

職業安全

職業病（上）——廠房員工的職業病

幾乎每一個行業的從業員都會患上職業病，它是隨著社會不斷進步，人人追求效率的情況下衍生的副產品。僱主和僱員往往為了提高效率，忽略職業安全與健康，據統計，發展中國家的職業病數字不斷上升，全球平均每年有 1.6 億宗職業病的個案。

不要以為職業病是一種「小兒科」的東西，它往往在我們不知不覺間形成，突如其來的爆發，若果不好好處理，除了會令情況變得嚴重外，更有可能造成

終身的殘缺，留下不能根治的「手尾」，此言絕非空談，職業性失聰就是一個最好的例子，所謂「預防勝於治療」，當發覺後才醫治已經太遲了，所以我們要認真正視這個問題，做好預防的措施！

今期首先會就廠房工人常患的職業病作出探討，了解成因及提供預防的方法！先讓我們看看近十年部份有關職業病的數據資料：

1992 — 2002 年經證實的職業病數字

職業病	成因	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
手部或前臂腱鞘炎	姿勢不正確或長期進行重覆性動作	6	2	1	32	54	54	71	54	81	90	35
腕管綜合症	長期進行重覆性動作	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1
職業皮膚炎	長期接觸化學藥物導致皮膚發炎	11	7	16	18	25	25	34	21	17	24	28
化學藥品引致上呼吸道發炎	長期吸入化學物品所揮發出來的氣味	0	0	0	1	9	2	4	0	0	0	0
矽肺病	長期處於廢氣及塵埃含量高的工作環境	221	208	315	192	110	118	104	137	105	122	110
職業性失聰	長期處於高噪音工作環境	0	0	0	0	268	314	631	388	206	121	114
患病總數	—	238	217	333	245	468	523	883	658	450	398	318

職業性失聰

從數據顯示在上述的職業病當中，患上職業性失聰的人可算佔最多，相信這亦是最困擾印刷業廠房工人的頭號職業病。到過印刷廠的讀者都知道，廠房內由印刷機、裝訂機及其他各式各樣印刷器材所發出來的噪音並不容易忍受。而長期處於達 70 或 80 分貝以上的噪音環境之下，對內耳神經會造成傷害，據環保處的調查，一般家用的吸塵機的噪音已達 80 分貝，可想而知，印刷廠房內的員工，每日置身於高噪音的工作環境，會對他們的聽覺做成多大的影響，而

印刷廠已被職業性失聰補償管理局列為 25 項指定高噪音工作環境之一。

到底職業性失聰是什麼，患上職業性失聰的特徵是什麼？怎樣預防呢？

職業性失聰的定義就是長時間處於高噪音的工作環境下，導致內耳神經細胞死亡，做成聽力永久損害。職業性失聰分有暫時性和永久性兩種，暫時性是指當離開噪音環境後，聽覺會慢慢恢復。永久性則代表內耳細胞完全死亡，聽覺盡失。兩者的發病徵狀是一樣的，初期的病徵包括：



- * 持續或間歇性「耳鳴」；
- * 聽力減退，如與人談話，聽電話時感覺困難、需要調高收音機或電視機的音量等；
- * 精神難以集中；
- * 甚至失眠

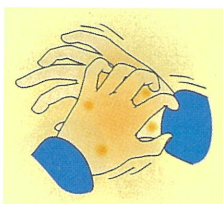
後期更會導致頭暈、頭痛、容易疲倦、煩躁及造成心理壓力。職業性失聰是一種可怕的職業病，正如電視的宣傳短片所說「內耳細胞一旦死亡，便無法再生，職業性失聰是無法醫治的，預防是唯一的方法」。

要預防職業性失聰的方法，當然最根本是減少噪音的產生，所涉及的是東主在安全管理上所下的工夫，這將留待日後於安全管理一題中詳談。那麼員工能夠做怎麼呢？其實於坊間有一些合乎標準的耳罩或耳塞出售，這都能有效地減少噪音對內耳神經的影響。另外，還可以定期到勞工處的職業病健康診所進行聽力測試，以及早發現聽力的受損程度，由專業人士為你提供預防及補救的方法。若果懷疑自己已經患上職業性失聰就更加要盡快就醫，以防病情惡化！

