

使用電腦工作的指南



勞工處
職業安全及健康部



職業安全健康局

本指南可以在職業安全及健康部各分區辦事處免費索取。有關各辦事處的地址及電話，可參閱勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm>。

歡迎讀者複印本指南，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《電腦工作的健康指南》。

使用電腦工作的指南

目錄

引言	1
1. 名稱	2
2. 工作台設計	2
3. 設備	6
4. 環境	8
5. 工作姿勢	10
6. 個人因素	11
7. 運動	12
進一步資料	15

引言

隨著資訊科技的發展，電腦已經成為很多人生活的一部分。與資訊科技及與電腦工作有密切關係的從業員，需要長時間使用電腦，做著不斷重複及有規律的動作，如果工作姿勢不正確便很容易引致重複性肌肉勞損及眼睛疲倦。

要避免健康受損，僱主與僱員都要認識到辦公室內的環境因素，例如光線、電腦桌椅的設計、工作姿勢等都會影響到工作人員的健康。

僱主與僱員在職安健方面應保持良好的溝通及共同合作，改善工作環境，定可減少因使用電腦而引致的職業健康問題，更可增加工作效率。本冊子是以問答方式表達，針對一些常見的因使用電腦而產生的健康問題，以協助僱主與僱員改善他們的工作情況。

1. 名稱

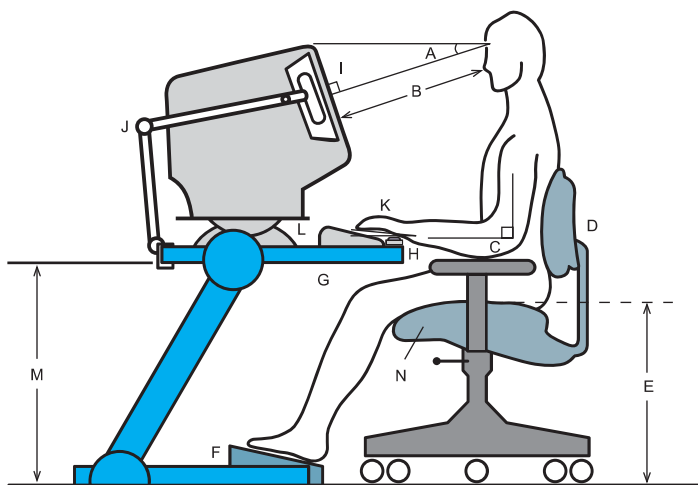
問 1 顯示螢幕設備、電腦終端機、電腦顯示器和電腦螢光幕有何分別？

答：這只是同一事物的不同名稱而已。各名稱概意是指構成電腦的一部份及用以顯示文字和圖表的顯示屏幕。

2. 工作台設計

問 2.1 選擇辦公室傢俱作電腦工作台時，應注意甚麼？

答：電腦工作台的主要組件包括桌子或顯示屏幕的承托、鍵盤和滑鼠等輸入設備的承托及座椅。組成工作台的傢俱應盡可能靈活及可調校，使員工能以舒適自然的姿勢工作，避免筋肌勞損。此外，工作桌面要有足夠的空間放置文件；桌下要有足夠的空間，給下肢伸展。



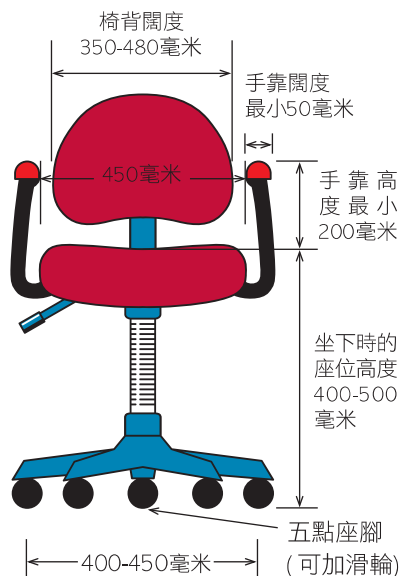
- A 舒適的觀望角度，約為 15° - 20°
- B 舒適的觀望距離，觀望一般大小的文字，約為350 - 600 毫米
- C 前臂與手臂大約成直角
- D 可調校的椅背
- E 可調校的座位高度
- F 如有需要，可使用穩固的腳踏
- G 足夠的空間與下肢伸展
- H 如有需要，可使用腕墊
- I 屏幕與視線成直角
- J 可調校的文件夾
- K 手腕保持平直或最多少許傾斜
- L 屏幕支座，可旋轉屏幕及調校其斜度
- M 桌面高度（可調校更佳）
- N 座墊前端有圓或渦形邊

