

使用电脑工作的指南



工作 安全健康



劳工处
职业安全及健康部

本指南由劳工处职业安全及健康部编印

2010年5月版

本指南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。

欢迎复印本指南，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《使用电脑工作的指南》。

使用电脑工作的指南

目 录

引言	1
1. 名称	2
2. 工作台设计	2
3. 设备	6
4. 环境	8
5. 工作姿势	10
6. 个人因素	11
7. 运动	12
8. 查询	15
9. 投诉	15

引言

随著资讯科技的发展，电脑已经成为很多人生活的一部分。与资讯科技及与电脑工作有密切关系的从业员，需要长时间使用电脑，做著不断重复及有规律的动作，如果工作姿势不正确便很容易引致重复性肌肉劳损及眼睛疲倦。

要避免健康受损，雇主与雇员都要认识到办公室内的环境因素，例如光线、电脑桌椅的设计、工作姿势等都会影响到工作人员的健康。

雇主与雇员在职安健方面应保持良好的沟通及共同合作，改善工作环境，定可减少因使用电脑而引致的职业健康问题，更可增加工作效率。本册子是以问答方式表达，针对一些常见的因使用电脑而产生的健康问题，以协助雇主与雇员改善他们的工作情况。

1. 名称

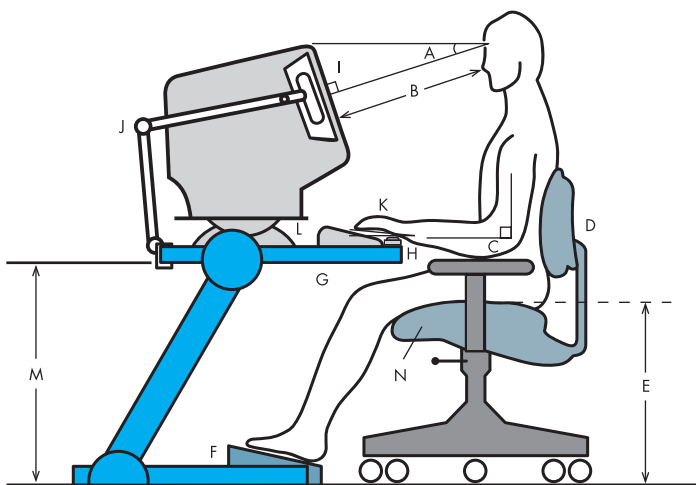
问 1 显示萤幕设备、电脑终端机、电脑显示器和电脑萤光幕有何分别？

答： 这只是同一事物的不同名称而已。各名称概意是指构成电脑的一部份及用以显示文字和图表的显示屏幕。

2. 工作台设计

问 2.1 选择办公室家俱作电脑工作台时，应注意甚么？

答： 电脑工作台的主要组件包括桌子或显示屏幕的承托、键盘和滑鼠等输入设备的承托及座椅。组成工作台的家俱应尽可能灵活及可调校，使员工能以舒适自然的姿势工作，避免筋肌劳损。此外，工作桌面要有足够的空间放置文件；桌下要有足够的空间，给下肢伸展。



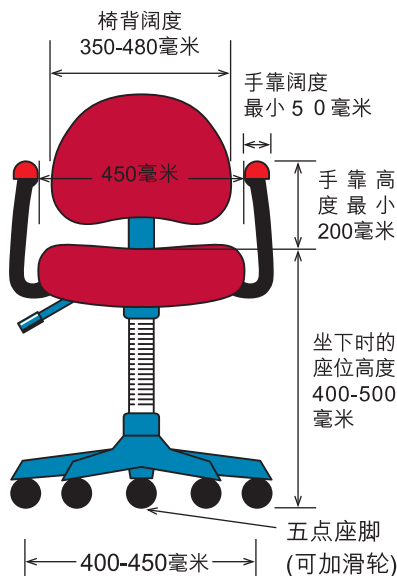
- A 舒适的观望角度，约为 15° - 20°
- B 舒适的观望距离，观望一般大小的文字，约为 350 - 600 毫米
- C 前臂与手臂大约成直角
- D 可调校的椅背
- E 可调校的座位高度
- F 如有需要，可使用稳固的脚踏
- G 足够的空间与下肢伸展
- H 如有需要，可使用腕垫
- I 屏幕与视线成直角
- J 可调校的文件夹
- K 手腕保持平直或最多少许倾斜
- L 屏幕支座，可旋转屏幕及调校其斜度
- M 桌面高度（可调校更佳）
- N 座垫前端有圆或涡形边

