

職業健康指南一

健康就是財富

健康
健康

本刊物由勞工處職業安全及健康部印製

2004 年 3 月版

歡迎讀者複印本刊物，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《職業健康指南 — 健康就是財富》。

職業健康指南一

健康就是財富

內 容

1	攜手合作	2-3
2	何謂職業病？	4-5
3	職業健康管理方法—給僱主及佔用人的忠告	
3.1	健康風險管理—預防職業病的策略	6
3.2	如何推行職業健康管理	7-8
4	職業病的預防—給僱員的忠告	
4.1	健康與你	9
4.2	如何預防肌肉、筋骨和關節的勞損	10
4.3	如何保護手及臂部	11
4.4	如何保護皮膚	12
4.5	如何保護肺部	13
4.6	如何保護聽覺	14
4.7	如何保護眼睛	15
5	壓力與工作	16
6	體能與工作	17
7	懷孕與工作	18
8	進一步資料	19

簡介

香港經濟的前景和各行業的發展，有賴各方面的努力和合作，而健康的工作人員是成功的主要因素。僱主、佔用人、僱員、政府和有關機構，都應加強合作，保持良好的工作環境，保障大家的健康。

為了提高工作環境的衛生標準和僱員的健康水平，勞工處特別編印了這本小冊子，希望可以幫助各界人士於不同行業內推動職業健康^{註一}。讀者可以藉此了解職業健康管理之道：確保環境衛生，預防疾病，保持身心健康；生產力將因而提高，得以創造財富。



攜手合作 共同努力

僱主及佔用人的角色

推動職業健康，是管理層的責任。僱主或 / 及佔用人（例如業主、物業管理公司等）須妥善管理工作場所和防止因工作而引起疾病，這樣既可保障員工健康，對本身業務發展亦有很大的幫助。

註一 本小冊子旨在概述常見的職業健康危害及控制方法，有關法例的詳細內容及要求、法例與你的工作場地或工作性質的關係，請參閱法例的原文及參考本處職業安全及健康部的其他刊物。

管理人員應作出：

- 👉 風險評估 — 對那些在工作場所內有可能引起危險的活動或工序作出評估。
- 👉 危害預防 — 採用適當的方法，除去危害或減低風險。
- 👉 預防措施 — 切實執行各項有效的防護措施。
- 👉 員工訓練 — 提供多方面的職業健康資料、指導、訓練和監督，以確保僱員的健康得到保障。

僱員的角色

作為僱員，應該與僱主衷誠合作，遵守工作常規，並要照顧自己及其他人士的安全。例如：

- 👉 遵守工作規則及指示，細閱及了解有關指示和警告標籤等資料。
- 👉 小心及適當地使用獲提供的物料、工具、設備及個人防護用具。
- 👉 不應在有危害物品的地方飲食或抽煙，以避免有毒的東西沾染了食物和香煙，從而滲入體內引致中毒。
- 👉 注意個人衛生，養成在飲食前先洗手的習慣。

政府的角色

在保障僱員方面，政府採取了積極的態度，制訂了多項法例，包括《工廠及工業經營條例》和《職業安全及健康條例》。這些條例適用的範圍涵括各類工作場所，使不同行業的僱員均受保障。政府推行職業健康的政策包括以下主要內容：

- 👉 工場巡查 — 派員視察工作場所，敦促僱主、佔用人及僱員遵守法例和守則。
- 👉 健康諮詢 — 協助大小企業明白法例的要求，並提供如何實行保障僱員健康、促進和保持環境衛生的方法。
- 👉 守則制訂 — 編寫有關法例的指南及管制工作場所健康風險的指引及工作守則。

2

何謂職業病？

廣義來說，因為工作而暴露於或接觸到各種危害所引致的疾病，統稱為「職業病」。而僱主或 / 及佔用人（包括業主和物業管理公司等）是有責任防止僱員因工作而患上疾病的。

常見的職業健康危害種類繁多，其中有些危害是不易察覺的。以下表（一）列舉了一些在日常工作中可能會遇見的職業健康危害。這些例子顯示了職業健康危害是有機會在各式各樣的工作環境出現，例如辦公室、實驗室、印刷工場和理髮店等。



