

護眼有方 睛靈健康



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



工作安全健康
safety at work



目錄

1. 簡介	2
2. 眼睛的結構	3
3. 日常容易損害眼睛的情況	3
4. 眼睛常見的毛病	5
5. 在工作中保護眼睛	8
6. 消除眼睛疲勞的方法	14
7. 如何處理眼睛受傷	15
8. 護眼之道	15

1 簡介

相信所有人都同意，眼睛是身體最重要的器官之一，我們透過一雙「靈魂之窗」觀看這個世界，接收日常生活的大部份訊息。工作上，我們每天都透過眼睛聚精匯神地處理連串的工作，或埋首在辦公室裡閱讀文件，或操作電腦；下班後，我們又會目不轉睛地觀看電視節目、或看書，甚至花上數小時玩電子遊戲，凡此種種都會令眼睛勞損，乾澀疲倦，健康生活因而受到影響。本小冊子將會為大家探討一些在日常生活及工作中容易損害眼睛的各種情況及預防方法，並提供保護及促進眼睛健康的實用知識。



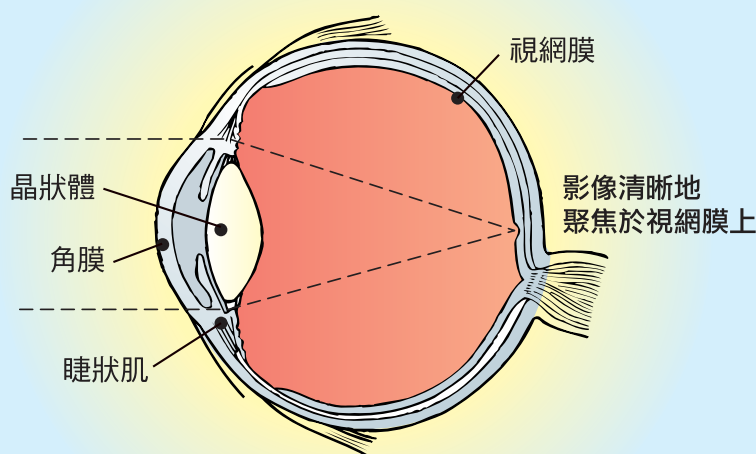


2 眼睛的結構

我們觀看影像時，角膜與晶狀體令光的折射產生變化，從而將遠或近的影像聚焦於視網膜上，令我們看清影像。晶狀體就如鏡頭，而視網膜就如膠卷。

晶狀體會因與事物的距離而改變厚度，負責調節晶狀體厚度的肌肉，稱為睫狀肌。看近處時睫狀肌收縮使晶狀體變厚，看遠處時睫狀肌放鬆使它回復原本的狀態。

如長時間閱讀及在辦公室長時間看著電腦屏幕工作等，持續觀看近處事物，睫狀肌會變得疲勞而令聚焦力減低，視力也因此變得模糊。但因為這種眼睛疲勞是暫時性的，只要讓眼睛休息消除疲勞，視力便會恢復過來。反之，若不徹底消除疲勞並繼續過度用眼，則會變成慢性疲勞狀態，減低視力及引致全身疲倦。



3 日常容易損害眼睛的情況

我們在日常生活中不知不覺地便會觸犯一些損害眼睛的事情。例如：

- 雖然眼鏡度數變得不合適，但因怕麻煩而繼續使用不合適度數的眼鏡
度數不合適的眼鏡會加重眼睛負擔。這可能會引起眼痛、頭痛、肩酸、眩暈、身體不適等問題，所以應定期驗眼及更換度數合適的眼鏡。
- 使用電腦工作時不知不覺便向螢幕前傾
工作時應與屏幕保持舒適的觀看距離約 350-600 毫米。
- 長時間使用電腦工作
安排小休時間，讓眼睛可以休息。

