

学前教育机构员工的 职业健康



劳工处
职业安全及健康部

本小册子由劳工处职业安全及健康部编印

2009年 8月初版

2018年 6月第二版

本小册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk> 下载。查询有关各办事处的详细地址及电话，可参考上述网址或致电 2559 2297。

欢迎复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明录自劳工处刊物《学前教育机构员工的职业健康》。

学前教育机构员工的 职业健康

目錄

	頁數
1. 引言	3
2. 常见的职业健康问题	4
3. 枱椅与工作姿势	4
4. 电脑工作	7
5. 体力处理操作	9
6. 其他引致筋肌劳损的因素	11
7. 伸展运动	13
8. 保护声线	15
9. 处理工作压力	18
10. 进一步的资料	19
11. 查询	20
12. 投诉	20

1. 引言

学前教育机构（包括幼稚园及幼儿中心）的日常工作繁重，有关机构的雇主应采取适当措施预防工作中的健康危害，以免影响员工的健康。本册子旨在向学前教育机构的雇主及雇员提供实务指引，以助提升学前教育机构的职业健康水平。

机构雇员的职业安全及健康，受到《职业安全及健康条例》和其附属规例所保障。雇主有责任在合理地切实可行范围内，保障雇员的工作安全及健康。雇员亦须与雇主合作，保障自己和其他可能受到影响人士的安全及健康。

2. 常见的职业健康问题

学前教育机构内，教师较常见的职业健康问题主要包括：

- 经常使用学童枱椅工作。
- 使用学童电脑设备或其他不适当的电脑工作间。
- 照顾学童时经常重复弯腰、屈膝。
- 长时间站立。
- 搬运笨重的家具或物件。
- 过度使用声带。
- 工作上的压力。

以上情况可能引致肌肉疼痛、筋肌劳损和疲累。本册子以下部分会详述有关的情况及介绍预防方法。

3. 枱椅与工作姿势

避免使用学童枱椅

学童枱椅与成人常用的有明显分别，教师使用学童的枱椅，可引致不良的坐姿，容易造成腰背及下肢不适。



教师使用学童枱椅，身体容易倾前，背部缺乏支撑，增加了腰背的负荷。



枱下的放脚空间有限，双脚不能保持在舒适位置或随意伸展，背部亦缺乏支撑。

应采用良好的坐姿

机构应为教职员提供合适的成人枱椅，让他们在进行日常桌面工作时（例如批改功课和制作教材等），都能采用自然舒适的坐姿。正确的坐姿应该让身体处于松弛而不紧张的状态，包括：

- 肩膊自然放松，腰椎挺直。
- 手肘高度与枱面位置相约。
- 手臂有足够承托。
- 腰背有足够承托。
- 平放大腿，小腿约垂直。
- 膝窝与坐垫边缘留有空间令大腿没有被压着的感觉。
- 枱下有足够空间容纳双脚。
- 双脚平踏在地上（如有需要，可配合脚踏使用）。



在教室内提供合适的座椅

教师教授学童时，若长期保持站立，容易引致疲劳及筋肌劳损。机构应在教室内为教师设置合适的成人座椅，让教师可以不时坐下，纾缓站立时身体和下肢承受的压力。



可调校座位高度的教师座椅和适合成人使用的工作间。



教室内提供教师专用的座椅。

4. 电脑工作

常见的健康问题

教职员长时间以不自然的工作姿势使用电脑，可引致手腕、手臂、肩膊和颈部不适及疼痛，若情况持续，长远更可引致软组织严重受损。这些问题的部分成因，是颈部长时间维持固定姿势，及手和手腕摆放位置不当等。

在学前教育机构中，教师应尽量避免使用学童电脑设备。学童使用的电脑枱椅高度偏低，枱下的放脚空间亦狭小，教师操作这些电脑时，头部会向下垂望屏幕而增加颈部肌肉的负担，腰背也缺乏支撑，而双脚则难以伸展。

成人使用学童的电脑设备，容易引致不良工作姿势及肌腱不适。



应提供合适的电脑工作间

若教职员需要使用电脑工作，机构应为他们提供合适的成人电脑工作间，让他们可以采用自然的姿势工作。正确的电脑工作姿势，与前述**自然舒适的坐姿**大致相同，而屏幕及输入装置方面，可参考以下建议：

