

幹使用螢幕的工作

Work with VDUs

小引

這份傳單供給指引予幹使用螢幕工作的人及其僱主。它：

	頁碼
<input type="checkbox"/> 回答最常提問有關螢幕及健康的問題；	1
<input type="checkbox"/> 概略說明與螢幕有關的法律（1992 年衛生和安全（顯示屏幕器）條例），略述僱主和僱員為遵行法律應做的事；	3
<input type="checkbox"/> 建議使用者對工作站和螢幕可做一些簡單的調整，使能夠更舒適你容易使用；及	5
<input type="checkbox"/> 說明僱主和使用者怎樣可得到更多忠告	6

英文指的 VDU、VDT、監視器和顯示屏幕器(DSE)，有什麼分別？

沒有什麼分別。所有這些字彙都是指同一物 - 螢幕，通常是電腦的一個部件，顯示文字、數字或圖表。

這本小冊供給使用這些螢幕有關衛生和安全的忠告。這包括常規（陰極射線管、電視式）的螢幕，或諸如便攜式電腦的新式平面螢幕。

這份傳單供給的忠告適用於整體的工作站、工作和工作環境，也包括屏幕、鍵盤和其他器具。

我的螢幕對我的健康可有影響？

回答使用螢幕者經常提出的一些問題

我是否處於危險？

有多種健康問題都歸咎於螢幕，但通常這是錯誤的。實際上只有少數使用螢幕的人確實因工作而健康受損。若是真的出現這種問題，一般都是因使用螢幕的方式，而非完全因螢幕引起。所以如果有良好的工作地方和工作設計，並透過使用螢幕的方式和工作站，可以避免這些問題發生。

是否酸痛和疼痛都是因使用螢幕引起？什麼叫做「反複應激損傷」？

有些人覺得手、手腕、手臂、脖子、肩或背部酸痛或疼痛，尤其在不間斷地長時間使用螢幕之後。「反複應激損傷」(RSI)成爲了常用的辭彙，以指這些酸痛、疼痛和失調，但可能令人誤解 - 這對不同的人有不同的意義。較爲適合形容集合這些狀況的醫學名詞是「上肢失調症」(upper limb disorder)。通常這些失調並不持久，但在很少場合卻可能持續不斷，甚至成爲無能。

我怎能避免這些酸痛、疼痛和失調？

此類的問題可能有身體方面的原因，但如果使用螢幕者承受工作的壓力，更有可能引致如此

(見下一問題)。如果你感到酸痛或疼痛，應告訴你的主管或經理。

通常以良好工作地方的設計可以避免這些問題，這樣你可以舒適地工作，以及透過良好的工作習慣（例如時常離開螢幕小息）。假如早期採取行動，在於這些問題成爲嚴重之前，則提防一事最爲容易。欲詳怎樣避免這些問題，請看閱第 5 頁的「作出調整以適合你的需要」。

我可以做什麼事宜以減少用螢幕工作的壓力？

使用螢幕工作的人有時訴說感覺受壓力，但通常這是由於提高工作速度或追上期限時間的壓力所引起，而非因爲螢幕。有些使用螢幕者覺得壓力減輕，因爲螢幕使他們的工作成爲更容易，或更爲有趣，但其他人卻覺得所受的壓力更糟。如果設備系統運作欠佳，或如果使用者未完全有信心或有能力操作，可能會引致如此。

僱主藉提供適當的培訓，設計符合工作者能力的系統和工作，能夠幫助克服這些壓力。

幹使用螢幕的工作會影響視覺嗎？

從進行廣泛的研究，沒有任何跡象顯示使用螢幕對眼睛會引起疾病或永久的損傷。但長時間使用會令眼睛疲倦和不舒服。此外，令眼睛承過多費神的工作，可能使你覺察早前未注意的視力問題。你和你的僱主都能夠幫助你眼睛的健康，確保你的螢幕置在適合的位置，得到適當的調整，與工作地方的照明配合。如果你仍然覺得有問題，要求接受眼睛檢查。

與我的隱形眼鏡或雙光眼鏡有關的問題又怎樣呢？

電腦和其他器具產生的熱量會使空氣更爲乾燥，令有的戴隱形眼鏡者感到不舒服。如果你有這樣的問題但不想改戴眼鏡，你可以試試更常地眨眼多次，或使用代替眼淚的藥水。若是空氣乾燥，僱主可以找法增加空氣的濕度。

至於戴雙光眼鏡的人，可能覺得不適合幹使用螢幕的工作。重要的是能夠容易地閱讀螢幕，毋需仰首或低著頭。如果不能夠用雙光眼鏡舒適地工作，你可能需要另一種的眼鏡。如果拿不準主意，應向驗眼配鏡師或醫生請教意見。

