

使用顯示屏幕設備的 安全及健康要點

我們不論在工作或生活上均會使用電腦來提高工作效率及質素，如進行文書處理、數據輸入、電腦程式編寫、收發電子郵件、瀏覽互聯網等。長時期作無間斷的電腦操作，對人體健康與舒適度會造成很多健康危害，例如：長時間於電腦屏幕前操作電腦，眼睛很容易會感覺到疲勞，甚至出現流眼水的現象；因固定的操作姿勢而誘發局部肌肉骨骼不適、工作壓力及精神緊張等問題。

法例要求

《職業安全及健康（顯示屏幕設備）規例》要求，工作地點的負責人須確定及評估電腦顯示屏幕設備工作間的職業安全及健康風險，決定現有的預防措施是否足夠，並須在切實可行的範圍內，將風險降至最低的水平，同時亦要確保僱員獲得有關使用工作間之安全及健康方面的所需訓練。而僱員則須遵從僱主為該工作間的安全及健康而訂立的安全工作制度、工作常規及任何減低危險的措施。

設備因素

屏幕

- 屏幕顯示應有清晰、分明而穩定的影像。
- 顯示的字體須大小適中，字裡行間必須有足夠的空間。
- 應可調校影像的光度和對比度。
- 屏幕應可以轉向及調校傾斜度，以配合操作員的需要。
- 屏幕擺放的位置應與操作員保持舒適的觀看距離（約350至600毫米），而屏幕的最頂一行字樣適宜在或略低於眼睛的水平。

鍵盤

- 應為薄身及可調校傾斜度，並可與顯示屏幕分離，以便操作員可以採取舒適的工作姿勢。
- 鍵盤表面不應反光，宜採用中性柔和的顏色。
- 鍵上的字體和符號應清楚及容易辨認。
- 鍵盤前面應有足夠的空間承托雙手。
- 桌邊最好是圓滑的。
- 如需作長時間鍵盤操作，可考慮使用手腕墊，以減輕手部的壓力。
- 鍵盤擺放的適當位置，應可使操作時前臂與手臂大約成直角。

工作檯面

- 檯面面積應足夠放置屏幕，鍵盤及滑鼠等設備。
- 放置屏幕和鍵盤的工作檯最好可調校高度，以配合個別操作員的需要。
- 工作檯底下應有足夠的空間以供雙腿伸展。



座椅

- 座椅的高度應可調校（距離地面400至500毫米之間）。
- 座椅靠背的高度及傾斜度應可調校，為腰背提供足夠的承托。
- 如有手靠，其位置不應阻礙鍵盤的操作。
- 座椅底部應穩固（應有五點座腳），並可設置滑輪以便移動。
- 座墊的軟硬度要適中，而前面的邊緣應為渦形。

腳踏

- 如座椅過高，操作員雙腿不能平放在地上，則應提供穩固的腳踏以承托下肢。



文件架

- 如需透過閱讀文件輸入資料，應使用穩固和可調校的文件架，以便操作，這亦可避免不良的頸部姿勢和動作。

環境因素

照明

- 顯示屏幕的工作間應提供適當的照明和輔助照明設施，舒適的光度宜在300至500勒克司（Lux）之間。

反光及眩光

- 避免把屏幕擺放在照明裝置之下或靠近窗戶，以避免產生反光及眩光的情況，令眼睛不適。
- 光源及窗戶應與屏幕成直角，並善用窗簾遮擋過強的陽光。

噪音

- 工作間範圍內的周邊設備如打印機及影印機發出的聲音，可能會對僱員造成滋擾，所以應盡量控制會發出噪音的設備，如分隔設備與工作間範圍或設置屏障阻隔噪音。
- 對於一般的電腦工作，噪音水平宜控制在60分貝（A）以下。



溫度和濕度

- 應把工作間的溫度和相對濕度控制在適當及舒適的水平：室內溫度應保持在23至26°C（夏季）或20至24°C（冬季），而相對濕度應為40至70%。

通風

- 工作間應有良好的通風，以保持新鮮空氣的供應。



Kymi UPM Finesse Matt, 90gsm

行政控制措施

可循行政控制措施在「軟件上」改進，例如向員工提供適當訓練，減少暴露於危害的時間。僱主必須為僱員提供操作顯示屏幕設備的安全及健康訓練，訓練內容應包括以下各項：

觀看屏幕

- 顯示屏幕的擺放位置，除了與操作員保持350至600毫米的距離外，更應注意操作員觀看屏幕的角度。調校屏幕的轉向和斜度至舒適的觀看角度，避免頸部過度伸展或屈曲。



鍵盤輸入

- 鍵盤的傾斜度要調校至適中的輸入角度，過份傾斜的鍵盤會令手腕過度屈曲。操作時手腕應平直或最多輕微傾斜。

滑鼠擺放

- 滑鼠應靠近擺放，避免過度伸展前臂，同時須注意操作時手腕應保持平直。

坐姿

- 坐姿要挺直，避免扭轉、側身的坐姿，並須善用靠背來承托腰背的負荷。

- 切勿長時間維持同一坐姿，應間歇轉換姿勢以促進血液循環。

休息及伸展運動

- 應安排小休，以舒緩因長時間持續操作鍵盤所導致的疲勞。
- 如長時間觀看顯示屏幕，可間歇遠望景物來舒緩眼睛疲勞，亦可做一些眼部舒緩運動。
- 如操作電腦的時間過長，上肢及腰背肌肉會容易疲累。平日休息時可以考慮做一些簡單的上肢及頸背伸展運動，除可鬆弛神經外，亦有助舒緩筋骨及預防勞損。
- 除顯示屏幕操作外，應安排僱員進行其他不同類型的工作：如影印或整理檔案，這樣不但可以減少固定或重複性動作，也可以給身體不同部位輪流休息的機會。

總結

電腦的普及使用實在改變了人們慣常的生活模式，令工作漸趨向無紙化，並提升了工作及生活上的質素，但同時亦帶出不少的職安健危害。《職業安全及健康（顯示屏幕設備）規例》的執行，規管長時間使用顯示屏幕設備的工作。僱主必須進行工作間的風險評估，並依據風險評估的結果，採取適當的措施以保障員工的健康。僱員亦須與僱主合作，遵從僱主為工作間而採取的任何減低危害的措施，採用正確的操作姿勢，這才得以確保電腦操作工作的職安健。■

