌肉骨骼傷病

● 篩選服務對象

執行策略1

確認是否有通報中或確診職業病之勞工

執行策略2

探詢勞工於工作中肌肉骨骼痠痛及生理負擔之主觀感受

執行策略3

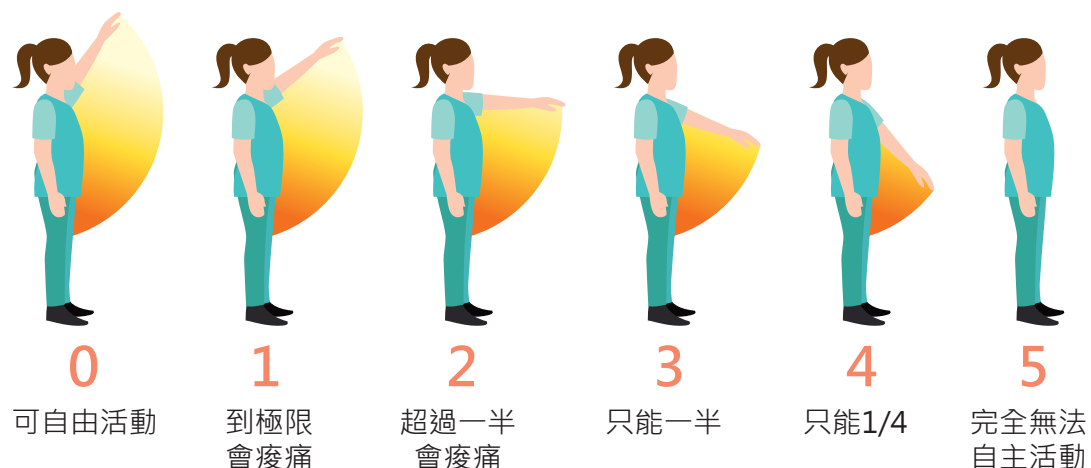
利用肌肉骨骼症狀調查表普查目前勞工自覺肌肉骨骼痠痛之狀況

執行策略4

綜合上述結果，確立需服務之“勞工個人”或“部門/作業型態之勞工族群”，
並決定服務之優先順序

i 小幫手

可使用人因性危害預防計畫指引當中「肌肉骨骼症狀調查表」



● 確認風險因子

執行策略1

針對篩選出之服務對象，觀察其作業內容及流程，找出工作內容與痠痛部位的關聯，確認造成痠痛的因子

i 小幫手

常見造成肌肉骨骼痠痛之因子包括：
負重、重複性動作、長時間維持相同姿勢、不易施力的姿勢…等等

i 小幫手

長照服務中可能出現的肌肉骨骼危害風險情境舉例如下：

照顧服務員：協助上下床、洗澡、翻身拍背、餵食

護理人員：換藥、管路照護

廚房人員：準備食材、清洗碗盤

清潔人員：提水桶及大垃圾桶、彎腰擦拭櫃子、搬挪餐桌椅

主管、行政人員、社工人員：長時間進行電腦作業



執行策略2

依照事業單位之狀況，決定改善之優先順序，可能須考量之因素：

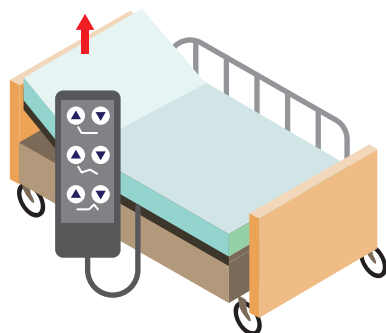
- 是否已有人疑似因此作業受傷
- 生理負擔程度
- 影響勞工人數

● 決定預防措施並執行改善

■ 執行策略1

改善硬體工作環境，例如：

- 使用電動床，方便照顧者調整高度進行餵食、換藥、移位等動作
- 調整廚房水槽或流理台高度，使勞工以自然、輕鬆的姿勢作業
- 以洗碗機取代重複性洗碗動作



■ 執行策略2

必要時使用輔具與護具，以及進行相關教育訓練，並且研擬相關制度以落實使用

建議輔具：移位滑版、移位腰帶、移位機等轉移輔具；螢幕架、腳踏板、腰靠墊、手臂滑鼠墊支撐架等

建議護具：護腰、護腕



■ 執行策略3

鼓勵勞工進行自主運動，例如：

- 伸展運動 → 放鬆疲乏緊繃之軟組織
- 肌力訓練 → 增強身體可負荷之程度
- 有氧運動 → 加強整體體力



■ 執行策略4

必要時協助勞工就醫治療，若懷疑傷病與職業相關或需進行工作適配性評估，請尋求職業醫學科專科醫師協助



■ 執行策略5

進行行政改善或調整工作內容，例如：

- 勞工輪替照顧失能程度較重的個案
- 勞工輪流進行生理負荷較重之作業內容(如：洗澡、協助上下床)
- 肌肉急性發炎之勞工暫時不進行生理負擔較大之作業內容



● 改善後評估並視情況進行下一階段改善

■ 執行策略1

進行改善後評估，例如：

- 勞工滿意度調查
- 再次調查肌肉骨骼狀況

■ 執行策略2

追蹤傷病者工作適應狀況，必要時進行調整

■ 執行策略3

定期調查勞工肌肉骨骼現況，並視需求進行風險因子確認、改善及成效評估



● 案例

好幸福養護中心發放肌肉骨骼調查表給所有員工填寫，調查結果發現：機構內五種作業內容當中(照顧服務員、護理人員、廚房及清潔人員、行政)，照顧服務員填寫痠痛不適症狀達疑似有危害等級(分數3分以上)者，比例最高。