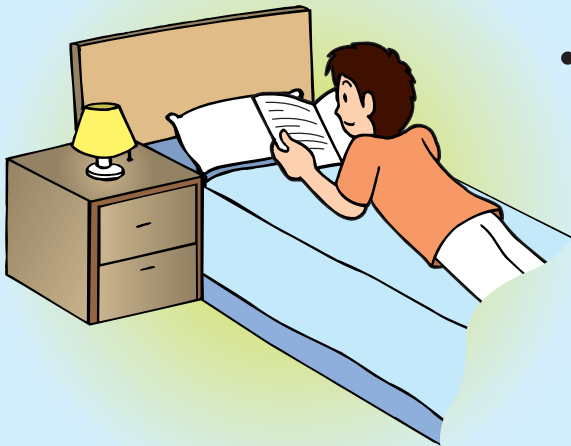


- 於擠擁的車廂中看報紙或書本

在擠擁的車廂中閱讀，容易令報紙或書本與眼睛的距離過近。車廂搖晃時視線不能鎖定，更會加重眼睛負荷。

- 戴著隱形眼鏡睡覺

就算是可連續配戴的隱形眼鏡，在睡覺時亦應除去。睡覺時因淚水分泌較少，鏡片會加重角膜的負擔。



- 躺下來看書

不良姿勢、燈光不足等原因會令眼睛感到疲倦。因此應在合適的環境下採用正確的姿勢看書。

- 沉迷於電子遊戲

應避免持續玩電子遊戲。



- 不時開著電燈睡覺

就算閉上眼睛睡覺，眼睛在光亮的地方仍會對光線作出反應。因此，眼睛並沒有真正得到休息。



- **戴著單焦點老花眼鏡看電視**

單焦點老花眼鏡只供近距離觀看之用，如用作看電視或觀看較遠距離事物時會感到模糊及令眼睛疲勞。

- **邊走邊傳電話短信**

觀看細小文字已經很容易令到眼睛感到疲勞，而當身體移動時並集中看著一點更會給眼睛加添額外負擔。



4 眼睛常見的毛病

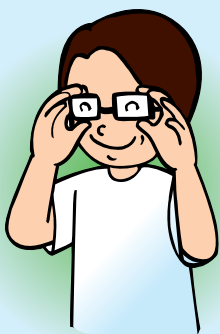
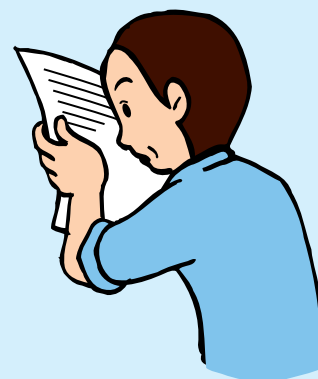
眼乾症

在電腦普及的同時亦增加了眼乾症的產生。眼睛乾澀是形成眼睛疲勞的其中一個成因。眼乾是指保護眼睛的淚水不足，使眼睛表面變得乾澀而失去健康狀態。

一般而言，我們1分鐘約眨眼20次，帶動淚水到眼球表面，擔當補給水份和營養的重要角色。但當我們注視電腦、電視或遊戲機的畫面時，眨眼的次數便會大幅減少，有數據顯示會減少至正常的五分之一。因為專注地凝視於一點，眼睛經常維持著睜開的狀態，減少淚水透過眨眼帶動到眼球表面，引致眼球表面變得乾澀。所以要讓眼睛得到休息，有意識地眨眼以防止淚水減少是十分重要的。

老花

隨著年齡增長難免會令眼睛衰退，視力會變得模糊不清。假如在觀看近距離事物或閱讀時視力模糊，便有可能開始出現「老花」了。隨著年齡增長，晶狀體(相等於攝影機的鏡頭部分)變硬，睫狀肌衰退，聚焦近處視物的機能(調節力)減低。便會出現「老花」。



雖然是因人而異，但過了40歲之後自覺症狀便開始會出現。若覺得戴老花眼鏡不好看而忍受著不戴，不僅會使眼睛疲倦，還可能會導致頭痛、肩酸及作嘔等症狀，所以必需及早作出對策。

老花眼鏡需要配合老花的加深情況而調整及改變度數，到了60至65歲之間便會停止加深。就算勉強不戴老花眼鏡，老花仍會持續，所以並不是看不清楚忍耐一下便算就可以。

白內障

如鏡頭般的晶狀體因先天性或後天性因素令晶狀體內的蛋白質起了變化而變得白濁、不透明、稱之為「白內障」。而後天性因素中，年紀大，糖尿病，眼球受創，受紫外光侵害等皆能造成「白內障」。



白內障的症狀：

- 戴了老花眼鏡也難以看清楚近處
- 看事物時好像隔著一層霧
- 在光亮的地方感到眩目難以看清楚
- 單眼看事物時看見重影

「老年性白內障」沒有疼痛或發炎等症狀。這通常從晶狀體外圍開始向中心慢慢變濁，所以有可能在沒為意的情況下病情已在發展。隨著混濁的部分擴大遮蔽了光線，慢慢地患者便會看不清楚事物，當整體都變得混濁時，視力已可能嚴重受損。在初期階段，使用內服藥與眼藥水能延遲白內障的病情惡化，但如繼續變濁便有必要做手術。