- 屏幕放在前方，最顶一行字约在或略低于视线水平。
- 一般文字的舒适观看距离为 35-60 厘米。

- 前臂与手臂应大约成直角。
- 操作键盘或滑鼠时，手腕尽量保持平直，避免屈曲。

此外，工作地点应提供充足的照明以应付工作所需。例如学童午睡时，教室的灯光可能会被调暗，在这环境下阅读或使用电脑，容易引致眼睛疲劳，改善的方法可于工作间装设台灯。

有关使用其他类型电脑工作的健康建议，请参考劳工处所出版的另一刊物《使用显示屏幕设备的健康指引》。



在教室内可设置成人电脑工作间，方便教师使用。



良好的座椅容许使用者调校座位高度及椅背高度和斜度，以提供更好的身体承托。

5. 体力处理操作

教职员在工作时亦可能需要提举重物，例如大件的教材、学童枱椅、游戏设施等，若搬运的负荷物太重，容易引致腰背受伤；使用不正确的搬运姿势或经常重复同一动作提举物件，亦会增加受伤的机会。

减少体力处理操作所带来的风险，方法有多种，下列各项措施有助保障教职员的安全及健康：

- 进行适当的风险评估，尽量避免危险的搬运工作。
- 提供和使用合适的辅助工具。
- 提供适当的工作环境。
- 适当安排工作，例如：让教职员交替进行不同类型的工作、提供合适的小休、安排足够的人手合力搬运大型重物。
- 在指派工作前，先考虑教职员的能力和健康状况。
- 给教职员提供适当训练、资料、指示及监督。
- 帮助教职员认识体力处理操作的风险及正确的搬运技巧。
- 鼓励教职员恒常运动，保持身体状态良好。

在校园内进行体力处理操作时，应特别注意以下几点：

❖ 避免过度伸展及扭动腰部。



过度弯腰或扭动腰部等不良姿势。



尽量保持腰背挺直，使用下肢带动上身转动。

❖ 善用辅助工具。



❖ 多人合力搬运。



合力搬运较重的物品。

有关体力处理操作的法例规定及其他资料，请参考劳工处所出版的刊物 - 《职业安全及健康规例》第 VII 部有关体力处理操作的指引。

6. 其他引致筋肌劳损的因素

- 教师授课和照顾学童时，应尽量避免长时间站立和经常弯腰，如情况许可，应尽量坐下。适当的小休和进行伸展运动，亦有助减轻教师身体的劳累。



经常弯腰照顾学童，是背痛的常见原因。



授课时要多坐下以代替弯腰。

以屈膝蹲下代替弯腰。

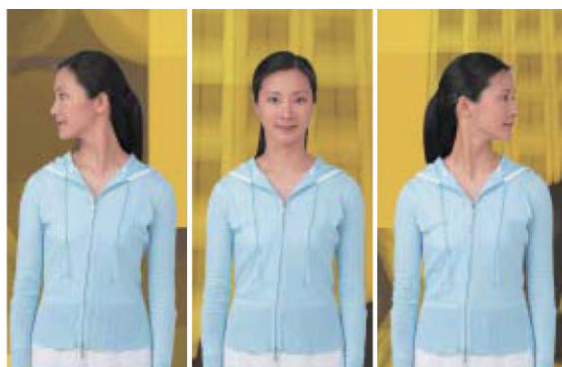


- 长时间进行重复性动作，或使用不自然的工作姿势，可损害筋肌。雇主须提供适当的工作环境和工具，使教职员能采用舒适自然的姿势工作，并透过适当工作安排，避免他们过度劳累。
- 抹窗时，工作姿势受到限制，肩膀和背部容易受伤。清洁窗户外面时，应使用适当工具。亦可考虑聘用专业承办商进行有关工作。

7. 伸展运动

教职员除了要采用正确的工作姿势及使用合适的辅助工具外，亦应善用工作前、小休或午膳时间进行一些伸展运动，既可增加肌肉的柔韧度和关节的灵活性，防止意外受伤及减轻肌肉疲劳，又能纾缓工作压力。以下提供一些例子作参考：

