

# 在家工作的健康貼士

隨著科技進步，在家工作近年在歐美等地開始盛行。而香港不少企業於過去幾個月受 2019 冠狀病毒病的影響，亦紛紛安排員工在家工作。至於香港打工一族一嘗在家工作的滋味後，相信都可以深深感受到在家工作的優點和缺點，但背後隱藏的健康風險大家又認識多少呢？

## 在家工作的健康風險

- 活動範圍受到局限，令體能活動減少，增加心血管疾病風險，長時間坐著工作，有機會引致肌肉緊繃、背痛或導致深層靜脈血栓；
- 家中的沙發椅未必能配合操作電腦和文書等工作，長時間以不正確姿勢操作電腦工作，有機會引致上肢肌肉疼痛、頸背不適及眼睛疲勞等，甚至引致肌肉勞損；
- 部分人可能會感到無聊、孤獨或焦慮，而選擇進食熱量高的小食或飲用糖份高的飲品，令身體攝取的熱量多於維持每日活動、身體機能及生長所需，導致體重增加；
- 部分人會因長期在家工作而感到孤獨甚至彷彿被遺忘，影響心理健康。

要降低在家工作的健康風險，不能單純改變工作上的安排，連個人的生活及飲食習慣也要配合。



## 良好的在家工作安排

- 訂立一個工作時間表，清晰地分配一天的工作和休息時間；
- 將工作與家居生活事務分開，提高工作效率；
- 如與家人同住，應先與家人溝通及協商，讓家人了解工作性質及工作時間，令家人可在生活上作出的協調和準備；
- 與僱主建立良好的溝通方式，例如透過電話、公司內聯網、電郵、即時通訊軟件等，確保於工作上能適時得到指導和溝通。

## 家中良好工作間的設定

- 一個良好工作間的設定並不單純只考慮硬件工具上的設置，工作環境因素亦同時需要考慮，並與使用者之間互相配合；
- 工作枱面要有足夠空間放置屏幕、鍵盤、文件及滑鼠等；
- 如果使用電腦時需要同時閱讀文件，可配以枱燈來閱讀；
- 電腦屏幕應盡量放置於遠離窗戶的位置，防止反光及眩光，可使用窗簾遮擋陽光，控制光線分佈；
- 調較座椅和屏幕高度，讓自己坐下時大腿可平放及雙腳可穩踏在地上；工作時前臂與手臂大約成直角；而屏幕的最頂一行字樣約在或略低於視線水平。