建议的电脑工作台设计及工作姿势

问2.2 我需要为使用电脑的员工更换座椅，那座椅需具备哪些特点才适合呢？

答： 办公室座椅应符合以下条件：

- 座脚稳固 (五点座脚为佳)，如有需要可加滑轮
- 可调校高度的座位 (由400至500毫米)
- 透气的高密度乳胶座垫，坐面稍微凹入
- 可旋转的座位
- 座位前端有圆或涡形边
- 可调校高度及斜度的背靠
- 如有需要，可调校高度的手靠

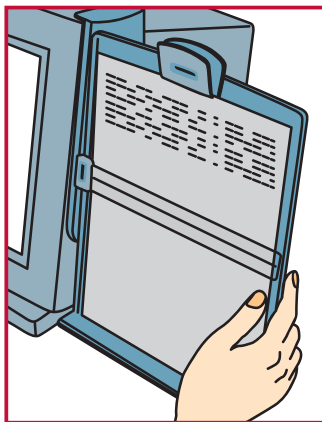


问2.3 我知道屏幕距离太近，会令眼睛疲劳。正确的距离是多少？

答： 屏幕应该放在前方，其最顶一行的显示宜在使用者的眼睛水平或稍低位置。阅读一般大小的文字时，适当的距离约在350至600毫米左右。

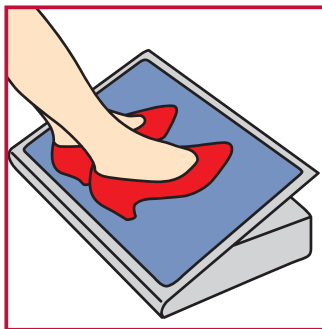
问2.4 我是否需要使用文件夹呢？

答：如果你需要经常将文件上的资料，以键盘输入电脑，你应该使用文件夹。文件夹应当稳固及可调校高低、距离和角度。你可将文件夹放于屏幕的两侧，令文件与屏幕保持大致在同一平面，减低颈部的不必要移动及眼睛再重新聚焦，防止颈部劳损及眼睛疲劳。



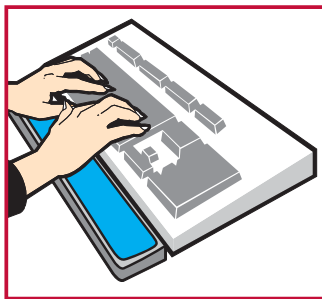
问2.5 我是否需要使用脚踏？

答：如果你已适当地调校座椅，双脚仍未能平放在地面，便需要使用脚踏。身材细小的人，通常会需要脚踏承托脚部。脚踏需稳固、防滑、具备高度和角度调校功能及不妨碍双腿活动。



问2.6 我应否在输入资料时，使用腕垫？

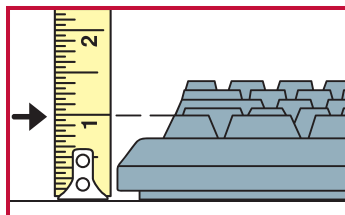
答：如果你需要经常操作电脑键盘输入资料，而使用腕垫能令你更舒适地工作，你可考虑使用腕垫。腕垫的主要作用是提供承托，和在使用键盘时，令手腕保持平直。适当的腕垫能减少重复性劳损的风险。然而，使用键盘输入资料时，手腕不应紧贴于腕垫上，屈曲地去操控两旁的键，正确的方法是移动整只手去键入资料。而手腕只应于工作停顿期间，才放置于腕垫上，以作稍息。