使用螢幕會引起頭痛嗎？

頭痛可能因幾種與使用螢幕工作有關的事宜引起，諸如：

- 屏幕發出眩目的光；
- 映像質素差；
- 需要不同的眼鏡；
- 工作速度引起的壓力；
- 對新科技的焦慮；
- 長時間看著螢幕沒有休息；
- 姿勢差；或
- 以上這些問題的結合。

只要找出問題所在，大多數以上問題都可以糾正過來。

我使用螢幕應工作多久？

這一點沒有法律的限制，但使用螢幕一段長時間之後你應小息。至於沒有休息地適宜幹多久的時間，則視工作的類別而定。詳情請看第 4 和第 6 頁。

螢幕會發出有害的輻射嗎？

不會的。螢幕發出可見的光，這讓我們看得見螢幕，同時發出其他形式的電磁輻射，如果超

過某種程度可能造成傷害。不過，螢幕發出的輻射遠低於國際建議的水平。因此你的僱主毋需檢查你的螢幕發出輻射的程度，而且使用時候你不需要特別的設備，例如眼鏡、遮罩或擋板。

如果我懷孕該怎樣做？

你不需終止幹使用螢幕的工作。過去有提出報告謂某些組別的使用螢幕者發生流產或出生缺陷事件，但新近進行的調查卻沒有證實這些令人關心的問題。至今已進行多項的科學研究，而從總體上看，這些研究沒有顯示流產或出生缺陷與使用螢幕工作之間有任何關聯。

如果你在懷孕期間對於螢幕或一般工作感到焦慮，應與你的醫生談一談。或者你可以和詳明現時關於螢幕的科學訊息或忠告的人交談。

使用螢幕會引起皮膚失調嗎？

這種情況很少發生。有些使用螢幕的人遇到皮膚刺激、皮疹或其他皮膚問題。目前未詳實確的原因，但看來有可能是空氣乾燥、靜電和個人易感性的結合而產生。若是如此的話，可以嘗試增加空氣的濕度，或者讓更多清新空氣進入室內。

螢幕會引起癲癇症發作嗎？

大多數癲癇症患者完全不受螢幕影響。有的人患上對光敏感的癲癇症，在一些場合閃光和條紋圖案對他們可能有影響。即使如此，通常他們都能夠使用螢幕工作而無需顧慮這種病症發作。

我使用便攜式電腦，要採取什麼防範嗎？

膝上型電腦或其他便攜式用具都屬小型和容易攜帶。這些產品的設計特徵，例如鍵盤細小，會引致長時間使用後感到不舒服，除非採用可避免這些問題的方法，例如使用「系泊站」(docking station)。

如果備有實際大小的裝備，最好避免使用便攜式的類型。如其他使用螢幕工作者一樣，慣常用便攜式電腦的人應接受訓練怎樣把風險減為最少。這方面包括坐得舒服，調整螢幕的角度使能夠看得清楚而只有最少的反映，以及長時間工作時候不時小息。如果可以的話，把便攜式電腦置在穩定表面上，高度適合於打字。

使用滑鼠是否真的能引起問題？

深切地使用滑鼠、跟蹤球或同類的定點設備，可能引起手指、手、手腕、手臂和肩膀酸痛和疼痛。使用鍵盤也可能引致如此，但用滑鼠工作的活動卻集中於一邊的手和手臂（以及一或兩根手指），這一點更有可能引起問題。採用良好姿勢和方法可把風險減少 – 見第 5 和 6 頁。

試試減少使用滑鼠的時間。經常作小息，即使是暫停以舒緩你的手臂，或者使用鍵盤或幹其他與電腦無關的工作一會兒也有幫助。把滑鼠放在近處，使能夠以放鬆的手臂和伸直的手腕使用。如果手臂得到托住也有幫助，例如擱在書桌或椅子的表面上。假如你仍然覺得難以使用滑鼠，可以試用不同形狀或大小的一種，或者另一種設備，諸如跟蹤球。

制定的法例和對你的影響

1992 年衛生和安全（顯示螢幕器）條例 (The Health and Safty (Display Scrên Equipment) Regulations 1992) 落實歐共體的指示，並由 1993 年 1 月開始生效（2002 年有一點刪改）。這

些條例規定僱主須要適當地設計工作場所和工作，將有關使用螢幕工作的風險減為最少。

這些條例對什麼人有影響呢？

這些條例適用於在正常工作量中慣常使用螢幕的職工。其他偶爾才使用螢幕的人，這些條例的規定卻不涵蓋他們（除了有關工作站的規定）。不過，依照其他有關在工作場所的衛生和安全法例，他們的僱主仍然具有一般責任為他們給以保護。

