

# 使用熒幕應得到小息嗎？

## Should VDU users be given breaks?

1992 年衛生和安全（顯示螢幕設備）條例 (the Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992) 是與這相關的法規。第 4 條論及使用者的日常工作活動，並說明：

「僱主在業務營運範圍內應安排讓使用顯示螢幕設備的僱員在日常工作中有定時性的小息或改變活動，藉以減低使用這種設備的工作量。」

指引有說明：

在大多數的工作，自然的小息和暫停是工作一種固有的編排。如果能夠的話，應設定使用熒幕的工作包括使用和不使用這種設備的混合活動，藉以防止疲勞和改變對視覺和精神的要求。假如工作中不免有些時段要深切地使用熒幕（不論同時有否使用鍵盤或輸入工具、讀熒幕，或兩者），應在這些時段插入非深切性、不用熒幕的工作。假如不能夠作這樣的安排，例如只需要數據或鍵入文字的工作，必要持續注意和聚精會神，就一定要引入預定的小息或暫停。

如果使用熒幕的工作涉及不停地使用鍵盤，在小息時候不宜做任何需要用手或手臂幹大體上類似的活動。同樣地，如果使用熒幕對視力要求很高，在小息做的活動應有不用的視覺特性。小息還讓使用者改換身體姿勢。常做的運動，包括眨眼、注視在遠處的物體，都有幫助，可以包括在培訓計劃內。

制訂對所有工作都適用有關小息的規定是不切實際的；需要多久的小息以預防疲勞是根據相關工作的需求特性和混合而定。不過可以提出一些總括的指引：

- 開始感到疲勞之前應作小息，而不是爲了復原，以及當工作表現在於頂端，生產力減低之前。小息的時間選擇比較時間多久更爲重要；
- 小息或改變活動應包括在工作時間內，而且應把使用熒幕的工作量減低，這即是說引用這樣的安排不會帶來更高工作速度或密度的結果；
- 短暫、頻繁的小息比較臨時、時間稍久的小息更合適，例如繼 50-60 分鐘連續使用熒幕及/或鍵盤後小息 5-10 分鐘，以較每隔 2 小時小息 15 分鐘更適宜；
- 如果可以的話，應在離開熒幕的地方作小息；
- 據研究顯示，非正式的小息，即是目光不注視熒幕的時間（例如做其他的工作），對於消除視力疲勞比較正式的歇息更爲收效；
- 如果可實行的話，應讓使用者在某程度上可隨意自行決定怎樣工作，對工作的特性和速度可個人控制，將一天工作的努力作最理想的分配。

## 參考資料

L26, Display Screen Equipment Work - Guidance on Regulations（使用顯示螢幕設備的工作 - 條例指引）, (ISBN 0717604101 - 可向 HSE Books 購取)

- Working with VDU's (使用熒幕工作) - 免費傳單