问2.7 怎样选择合适的腕垫呢？

答： 选择腕垫时，要注意以下因素：

- (1) 腕垫的高度应与键盘第一行按键的高度相若；
- (2) 有足够深度承托手腕；
- (3) 不应有尖硬边沿触及皮肤；
- (4) 以透气材料制造。



量度间隔键离桌面的高度，选择一个高度相若的腕垫。

3. 设备

问3.1 一些厂商声称他们生产的防反光屏幕滤镜能减低辐射及预防近视。是否可信呢？

答： 屏幕滤镜能够减低屏幕上的反光，增加画面清晰对比。显示屏幕释放的辐射量是远低于国际组织对健康订定的可接受限量，因而没有必要安装屏幕滤镜减低辐射量。无论如何，屏幕滤镜都不是设计用于有效地阻挡辐射。

现时还没有科学证据证实长时间使用电脑会导致眼睛或视力造成永久伤害，但长期使用电脑可能引致眼睛疲劳。最佳的预防方法是定时望一些远的景物，及作眼部运动。

问3.2 我的工作需要操作电脑同时接听电话。近来我发觉颈部疼痛不适。这会否与我的工作有关？

答：如果你习惯将电话听筒夹在颈部和肩膊之间，长期如此工作，颈部肌肉会疼痛不适。员工如同时操作电脑和接听电话，宜戴上耳机。



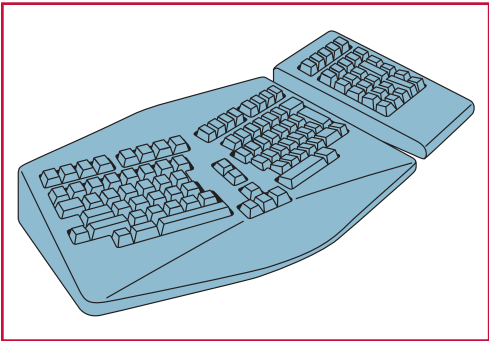
问3.3 我经常使用笔记簿型电脑，最近发觉手指及手部有酸痛的症状。我应该如何是好？

答：笔记簿型电脑的键盘及指标装置设计细小，使用者如需长时间采用不自然的手部姿势工作，手指和手部容易疲劳。若需长时间使用笔记簿型电脑，应备有一个可分开的键盘和滑鼠，作输入工具。



问3.4 我听说市面上有一些V型设计的键盘，它们有什么优点呢？

答： 一些人士在使用传统键盘时，会向外侧扭曲手腕，导致手部劳损。V型键盘有助使用者采用自然的手部姿势输入资料。如果你使用传统键盘时没有问题，你便无须更换。如果需要作出更换时，你要先作出评估，确保新设计适合使用。