呼吸道及皮膚炎

印刷廠房內絕對少不了一種由油墨、機油、天拿水等混合而成的氣味，這些物料當中含有不少對身體有害的污染物及化學物料如氮氧化合物、鉛、甲苯、碳氫化合物等。直接或長期吸入會對上呼吸道造成傷害，輕則會導致呼吸道乾燥、痕癢、乾咳等，久而久之更可能導致氣管炎或癌病。這些化學藥品除了對呼吸道造成傷害外，對皮膚亦會造成一定程度的損害，可以導致皮膚敏感、紅腫、發炎等問題，嚴重的甚至可以導致皮膚潰瘍。當中部份含有甲苯、碳氫化合物的化學物料，如天拿水、白電油、松節油等若經皮膚滲透吸入，更會對肝臟、腎臟造成破壞。

所以化學藥品的處理實在不容忽視，例如使用前要先看清楚使用說明，了解用法以及萬一觸及皮膚時，應該如何處理；使用時要戴上手套，減低化學藥品觸及皮膚的機會；並且保持室內空氣流通，例如開



動抽氣扇，打開適量的門窗，讓新鮮空氣流入室內；最後就是緊記把用完的化學物料蓋好，防止氣味揮發。



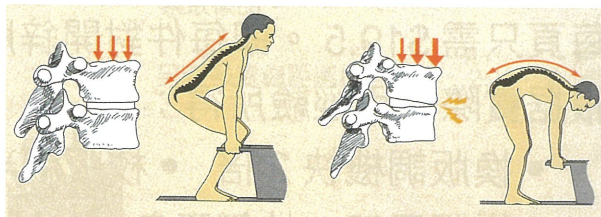
肌肉勞損

肌肉勞損亦是一種常見於各行各業的職業病。印刷業亦不例外，印刷廠房內有不少工序需要印刷工人搬運重物，例如把紙張運上印刷機、切紙機、裝訂機、甚至運輸車上，過程當中有不少的潛在危機。你們有否依循正確的提舉方法來做呢？千萬不要看輕這個步驟，要知道不正確的體力提舉及彎腰搬運重物的



工作會使脊骨或腰背的肌肉勞損，導致腕管綜合症、手部或前臂腱鞘炎、頸部緊張綜合症等等。我曾經見過一位切紙員，把地上的紙搬上切紙機，他的動作乾脆

利落，尤如一個壘球選手拋出他的壘球一樣瀟灑，一轉身已經把紙送到切紙台上了，無疑他動作很快，或許可以增加效率，但長久下去，相信他難逃成為「人肉天台」的厄運了。要是患上這類職業病「手尾」可長了！所以從今天起，改變以往的壞習慣，於搬運時依循正確的提舉方法、多作伸展的運動，減少肌肉緊張及促進血液循環，防止肌肉過度勞損，才是明智。



有用資料：

勞工處—職業健康診所

電話：23437133（觀塘）27296500（深水埗）

職業安全健康局

網址：www.ohsc.org.hk

下期預告：職業病（下）—行政人員常患的職業病



職業安全

職業病（下）

辦公室工作

人員常患的職業病



很多人均有一個錯覺，認為於辦公室工作的文職人員，經常處於一個安全、舒適的工作環境，所受到職業健康的威脅應該相對地減少，無可否認，工業意外的事務的確較少發生於辦公室內，但事實上長期工作於辦公室內的文職人員，在他們的四周均佈有無形的職業病殺手，無時無刻威脅著他們的健康，產生無數的職業病，如累積創傷性關節炎、鍵鎖炎、眼疾等等，而且患病的數字亦相當驚人，據統計大多數辦公室人員所患的職業病均是由電腦引起的，就讓我們探討辦公室工作人員常患的職業病種類、成因，以及為大家提供改善的方法。