我是自僱者，我得到涵蓋在內嗎？

這些條例對自僱者不規定有任何要求。不過，如果你使用螢幕占你正常工作的顯著分量，以及使用客戶僱主的工作站，部分這些條例仍然適用。客戶僱主有責進行評估和減少風險，確保工作站符合被視為最少的規定，並且視你為一名僱員而供給訊息。不過，僱主不受規定為自僱者安排工作小息，或者提供視力檢查或培訓。

我在家裡工作，是否得到涵蓋在內？

是的。如果你是在家裡工作的僱員，而且使用螢幕占你正常工作的顯著分量，這些條例對你適用。

僱主必須遵守的事宜

這些條例沒有提出有關技術規格的細節或認可裝備的列表，僅是指定一般性的目的。

僱主必須：

分析工作站，評估和減少風險

僱主需要研擬：

- 整個工作站，包括裝備、傢俱和工作環境；
- 進行的工作；及
- 個人職員的特別需要

對於僱員和安全代表，應鼓勵他們參加風險評估，例如報告健康問題。當確定了種種風險，僱主必要採取減少這些風險的措施。

確保工作站符合最低限度的規定

這些規定是工作站應常備有的良好特點，例如椅子可調整、照明適合。一份屬於這些條例的附表，有闡明這些規定，包括屏幕、鍵盤、桌子、椅子、工作環境和軟件。現時所有為這些條例所涵蓋的工作站，必須達到為保障工作者的衛生和安全而需要的程度（修改舊工作站的轉渡期已於 1996 年底截止）。

計劃工作可有小息或改變活動

小息的需要視工作的性質和深切性而定，這些條例有規定小息或改變活動，但不確定何時和時間的長久。不過，這些條例的指引有解釋一般的原則，例如短暫而多次的小息比較稍久而次數少的休息安排更佳。理想方面來說，在某程度上個人應可隨意選擇小息的時間。

應僱員要求安排眼睛檢查，供給需要的特別眼鏡

為這些條例所涵蓋的僱員可以要求其僱主供給和支付眼睛和視力檢查。這項檢查是由驗光師或醫生進行。他們也有權利在定期的間隔時間接受進一步的檢查；進行初次檢查的驗光師會

建議下次應接受檢查的日期。如果僱員不能使用普通的眼鏡而需要特別的一種（例如獲配給用以在一定距離看螢幕的眼鏡），眼鏡費用將由僱主支付。

提供有關衛生和安全的培訓和訊息

僱主必要提供培訓，確保僱員能夠疑問地使用他們的螢幕和工作站，怎樣最佳使用這些裝備和避免健康問題，例如怎樣調整椅子。

僱主也應提供與螢幕有關的衛生和安全訊息。這方面應包括一般背景訊息 – 只要你供給一份這本小冊便可以。這些訊息也應包括更多關於僱主為遵守這些條例而採取各種步驟的特別細節，例如為減少風險的行動和小息的安排。

詳情有關衛生安全局對這些條例有印製的更多指引小冊，請閱第 6 頁。

作出調整以適合你的需要

我能夠怎樣做以幫助我自己？

全面使用有提供的設備，加以調整作最佳利用和避免健康的問題。假如這些條例對你適用，你的僱主應把這些事件包括在培訓內。如果對你不適用的話，也該適當地設置你的工作站，盡量使你感到舒適。

如下是一些實際的提示：

弄得舒服

- 把椅子和螢幕調整，找到讓你工作最舒適的位置。大致的指引是，你的前臂差不多與水平線平行，眼睛與螢幕頂部同一高度。
- 確保你有足夠的工作空間以放置送來的任何文件或其他你需要的用具。
- 嘗試不同的地安排鍵盤、屏幕、滑鼠和文件，找出使你最舒適的安排。使用固定文件架可免除脖子和眼睛不方便的動作。
- 安排你的桌子和螢幕，避免炫目的光或明亮的反映。最容易是是你或螢幕不直接對著窗口或明亮的光。把窗簾或百葉窗調整以減少多餘的光。
- 確保在桌子下有空間讓你隨意地移動你的腿。移開任何障礙物，例如箱子或用具。
- 避免椅子邊對你的腿和膝背製造過多的壓力。腳凳可能有用，尤其是個子小的使用者。

鍵入

- 將鍵盤調整，使能有最佳的鍵入位置。鍵盤前方的空間有時可能有用，當你暫停鍵入時候，可以將手和手腕擱在桌子上。
- 鍵入時候，儘量保持手腕平直。輕擊鍵盤上的鍵，切勿過度伸展手指。良好的操作鍵盤方法是很重要。