建議的電腦工作台設計及工作姿勢

問 2.2 我需要為使用電腦的員工更換座椅，那座椅需具備那些特點才適合呢？

答：辦公室座椅應符合以下條件：

- 座腳穩固(五點座腳為佳)，如有需要可加滑輪
- 可調校高度的座位(由400至500毫米)
- 透氣的高密度乳膠座墊，坐面稍微凹入
- 可旋轉的座位
- 座位前端有圓或渦形邊
- 可調校高度及斜度的背靠
- 如有需要，可調校高度的手靠

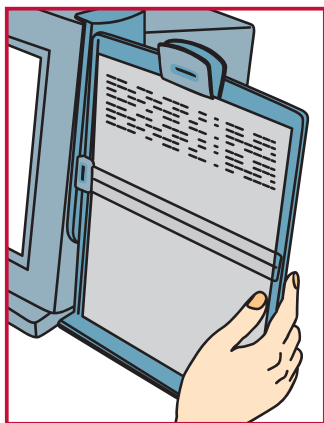


問 2.3 我知道屏幕距離太近，會令眼睛疲勞。正確的距離是多少？

答：屏幕應該放在前方，其最頂一行的顯示宜在使用者的眼睛水平或稍低位置。閱讀一般大小的文字時，適當的距離約在350至600毫米左右。

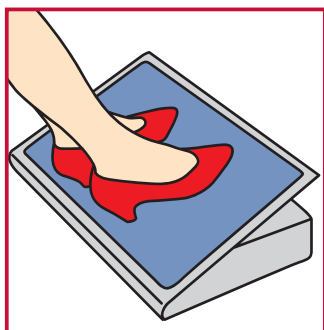
問 2.4 我是否需要使用文件夾呢？

答：如果你需要經常將文件上的資料，以鍵盤輸入電腦，你應該使用文件夾。文件夾應當穩固及可調校高低、距離和角度。你可將文件夾放於屏幕的兩側，令文件與屏幕保持大致在同一平面，減低頸部的不必要移動及眼睛再重新聚焦，防止頸部勞損及眼睛疲勞。



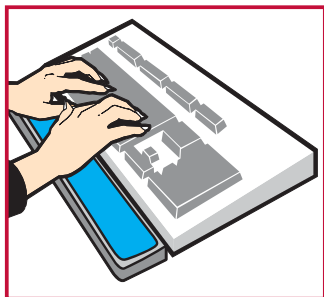
問 2.5 我是否需要使用腳踏？

答：如果你已適當地調校座椅，雙腳仍未能平放在地面，便需要使用腳踏。身材細小的人，通常會需要腳踏承托腳部。腳踏需穩固、防滑、具備高度和角度調校功能及不妨礙雙腿活動。



問 2.6 我應否在輸入資料時，使用腕墊？

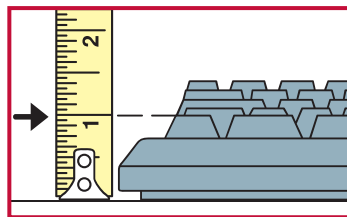
答：如果你需要經常操作電腦鍵盤輸入資料，而使用腕墊能令你更舒適地工作，你可考慮使用腕墊。腕墊的主要作用是提供承托，和在使用鍵盤時，令手腕保持平直。適當的腕墊能減少重複性勞損的風險。然而，使用鍵盤輸入資料時，手腕不應緊貼於腕墊上，屈曲地去操控兩旁的鍵，正確的方法是移動整隻手去鍵入資料。而手腕只應於工作停頓期間，才放置於腕墊上，以作稍息。