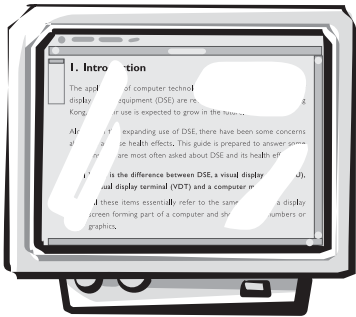


4. 环境

问4.1 我发觉屏幕有刺眼的眩光，使我难以阅读屏幕上的文字。怎样才可解决这问题呢？

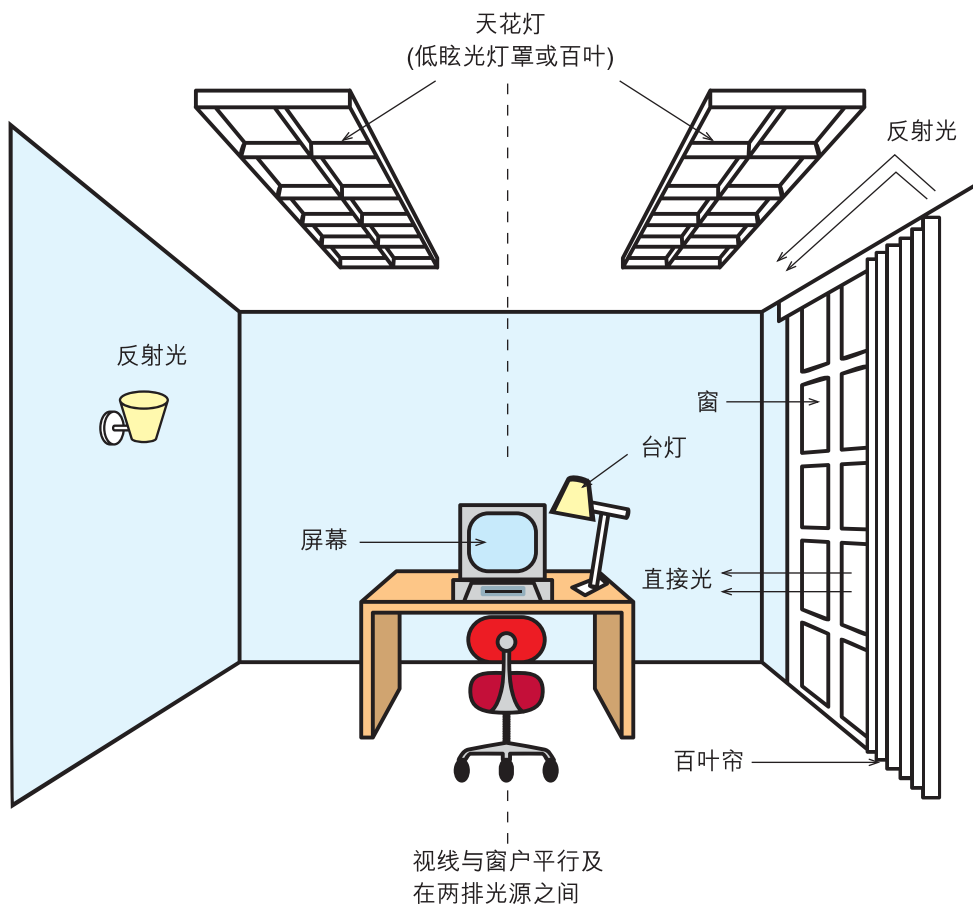
答： 眩光是引致眼睛疲倦和不适的主要原因。下列方法可减少眩光：

- (1) 改变引致眩光的光源位置；
- (2) 电灯(光源)宜设有遮光罩；
- (3) 窗户要装有窗帘或百叶帘；
- (4) 屏幕应与窗户或其主要光源成直角；
- (5) 若无法避免眩光，可用屏幕滤镜。



问4.2 我的办公室太光了，电脑工作间的照明有何标准？

答：使用显示屏幕设备，桌面照明光度宜在300至500勒克司(LUX)之间。最高的照明光度不应超越750勒克司。若光度太强，会令使用者不能清晰地看到屏幕上的显示。



建议的电脑工作台的照明安排

5. 工作姿势

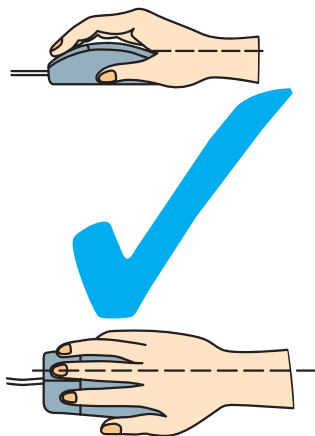
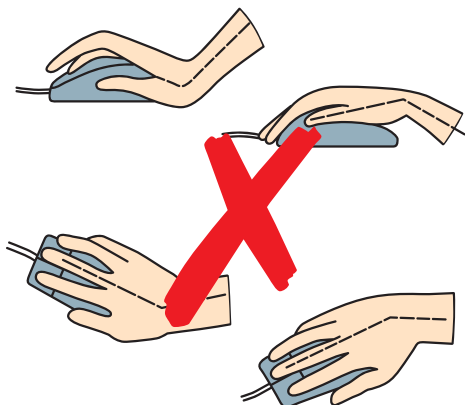
问5.1 工作后，我常感到手臂及腕部疼痛。这是否与我的工作姿势有关？

答：如果长期以不正确的姿势工作，背部、手臂、颈及手腕都可能会劳损及疼痛。使用电脑时，操作员应采用自然及放松的姿势。可参考第3页附图的姿势。然而，无论姿势如何正确，长期保持同一姿势，都可能导致筋肌劳损。因此，应时常转换姿势，或稍作转变，例如做其他工作。

