

正確使用顯示屏幕設備



長時間使用顯示屏幕設備來工作，很容易令手部和上肢出現不適及疼痛的情況、眼睛疲勞、身體疲倦和增加精神壓力。這些情況除了令員工感到不適外，還會減低員工的工作效率。因此，僱主應為僱員提供有關操作顯示屏幕設備的安全及健康資訊及訓練。內容主要包括：

觀看屏幕

- 顯示屏幕的擺放位置，除了與操作員保持350-600毫米的距離外，更應注意操作員觀看屏幕的角度。調校屏幕的轉向和斜度至舒適的觀看角度，避免頸部過度伸展或屈曲。



鍵盤輸入

- 鍵盤的傾斜度要調校至適中的輸入角度，過份傾斜的鍵盤會令手腕過度屈曲。操作時手腕應平直或最多輕微傾斜。



滑鼠擺放

- 滑鼠應靠近擺放，避免過度伸展前臂，而注意操作時手腕應保持平直。

職業安全健康局

香港北角馬寶道二十八號華匯中心十九樓 電話：2739 9377 傳真：2739 9779
電郵：oshc@oshc.org.hk 職安熱線：2739 9000 職安資訊傳真服務：2316 2576 網址：www.oshc.org.hk

坐姿

- 坐姿要挺直，避免扭轉則身的坐姿，並須善用靠背來承托腰背的負荷。
- 切勿長時間維持同一坐姿，應間歇轉換姿勢來促進血液循環。



休息及伸展運動

- 應安排小休，以紓緩因持續的鍵盤操作所導致的疲勞。
- 除顯示屏幕操作外，應編排其他不同類型的工作如影印或檔案整理，這樣不但可以減少固定或重複性動作，也可以給予身體不同部位輪流休息的機會。