問 2.7 怎樣選擇合適的腕墊呢？

答： 選擇腕墊時，要注意以下因素：

- (1) 腕墊的高度應與鍵盤第一行按鍵的高度相若；
- (2) 有足夠深度承托手腕；
- (3) 不應有尖硬邊沿觸及皮膚；
- (4) 以透氣材料製造。



量度間隔鍵離桌面的高度，選擇一個高度相若的腕墊。

3. 設備

問 3.1 一些廠商聲稱他們生產的防反光屏幕濾鏡能減低輻射及預防近視。是否可信呢？

答： 屏幕濾鏡能夠減低屏幕上的反光，增加畫面清晰對比。顯示屏幕釋放的輻射量是遠低於國際組織對健康訂定的可接受限量，因而沒有必要安裝屏幕濾鏡減低輻射量。無論如何，屏幕濾鏡都不是設計用於有效地阻擋輻射。

現時還沒有科學證據證實長時間使用電腦會導致眼睛或視力造成永久傷害，但長期使用電腦可能引致眼睛疲勞。最佳的預防方法是定時望一些遠的景物，及作眼部運動。

問 3.2 我的工作需要操作電腦同時接聽電話。近來我發覺頸部疼痛不適。這會否與我的工作有關？

答：如果你習慣將電話聽筒夾在頸部和肩膊之間，長期如此工作，頸部肌肉會疼痛不適。員工如同時操作電腦和接聽電話，宜戴上耳機。



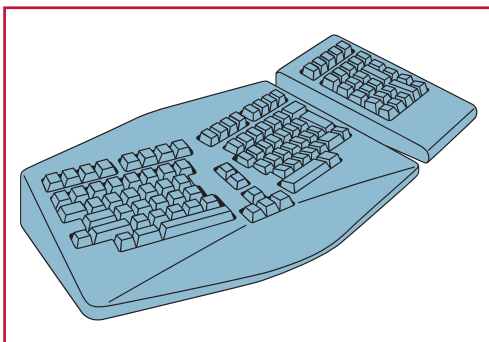
問 3.3 我經常使用筆記簿型電腦，最近發覺手指及手部有酸痛的症狀。我應該如何是好？

答：筆記簿型電腦的鍵盤及指標裝置設計細小，使用者如長時間採用不自然的手部姿勢工作，手指和手部容易疲勞。若需長時間使用筆記簿型電腦，應備有一個可分開的鍵盤和滑鼠，作輸入工具。



問 3.4 我聽說市面上有一些V型設計的鍵盤，它們有什麼優點呢？

答：一些人仕在使用傳統鍵盤時，會向外側扭曲手腕，導致手部勞損。V型鍵盤有助使用者採用自然的手部姿勢輸入資料。如果你使用傳統鍵盤時，沒有問題，你便無須更換。如果需要作出更換時，你要先作出評估，確保新設計適合使用。