问5.2 不正确使用滑鼠是否会损害手部肌肉？甚么是正确使用滑鼠的方法？

答：使用滑鼠时，要注意下列情况：

- (1) 避免紧握滑鼠或使用太大的力来按动键钮；
- (2) 避免向前或两侧屈曲手腕；
- (3) 滑鼠的活动平面，要与键盘相同。



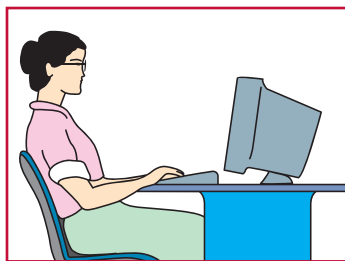
6. 个人因素

问6.1 在使用电脑一段时间后，我会感觉到疲倦、头痛和眼赤。怎样可以保护我的眼睛？

答：长时间使用电脑，可能会使人视觉疲劳和不适，症状包括眼赤、视力模糊及头痛等。为避免眼睛过劳，我们在电脑工作一至两小时后，便应用5至15分钟做一些让眼睛稍息的活动，例如一些存档或影印等工作，或起立，伸展身体和望望远方。若有需要，应配戴合适眼镜，矫正视力。

问6.2 我配戴的眼镜是「双光」的，是否可以处理电脑工作？

答：可以。但要注意，配戴「双光」眼镜的电脑使用者，会倾向将头微微后倾，透过镜片下部来观看屏幕。因此，屏幕的顶部应设置在眼部水平的50至100毫米之下。若仍不能舒适地操作电脑，你可能需要改戴其他类型，例如「单光」眼镜。



问6.3 我已经怀孕。我担心屏幕的辐射会影响健康，我能否继续如常工作？

答：从屏幕发出的辐射量，一般是远低于国际组织所订立的标准。亦没有确实的科学证据指出这会对使用者或胎儿造成健康损害。

问6.4 电脑工作会否引致癫痫发作？

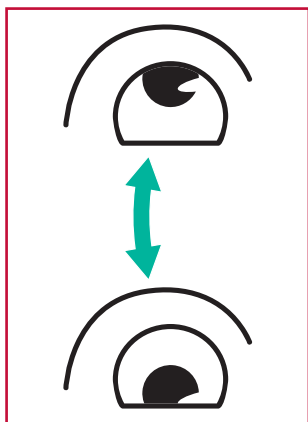
答： 绝大多数患有癫痫的人都不会受到电脑工作所影响。甚至那些患有非常稀有的感光性癫痫，对闪光及条纹敏感的人，在正常情况下，也不受影响。

