

# 學前教育機構員工的 職業健康



勞工處  
職業安全及健康部

本小冊子由勞工處職業安全及健康部編印

---

2009年 8月初版

2018年 6月第二版

本小冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk> 下載。查詢有關各辦事處的詳細地址及電話，可參考上述網址或致電 2559 2297。

歡迎複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物《學前教育機構員工的職業健康》。

# 學前教育機構員工的 職業健康

# 目錄

	頁數
1. 引言	3
2. 常見的職業健康問題	4
3. 枱椅與工作姿勢	4
4. 電腦工作	7
5. 體力處理操作	9
6. 其他引致筋肌勞損的因素	11
7. 伸展運動	13
8. 保護聲線	15
9. 處理工作壓力	18
10. 進一步的資料	19
11. 查詢	20
12. 投訴	20



## 1. 引言

學前教育機構（包括幼稚園及幼兒中心）的日常工作繁重，有關機構的僱主應採取適當措施預防工作中的健康危害，以免影響員工的健康。本冊子旨在向學前教育機構的僱主及僱員提供實務指引，以助提升學前教育機構的職業健康水平。

機構僱員的職業安全及健康，受到《職業安全及健康條例》和其附屬規例所保障。僱主有責任在合理地切實可行範圍內，保障僱員的工作安全及健康。僱員亦須與僱主合作，保障自己和其他可能受到影響人士的安全及健康。

## 2. 常見的職業健康問題

學前教育機構內，教師較常見的職業健康問題主要包括：

- 經常使用學童枱椅工作。
- 使用學童電腦設備或其他不適當的電腦工作間。
- 照顧學童時經常重複彎腰、屈膝。
- 長時間站立。
- 搬運笨重的家具或物件。
- 過度使用聲帶。
- 工作上的壓力。

以上情況可能引致肌肉疼痛、筋肌勞損和疲累。本冊子以下部分會詳述有關的情況及介紹預防方法。

## 3. 枱椅與工作姿勢

### 避免使用學童枱椅

學童枱椅與成人常用的有明顯分別，教師使用學童的枱椅，可引致不良的坐姿，容易造成腰背及下肢不適。



教師使用學童枱椅，身體容易傾前，背部缺乏支撐，增加了腰背的負荷。



枱下的放腳空間有限，雙腳不能保持在舒適位置或隨意伸展，背部亦缺乏支撐。

## 應採用良好的坐姿

機構應為教職員提供合適的成人枱椅，讓他們在進行日常桌面工作時（例如批改功課和製作教材等），都能採用自然舒適的坐姿。正確的坐姿應該讓身體處於鬆弛而不緊張的狀態，包括：

- 肩膊自然放鬆，腰椎挺直。
- 手肘高度與枱面位置相約。
- 手臂有足夠承托。
- 腰背有足夠承托。
- 平放大腿，小腿約垂直。
- 膝窩與坐墊邊緣留有空間令大腿沒有被壓著的感覺。
- 枱下有足夠空間容納雙腳。
- 雙腳平踏在地上（如有需要，可配合腳踏使用）。



## 在教室內提供合適的座椅

教師教授學童時，若長期保持站立，容易引致疲勞及筋肌勞損。機構應在教室內為教師設置合適的成人座椅，讓教師可以不時坐下，紓緩站立時身體和下肢承受的壓力。



可調校座位高度的教師座椅和適合成人使用的工作間。



教室內提供教師專用的座椅。



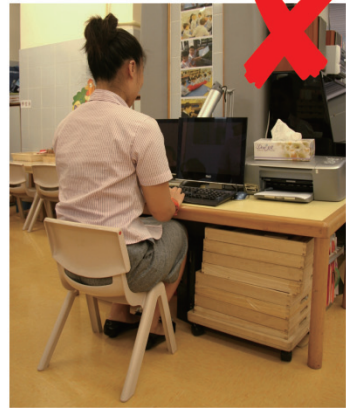
## 4. 電腦工作

### 常見的健康問題

教職員長時間以不自然的工作姿勢使用電腦，可引致手腕、手臂、肩膊和頸部不適及疼痛，若情況持續，長遠更可引致軟組織嚴重受損。這些問題的部分成因，是頸部長時間維持固定姿勢，及手和手腕擺放位置不當等。

在學前教育機構中，教師應盡量避免使用學童電腦設備。學童使用的電腦枱椅高度偏低，枱下的放腳空間亦狹小，教師操作這些電腦時，頭部會向下垂望屏幕而增加頸部肌肉的負擔，腰背也缺乏支撐，而雙腳則難以伸展。

成人使用學童的電腦設備，容易引致不良工作姿勢及肌腱不適。



### 應提供合適的電腦工作間

若教職員需要使用電腦工作，機構應為他們提供合適的成人電腦工作間，讓他們可以採用自然的姿勢工作。正確的電腦工作姿勢，與前述**自然舒適的坐姿**大致相同，而屏幕及輸入裝置方面，可參考以下建議：