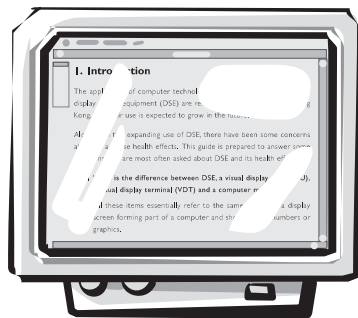


4. 環境

問 4.1 我發覺屏幕有刺眼的眩光，使我難以閱讀屏幕上的文字。怎樣才可解決這問題呢？

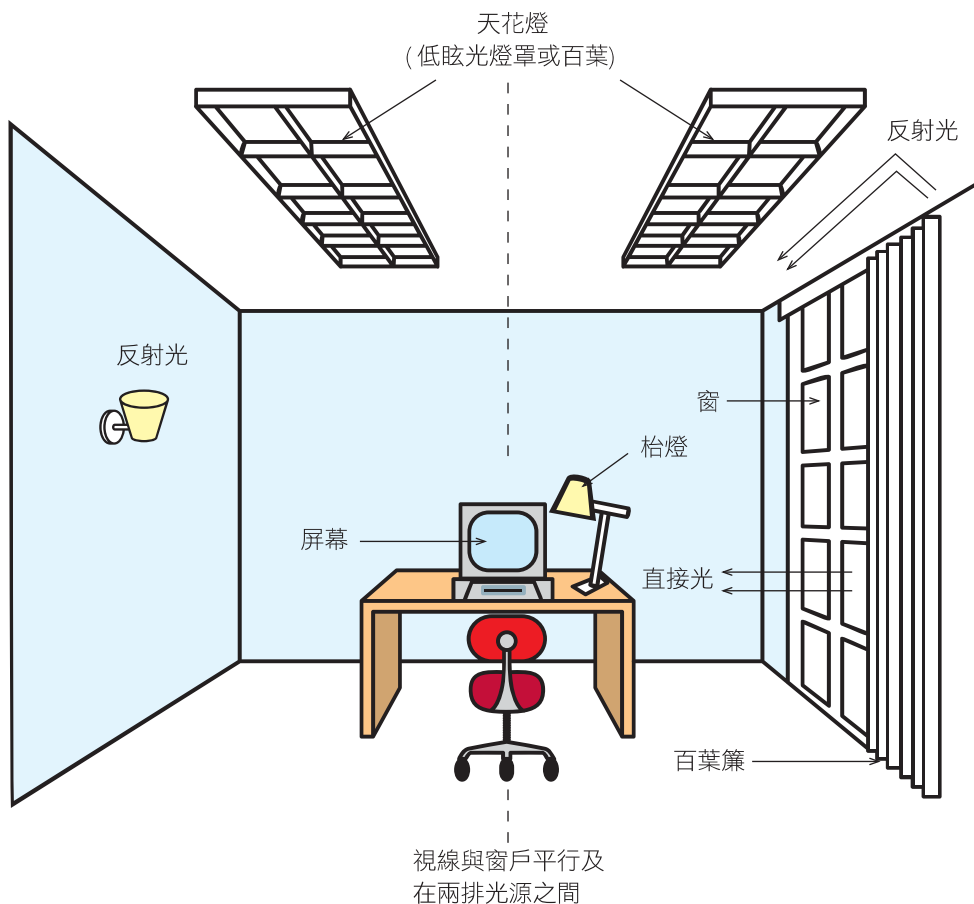
答：眩光是引致眼睛疲倦和不適的主要原因。下列方法可減少眩光：

- (1) 改變引致眩光的光源位置；
- (2) 電燈(光源)宜設有遮光罩；
- (3) 窗戶要裝有窗簾或百葉簾；
- (4) 屏幕應與窗戶或其光源成直角；
- (5) 若無法避免眩光，可用屏幕濾鏡。



問4.2 我的辦公室太光了，電腦工作間的照明有何標準？

答： 使用顯示屏幕設備，桌面照明光度宜在300至500勒克司 (LUX) 之間。最高的照明光度不應超越750勒克司。若光度太強，會令使用者不能清晰地看到屏幕上的顯示。



建議的電腦工作台的照明安排

5. 工作姿勢

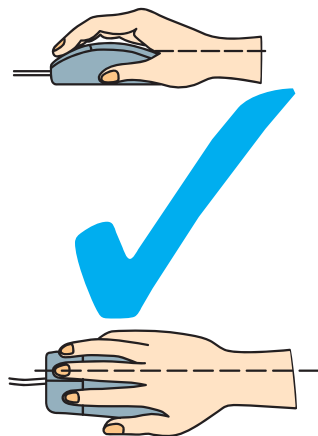
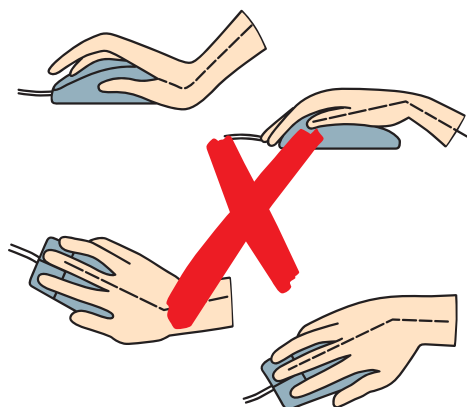
問5.1 工作後，我常感到手臂及腕部疼痛。這是否與我的工作姿勢有關？

答： 如果長期以不正確的姿勢工作，背部、手臂、頸及手腕都可能勞損及疼痛。使用電腦時，操作員應採用自然及放鬆的姿勢。可參考第3頁附圖的姿勢。然而，無論姿勢如何正確，長期保持同一姿勢，都可能導致筋肌勞損。因此，應時常轉換姿勢，或稍作轉變，例如做其他工作。