青光眼

「青光眼」的成因主要是因眼內的壓力 (眼壓) 過高令視神經受損，使視野減低、造成視力欠佳的一種疾病。眼睛內的水樣液 (輸送營養的液體) 會不斷循環，使眼壓保持正常。但若循環不良以至水樣液未能或難以排出，眼壓便會上升，壓迫視神經，影響視力與視野，形成「青光眼」。



「青光眼」可分為慢性和急性，不予理會可能會導致失明，而大部份的青光眼都是屬於慢性的。「慢性青光眼」幾乎完全沒有自覺症狀，所以若發覺視野變得狹窄或欠佳，病情其實已開始了一段時間。因此，定期接受眼科檢查可及早發現及作出治療。

「急性青光眼」是眼壓突然增加，使人幾乎完全失去視力，並有劇烈頭痛、眼痛、嘔吐等病徵。

「急性青光眼」其中一個特徵是患者多為中年或以後的女性。急性患者若未能在 24 小時內使眼壓下降會有失明的危險，所以一定要盡早接受治療。



糖尿病性視網膜病

「糖尿病性視網膜病」是糖尿病併發的疾病。在眼球內部的視網膜有很多微絲血管，因糖尿病患者的血液粘性增高，使微絲血管堵塞，視網膜內氧氣及營養不足，導致出現眼底出血等症狀。這就是「視網膜病」。

大多數糖尿病患者有機會出現此病症，最終可引致失明。不過，並不是患上糖尿病便一定會患上「視網膜病」。因此，診斷是否患上糖尿病才是最重要的，就算患上糖尿病，只要控制血糖值得宜，可以延遲視網膜病發病。因此要小心控制血糖值。

糖尿病的初期症狀：

- 感到口乾
- 小便份量增多
- 小便的氣味帶甜
- 身體疲倦

患上「糖尿病性視網膜病」的初期因幾乎沒有自覺症狀，有可能不知不覺地患上，所以建議糖尿病患者定期接受眼科檢查。

5 在工作中保護眼睛

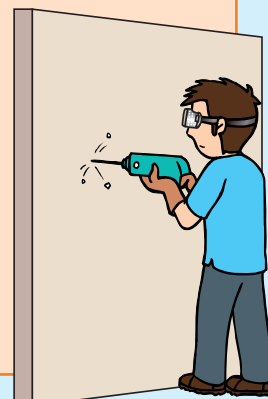
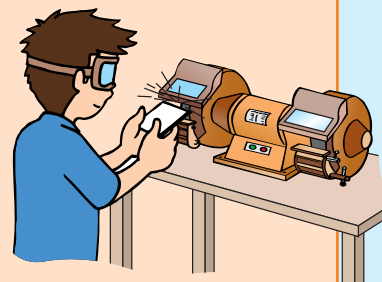
1. 工廠、工地篇

我們的眼睛，容易受到外界危害因素所傷害，而導致視力受損或甚至失明。工廠及工業經營（保護眼睛）規例，指明東主需為特定工序的員工，及其他受到該工序所影響的人，提供適當的護眼用具。假如僱主和僱員能緊密合作做好預防措施，絕大部份的眼部受傷是可以避免的。因此：