累積性創傷疾患（WRNULD）

WRNULD這個名稱可能對大家來說比較陌生，但此類職業病可算是一眾白領的頭號殺手。WRNULD的正確名稱為「職業性頸部和上肢疾患」，又被稱為「累積性創傷疾患」，根據職安局的調查所得WRNULD是暫時全球最常見的職業病種類，而且病發率相當驚人，尤其常見於辦公室工作人員身上，並且有不斷上升的趨勢，它與鍵鎖炎的病徵甚為相似，所以很多人會把兩者混淆，WRNULD主要是針對上肢的疾患，這最常見於辦公室工作人員身上，這大抵與辦公室人員長期操控電腦所致。而鍵鎖炎則泛指身體各部份出現的痛症，所以WRNULD可算是鍵鎖炎內一個再仔細一些的分類。

累積性創傷疾患是一個針對肩頸及上肢長期勞損而引起痛症的醫學名稱。若要解釋WRNULD的成因，可以利用醫學上一套已被證實的「灰姑娘」理論（Cinderella Hypothesis）來解釋。這套理論是比喻身體上某一運動群組，如灰姑娘一樣最早投入工作，保持不停運作或長期處於同一狀態，而又是最晚才休息的，因而導致肌肉過度疲勞，引致血液循環出現問題，令肌肉纖維產生變化，引起痛症。此種疾患常見於身體上肢，如手肘、手指、背部等，當中最常見可以說是肩頸部及手腕的累積疾患。讓我們先看看有關辦公室人員肌腱不適的統計數字：

2001年被訪辦公室人員肌腱不適數字

不適部位	百份比
頸部	62.5%
肩膊	60.1%
肘關節	16%
前臂	11.4%
手腕	25%
手指	13%
背部	40.1%
腰部	40.2%
眼睛	62%

資料來源：綠十字（2002/5）

成因

從以上的數字顯示，頸、肩膊的累積性創傷疾患(WRNU LD)最為常見，而形成肩頸疾患的原因，據美國國家安全及健康學會研究得出的結果是因為長期保持同一姿勢、肌肉僵直用力或持續過份伸展肩頸體位進行工作均會造成肩頸肌肉不適，這多發生於辦公室的文職人員身上，主要原因是因為他們長期應用電腦來工作所致。電腦工作正正是要長時間保持同一姿勢，而雙手手指又要進行快速屈伸動作，頭、頸又需要隨視線不停移動，這都會令肩頸部位的肌肉長期處於緊張的狀態，血液循環受阻，令肌肉出現勞損。這已被認定為造成肩頸及上肢累積性創傷疾患的主要成因。

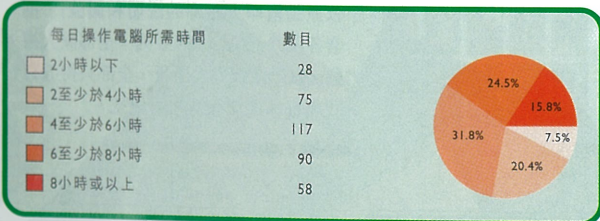
改善方法

要有效改善及避免患上累積性創傷疾患的方法就是保持一個正確的工作姿態，例如調校椅子至合適的高度、利用扶助工具如手腕承托器、文件架、腳踏等，減少肌肉的負荷，更要多做伸展運動令肌肉放鬆，這都能有效減少患上或病發的機會。

眼疾

困擾辦公室的文職人員另一個職業病，就是眼部不適，其主要成因是因為大多數的辦公室文員的工作，大多依靠電腦進行，每日佔了大部份時間雙眼均凝視於電腦屏幕上，對眼睛造成極大的傷害。

辦公室員工操作電腦時間統計



平均來說每日操作電腦4-6小時的人數是佔最多的，而其次的2-4小時及6-8小時亦是佔據了大多數的人數，甚至有些操作電腦的時間達8小時以上之久，可以想像，每日凝視電腦的屏幕好幾個小時，對眼睛會造成多大的傷害。普遍的辦公室人員，最常感覺到眼部乾澀、疲勞或是視力難以集中，長遠來說，