表（一） — 工作場地內較常見的健康危害例子

	健康風險	病徵或疾病
提舉重物 重覆動作	處理笨重的負荷物，不良的工作姿勢，經常重覆的動作。	肌肉及筋骨勞損現象，例如：腰背痛、肌肉疼痛、拉傷、扭傷、及上肢不適。
噪音	過量的噪音，例如機械操作時產生的噪音。	失聰、耳鳴。
危險物質	吸入或接觸危險物質，例如石棉、溶劑，異氰酸酯、木屑、穀物屑、矽塵、動物糞便及其他化學品。	皮膚炎、哮喘、氣管炎、肺部纖維化、化學中毒、燒傷、甚至癌症。
生物性 危害	生物污染，包括過濾性病毒、細菌、真菌、及寄生蟲等。通常受影響的人士有醫護、農業和化驗所的工作人員。	微生物感染，例如乙型肝炎、肺結核。
輻射	暴露於輻射，例如 X 光工作，在戶外工作時接觸到紫外線、或使用紅外線、激光等的工序。	燒傷、皮膚炎、眼部受損、皮膚癌。
工作壓力	工作壓力因素，包括工作量過重、工作步伐緩急不協調、程序紊亂。	頭痛、頸痛、頸膊痛、失眠、情緒低落等。

3

職業健康管理方法 給僱主及佔用人的忠告

3.1 健康風險管理 — 預防職業病

本港每年因工作而患上職業病的個案，為數不少，引致難以估計的社會經濟損失，包括病假、生產的失誤或延遲、員工再培訓、額外的行政費用和保險費用上升等。而僱員患上職業病對人手相對較少的公司影響較大，所以，不論任何大小企業的管理層，都應關注及保障員工的健康。



不同的危害因素都可能引致職業病。這些問題在初期可能不受注意，但時間越長久，情況可能轉壞，甚至導致永久傷殘或死亡。實際上，職業病帶給僱員身心的痛苦和僱主金錢上的損失，都是可以避免的。要訣是確切地制訂及執行一個有效的職業健康風險管理政策，落實減少及控制工作場地內的危害，便可以預防職業病。

總括來說，職業健康管理，並不如一般想像的困難和昂貴，只要各界人士齊心協力，共同推行下文建議的職業健康管理計劃，職業健康危害便能受到控制。

3.2 如何推行職業健康管理計劃

不論任何的健康危害，都可以藉着良好的管理加以預防或控制。進行健康風險管理，首要是認識和控制危害，在發生問題前，把錯誤糾正過來，便可以避免損失。

下列各點，是推行職業健康管理的必需步驟：

(1) 找出問題的所在

- 小心並全面地觀察工作場地內的各項活動及工序，找出員工可能面對的健康危害。仔細觀察他們工作時的情形，多了解他們工作的情況。
- 與各員工談談工作的實況，找出影響健康的因素。切記著，小小的事故個案，若疏忽處理，亦可能演變成為嚴重的事故。
- 查閱和分析員工的病假紀錄，藉此找出潛在的問題。
- 向物料及設備的供應商索取有關所使用物料及設備的詳細資料，並從有關的安全資料表和使用指引中找出潛在健康危害的資料。要留意不是所有的健康危害都是很明顯的。



小心觀察各項活動

(2) 釐定解決方法

- 評估誰會受到潛在危害的影響及在什麼情況下會出現問題。
- 判斷現有措施是否足夠，是否需要施行額外措施。
- 制訂消除或控制各種危害所需的行動和步驟。
- 安排處理各種健康危害的先後次序。



計劃怎樣去做

(3) 採取行動

👉 落實執行所需的改善措施。

實際行動改善工作環境



檢討成效

(4) 檢討成效

- 👉 檢討消除或控制健康危害的目標是否已經達到。
- 👉 確定所制訂的控制措施經已落實，並一直有效地執行；例如通風系統和自動機械裝置等都操作正常，並定期保養。
- 👉 統計及分析員工的病假紀錄，並與有關單位討論，藉以了解健康政策的成效。
- 👉 確保正確地使用個人防護設備，及安排適當保養，確保其維持在良好狀態。

當然，良好的管理制度是須要持續無間地去執行的。當工作環境有所改變，例如新添了工具和機械器材，或改變了工序，大家便須要再次進行以上步驟。成功的健康管理可以讓我們預先察覺各類健康問題，並加以防範，藉以避免在員工患上了職業病，或有嚴重事故之後，才採取補救行動。