1. 僱主應提供安全的工作環境和保護設備
2. 教導僱員正確的護眼知識
3. 僱員必須適當地使用護眼用具。若護眼用具損壞或有任何其他問題，應立即向僱主報告。

工廠及工業經營(保護眼睛)規例中所指明的工序包括：

1. 手持金屬或金屬物品在藉機械動力推動的旋轉輪子、砂帶或輪盤上進行乾磨。
2. 非鐵金屬或生鐵或非鐵金屬物品或生鐵物品的乾式切削(外或內)，不包括使用護眼用具或護屏會嚴重干擾工作的精密切削，亦不包括用手持工具進行的切削。
3. 以電力、氧炔或同類工序進行的金屬焊接或切割。
4. 砂輪的修正或整修。
5. 用手持槍彈推動工具進行的任何工作，包括將實彈裝進及退出該工具，及在該工具裝上實彈時為維修、修理或檢驗而對該工具的處理。
6. 處理盛於無蓋器皿的液態或固態酸、鹼、危險腐蝕性物料及其他對眼睛同樣有害的物質，或使用上述物料及物質。
7. 使用壓縮空氣以清除碎屑、塵埃、污垢或其他微粒。
8. 任何涉及使用激光儀器的工序。
9. 以壓鑄機生產金屬鑄件。
10. 於化鐵爐或熔爐的槽口工作，或看管化鐵爐或熔爐，而可合理預見眼睛會因金屬熔液而有受傷害的危險。
11. 金屬熔液的澆注或撒渣。
12. 從事玻璃製造、玻璃加工及處理碎玻璃工作，而在上述任何工作中，均可合理預見從事該項工作的人的眼睛會因拋出的微粒或碎片而有受傷害的危險。
13. 檢查載有充氣液體的玻璃樽。
14. 用手持工具或其他輕便型工具進行的下述工序 -
 - (a) 涉及清除金屬的金屬鑄件清理工作。
 - (b) 焗爐或其他工業裝置或船舶的冷鉚釘或螺柱的切除或切掉(不包括將其鑽回或擊回原位)工作。
 - (c) 焗爐或船舶鋼板的鏟修、剝鱗或刮擦工作。
 - (d) 混凝土、灰泥、熔渣或石頭(不論天然或人造)的破碎、切割、整修、雕刻或鑽孔工作。





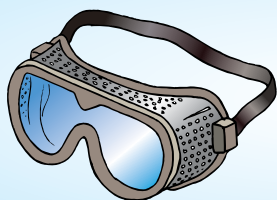
使用防護用具保護眼睛

進行涉及有害光線、化學液體飛濺、飛射物等工作時，護眼工具的使用是不可缺少的。

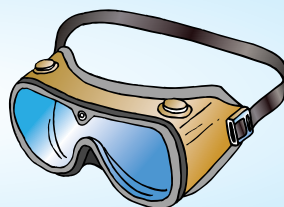
各式眼睛防護設備：

(A) 防護式眼罩

適合用於阻隔塵埃、微粒、飛屑、化學品濺液及煙霧。



(附透氣孔，不適合濺液及煙霧)



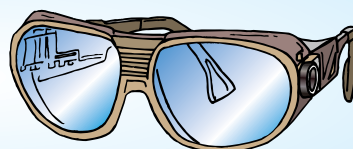
(附間接透氣孔)

(B) 安全眼鏡

適合用於阻隔微粒、飛屑、碎片衝擊。



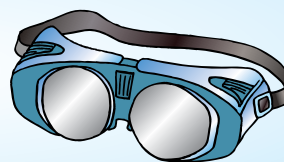
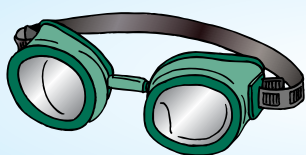
(正面保護)



(有側翼保護)

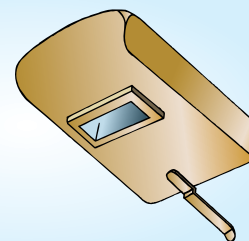
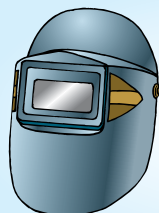
(C) 眩光、氣焊、溶爐用的護目鏡

適用於熔爐作業(另加護面罩)、眩光、金屬溶液、強光及氣焊等情況。



(D) 電焊用頭罩，面罩

適合用於電焊、電火花、強烈紫外光照射
(可與安全眼鏡並用)等情況。



使用個人防護用具的注意事項

1. 正確的選擇
要先了解危害的性質和程度，然後選擇認同及符合標準的防護用具。另外有些用具要視乎用者的體形而選擇適當的尺碼，方能發揮效力。
2. 正確的使用
要充分明白和依循防護用具的正確使用方法。
3. 正確保養個人防護用具，例如：用後要清潔吹乾，妥善存放，並定期檢查等。
4. 如果發現個人防護用具有任何損壞，應報告主管，作出更換。
5. 個人防護用具應配合工作的需要，並盡量令使用者感到舒適易用。



II. 辦公室篇

員工長時間使用電腦及顯示屏幕設備，很容易出現手部和肩背疼痛，眼睛疲勞和身體疲倦等症狀，工作效率亦會減低。而顯示屏幕設備和桌椅的設計、工作環境的照明和通風、以及不正確的工作姿勢都可能對使用者的健康構成影響。