- 屏幕放在前方，最頂一行字約在或略低於視線水平。
- 一般文字的舒適觀看距離為 35-60 厘米。

- 前臂與手臂應大約成直角。
- 操作鍵盤或滑鼠時，手腕盡量保持平直，避免屈曲。

此外，工作地點應提供充足的照明以應付工作所需。例如學童午睡時，教室的燈光可能會被調暗，在這環境下閱讀或使用電腦，容易引致眼睛疲勞，改善的方法可於工作間裝設檯燈。

有關使用其他類型電腦工作的健康建議，請參考勞工處所出版的另一刊物《使用顯示屏幕設備的健康指引》。



在教室內可設置成人電腦工作間，方便教師使用。



良好的座椅容許使用者調校座位高度及椅背高度和斜度，以提供更好的身體承托。

## 5. 體力處理操作

教職員在工作時亦可能需要提舉重物，例如大件的教材、學童枱椅、遊戲設施等，若搬運的負荷物太重，容易引致腰背受傷；使用不正確的搬運姿勢或經常重複同一動作提舉物件，亦會增加受傷的機會。

減少體力處理操作所帶來的風險，方法有多種，下列各項措施有助保障教職員的安全及健康：

- 進行適當的風險評估，盡量避免危險的搬運工作。
- 提供和使用合適的輔助工具。
- 提供適當的工作環境。
- 適當安排工作，例如：讓教職員交替進行不同類型的工作、提供合適的小休、安排足夠的人手合力搬運大型重物。
- 在指派工作前，先考慮教職員的能力和 health 狀況。
- 給教職員提供適當訓練、資料、指示及監督。
- 幫助教職員認識體力處理操作的風險及正確的搬運技巧。
- 鼓勵教職員恆常運動，保持身體狀態良好。

在校園內進行體力處理操作時，應特別注意以下幾點：



❖ 避免過度伸展及扭動腰部。



過度彎腰或扭動腰部等不良姿勢。



盡量保持腰背挺直，使用下肢帶動上身轉動。

❖ 善用輔助工具。





❖ 多人合力搬運。



合力搬運較重的物品。

有關體力處理操作的法例規定及其他資料，請參考勞工處所出版的刊物 — 《職業安全及健康規例》第 VII 部有關體力處理操作的指引。

## 6. 其他引致筋肌勞損的因素

- 教師授課和照顧學童時，應盡量避免長時間站立和經常彎腰，如情況許可，應盡量坐下。適當的小休和進行伸展運動，亦有助減輕教師身體的勞累。



經常彎腰照顧學童，是背痛的常見原因。



授課時要多坐下以代替彎腰。

以屈膝蹲下代替彎腰。

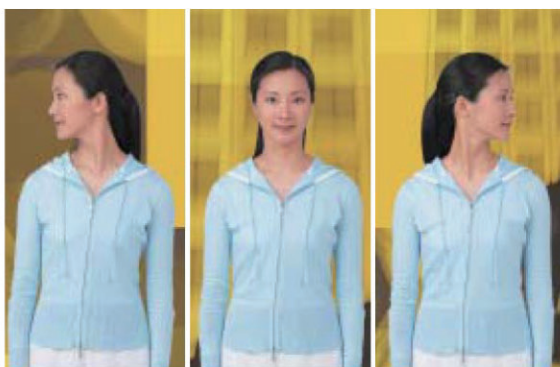


- 長時間進行重複性動作，或使用不自然的工作姿勢，可損害筋肌。僱主須提供適當的工作環境和工具，使教職員能採用舒適自然的姿勢工作，並透過適當工作安排，避免他們過度勞累。
- 抹窗時，工作姿勢受到限制，肩膀和背部容易受傷。清潔窗戶外面時，應使用適當工具。亦可考慮聘用專業承辦商進行有關工作。

## 7. 伸展運動

教職員除了要採用正確的工作姿勢及使用合適的輔助工具外，亦應善用工作前、小休或午膳時間進行一些伸展運動，既可增加肌肉的柔韌度和關節的靈活性，防止意外受傷及減輕肌肉疲勞，又能紓緩工作壓力。以下提供一些例子作參考：