照顧服務員疑似有危害症狀部位比例最高的是**下背**(38%)，第二高的部位是**頸部**(25%)、第三高的部位是**肩**(21%)。

依據員工的主訴以及不適的部位調查結果，養護中心決定優先針對照顧服務員的轉移位作業進行改善。

好幸福養護中心添購**轉移位輔具**，進行相關教育訓練，確保員工能正確使用輔具。並且建立相關制度，鼓勵員工使用轉移位輔具。

改善半年後，好幸福養護中心評估改善的成效，發現：



異常事故減少



病假天數減少



不適症狀減少

異常工作負荷促發疾病預防

目標：預防勞工因輪班、夜間及長時間工作及個人因素(原有疾病及生活習慣)促發腦心血管疾病、糖尿病、憂鬱等疾病

● 辨識高風險族群

■ 執行策略1

蒐集相關資訊：辦理健康檢查、進行過勞量表調查並確實紀錄工時

■ 執行策略2

綜合10年內心血管疾病風險程度、過勞量表、工作型態問卷以及過負荷問卷等結果，評估職業促發腦心血管疾病風險



i 小幫手

建議主管、人事、醫護、職安等人員共同合作

免費系統：職場健康服務管理系統weCare(如有操作疑問可洽詢勞工健康服務中心)

風險分析方法及各項表單格式請參考勞動部公告之「異常工作負荷促發疾病預防指引」

● 危害確認

■ 執行策略

了解高風險勞工之高風險因子為何，以便安排後續適當處置

i 小幫手

相關高風險因子包括：高血壓、血脂異常、糖尿病、腦心血管疾病、抽菸、中高齡、工時過長、輪班不規律/臨時要求調班、加班、照顧高風險/譫妄/混亂個案等

● 決定預防措施並執行改善

■ 執行策略1

依據分析結果，安排有需求的勞工進行醫師面談及健康指導。必要時，依醫師之建議調整、縮短工作時間或更換工作內容



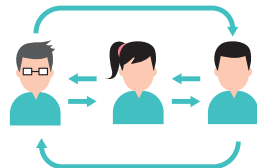
■ 執行策略2

鼓勵檢查異常之勞工就醫追蹤，並提醒具腦心血管疾病之勞工按時服藥



■ 執行策略3

安排互相支援/輪調制度，輪流照顧困難個案，減輕勞工照顧壓力



■ 執行策略4

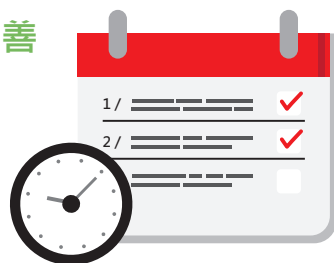
規劃健康促進活動及衛教課程，例如：
營養衛教課程
體適能相關課程
舒壓課程……等