關注眼睛健康，工作間及工作環境須注意的要點

A 屏幕

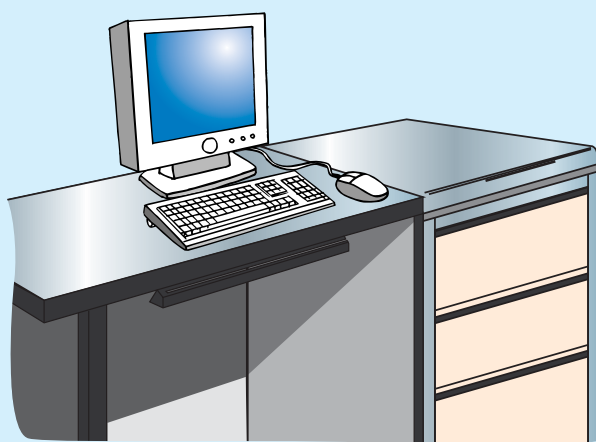
- 屏幕顯示清晰、分明而穩定的影像
- 顯示適中的字體大小，字裡行間必須有足夠的空間
- 影像的光度和對比度應可調校
- 屏幕應可以轉向及調校傾斜度，以配合使用者的需要
- 屏幕擺放的位置應與使用者保持舒適的觀看距離(約350至600毫米)，而屏幕的最頂一行字樣適宜在或略低於眼睛的水平
- 因看著屏幕時會減少眨眼的次數，所以偶爾要有意識地眨眼





B 鍵盤

- 薄身及可調校傾斜度，並可與顯示屏幕分離，以便使用者可以採取舒適的工作姿勢
- 鍵盤表面不應反光，宜採用中性柔和的顏色
- 鍵上的字體和符號應清楚及容易辨認
- 鍵盤前面應有足夠的空間來承托雙手
- 桌邊最好是圓滑的
- 如需作長時間鍵盤的操作，可考慮使用手腕墊，來減輕手部的壓力
- 鍵盤的擺放位置應使操作時前臂與手臂大約成直角



C 工作枱面

- 枱面面積應足夠放置屏幕、鍵盤及滑鼠等設備
- 放置屏幕和鍵盤的工作枱最好可調校高度，以配合個別使用者的需要
- 工作枱面下要保持足夠的腳部空間，以便伸展雙腿

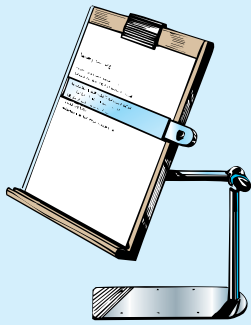
D 座椅

- 座椅的高度應可調校
- 座椅靠背的高度及傾斜度應可調校，為腰背提供足夠的承托
- 如有手靠，其位置不應阻礙鍵盤操作
- 座椅底部應穩固(應有五點座腳)，並可設置滑輪以便移動
- 座墊的軟硬度要適中，而前面邊沿應為渦形



