

工作安全健康DIY

顯示屏幕設備風險評估



在21世紀，電腦已經成為辦公室工作中不可或缺的工具，例如進行文書處理、輸入數據、電腦程式編寫，收發電子郵件，瀏覽互聯網等，以提升工作效率和質素。無論在工作或日常生活中，人們都需要長時間注視顯示屏幕設備，因而所產生的職業健康問題一直備受關注，對員工及僱主皆有可能造成一定的影響，例如肌肉骨骼的不適、眼睛疲勞、身體疲倦和增加精神壓力。根據《職業安全及健康規例》《職業安全及健康（顯示屏幕設備）規例》，顯示屏幕設備在工作地點供首次使用前，必須經由負責人進行風險評估才可使用。

規例的定義

「顯示屏幕設備」是指顯示字母、數字、字樣或圖像的顯示屏幕設備，不論所涉的顯示過程如何，但不包括監察系統使用的顯示屏幕，也不包括計算機、收銀機及打字機的顯示窗。

「使用者」是指在一天內連續使用顯示屏幕設備最少四小時（在一小時內離開顯示屏幕操作不超過十分鐘），或是在一天內累積使用最少六小時。

「工作間」是指由工作地點的負責人提供給使用者使用，而不擬供給其他公眾人士使用，其組合包括顯示屏幕設備、任何椅子、書桌、工作

平面、列印機、文件架，以及鄰接顯示屏幕設備的周圍工作環境。

工作間的顯示屏幕設備風險評估應包括：

- 識別顯示屏幕設備在工作間的潛在危害；
- 評估顯示屏幕設備在工作間對使用者的安全及健康可能造成的風險；



- 評估的有關項目必須包括顯示屏幕、輸入裝置、工作枱、座椅、文件架及腳踏等附件，以及工作環境；
- 決定現行預防措施是否足夠；
- 記錄評估結果，並在該顯示屏幕設備於工作間停止使用後，保留該評估記錄最少兩年。

照明

工作間有充足的照明，僱員們才可以從事各項工作，並保障活動時的安全。現今室內的工作地點，普遍都十分依賴人工燈光照明。燈光照明可以幫助僱員從事精細的工作，提高準確程度，改善工作效率，同時亦會改善室內佈置的觀感，顯出顏色和線條的要點。在戶內的人工照明設備應能提供足夠的光線，以防止意外發生和保護視力。然而，太強的光線會損害眼睛，做成眩光或眼睛疲勞現象。

根據職業環境衛生指引－照明中的照明標準，在工作間內，一般活動的照明標準，可以參考下列例子：

項目	活動的位置或範圍	理想的平均照明度 (勒克司, Lux)	備註
辦公室			
	一般辦公室	500	
	電腦工作台	500	或需局部照明，以供閱讀文件
	繪圖枱	750	宜提供局部照明
	其他地方，例如文件存檔或接待處	300	

觀望屏幕

屏幕應擺放在操作員的前方，並應調校至與操作員保持舒適的觀望距離（約 350 至 600 毫米），舒適的觀望角度約為 15° 至 20°，而屏幕最頂一行字樣適宜在或略低於視線水平，令頸部得以避免過度伸展或轉動。



工作枱面

工作枱面的面積應足以放置螢幕、鍵盤、檔案和周邊設備。

- 倘若使用者要頻密使用滑鼠，工作枱面或鍵盤架（若有提供）的面積便應足以同時擺放滑鼠，使滑鼠貼近使用者。
- 倘若工作枱面空間不足，可嘗試重新擺放工作枱面的物件，把不常用的東西移走。
- 嘗試使用小型的設備。
- 在安裝新的顯示屏幕設備前，宜先預計工作間所佔用的空間。

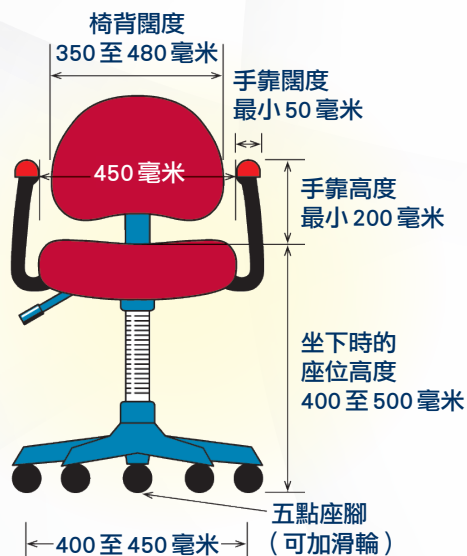
擺放鍵盤及滑鼠

鍵盤的傾斜度應調校至適合操作員的手部輸入姿勢，鍵盤過度傾斜會令手腕屈曲，長期處於此不正確姿勢，會造成肌肉勞損。而鍵盤及滑鼠的擺放位置應靠近操作員，操作時前臂與手臂大約成直角，腕部保持平直。