颈部运动



1. 眼望前方，然后头转向右方，维持五秒。
2. 回复原来姿势。
3. 头转向左方做同样的动作。
4. 重复以上动作五次。

上背及肩部运动



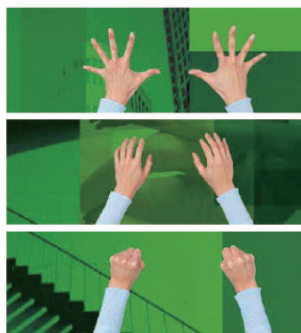
1. 双肩向后打圈十次。
2. 双肩向前打圈十次。

腰部运动



1. 两腿齐肩而立。
2. 右手上举，左手叉腰。腰向左弯，维持五秒。
3. 回复站立姿势。
4. 然后换手做同样动作。
5. 重复以上动作五次。

上肢运动



1. 双手手指尽量伸展五至十秒。
2. 双手慢慢放松。
3. 手紧握拳五至十秒，然后放松。
4. 重复以上动作十次。

下肢运动



1. 坐稳，提起一只脚，脚掌向外打圈十次。
2. 脚掌再向内打圈十次。
3. 换脚再做同样动作各十次。

8. 保护声线

教师授课和照顾学童时都需要经常用声，若护声不当便可能会出现声音沙哑、声音微弱、喉咙干涸或说话时走音等情况，严重时更可能引致一些疾病，例如：

- 声带结节(结茧/起枕)：因长期磨擦令两条声带边缘的组织硬化结茧，通常出现在两边声带上，令声带无法完全闭合，导致声音沙哑。
- 声带息肉：一般出现在一边声带，体积比结节大。由于组织重量增加，令声带不能完全闭合，导致声沙。
- 慢性声带炎：持续或慢性声带发炎，令声带变厚，影响声音质素。

因此，若教师发现持续地有以上征状，便应尽快接受医生诊治。

声线问题常见的成因：

(一)工作方面：

- ❖ 工作时需要经常说话。
- ❖ 在嘈杂或空旷的工作环境大声说话。



(二)个人方面：

说话习惯

- ❖ 勉强提高或压低音调说话。
- ❖ 说话速度太急或太快，欠缺停顿换气。



呼吸与发声不配合

- ❖ 呼吸太浅，肺气量不足。
- ❖ 在发声前已把空气呼出。

日常生活习惯

- ❖ 进食刺激性的食物。
- ❖ 睡眠不足。
- ❖ 某些药物的副作用。
- ❖ 吸烟和饮酒。



护声小贴士

(一) 说话的习惯

- ❖ 要保持头部、颈部及喉部的肌肉放松，避免侧着头说话。
- ❖ 发声时要把口腔张大，令所说的字句更清晰，声线较响亮。
- ❖ 说话的速度要适当，在句子与句子之间作适当的停顿及回气。
- ❖ 适当地运用身体语言。
- ❖ 尽量使用辅助器材，例如麦克风。



(二) 呼吸配合发声

- ❖ 先深呼吸才发声，让足够的空气振动声带。
- ❖ 不要在发声前呼气。

(三) 日常生活习惯

应该：

- ❖ 多喝温开水，保持喉咙及声带湿润。
- ❖ 在患感冒时，要让喉部休息或使用辅助器材协助说话。
- ❖ 要有充足的休息和睡眠。



避免：

- ❖ 经常清喉咙或惯性咳嗽，可尝试吞口水或饮温水。
- ❖ 进食刺激性食物。
- ❖ 太晚才吃晚饭或吃宵夜，以免胃内物反流至食道及喉部，造成声音沙哑。
- ❖ 胡乱进食有杀菌功能的喉糖，令口腔内的益菌减少，声带因而容易受到感染。

(四) 颈肩松弛运动

上述建议的颈部及肩部松弛运动，有助放松发声的肌肉及声带，控制声线，所以不妨多加练习。

9. 处理工作压力

教师要面对不同的工作压力，要妥善处理，必先找出压力的来源，然后对症下药。以下提供一些正面及积极处理压力的方法作参考：

- 了解压力来源，与人倾诉。



- 进行深呼吸和练习肌肉松弛法。
- 提升处理工作压力的能力，例如沟通技巧、时间管理和人际关系。
- 自我增值。
- 正面思维，保持心境开朗。
- 健康生活方式：定时及均衡饮食、充足睡眠、恒常运动、培养兴趣、享受余暇。
- 有需要时，应寻求专业人士协助。



10. 进一步的资料

- 《职业安全及健康条例》简介
- 《职业安全及健康规例》简介
- 《职业安全及健康规例》第VII部有关体力处理操作的指引
- 学校的职业安全及健康
- 使用显示屏幕设备的健康指引
- 职业健康风险评估简易指南-办公室工作间的设计
- 勤运动工作醒(I)及(II)
- 工作与颈背痛
- 你认识腱鞘炎吗?
- 足底筋膜炎
- 下肢静脉曲张
- 膝骨关节炎
- 工作与压力
- 职业安全健康中心及职业健康诊所
- 勤运动工作醒(I)及(II)(短片)
- 办公室工作间设定(短片)

本小册子与上列之刊物及参考资料可在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网页下载：
<http://www.labour.gov.hk>

11. 查询

如对本小册子有任何疑问或查询其他职业健康及卫生事宜，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或 2559 2297 (非办公时间设有自动录音服务)

传真：2581 2049

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你可以透过互联网阅览劳工处各项服务及主要劳工法例的资料，网址 <http://www.labour.gov.hk>。

你亦可透过职业安全健康局热线 2739 9000，或浏览网址 <http://www.oshc.org.hk>，找到该局提供各项服务的资料。

12. 投诉

如有任何关于不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172。所有投诉均会绝对保密。