4.1 健康與你

當你懷疑在工作場地內，存在着健康危害時，你便要注意下列各點：

- 👉 查閱有關資料，了解及確定工作中是否有潛在危害。
- 👉 將你的發現告訴上司或管理人員，及公司內的職業安全健康代表。
- 👉 向醫生求診時，你應要詳述本身的工作和可能因工作而引起的病情。

勞工處在觀塘設有職業健康診所，可以提供診治服務，你可致電預約診症日期。

觀塘職業健康診所: 2343 7133

一般常見的工作環境問題和職業病，包括有肌肉、筋骨及關節勞損、背部疼痛、手臂、手部及肩膊痛、皮膚炎〔尤以手部為甚〕、肺病和失聰等。為了避免患上這些疾病，大家要詳細閱讀下文各項內容，並採取適當的預防措施。



尋求專業意見協助解決疑難

4.2 如何預防肌肉、

筋骨和關節的勞損

工作中，有很多因素會影響到筋骨、肌肉和關節等部分，導致身體不適。工作過勞，更會使情況惡化。導致腰背痛、影響手或臂等部位勞損的最常見成因有不正確的搬運重物姿勢、不良的工作間佈置、和頻密的重覆性工作等，而實際上在日常工作中這些問題都是可以輕易避免的。

體力處理操作，例如提舉、搬運等動作，是做成腰背痛的其中一個主要原因。雖然大多數人相信這是無法避免的，但實際上，如果大家在搬運重物之前，能夠先停下來想一想，確保清楚以下要點，很多時受傷是可以避免的：

- ✎ 該體力處理操作可能產生的危險；
- ✎ 針對該等操作而採取的預防和保護措施；
- ✎ 做該等操作的正確工作步驟；
- ✎ 負荷物的重量及其重心位置；
- ✎ 可使用的輔助工具，如手推車、吊機等；
- ✎ 該等操作是否需由一組人合力搬運，及其組員間配合的安排；
- ✎ 四週環境的佈置；
- ✎ 正確的體力處理操作技巧。

使用輔助工具



4.3 如何保護手及臂部

手或臂部肌肉受損



工作中有很多因素可能會導致工作過勞，例如重覆性的動作、不正確的姿勢或急速的工作步伐。這些因素可能導致手或臂部受損、腫痛，令前肢活動能力下降。手或臂部的過勞現象可以在不同行業的工人身上出現，例如在地盤工作的體力勞動工人，或電腦從業員等的專業人士。如果你從事的工作有一定的風險，你便要認識致病成因和早期的病徵，例如麻痺和針刺痛的感覺，並找出預防的方法。在工作時大家要注意下列情況：

- 👉 把自己經常需要使用的東西，盡量放置在適當的位置，方便取用，而不須攀高或彎低。
- 👉 坐著的時候，桌椅高度要與你的身形配合，使坐姿自然舒適，保持靈活。
- 👉 工作的步伐宜保持平均。在適當時間，改變工作的性質或姿勢，或稍作休息，避免長時間維持同一動作或姿勢，令肌肉過勞而引致損傷。
- 👉 學習及養成良好的工作習慣。
- 👉 使用適當的工具或設備去處理日常工作。在操作過程中，人體形態、工具和工作要互相配合，無需過分用力、或以不良姿勢工作。
- 👉 若發覺手部或前臂有任何痛楚或麻木感覺，便要告訴管理人員，並及早求診，以免情況惡化，造成嚴重的傷害。

4.4 如何保護皮膚

在工作時，手部、前臂和腳部的皮膚最容易感染皮膚炎。最常見的損傷是暴露的皮膚出現紅腫、痕癢和脫皮等。



注意有害的化學物品

在可行的範圍內改用一些危害較少的物質，並減少皮膚接觸化學品。下列各點可幫助保護你的皮膚：

- ✎ 保持工作地方及工具清潔，避免在工作時，皮膚受到沾污。
- ✎ 採用適當的方法去處理有害物質，以避免皮膚接觸到化學品，例如使用有柄毛刷把化學品塗在工件上，而不是直接用手塗上化學品。
- ✎ 了解所使用物質的特性和所須的保護設備，例如適當的手套和圍裙。
- ✎ 如果工作時皮膚被沾污，應立刻清洗。
- ✎ 使用合適的皮膚清潔劑去清除皮膚上的油脂或污垢。避免使用松節水、白電油或漂白水清潔皮膚，因為這些化學溶劑會使皮膚乾澀，甚至從皮膚表面滲入體內，引致中毒。
- ✎ 每天工作完畢後，抹上滋潤的護膚霜，以保護皮膚。