7. 运动

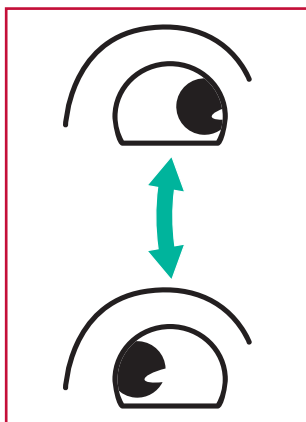
问7.1 我每天都要长时间使用电脑，可否介绍一些简单的办公室运动，松弛身体？

答： 你可参考以下建议的运动，间歇活动身体各部份，帮助消除疲劳和预防筋肌劳损。每项运动可重复做多次。如果你身体真的感到不适，则宜尽早求诊。

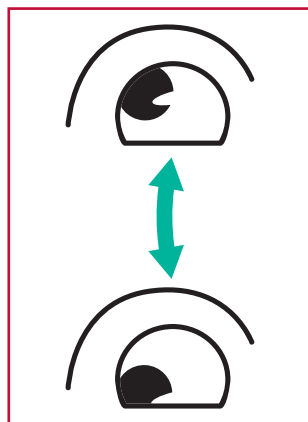
眼睛运动



(1) 挺直身子，头部固定，眼球向上仰望天花，然后向下俯视地面。

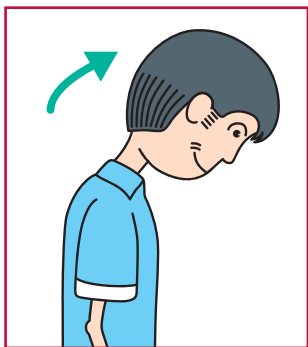


(2) 眼球缓慢左右转动，望向左右两旁物件。

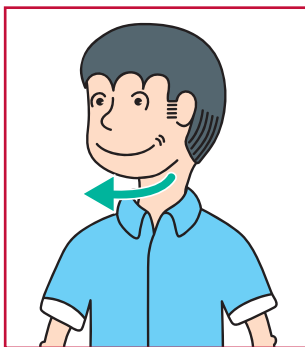


(3) 先望向右上角和右下角的物件，然后左上角和左下角的物件。

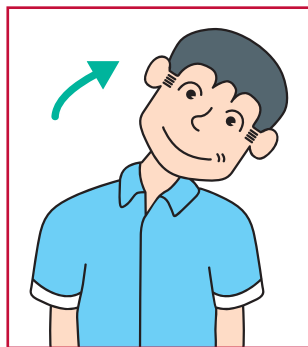
颈部运动



- 手臂自然下垂于两侧。
- 头部轻轻往前倾，伸展后颈。
- 停顿5秒。

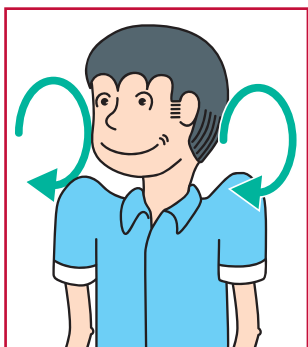


- 手臂自然下垂于两侧。
- 头向一侧扭转，再扭向另一侧。
- 每侧各停5秒。



- 手臂自然下垂于两侧。
- 头向左右来回摆动。
- 每侧各停5秒。

肩膊运动

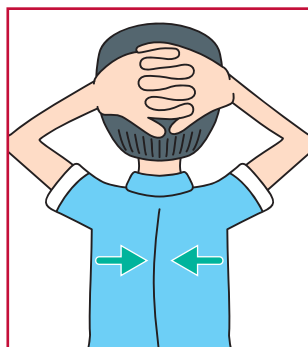


- 向上提起双肩，然后慢慢向后转动，重复10次。



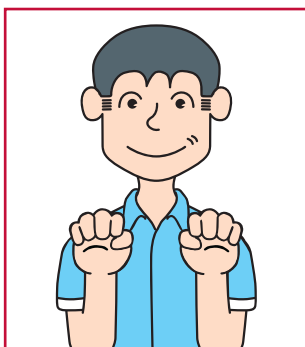
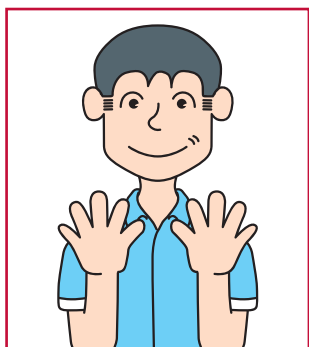
- 双手十指交握，向上直伸，掌心反转向内撑。
- 停顿10-15秒。
- 然后放松肩膀。
- 进行时记得深呼吸。

肩及上背运动

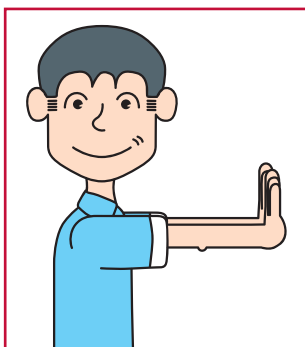
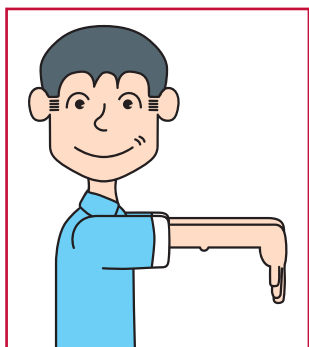


- 先坐下，十指交握于后脑，手肘向外平伸，上半身打直。
- 两边肩胛骨向内挤压，让上背部及肩胛骨感受到压力。
- 停顿5秒后放松。

手部运动



- 手指尽量张开，停顿十秒；然后放松。



- 双手向前平伸，手掌向下，手腕慢慢向上屈曲。停顿十秒。然后慢慢向下屈曲，停顿十秒。

8. 查询

如对本指南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：

地址：香港中环统一码头道38号海港政府大楼15字楼

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

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

9. 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。



劳工处
职业安全及健康部