E 腳踏

- 如座椅過高，使用者雙腿不能平放在地上，則應提供穩固的腳踏來承托下肢



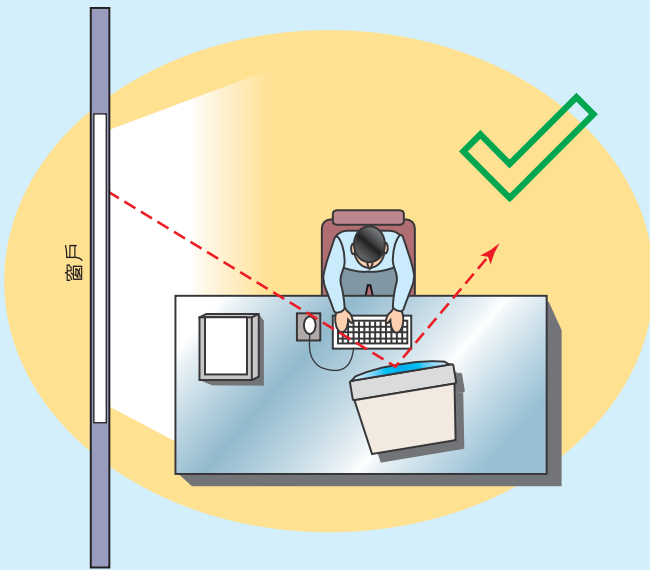
F 文件架

- 如需透過閱讀文件輸入資料，應使用穩固和可調校的文件架，以便操作，亦可避免不良的頸部姿勢和動作

工作環境

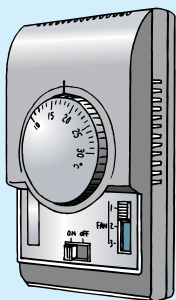
適當的照明度

- 為辦公室提供適當的照明和輔助照明設施，舒適的光度宜在 300 至 500 勒克司(Lux)之間



控制噪音

- 工作間範圍內的周邊設備如打印機、影印機發出的聲音，可能對僱員造成滋擾；應盡量控制會發出噪音的設備，如分隔設備的位置與工作間範圍或設置屏障阻隔噪音



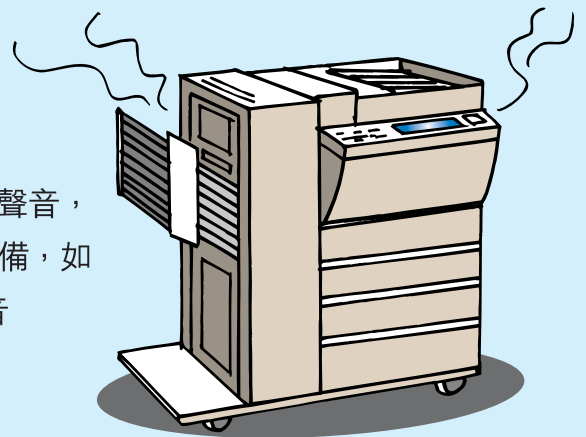
適當的溫度和濕度

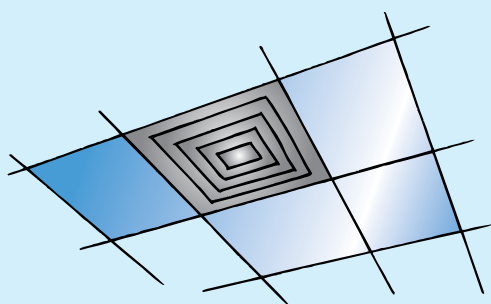
- 應把工作間的溫度和相對濕度控制在適當舒適的水平：
室內溫度應保持 20-25°C(夏季)或 23-26°C(冬季)，而相對濕度應為 40-70%。