在戶外工作的人，經常會暴露在猛烈的陽光下，而長時間的照射，對身體有不良影響。過度暴曬可以使皮膚提早衰老、起皺紋和粗糙變硬，甚至會增加患上皮膚癌的機會。

為了保護你的皮膚，免受陽光灼傷，請注意下列事項：



穿着保護衣物避免暴露於猛烈陽光下

- ✎ 避免在陽光下直接曝曬，尤其是近正午時份，應穿著上衣，如恤衫。
- ✎ 選擇一頂闊邊的帽子以遮擋陽光，避免直接曝曬面和頭等部分。
- ✎ 避免長時間曝曬而引致灼傷；皮膚呈現紅色便顯示皮膚已有初部受傷的現象。

4.5 如何保護肺部

吸入有害物質的短暫影響包括咳嗽、氣喘和呼吸急速。而長期暴露於低濃度或短暫暴露於高濃度的有害物質，可以做成慢性疾病，例如職業性哮喘和肺塵埃沉着病。



空氣中的有害物質可以以氣體、蒸氣或塵埃等形態出現。石棉微塵是其中一種有害物質，經呼吸道吸入石棉微塵可以導致肺癌、間皮瘤等疾病。建築或屋宇維修工人，有可能在工作時吸入石棉塵。如果你懷疑一些建築物料或塵垢含有石棉，便要停止有關工作，並尋求協助。如果你正在進行石棉工作，你便要切實遵從應有的控制措施，以保障本身的健康。

避免接觸和吸入大量的塵埃

要保護肺部，避免吸入有害物質，應改用一些危害較少的物質，或採取有效的控制措施，例如隔離或設置通風系統，而使用個人防護設備，例如：呼吸器，應只是其他方法未能有效減少危害時才採用的方法。一般來說，大家要注意下列各點：

- ✎ 正確使用控制措施，例如局部抽氣系統要保持運作正常，若有任何損毀或操作失常，應儘快向管理人員報告，以便安排維修。
- ✎ 小心保管及使用你的個人防護設備。例如，切勿把污染了的手套放在呼吸器或頭盔內。在使用前，要檢查你的設備是否有效，並予以適當保養。
- ✎ 與管理人員和其他人員合作，協助他們進行環境監察和健康檢查。
- ✎ 保持工作場地整齊清潔，以免積聚塵埃。

4.6 如何保護聽覺

不同行業的僱員都有機會遇上噪音問題。基本上，噪音對聽覺的損害要視乎音量的高低和暴露時間的長短。一般而言，在相隔約兩米的距離下，你要大聲呼叫某人，他才清楚聽到，這便顯示環境噪音可能過高。



噪音的來源有多方面，例如來自槌擊、拉鋸、五金工作和木工機器等。保養不良的設備亦是噪音的主要來源，例如：壓縮氣體從小孔噴出，蒸氣洩漏，爆裂了〔失效〕的隔音設備。為了防止噪音對聽覺有不良影響，應注意以下各點：

- ✎ 正確使用各項控制噪音的裝置及設備，不要擅自移走這些裝置及設備。
- ✎ 通知管理人員有關需要維修的地方。
- ✎ 佩戴僱主所提供的合適聽覺保護設備，以減低噪音對聽覺的影響。
- ✎ 小心照顧你的保護聽覺設備；要正確使用和保持清潔，並經常檢查和作出適當保養。如發現設備有欠妥之處，必須立即報告。

4.7 如何保護眼睛

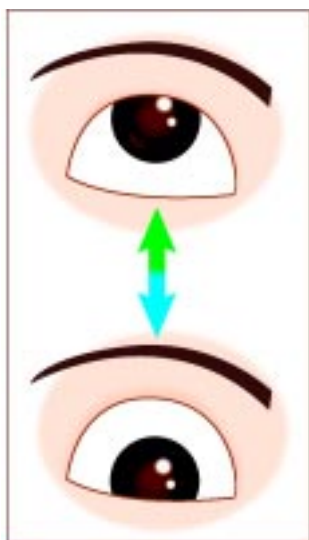
一些微細的物體如金屬碎片、粉塵等外物進入眼睛後可引致角膜刮傷，若外物以高速撞向眼部更可引致眼球破裂，導致失明。而眼睛接觸化學物質或輻射熱、紫外光、強光和激光等亦會受到傷害。

