

工作安全健康DIY

正確使用手提電腦及流動裝置

香港人每日為生活奔波勞碌，當靜下來的時候，各位會否感到頸酸背痛、眼睛及上肢出現疲勞甚至痛楚不適？就算一覺醒來，情況是否仍無改善？可曾想過造成這些現象的元凶，就是與人們形影不離的手提電腦／智能電話／平板電腦！



不良使用習慣 對健康構成的影響

流動網絡發展迅速，使人們足不出戶能知天下事。而手提電腦／智能電話／平板電腦觸手可及，方便大家進行各種形式的網上活動，與生活已經密不可分。其實，使用它們未必會引起即時的健康問題，但養成不良的使用習慣，就會對健康甚至安全構成影響。



肩頸痛

在公共交通工具、咖啡室、工作間甚至家中，均可隨處看見人們低著頭使用手提電腦及流動裝置，「低頭族」已成常態。長時間低頭彎腰使用電子設備，頭部向前傾使頸後肌肉被拉緊，加上不正確的坐姿，例如腰背沒有挺直，都會令肩頸肌肉繃緊，容易造成肩頸痛，長遠來說，更有機會令頸椎生骨刺。



眼部疲勞

操作智能電話／平板電腦，眼睛須要近距離注視屏幕，眼睛與屏幕之間的距離亦會經常改變。在每次移動視線時，眼睛即需再次對焦，長時間使用又缺乏適當的休息，容易造成眼睛疲勞，更有機會出現視力模糊、眼睛乾澀等現象。

此外，太光、太暗或光線照射角度而造成的屏幕反光等現象，都會對眼睛造成額外的壓力。



上肢不適

使用手提電腦、智能電話及平板電腦時，通常都要用手拿著。如果前臂或手部長時間使用同一組肌腱進行重複及急速的動作（例如連續多個小時不停地急速使用鍵盤或滑鼠，滑動輕觸式屏幕），或因設備放置不理想而使手腕屈曲，卻沒有給予手部充足的休息，都會增加患上手部或前臂腱鞘炎的風險，如情況未能改善，更有可能導致嚴重的累積性肌肉筋骨勞損。



除了上述的健康問題外，也要顧及周圍的環境是否安全。例如：一邊走路一邊低頭使用手提電話，有機會令使用者分心而罔顧交通燈指示，導致意外發生。此外，操作機械或車輛時，使用手提電話亦會影響集中力，增加意外發生的機會。

使用手提電腦及流動裝置 職安健小貼士

大家應坐言起行，正確使用手提電腦及流動裝置，請注意以下職安健小貼士。

一、注意觀望的角度和距離

我們要注意觀望的角度不可以過低，如站立時，耳肩、腳跟應盡量保持直線，否則會對頸部造成沉重壓力。建議的觀望角度應為水平線下約15度至20度之間，距離介乎350毫米至600毫米之內，以減少頸部及眼睛的疲勞。



二、維持正確姿勢

選擇合適的座椅及工作台，保持正確的坐姿，背部緊貼椅背，雙腳平放在地上，操作時手臂處於自然垂直位置，前臂與上臂成90度，腕部應與前臂保持同一水平，避免手腕過度屈曲。



三、善用周邊產品

善用外置鍵盤、滑鼠、屏幕及各種裝置的支撐架等等，有助調較角度以保持正確的使用姿勢。

考慮使用各種屏幕保護貼以提供護眼功能，例如防反光的保護貼能減少眩光問題。

如需要經常攜帶手提電腦外出，可選擇使用較輕，肩帶較闊的背囊。收短肩帶令背囊緊貼背部，使重量能平均分佈於兩邊肩膀，減輕肩膀的負擔。

四、注意環境因素

環境的光暗及光線照射方向，會影響使用者觀看屏幕的舒適度及角度，亦有可能間接影響使用姿勢。因此，請留意光線照明是否充足，應避免於強光或黑暗的環境下觀看屏幕。此外，亦要注意使用時的環境是否安全合適。



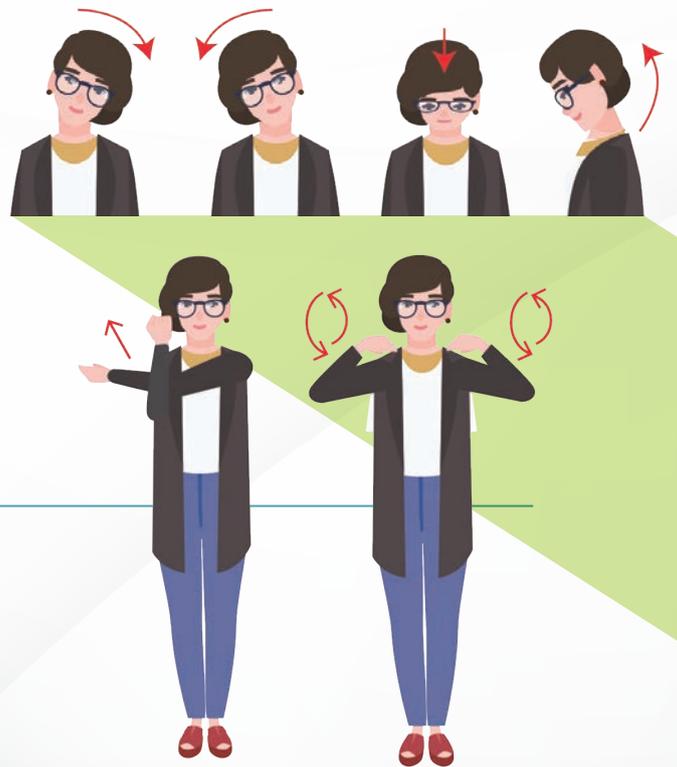
五、定時休息，進行舒展運動

為了減少患上勞損的機會，應間歇轉換工作姿勢、定時休息及進行一些舒緩運動，例如應用20-20-20護眼法則，即每使用電腦20分鐘便稍為小休20秒，並遠眺20呎外的景物，手部和上肢疲勞的運動。大家應給予身體充足的時間休息，睡覺時，應關掉智能電話／平板電腦。睡眠環境附近不宜放置其他電子屏幕產品。



總結

科技發達，提升了人們的工作效率及生活質素，但亦令人越來越倚賴使用手提電腦／智能電話／平板電腦。不正確的使用，有機會使身體出現不同程度的勞損，更可能出現意外。因此，必須注意使用時的姿勢、環境因素及休息安排。希望大家能保持身體健康，持續享受手提電腦及流動裝置等設備帶來的便利。■



參考資料

勞工處《你認識腱鞘炎嗎？》
<https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/Tenosynovitis.pdf>

勞工處《工作與頸背痛》
<https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/NeckPain.pdf>

勞工處《工作與護眼》
https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/eye_care.pdf

職業安全健康局，綠十字第14卷第4期，使用電腦之職安健
http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/greencross/2016/GC200407.pdf

職業安全健康局，綠十字第29卷第1期，「肩頸痛」成本港第二常見病症
http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/greencross/2019/GX202019%20Vol129%20No1%20web.pdf

職業安全健康局，速遞員的工作安全及健康
http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/books/2016/CB299C.pdf