

工作安全健康DIY 顯示屏幕 設備風險評估



在廿一世紀，電腦已經成為辦公室工作中一件不可或缺的工具，例如進行文書處理、數據輸入、電腦程式編寫，收發電子郵件，瀏覽互聯網等，以提升工作效率和質素。員工無論在工作時或日常生活中都會長時間注視顯示屏幕設備，因而所產生的職業健康問題一直備受關注，對員工及僱主皆有可能造成一定影響，例如：包括肌肉骨骼的不適、眼睛疲勞、身體疲倦和增加精神壓力。根據《職業安全及健康規例》《職業安全及健康（顯示屏幕設備）規例》，顯示屏幕設備在工作地點供首次使用前，必須經由負責人進行風險評估才可使用。

規例的定義：

「顯示屏幕設備」是指顯示字母、數字、字樣或圖像的顯示屏幕設備，不論所涉的顯示過程如何，但不包括監察系統使用的顯示屏幕，也不包括計算機、收銀機及打字機的顯示窗。

「使用者」是指在一天內連續使用顯示屏幕設備最少四小時（在一小時內離開顯示屏幕操作不超過十分鐘）或在一天內累積使用最少六小時。

「工作間」是指由工作地點的負責人提供給使用者使用而不擬供給其他公眾人士使用，其組合包括顯示屏幕設備、任何椅子、書桌、工作平面、列印機、文件架，以及鄰接顯示屏幕設備的周圍工作環境。

工作間的顯示屏幕設備風險評估應包括：

- 識別顯示屏幕設備在工作間的潛在危害；
- 評估顯示屏幕設備在工作間對使用者的安全及健康可能造成的風險；
- 評估的有關項目必須包括顯示屏幕、輸入裝置、工作枱、座椅、文件架及腳踏等附件以及工作環境；
- 決定現行預防措施是否足夠；
- 記錄評估結果，並在該顯示屏幕設備於工作間停止使用後，保留該評估記錄最少兩年。



照明

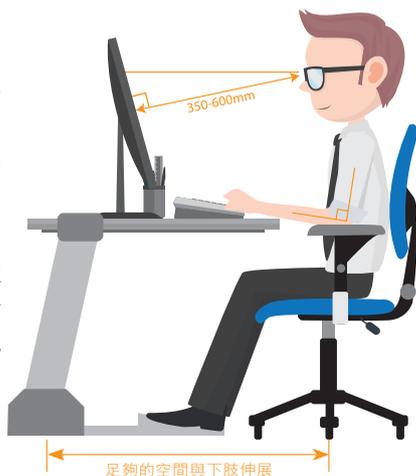
工作間有充足的照明，僱員們才可以從事各項工作，並保障活動時的安全。現代的戶內工作地點，普遍十分依賴人工燈光照明。燈光照明，可以幫助僱員從事精細的工作，提高準確程度，改善工作效率。同時，亦會改善室內佈置的觀感，顯出顏色和線條的要點。在戶內的人工照明設備，應能提供足夠的光線，防止意外和保護視力。然而，太強的光線，亦會損害眼睛，做成眩光或眼睛疲勞現象。

根據職業環境衛生指引－照明中的照明標準如下：
工作間內，一般活動的照明標準，可以參考下列例子：

項目	活動的位置或範圍	理想的平均照明度(勒克司)	備註
辦公室			
	一般辦公室	500	
	電腦工作台	500	或需局部照明，
	繪圖檯	750	以供閱讀文件 宜提供局部照明
	其他地方，如文件存檔、接待處和接線生	300	

觀望屏幕

屏幕應擺放在操作員的前方，並應調校至與操作員保持舒適的觀望距離（約350至600毫米），舒適的觀望角度約為15°至20°，而屏幕最頂一行字樣適宜在或略低於視線水平，令頸部得以避免過度伸展或轉動。



工作枱面

工作枱面的面積應足以放置螢幕、鍵盤、檔和周邊設備。

- 倘若使用者要頻密使用滑鼠，工作枱面或鍵盤架（若有提供）的面積便應足以同時擺放滑鼠，使滑鼠貼近使用者。
- 倘若工作枱面空間不足，可嘗試重新擺放工作枱面的物件，把不常用的東西移走。
- 嘗試使用小型的設備。
- 在安裝新的顯示幕幕設備前，宜先預計工作間所佔用的空間。