此外，長時間從事精密作業，例如精細物品的製造、組合或檢視、繪圖、使用顯微鏡和電腦等，都會引致工作者眼睛不適及疲勞。因此，在工作一段時間後應作適當的眼部運動以紓緩眼部不適及幫助消除眼睛疲勞，例如望向遠方景物，連續眨眼十數次和做一些眼部運動（見圖）。

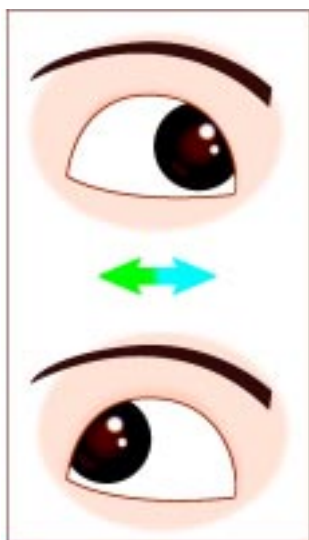
要保護眼睛，免受傷害，必須注意下列各點：

- 注意工作環境的照明是否合適。
- 休息時作眼部運動可紓緩因長時間工作所引起的眼睛不適和疲勞。
- 採用適當的設施，減少碎片和防止碎片飛濺。
- 配戴僱主所提供的合適護眼用具以減低各種危害對眼睛的影響。
- 小心保管及使用你的個人護眼設備，在使用前必須檢查清楚。
- 如有外物入眼，切勿揉眼。若淚水不能將異物排出，便應立刻求醫。

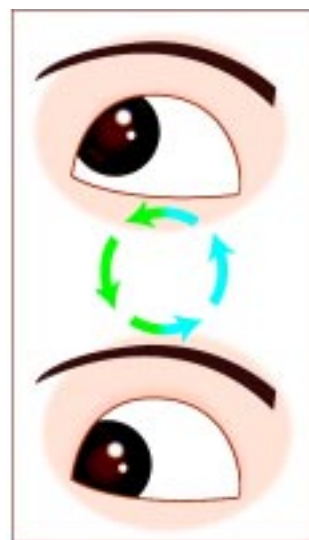
眼部運動



- (1) 挺直身子，頭部固定，眼球向上仰望天花，然後向下俯視地面。



- (2) 眼球緩慢左右轉動，望向左右兩旁物件。



- (3) 先望向右上角和右下角的物件，然後左上角和左下角的物件。向相反方向重覆以上動作。

5

壓力與工作

在我們日常工作中，有很多因素，都可能對人產生很大的壓力，例如沉重或沉悶的工作、惡劣的工作環境、工作時間過長、沒有明確的工作指引、工作缺乏保障、和與同事上司的關係不和睦等。



假如這些壓力或不滿被積壓，而又找不到解決方法，日積月累或壓力過重時，就可能會對健康有損，並會引致很多徵狀，例如頭痛、失眠、酗酒、容易疲倦、神經緊張、脾氣暴躁、缺乏耐性、精神散漫和沮喪等，亦可能引致與上司和同事關係不和睦，導致工作士氣低沉。所以我們一定要因應工作壓力的成因尋求適當方法以作紓緩。