詳細設定要求請參閱勞工處出版的  
顯示屏幕設備的健康指引

勞工處《使用顯示屏幕設備的健康指引》



<https://bit.ly/3h7H7qz>

職業安全健康局  
伸展運動



<https://bit.ly/39obQNF>

衛生署  
衛生防護中心  
動一動 鬆一鬆



<https://bit.ly/37mLBol>

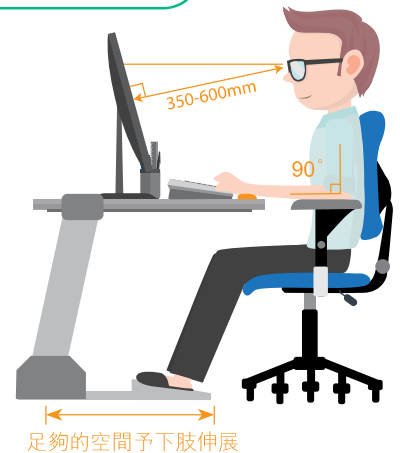
康樂及文化事務署  
工作間活絡伸展操



<https://bit.ly/2u6vygt>

## 在家工作的良好工作習慣

- 經常注意坐姿，盡量保持正確姿勢進行電腦工作；



- 注意觀看電腦屏幕的時間，定時小休，例如應用 20-20-20 護眼法則，即每使用電腦 20 分鐘便稍為小休 20 秒，並遠眺 20 呎外的景物；

即每使用電腦  
20分鐘



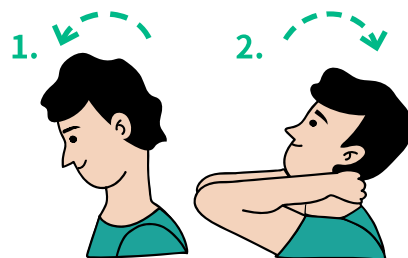
稍為小休  
20秒



- 減少久坐，例如可站起來講電話，簡單的站立已能運動肌肉；

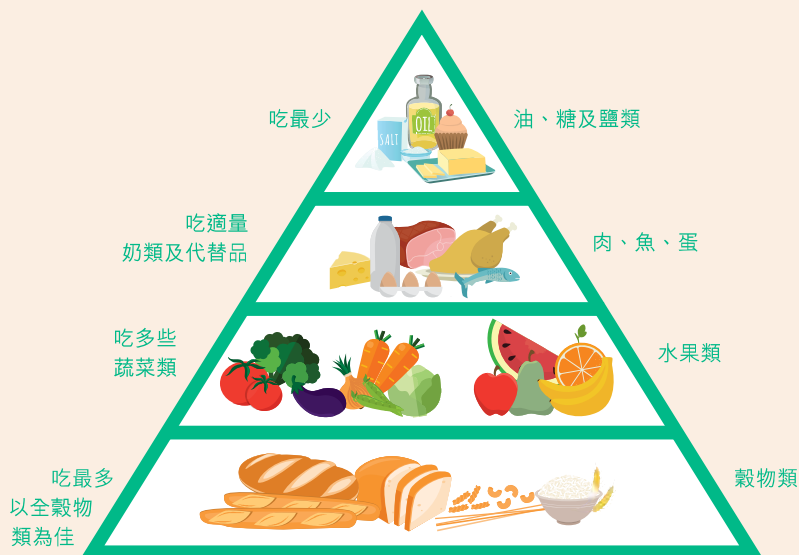


- 於工作期間進行伸展運動，舒緩筋肌及壓力。



## 建立良好飲食習慣

- 健康飲食能增強免疫能力，依照「健康飲食金字塔」的建議進食，減少鈉/鹽攝入量、減少進食過多含高脂和高糖的食物；



- 參閱營養標籤，選擇較低脂、低糖或低鈉的食品；
- 多吃含高膳食纖維的全穀物類食品(如紅米、藜麥、燕麥)，有助增加飽腹感；
- 多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維；
- 飲足夠的水，不應以吸煙和飲酒作為減壓的方法。



「好心情@健康工作間」  
健康飲食貼士  
<http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/health.php>

## 保持心理健康

- 放慢步伐，慢慢適應及接受突如其來的改變和生活，減低不安和躁動情緒；
- 善用時間，進行可以取悅自己的活動令生活充實，例如做運動、看書和電影或享受其他個人興趣；
- 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持及表達關懷，例如透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡；



- 進行一些有助放鬆的鬆弛練習，例如腹式呼吸法、漸進式肌肉鬆弛練習或靜觀訓練等。



衛生署《情緒健康小錦囊》鬆弛練習  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/eh\\_tips/eh\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html)

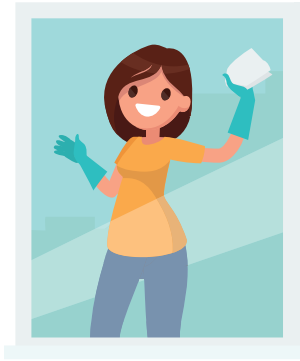


「好心情@健康工作間」心理健康  
<http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/psy.php>

## 生活習慣及作息安排

- 保持體能活動，可預防體重增加和減低與肥胖相關的各種疾病，亦有助增強身體免疫力及減輕壓力和焦慮；

- 家務是在家可做的體能活動，屬中等強度的家居活動包括掃地、抹窗、洗擦浴室等。可以在做家務時保持站立，例如站着疊衣服或熨衣服；



- 可以以行樓梯的方式取代乘搭升降機，增加體能活動；



- 可以透過網上教學資源輔助，在家進行體能活動；



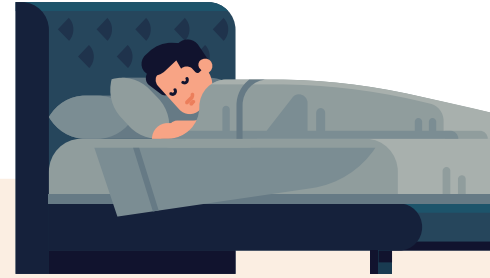
零時間運動網上講座  
(完整版)

<https://bit.ly/3izpMlh>



衛生署 家居健體操  
<https://bit.ly/35dKABI>

- 可以進行一些比較個人化的運動，例如到公園緩步跑；
- 訂立作息安排，劃清工作和休息的時間，讓自己在工作後能真正休息，在充足的休息後又能專注工作；
- 保持充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力。



## 總結

2019 冠狀病毒病的疫情間接地加速大家對網路技術的應用，在家工作未來將會成為一個趨勢。大家宜盡早認識當中衍生的健康問題並及早預防，在享受到在家工作好處的同時又可減低對身心健康造成的影響，工作自然可以事半功倍。

## 參考資料

1. 世界衛生組織，居家期間保持健康：  
<https://www.who.int/zh/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>
2. The Health and Safety Executive, Protect home workers:  
<https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers/home.htm>
3. 衛生署 衛生防護中心，「2019冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議：  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_effects\\_of\\_coronavirus\\_disease\\_2019\\_on\\_mental\\_health.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_effects_of_coronavirus_disease_2019_on_mental_health.pdf)
4. 衛生署 衛生防護中心，「2019 冠狀病毒病」與精神及心理健康有關的常見問題及處理建議：  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_effects\\_of\\_coronavirus\\_disease\\_2019\\_on\\_mental\\_health\\_faq.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_effects_of_coronavirus_disease_2019_on_mental_health_faq.pdf)
5. 衛生署 衛生防護中心，抗疫精神健康 — 愛惜自己：  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/love\\_yourself\\_article.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/love_yourself_article.pdf)
6. 衛生署，健康直擊 — 留家抗疫 維護健康：  
[https://www.change4health.gov.hk/tc/whats\\_new/health\\_watch/20200427.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/whats_new/health_watch/20200427.html)
7. 衛生署，健康飲食 — 卡路里與食物中的不同營養素：  
[https://www.change4health.gov.hk/tc/healthy\\_diet/facts/calories\\_nutrients/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/facts/calories_nutrients/index.html)
8. 勞工處，使用顯示屏幕設備的健康指引：  
<https://www.labour.gov.hk/tc/public/oh/HG-DSE.pdf>