● 改善後評估，並視情況進行下一階段改善

■ 執行策略

定期進行健康檢查及過勞量表調查，評估異常工作負荷風險等級，進行追蹤及採取後續措施



執行職務遭受不法侵害預防

目標：預防勞工因執行職務，於勞動場所遭受雇主、主管、同事、服務對象或其他第三方之不法侵害行為，造成身體或精神傷害

● 篩選服務對象

■ 執行策略

所有勞工皆為服務對象，尤其曾發生過相關事件的部門或作業類別為重點服務對象



● 危害確認

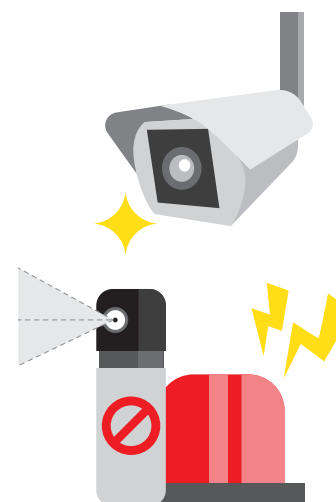
■ 執行策略

針對部門/作業類別進行環境評估
可能的不法侵害包括下列面向：肢體、語言、心理以及性騷擾等

● 決定預防措施並執行改善

■ 執行策略1

發生相關事件後，24小時內啟動調查，保護受害者隱私，嚴懲洩露者。如有必要，協助員工就醫、法律支援以及心理諮商



■ 執行策略2

工作場所設置安全設備，如：公共區域監視器、警報器、防狼噴霧

執行策略3

進行教育訓練，如：溝通技巧、高風險狀況辨識、防身術、緊急狀況演練

執行策略4

連結警察局、保全系統等作為機構的支援系統。制定緊急支援SOP，並落實緊急聯絡網

執行策略5

建立安全/友善環境：播放柔和音樂、安全櫃台設計、預留後撤動線

執行策略6

建立機構安全機制：

- 會議公開宣示不法侵害零容忍
- 海報/服務契約明確告知個案及家屬不法侵害零容忍
- 需辨識高風險個案/家屬，主管隨時調整因應策略與服務人員
- 居家服務/訪視時使用通報聯繫網(例如：LINE群組)並建置相關支援方式與人員

改善後評估，並視情況進行下一階段改善

執行策略1

進行改善後環境風險評估，必要時調整改變策略

執行策略2

若工作內容或環境有更動，需重新評估風險



女性勞工母性健康保護計畫

目標：保護育齡婦女，避免工作對於妊娠以及哺乳的不良影響。

篩選服務對象

執行策略

鼓勵員工主動告知雇主是否懷孕或哺乳中



危害確認

執行策略1

調查所有部門/作業類別的風險等級，並將結果告知員工

執行策略2

針對妊娠或哺乳女性員工，進行其作業環境風險等級評估，並調查個人健康狀況



小幫手

長照服務中對於妊娠及哺乳婦女可能有危害的工作環境舉例：

- 人因性危害：拿取10公斤以上物品、協助轉移位
- 生物性危害：弓漿蟲/德國麻疹個案或檢體、肺結核、疥瘡、B/C肝、HIV、水痘
- 化學性危害：個案口服的化療藥物
- 物理性危害：避免輻射暴露(進行核子醫學檢查後72小時內的個案)
- 其他危害：具攻擊性之個案或家屬、濕滑或凸出地面

● 決定改善措施並執行改善

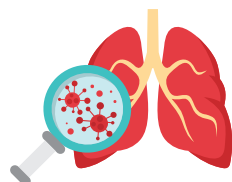
| 執行策略1

落實零抬舉策略，使用輔具進行轉移位，避免懷孕/分娩後未滿1年之人員徒手協助個案轉移位



| 執行策略2

避免接觸具物理性、化學性以及生物性危害之物質



| 執行策略3

調離夜班，避免獨自作業，並避免接觸具攻擊性之個案與家屬



| 執行策略4

建立友善環境：保持走道暢通、平順，避免地面濕滑，提供隱密的哺乳空間



| 執行策略5

必要時，依據醫師建議調整員工工作內容



● 改善後評估，並視情況進行下一階段改善

| 執行策略1

掌握懷孕、哺乳之員工名單

| 執行策略2

依據醫師建議調整員工工作內容，於工作調整後再次評估風險，並持續關懷員工健康狀況



● 資源附錄

一、參考法令及指引

職業安全衛生法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=N0060001>

勞工健康保護規則

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=N0060022>

人因性危害預防計畫指引

<https://www.osha.gov.tw/1106/1251/28996/29018/>

異常工作負荷促發疾病預防指引

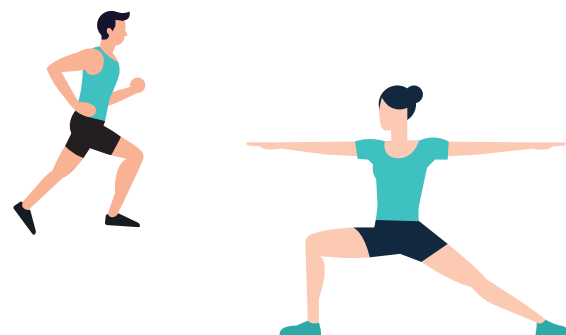
<https://www.osha.gov.tw/1106/1196/10141/10145/10984/>

執行職務遭受不法侵害預防指引

<https://www.osha.gov.tw/1106/1196/10141/10145/10988/>

工作場所母性健康保護技術指引

<https://www.osha.gov.tw/1106/29647/1136/1138/13072/>



二、諮詢單位

單位	連絡單位
北區勞工健康服務中心	新北市五股區五工六路9號3樓 (新北市勞工活動中心) 電話：02-22990501
中區勞工健康服務中心	臺中市西屯區工業區一路98-130號3樓之6 電話：04-23501501
南區勞工健康服務中心	臺南市南區南門路261號2樓 (台南市南門勞工育樂中心) 電話：06-2135101



後記

本手冊能順利完成，感謝以下專家熱情協助。

社團法人台灣長期照護專業協會

王祖琪 理事長

長榮護理之家

任玉智 督導

祥全診所

張倡榮 醫師

社團法人臺灣老人福利機構協會

賴添福 理事長

(依姓氏筆劃排序)