使用滑鼠

- 把滑鼠置在易取位置，容易地以平直的手腕使用。以挺直的姿勢而坐，身體與桌子靠近，這樣工作時候毋需伸直使用滑鼠的手臂。如果當時不使用鍵盤，把它放在一邊。
- 把前臂擱在桌子上，切勿緊緊地拿著滑鼠。
- 將手指輕盈地置在滑鼠的鍵上，切勿用力地按滑鼠鍵。

閱讀幕上資料

- 調整幕上的光度和反差，使與室內的照明配合。
- 確保屏幕表面乾淨。
- 設置軟件之時，選擇的文字大小使你坐在平常、舒適的工作位置時可容易地閱讀。選擇令眼睛舒適的顏色（避免藍色背景配紅色文字，或反過來）。
- 清晰地調焦屏幕上的個別字符，不讓這些字符閃光或移動。如果出現這些現象，螢幕可能需要養護或調整。

姿勢和休息

- 切勿以同一姿勢長時間地坐。確保經常改換你的姿勢。有一些動作值得做的，但要避免反復地伸長身體以取得你需要之物（如果多次如此，重新安排你的工作站）。
- 許多工作都有機會離開螢幕一會，例如把文字歸檔、複印。應利用這些機會。如果你的工作沒有這種自然的小息，你的僱主應安排讓你有小息時間。多次的小息比較稍久而次數少的休息安排更佳。

更多訊息和忠告

衛生安全局印製其他兩本指引小冊，供給與顯示屏幕器條例有關的詳細訊息。特別身為僱主者應參考其中一本的內容。這兩本小冊是：

- 有關螢幕的法例：簡明指南。確保你的辦事處符合1992年衛生和安全（顯示屏幕器）條例（2002年修正）有關衛生和安全的規定。(The law on VDUs: An easy guide: Making sure your office complies with the Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 (as amended in 2002) HSG90 HSE Books 2003 ISBN 0 7176 2602 4

這是衛生安全局建議大多數有聘用職員在辦事處使用螢幕工作的僱主應參考小冊。內容以簡明的文字供給實際的指引怎樣以最少的勞力和金錢遵守這些條例。附有彩色圖畫，包括評估工作站的檢查清單。

註：螢幕工作站檢查清單備有5份套裝 ISBN 0 7176 2617 2.

- 使用螢幕工作。1992年衛生和安全（顯示螢幕器）條例，為 2002年衛生和安全（雜錄修正）條例所修正。條例指引 (Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (Miscellaneous Amendments) Regulations 2002. Guidance on regulations) L26 （第二版）HSE Books 2003 ISBN 0 7176 2582 6

這是衛生安全局的法律系列資料，對這些條例每一部份供給可充分理解的指引。內容包括條例原文，包括2002年的修正。最適宜用於參考的人，是需要檢查獨特規定細節的僱主，或者想得到忠告關於除了辦事處使用的螢幕外，這些條例對其他顯示螢幕器的應用。

這些小冊可從 HSE Books 或各書局訂購。

如果我遇到問題應怎麼辦？

如果你是使用螢幕的工作者，認為你有與工作有關的健康問題，最好應首先向你的管工、經理或安全代表提出。僱主有責任向其僱員或僱員代表徵詢有關衛生和安全問題的意見。僱主應鼓勵他們及早報告有關健康的問題，幫助患者很到需要的治療，並幫助他們恢復工作。

如果仍未能解決，螢幕使用者和僱主可以向相關當局請教意見：

- 對於在辦事處、店鋪或酒店使用螢幕的工作：聯絡當地市議會的環境署
- 對於其他場所（和政府辦事處）：聯絡在最近的當地衛生安全局部門，聯絡細節可在電話簿查閱。

這份傳單備有 10 份套裝，可向 HSE Books 定購，ISBN 0 7176 2222 3。免費的單張傳單，亦可向 HSE Books 索取。

若需要衛生安全局印製的定價或免費出版物，聯絡郵購地址：HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA 電話： 01787 881165 傳真： 01787 313995

電郵： www.hsebooks.co.uk

（衛生安全局的定價出版物亦可從各書局購買，免費傳單可從該局的網站 www.hse.gov.uk 可下載）

欲想得到有關衛生與安全的訊息，請打衛生安全局訊息專線，號碼 08701 545500，傳真：02920 859260，電郵：hseinformationservices@natbrit.com，或寫信寄交：HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG

這份傳單供給良好工作慣例的訊息，這些慣例沒有強迫性，但可能有助你考慮需要進行的事宜。

© *Crown copyright* 除了廣告、推薦或商業目的，可以自由複製這份出版物。2003 年 6 月初版。請註明來源是衛生安全局。

INDG225(rev2) 6/03 C4000

印刷和發行：衛生安全局