避免反光及眩光

- 避免把屏幕擺放在照明裝置之下或近於窗戶，以避免產生反光及眩光的情況，令眼睛不適
- 光源及窗戶應與屏幕成直角，並善用窗簾遮擋過強的陽光



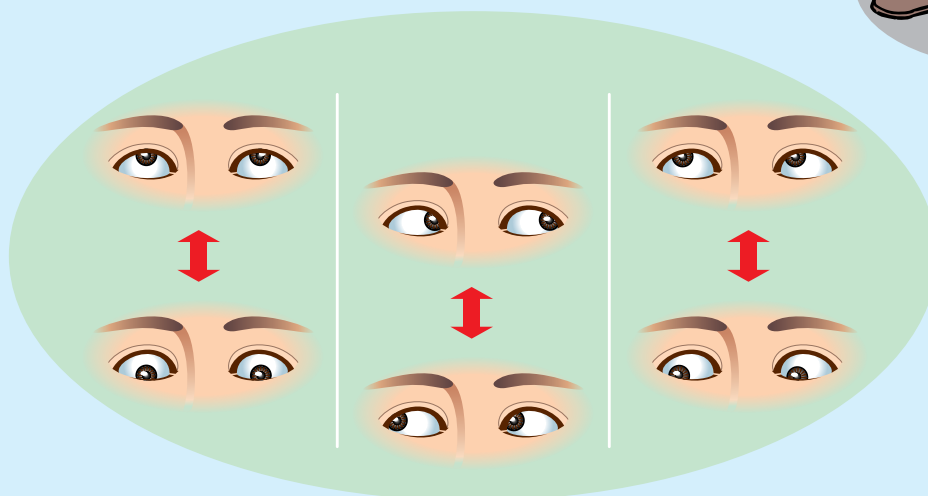


保持新鮮空氣的供應

- 工作間應有良好的通風，以保持新鮮空氣的供應
- 空調的送風不要直接吹向面孔或身體，以免引起眼睛乾澀。

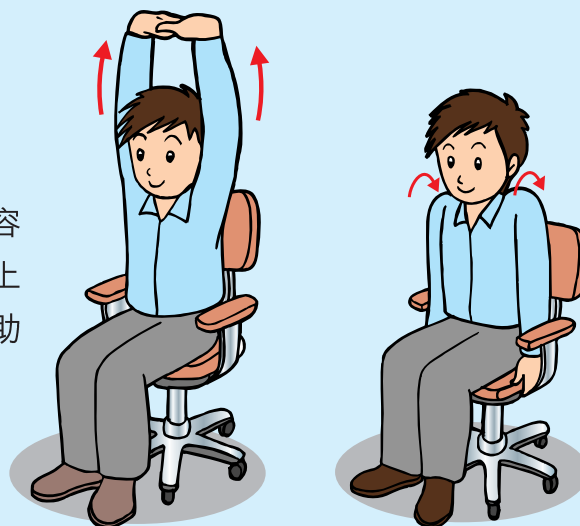
休息及紓緩眼睛

- 應安排小休，以紓緩因持續使用電腦所導致的疲勞。
- 除使用電腦外，應編排其他不同類型的工作如影印或檔案整理，這樣不但可以減少固定或重複性動作，也可以給予身體不同部位輪流休息的機會。



- 如長時間觀看電腦屏幕，可間歇遠望景物來紓緩眼睛疲勞，亦可做一些眼部運動

- 如操作電腦的時間過長，上肢及腰背肌肉會容易疲累。平日休息時可以考慮做一些簡單的上肢及頸背伸展運動，除可鬆弛神經外，亦有助紓緩筋骨及預防勞損。



6 消除眼睛疲勞的方法

若眼睛感到疲倦，必需給予適當護理和足夠休息。但萬一方法錯誤，便會弄巧反拙對眼睛造成傷害。以下為大家介紹一些正確的眼睛疲勞消除方法。

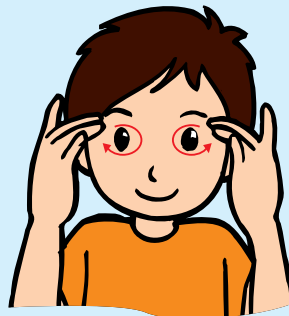
I. 在眼的周圍沿著骨位的下陷處按摩

在眼的周圍沿著骨位下陷處輕輕按摩能促進眼睛周圍的血液循環，消除眼部疲勞。切忌在眼瞼上按壓按摩眼球，用力按壓眼球很可能令角膜受損。

按摩眼部的正確方法



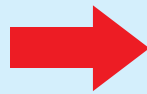
1. 沿著眼睛骨位的下陷處，輕按上下位置3次。



2. 跟隨以上的路線於數處輕微加力按壓。

II. 用溫熱的毛巾暖敷或用冷毛巾冷敷

暖敷促進血液循環，舒緩眼睛四周肌肉的緊張而消除疲勞。此外，暖敷會促進淚水的油份分泌，對改善眼乾亦有幫助。冷敷對促進血液循環同樣有幫助，而且冷敷對眼睛充血或發炎亦有效用。



III. 感到疲倦時可使用人造淚水

除非是一些單一次使用拋棄式處方，很多人造淚水都含有防腐劑。若使用次數過多，防腐劑會對角膜帶來不良影響。請依照人造淚水的用法和用量使用。



7 如何處理眼睛受傷

若眼睛不慎被異物或化學品所傷，應保持鎮定及盡速處理傷口。

1. 切勿用手擦眼，免令眼角膜受損。應用大量清水沖洗眼部約十五分鐘，以便沖出異物或稀釋化學品。



2. 用清潔及柔軟的敷料輕蓋眼部，及減少轉動眼睛，以免加深損傷。
3. 經初步處理後，應盡快送往醫院治理。

若眼睛被硬物撞傷，應立刻用冷毛巾輕壓受傷部分以減輕痛楚及腫脹，並立即到醫院治理。

配戴隱形眼鏡者須注意事項

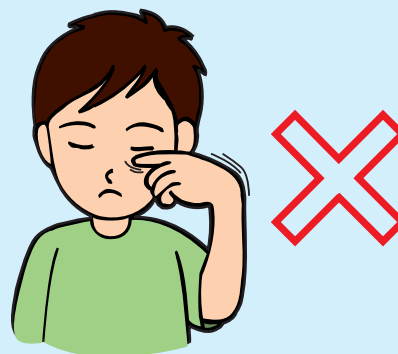
如傷者有配戴隱形眼鏡，切勿嘗試在沖洗眼睛前將鏡片取出，以免加深眼部損傷。通常鏡片會在沖洗的過程中被沖走。若隱形眼鏡仍留於眼內，須由醫護人員處理。