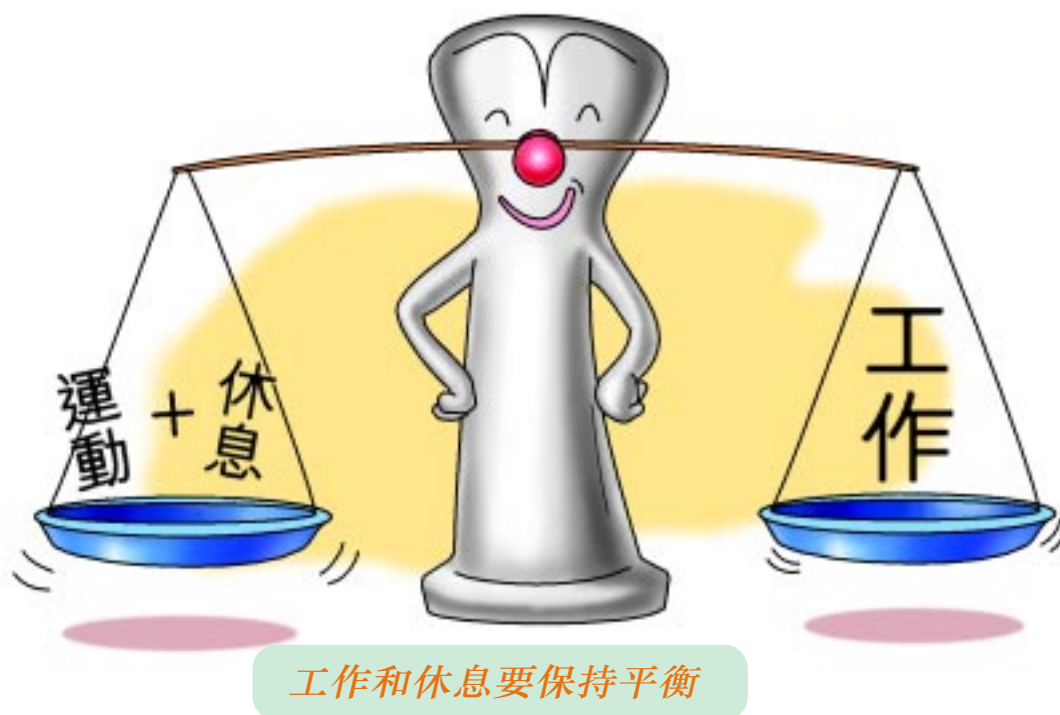
紓緩工作壓力的方法包括：

- ✎ 向上司反映，並提出意見，積極尋求改善工作環境和設施。
- ✎ 要求上司給予明確的工作指引和目標，藉以提高工作效率。
- ✎ 每當被分派新的工作時，要用積極的態度應付。先要訂出執行計劃，並要充分利用所有的時間和資源。
- ✎ 盡量保持與上司和同事間的良好關係，以減輕工作上的人事壓力。
- ✎ 進行有益身心的活動，藉以減壓，好讓身心輕鬆，消除工作上引致的疲勞。

6

體能與工作

人的生理狀況會隨著年紀而變化，例如視力會減退。在意外或大病痊癒後，因為後遺症的影響，身體健康可能會較差。你便有需要在工作上作出調節。



- 👉 臨時或永久性的調節。例如在大病痊癒之後，適當和彈性的工作時間，是有助恢復正常運作。又如身體曾因受傷而引致永久殘廢，便可能有需要改變工作場地設施或增添輔助設備以作配合。
- 👉 與你的僱主討論，尋求適當的安排。

7

懷孕與工作

懷孕是正常的生理現象，這並不同患病。但是，在懷孕期間，尤其是最初的三個月，胎兒是比較容易受影響。因此，懷孕的母親應要注意下列情況：

- ✎ 認識有關預防感染的方法。工作上較易接觸傳染病源的僱員，例如護理人員或處理有病動物的僱員，更要特別採取正確的傳染病控制措施。
- ✎ 日常工作中，宜避免搬運或提舉重物或長期站立，減少攀高及彎低等動作，並應有適當的休息時間。
- ✎ 在坐下工作時，坐姿應要經常轉換，保持血液流通。
- ✎ 因孕婦較易受熱壓力影響，因此在較熱的環境工作時，應要特別注意。



注意自己和胎兒的健康

在哺乳期間工作的母親亦應留意在工作場地內，有沒有潛在危害，會影響本身或新生嬰兒的健康。

本小冊子可以在職業安全及健康部辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk/public/oh/OHB89.exe> 下載。

勞工處職業安全及健康部印製了很多單張和小冊子，敘述職業健康的重要，如擬索取進一步資料或尋求協助，請與勞工處職業健康服務聯絡。

地址：香港中環統一碼頭道 38 號
海港政府大樓 15 字樓

電話：2852 4041

圖文傳真：2581 2049

網址：<http://www.labour.gov.hk>

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

任何僱員，如懷疑自己患上職業病，可到勞工處的職業健康診所就診。

觀塘職業健康診所

地址：九龍觀塘道 457 號
觀塘賽馬會診所 2 樓
(觀塘地鐵站側)

電話：2343 7133

你並可透過職安熱線：27399000，找到職業安全健康局提供各項服務的資料。