### 頸部運動



1. 眼望前方，然後頭轉向右方，維持五秒。
2. 回復原來姿勢。
3. 頭轉向左方做同樣的動作。
4. 重複以上動作五次。

### 上背及肩部運動



1. 雙肩向後打圈十次。
2. 雙肩向前打圈十次。

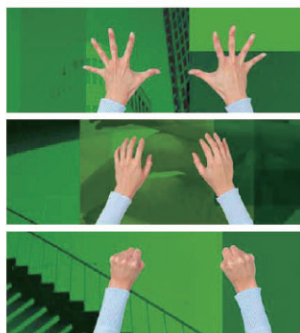


## 腰部運動



1. 兩腿齊肩而立。
2. 右手上舉，左手叉腰。腰向左彎，維持五秒。
3. 回復站立姿勢。
4. 然後換手做同樣動作。
5. 重複以上動作五次。

## 上肢運動



1. 雙手手指盡量伸展五至十秒。
2. 雙手慢慢放鬆。
3. 手緊握拳五至十秒，然後放鬆。
4. 重複以上動作十次。

## 下肢運動



1. 坐穩，提起一隻腳，腳掌向外打圈十次。
2. 腳掌再向內打圈十次。
3. 換腳再做同樣動作各十次。

## 8. 保護聲線

教師授課和照顧學童時都需要經常用聲，若護聲不當便可能會出現聲音沙啞、聲音微弱、喉嚨乾涸或說話時走音等情況，嚴重時更可能引致一些疾病，例如：

- 聲帶結節(結繭/起枕)：因長期磨擦令兩條聲帶邊緣的組織硬化結繭，通常出現在兩邊聲帶上，令聲帶無法完全閉合，導致聲音沙啞。
- 聲帶瘻肉：一般出現在一邊聲帶，體積比結節大。由於組織重量增加，令聲帶不能完全閉合，導致聲沙。
- 慢性聲帶炎：持續或慢性聲帶發炎，令聲帶變厚，影響聲音質素。

因此，若教師發現持續地有以上徵狀，便應盡快接受醫生診治。

### 聲線問題常見的成因：

#### (一) 工作方面：

- ❖ 工作時需要經常說話。
- ❖ 在嘈雜或空曠的工作環境大聲說話。



#### (二) 個人方面：

##### 說話習慣

- ❖ 勉強提高或壓低音調說話。
- ❖ 說話速度太急或太快，欠缺停頓換氣。



## 呼吸與發聲不配合

- ❖ 呼吸太淺，肺氣量不足。
- ❖ 在發聲前已把空氣呼出。

## 日常生活習慣

- ❖ 進食刺激性的食物。
- ❖ 睡眠不足。
- ❖ 某些藥物的副作用。
- ❖ 吸煙和飲酒。



## 護聲小貼士

### (一) 說話的習慣

- ❖ 要保持頭部、頸部及喉部的肌肉放鬆，避免側著頭說話。
- ❖ 發聲時要把口腔張大，令所說的字句更清晰，聲線較響亮。
- ❖ 說話的速度要適當，在句子與句子之間作適當的停頓及回氣。
- ❖ 適當地運用身體語言。
- ❖ 盡量使用輔助器材，例如麥克風。



### (二) 呼吸配合發聲

- ❖ 先深呼吸才發聲，讓足夠的空氣振動聲帶。
- ❖ 不要在發聲前呼氣。

### (三) 日常生活習慣

#### 應該：

- ❖ 多喝溫開水，保持喉嚨及聲帶濕潤。
- ❖ 在患感冒時，要讓喉部休息或使用輔助器材協助說話。
- ❖ 要有充足的休息和睡眠。



#### 避免：

- ❖ 經常清喉嚨或慣性咳嗽，可嘗試吞口水或飲溫水。
- ❖ 進食刺激性食物。
- ❖ 太晚才吃晚飯或吃宵夜，以免胃內物反流至食道及喉部，造成聲音沙啞。
- ❖ 胡亂進食有殺菌功能的喉糖，令口腔內的益菌減少，聲帶因而容易受到感染。

### (四) 頸肩鬆弛運動

上述建議的頸部及肩部鬆弛運動，有助放鬆發聲的肌肉及聲帶，控制聲線，所以不妨多加練習。



## 9. 處理工作壓力

教師要面對不同的工作壓力，要妥善處理，必先找出壓力的來源，然後對症下藥。以下提供一些正面及積極處理壓力的方法作參考：

- 了解壓力來源，與人傾訴。



- 進行深呼吸和練習肌肉鬆弛法。
- 提升處理工作壓力的能力，例如溝通技巧、時間管理和人際關係。
- 自我增值。
- 正面思維，保持心境開朗。
- 健康生活方式：定時及均衡飲食、充足睡眠、恆常運動、培養興趣、享受餘暇。
- 有需要時，應尋求專業人士協助。





## 10. 進一步的資料

- 《職業安全及健康條例》簡介
- 《職業安全及健康規例》簡介
- 《職業安全及健康規例》第VII部有關體力處理操作的指引
- 學校的職業安全及健康
- 使用顯示屏幕設備的健康指引
- 職業健康風險評估簡易指南-辦公室工作間的設計
- 勤運動工作醒(I)及(II)
- 工作與頸背痛
- 你認識腱鞘炎嗎?
- 足底筋膜炎
- 下肢靜脈曲張
- 膝骨關節炎
- 工作與壓力
- 職業安全健康中心及職業健康診所
- 勤運動工作醒(I)及(II)(短片)
- 辦公室工作間設定(短片)

本小冊子與上列之刊物及參考資料可在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網頁下載：  
<http://www.labour.gov.hk>

## 11. 查詢

如對本小冊子有任何疑問或查詢其他職業健康及衛生事宜，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或 2559 2297 (非辦公時間設有自動錄音服務)

傳真：2581 2049

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你可以透過互聯網閱覽勞工處各項服務及主要勞工法例的資料，網址 <http://www.labour.gov.hk>。

你亦可透過職業安全健康局熱線 2739 9000，或瀏覽網址 <http://www.oshc.org.hk>，找到該局提供各項服務的資料。

## 12. 投訴

如有任何關於不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172。所有投訴均會絕對保密。