8 護眼之道

眼睛是靈魂之窗，但隨著年紀的增長，現代生活用眼過度及不良的生活習慣，眼睛的各種毛病也可能會隨之出現。多認識及實踐護眼之道，不僅有助我們保護眼睛健康，更可令身心的健康，生活多姿采。

1. 個人衛生

- 早晚洗臉時，將眼睛的污垢抹掉，以保持眼瞼衛生，預防眼瞼發炎或腺炎等毛病
- 不要與其他人共用毛巾或用手擦眼
- 不要借用別人的眼藥或眼鏡



2. 日常生活

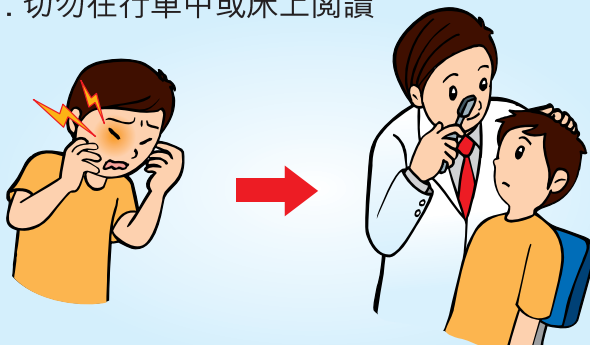
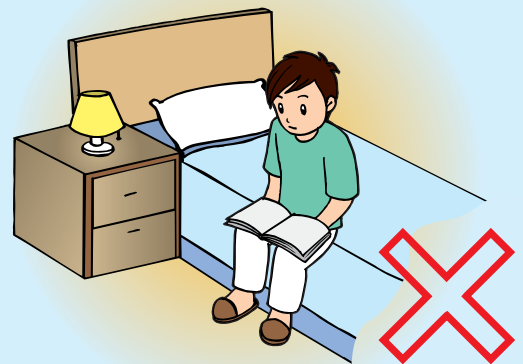
- 保持均衡的飲食，吸收食物中不同的營養素，能有效保持我們眼睛健康。例如維他命 A (動物肝臟、紅蘿蔔、深綠色蔬菜)、維他命 B 雜 (瘦肉、豆類)、維他命 C (奇異果、橙)、維他命 E (腰果、花生)、花青素 (藍莓、黑葡萄) 和葉黃素 (南瓜、木瓜) 及「必需脂肪酸」如奧米加 -3 (三文魚、沙甸魚和吞拿魚) 等等
- 不吸煙及酗酒
- 充足睡眠，使眼睛有充份的休息，減少疲勞
- 電視擺設的距離不宜太近，明暗對比不宜過強，觀看時室內應維持適度的照明，減少眼睛疲勞



- 使用電腦時，也要確保環境光線充足，如長時間觀看電腦屏幕，應間歇遠望景物以放鬆及舒緩眼睛疲勞
- 打掃工作及家居環境時，如清理天花板，應戴上保護眼鏡，使用清潔劑時要注意噴嘴的方向，避免噴入眼睛
- 空調冷氣要維持一定濕度，以免引起眼乾症狀
- 進行戶外活動及工作時，應戴上具有防紫外光效能的太陽眼鏡

- 閱讀時要注意以下各點：

1. 光線(燈光或天然光)要充足、平均、穩定柔和
2. 桌椅高度要配合，令眼睛和書本保持適當的距離
3. 背部平直，保持正確姿勢
4. 紙質不應反光
5. 字體應清晰夠大
6. 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望景或閉目養神
7. 切勿在行車中或床上閱讀



- 日常要注意眼睛保養，如眼睛或視力有任何不適或問題，應儘快向專業眼科醫生求助，把握時機，爭取療效



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓
19/F, China United Centre, 28 Marble Road,
North Point, Hong Kong SAR, China
電話 Tel : (852) 2739 9377
傳真 Fax : (852) 2739 9779
電郵 Email : oshc@oshc.org.hk
職安熱線 Hotline : 2739 9000
網址 Website : www.oshc.org.hk

ISBN 962-968-337-7



9 789629 683375