問5.2 不正確使用滑鼠是否會損害手部肌肉？甚麼是正確使用滑鼠的方法？

答： 使用滑鼠時，要注意下列情況：

- (1) 避免緊握滑鼠或使用太大的力來按動鍵鈕；
- (2) 避免向前或兩側屈曲手腕；
- (3) 滑鼠的活動平面，要與鍵盤相同。



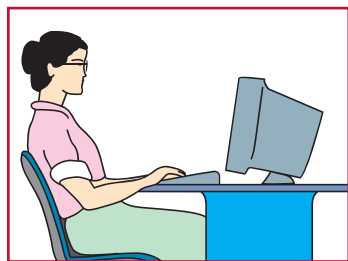
6. 個人因素

問6.1 在使用電腦一段時間後，我會感覺到疲倦、頭痛和眼赤。怎樣可以保護我的眼睛？

答：長時間使用電腦，可能會使人視覺疲勞和不適，症狀包括眼赤、視力模糊及頭痛等。為避免眼睛過勞，我們在電腦工作一至兩小時後，便應用5至15分鐘做一些讓眼睛稍息的活動，例如一些存檔或影印等工作，或起立，伸展身體和望望遠方。若有需要，應配戴合適眼鏡，矯正視力。

問6.2 我配戴的眼鏡是「雙光」的，是否可以處理電腦工作？

答：可以。但要注意，配戴「雙光」眼鏡的電腦使用者，會傾向將頭微微後傾，透過鏡片下部來觀看屏幕。因此，屏幕的頂部應設置在眼部水平的50至100毫米之下。若仍不能舒適地操作電腦，你可能需要改戴其他類型，例如「單光」眼鏡。



問6.3 我已經懷孕。我擔心屏幕的輻射會影響健康，我能否繼續如常工作？

答：從屏幕發出的輻射量，一般是遠低於國際組織所訂立的標準。亦沒有確實的科學證據指出這會對使用者或胎兒造成健康損害。

問6.4 電腦工作會否引致癲癇發作？

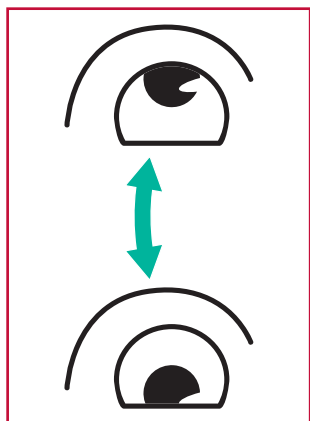
答：絕大多數患有癲癇的人都不會受到電腦工作所影響。甚至那些患有非常稀有的感光性癲癇，對閃光及條紋敏感的人，在正常情況下，也不受影響。