座椅

辦公室座椅應符合以下條件：

- 座腳穩固（五點座腳為佳），如有需要可增加滑輪
- 可調校高度的座位（由 400 至 500 毫米）
- 透氣的高密度乳膠座墊，坐面稍微凹入
- 可旋轉的座位
- 座位前端有圓或渦形邊
- 可調校高度及斜度的背靠
- 如有需要，可調校高度的手靠



坐姿

操作員應善用座椅的調校功能來保持良好坐姿，靠背的高度及斜度應調校至能充分承托下背。觀望顯示屏幕時，操作員需要留意坐姿，保持挺直。如果長時間維持同一坐姿，便應間歇轉換姿勢來舒緩肌肉緊張。

腳踏

腳踏需要穩固、防滑、具備高度和角度調校功能，以及不妨礙雙腿活動。



工作間的危險評估

工作間的危險評估，應包括確定及評估對工作間使用者的安全及健康可能造成的危險、決定現行預防措施是否足夠，並把評估結果記錄下來。

下列所載的工作間危險評估表，可用作工作間危險評估。如答案屬「是」或有關問題不適用時，便毋須跟進；如答案屬「否」，便須跟進以減低危險。擬採取任何跟進行動前，應先記錄於評估表的乙部內。

評估表

機構名稱：_____

地址：_____

工作間位置：_____

使用者姓名：_____ 工作類別：_____

甲部：評估

	是	否	不適用	備註
顯示屏幕				
1. 屏幕能否顯示清晰、分明而穩定的影像？	☐	☐	☐	
2. 字體是否清楚易辨？	☐	☐	☐	
3. 是否可以調校光度及對比度？	☐	☐	☐	
4. 屏幕是否可轉向及調校斜度？	☐	☐	☐	
5. 屏幕是否擺放在使用者的正前方？	☐	☐	☐	
6. 屏幕是否放置大約在或略低於視線水平？	☐	☐	☐	
7. 屏幕與使用者保持適當距離 (例如有 35 至 60 厘米)？	☐	☐	☐	
8. 屏幕是否沒有反光及眩光？	☐	☐	☐	
輸入裝置 (鍵盤、滑鼠、數字鍵盤等)				
9. 鍵盤是否可調校斜度及與顯示屏幕分離？ (不適用於手提系統)	☐	☐	☐	
10. 鍵盤／數字鍵盤上的字樣是否清晰易辨？	☐	☐	☐	
11. 鍵盤／數字鍵盤是否不會產生眩光？	☐	☐	☐	
12. 輸入裝置是否放置大約在肘部的高度？	☐	☐	☐	
13. 輸入裝置的前面是否有足夠空間擺放雙手？	☐	☐	☐	
14. 操作鍵盤時，腕部是否能保持平直及不屈曲？	☐	☐	☐	
15. 使用滑鼠時，腕部是否能保持平直 (沒有偏向或向兩側屈曲)？	☐	☐	☐	
工作枱				
16. 工作枱是否有足夠空間放置屏幕、輸入裝置和文件？	☐	☐	☐	
17. 工作枱下是否有足夠空間容納雙腿？	☐	☐	☐	

	是	否	不適用	備註
座椅				
18. 座椅的底架是否穩固？	☐	☐	☐	
19. 座椅是否靠五點座腳來穩固底部？	☐	☐	☐	
20. 滑輪是否可讓座椅容易移動？	☐	☐	☐	
21. 座位可否調校高度以配合使用者的身形？	☐	☐	☐	
22. 靠背可否調校高度和斜度以便充分承托使用者？	☐	☐	☐	
23. 座位是否設有軟墊和沒有利邊？	☐	☐	☐	
24. 如有靠手，位置是否方便使用者輕易操作鍵盤？	☐	☐	☐	
文件架				
25. 如果有文件架，位置是否適當？以避免不良的頸部姿勢和動作？	☐	☐	☐	
26. 文件夾能否穩固地支撐文件？	☐	☐	☐	
腳踏				
27. 如需使用腳踏，腳踏是否穩固？	☐	☐	☐	
28. 腳踏是否設有防滑面？	☐	☐	☐	
照明				
29. 照明度對進行中的工作是否適宜？	☐	☐	☐	
30. 有否利用窗簾來遮擋過強的光線？	☐	☐	☐	
31. 有否使用濾光鏡來減低眩光的產生？	☐	☐	☐	
溫度				
32. 工作間溫度是否適中？	☐	☐	☐	
噪音				
33. 工作間所發出的噪音是否可以接受？ (例如列印機，掃描器等操作的聲音)	☐	☐	☐	

乙部：跟進行動（如上述任何問題的答案是「否」，便須要進行跟進。）



為配合並實施有關法例及協助工作地點負責人有效地進行風險評估，職安局現正於網上提供風險評估服務，負責人可進入以下網址進行風險評估。完成後可以列印有關表格作為記錄。

（參考網址：<http://online.oshc.org.hk/assessment/DSE/index.asp>）

