11.1 職業安全及健康指引

1)良好的校舍管理是邁向良好職業安全及健康習慣的第一步。通路和出口不應被物件阻塞，這些物件可能會令人絆倒，及妨礙火警時逃生。

2)工作環境和使用的工具應能令教職員採用正確工作姿勢。

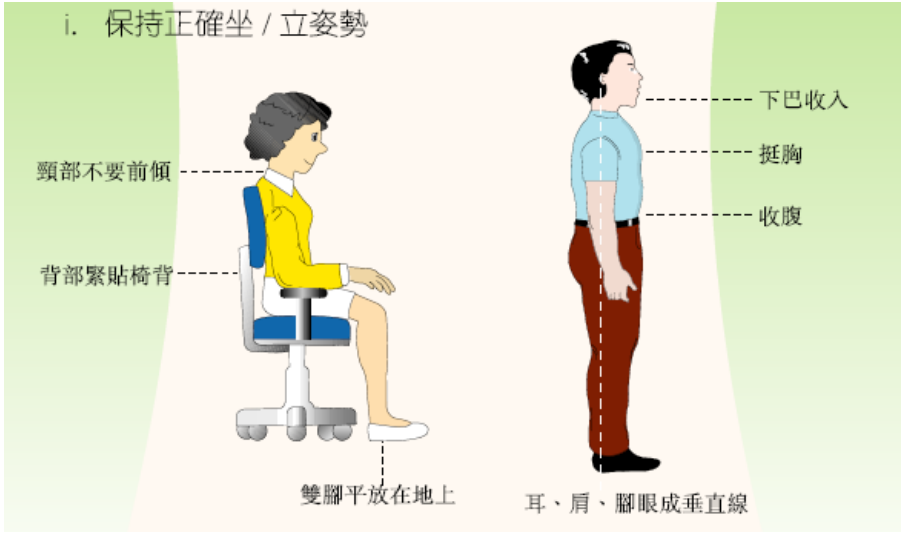


3)課室應維持足夠的新鮮空氣供應(每人每分鐘0.3至0.5立方米新鮮空氣量)，便會減輕空氣傳播的傳染病，如結核病、德國麻疹和流行性感冒。

4)要能舒適地閱讀和增加工作效率，便必須有良好的照明。良好的照明能減少意外、眼部疲勞和消除不適。

地點 Location	理想的照明度 Optimum Illuminance (勒克斯 lux)	最低要求的照明度 Minimum Required Illuminance (勒克斯 lux)
Corridors 走廊	100	10(1)
Classrooms 課室	500	150(2)
Offices 辦公室	500	150(2)
Libraries 圖書館	300	100(2)

5)無論工作姿勢是如何良好，亦不應長期使用同一姿勢；否則亦會引致肌肉疼痛和妨礙血液流通。僱員應不時改變工作姿勢以便舒展身體不同的部位。



6)低年級教師為幫助學生學習要經常彎腰；故要注意調整姿勢。

7)抹窗時，如沒有使用適當工具和工作姿勢受限制，肩膀和背部很容易受傷。

8)長時間使用顯示屏幕引致健康問題，是頸部長時間固定，手和手腕擺放不當，以及顯示屏幕設備的工作量沉重及工作期限緊迫。這些問題大多可透過把人體功效學的準則應用於工作間的設計和工作的編排上而得以預防。

9)頸部長時間向後仰；將電話筒夾於頭及肩部之間，工作枱和椅子高度不配及足腿之空間不足，以上種種會令頸背受損，影響工作表現，故會時刻留意避免有這些情況的出現。

10)突然、劇烈地或以不正確姿勢提舉重物可扭傷式撕裂肌肉／韌帶；甚至會令椎間盤突入椎管，壓迫脊髓／脊神經，導致疼痛或麻痺。嚴重時，更可引致癱瘓。故會時刻留意以正確姿勢提舉重物。



11)長期在課室講課，特別是在高噪音的環境，可引致聲音沙啞。教師可考慮使用擴音器；關閉窗戶把外間的噪音源隔絕；接受聲音控制和正確發音的訓練；給嗓子充分休息；日常生活中適當保護聲帶。

12)長時間站立可導致腳部和腰背疼痛，亦可能影響血液從腳部流返心臟，以及加劇靜脈曲張的情況，雙腳表面的靜脈因而出現擴張、拉長和彎曲的現象。教職員宜給予腿部適當時間休息；按摩腿的下方，改善血液循環；穿著舒適的鞋子。

13)長時間接觸粉筆，可能導致接觸性皮膚炎，患有皮膚敏感的教師情況會較嚴重。教職員宜使用不同的教具；把粉筆包裹，避免與皮膚接觸；使用白板或投影機代替黑板；護理雙手。

14)壓力是日常面對的職業健康問題。處理不當會影響生理和心理健 康，以及工作表現。校方應與教職員共同努力，改善工作環境各條件，消除工作壓力。

壓力來源 Sources of stress	建議的預防措施 Suggested precautions
a. 工作量大 heavy workload	a. 找出壓力來源，並加以適當控制 identify the sources of stress and manage them properly
b. 工作環境惡劣，如嘈雜和擠迫的工作間 poor working environment e.g. noisy, cramped workplace	b. 制訂合理的作息時間表 develop a reasonable work and rest schedule
c. 人際關係欠佳 poor interpersonal relationship	c. 向人傾訴 talk with others
d. 維持學生的紀律 keep student discipline	d. 學習自我放鬆運動 learn self-relaxation exercises
e. 來自學生家長的壓力 pressure from pupils' parents	e. 發展適當的人際關係和溝通 develop proper interpersonal skills and communication
	f. 需要時尋求專業意見 seek professional advice if needed

15)

諮詢項目(勞工處轄下)	電話
職業安全及健康事項	2559 2297
職業環境衛生科	2852 4041
職業醫學科健康推廣	2158 5584
職業安全健康中心	2361 8240
職業醫學科〔診所服務〕辦事處	2975 6451
綜合服務 (職業健康服務)	2417 6220

參考資料:

1)勞工處 職業安全及健康訓練中心訓練課程的時間表及申請表格
http://www.labour.gov.hk/tc/osh/form.htm
2)職業安全健康局
http://www.oshc.org.hk/
3)勞工處→公共服務→職業安全與健康
http://www.labour.gov.hk/tc/osh/content.htm
4)勞工處→刊物→職業安全
http://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_8.htm
5)勞工處→刊物→職業健康
http://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_9.htm
7)勞工處 職業安全及健康條例（香港法例第 509 章）
http://www.labour.gov.hk/tc/legislat/content4.htm
9)勞工處 職業健康刊物
http://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_9.htm
10)職業安全健康局 職業安全約章
http://www.oshc.org.hk/tchi/company/safety_contract02.asp
11)職業安全健康局 2005 通風及通風系統保養指引
http://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/OHB5b.pdf