7. 運動

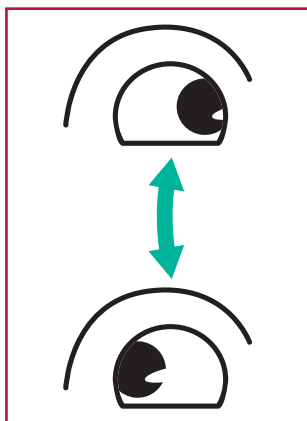
問7.1 我每天都要長時間使用電腦，可否介紹一些簡單的辦公室運動，鬆馳身體？

答：你可參考以下建議的運動，間歇活動身體各部份，幫助消除疲勞和預防筋肌勞損。每項運動可重覆做多次。如果你身體真的感到不適，則宜盡早求診。

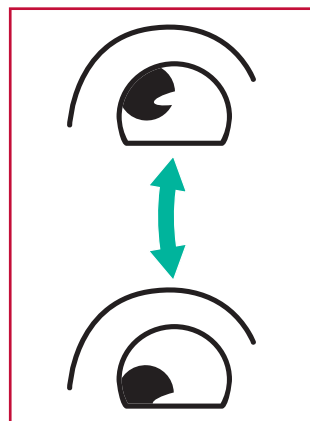
眼睛運動



(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。

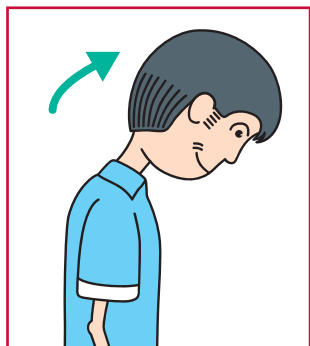


(2) 眼球緩慢左右轉動，望向左右兩旁物件。

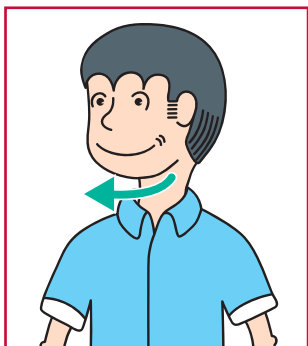


(3) 先望向右上角和右下角的物件，然後左上角和左下角的物件。

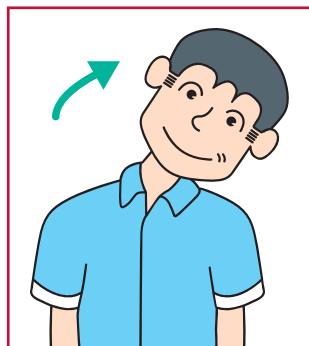
頸部運動



- 手臂自然下垂於兩側。
- 頭部輕輕往前傾，伸展後頸。
- 停頓5秒。

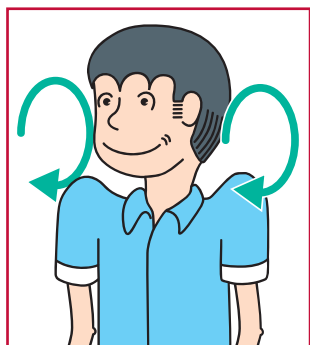


- 手臂自然下垂於兩側。
- 頭向一側扭轉，再扭向另一側。
- 每側各停5秒。



- 手臂自然下垂於兩側。
- 頭向左右來回擺動。
- 每側各停5秒。

肩膊運動



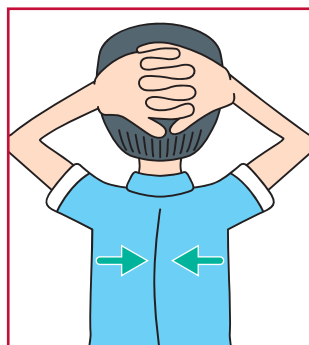
- 向上提起雙肩，然後慢慢向後轉動，重覆10次。

上肢運動



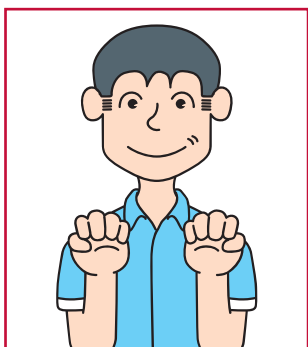
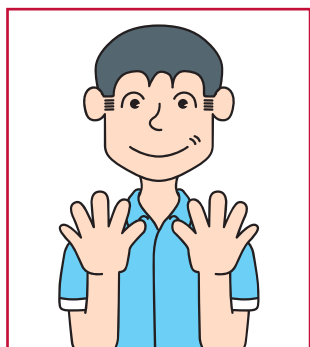
- 雙手十指交握，向上直伸，掌心反轉向上撐。
- 停頓10-15秒。
- 然後放鬆肩膀。
- 進行時記得深呼吸。

肩及上背運動

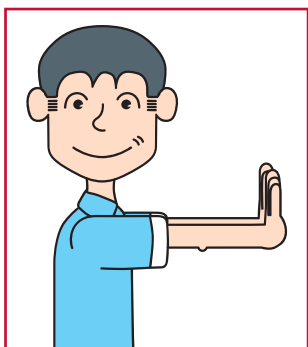
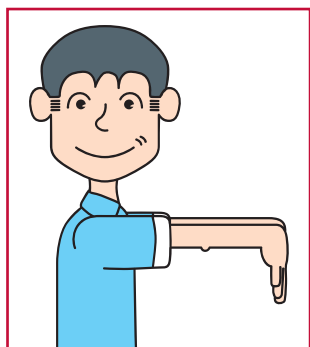


- 先坐下，十指交握於後腦，手肘向外平伸，上半身打直。
- 兩邊肩胛骨向內擠壓，讓上背部及肩胛骨感受到壓力。
- 停頓5秒後放鬆。

手部運動



- 手指盡量張開，停頓十秒；然後放鬆。



- 雙手向前平伸，手掌向下，手腕慢慢向上屈曲。停頓十秒。然後慢慢向下屈曲，停頓十秒。

進一步資料

如果需要進一步資料或尋求協助，請聯絡勞工處職業健康服務

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

傳真：2581 2049

網址：<http://www.labour.gov.hk>

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

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。