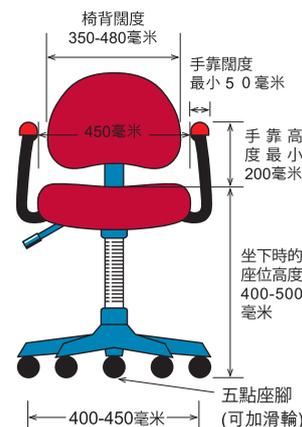
擺放鍵盤及滑鼠

鍵盤的傾斜度應調校至適合操作員的手部輸入姿勢，鍵盤過度傾斜會令手腕屈曲，長期處於此不正確姿勢，會造成肌肉勞損。而鍵盤及滑鼠的擺放位置應靠近操作員，操作時前臂與手臂大約成直角，腕部保持平直。

座椅

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



坐姿

應善用座椅的調校功能來保持良好坐姿，靠背的高度及斜度應調校至能充分承托下背。觀望顯示屏幕時，留意坐姿要保持挺直，如長時間維持同一坐姿，便應間歇轉換姿勢來舒緩肌肉緊張。

腳踏

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。



工作間的危險評估

工作間的危險評估，應包括確定及評估對工作間使用者的安全及健康可能造成的危險、決定現行預防措施是否足夠，並把評估結果記錄下來。

下列所載的工作間危險評估表，可用作工作間危險評估。如答案屬「是」或有關問題不適用時，便毋須跟進；如答案屬「否」，便須跟進以減低危險。擬採取任何跟進行動前，應先記錄於評估表的乙部內。

評估表

機構名稱：

地址：

工作間位置：

使用者姓名： 工作類別：

甲部：評估

	是	否	不適用	備註
顯示屏幕				
1. 屏幕能否顯示清晰、分明而穩定的影像？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 字體是否清楚易辨？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 是否可以調校光度及對比度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 屏幕是否可轉向及調校斜度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 屏幕是否擺放在使用者的正前方？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. 屏幕是否放置大約在或略低於視線水平	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. 屏幕與使用者保持適當距離（例如有35至60厘米）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. 屏幕是否沒有反光及眩光？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
輸入裝置（鍵盤、滑鼠、數字鍵盤等）				
9. 鍵盤是否可調校斜度及與顯示屏幕分離？ （不適用於手提系統）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. 鍵盤/ 數字鍵盤上的字樣是否清晰易辨？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. 鍵盤/ 數字鍵盤是否不會產生眩光？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. 輸入裝置是否放置大約在手肘的高度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. 輸入裝置的前面是否有足夠空間擺放雙手？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. 操作鍵盤時，腕部是否能保持平直及不屈曲？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. 使用滑鼠時，腕部是否能保持平直 （沒有偏向前或向兩側屈曲）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
工作檯				
16. 工作檯是否有足夠空間放置屏幕、輸入裝置和文件？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. 工作檯下是否有足夠空間容納雙腿？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	是	否	不適用	備註
座椅				
18. 座椅的底架是否穩固？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19. 座椅是否靠五點座腳來穩固底部？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20. 滑輪是否可讓座椅容易移動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21. 座位可否調校高度以配合使用者的身形？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22. 靠背可否調校高度和斜度以便充分承托使用者？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23. 座位是否設有軟墊和沒有利邊？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24. 如有靠手，位置是否方便使用者輕易操作鍵盤？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
文件架				
25. 如果有文件架，位置是否適當？以避免不良的頸部姿勢和動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26. 文件夾能否穩固地支撐文件？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
腳踏				
27. 如需使用腳踏，腳踏是否穩固？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28. 腳踏是否設有防滑面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
照明				
29. 照明度對進行中的工作是否適宜？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30. 有否利用窗簾來遮擋過強的光線？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31. 有否使用濾光鏡來減低眩光的產生？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
溫度				
32. 工作間溫度是否適中？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
噪音				
33. 工作間所發出的噪音是否可以接受？ (例如列印機，掃描器等操作的聲音)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

乙部：跟進行動（如上述任何問題的答案是「否」，便須要進行跟進。）

.....

.....

.....

.....

.....



為配合並實施有關法例及協助工作地點負責人有效地進行風險評估，職安局現正於網上提供風險評估服務，負責人可進入以下網址進行風險評估。完成後可以列印有關表格作為記錄。
(參考網址：<http://online.oshc.org.hk/assessment/DSE/index.asp>)