更會造成視力的影響，更有部份的文職人員會感覺到視力及精神難以集中、怕光、感覺疲勞，影響日常生活，演變成慢性疾病，需要接受長期的治療。

《職業安全及健康(顯示屏幕設備)規例》

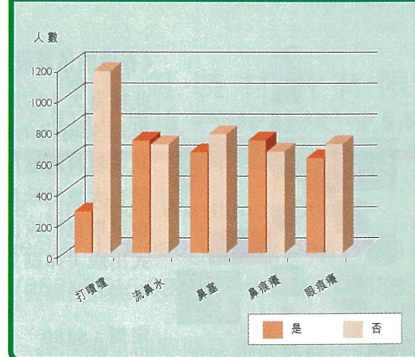
而政府亦已經就屏幕的使用制訂規例，並已於2003年7月4日正式生效，為保障長時間使用電腦屏幕的工作員工的安全及健康而設。條例規定，僱主需定期評估及保存工作間設備對員工的健康及安全的報告，就評估的結果採取的適當的行動作出改善，並為員工提供合適的培訓；而僱員的責任就是要確實遵守僱主所制訂的工作制度，並注重個人的工作姿勢。

要預防眼疾可以參考《職業安全及健康(顯示屏幕設備)規例》內所列出的提議：調整電腦屏幕與眼睛的距離，大約為35-60厘米、保持前臂與手臂約成直角、保持手腕平直或少許傾斜等，同時亦可於小節上多加留意，例如可於電腦的屏幕前裝上過濾輻射的過濾鏡，可以減低輻射對眼睛所帶來的傷害、辦公室的照明系統不可太暗或太光、調校字體的大小，以減少眼睛的用神程度。

鼻敏感

鼻敏感亦是一種常見於辦公室文職人員身上的職業病，職業性的鼻敏感主要的成因是因為辦公室的空氣質素差、缺乏新鮮空氣所致。據中文大學外科學系耳鼻喉科於1999年至2001年進行的研究所得，有半數的受訪的白領患有鼻敏感，有六成的受訪者表示他們任職辦公室工作後出現鼻敏感的徵狀，有三分一認為於辦公室的情況比較嚴重，而半數患者於周末或假期間，鼻敏感的情況會稍有改善。

受訪者身上出現的鼻敏感徵狀



勞損的成
理論是比喻
工作，
挽才休
出現間
患常見
常見可
看有關

成因

辦公室內的鼻敏感多是由一些室內敏感原（污染物）所引發，而這些敏感原可以是由細菌或空氣中的懸浮粒子所引發，據中大的研究報告所得，於是次的調查中，受訪者的鼻敏感極可能是由塵鏽所引發的。他們主要的病徵有打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻痕癢、眼痕癢等。而據調查報告所得，被訪者認為鼻敏感影響到他們日常的生活，例如，出現失眠、情緒低落、工作效率減慢，更有表示影響了日常的社交生活，情況相當嚴重。

預防方法

預防的方法就是要改善空氣的質素，於僱主方面要定期請專業人士進行空氣質素的檢測，若發現空氣質素未能符合標準便該找出原因加以改善，加強清洗冷氣機機槽等，更詳盡的改善方法或法例上的規定可

留意日後本刊於安全管理一題中的介紹。而在員工的範圍內，我們可以多打開門窗，增加空氣的流通、切勿在辦公室內吸煙、可以利用風扇加強空氣的流通速度以及定期拭抹文件上的塵埃等，其次是好好利用假期，呼吸新鮮空氣及增加肺活動量。

結論

縱觀兩期有關職業病的介紹所得，人們對職業病的警覺性普遍不高，加上大部份形成職業病的因素均常見於日常生活之中，所以往往於不知不覺間患上了職業病而不自知，但大多數的職業病都是無法根治的，而且會對健康、生活造成極大的影響，更嚴重的更會喪失工作能力。故此，從今天起不要再掉以輕心，不論是僱主、僱員同樣需要正視職業健康這一課題！

下期預告：工業意外



設計及印刷藝術系列書籍



《設計色彩學》

此書為大三十二開平裝本，除了提供純藝術色彩學的基本知識外，更加入從設計至印刷，乃至二者協調的新色彩學概念，且附有色差實習圖，以助讀者明瞭人眼於色彩所存在的無可避免的弱點，從而能進一步認識色彩的奧秘。

定價：\$50



《香港的包裝設計和印刷概況》

此書為大十六開平裝本。介紹香港從早期至現代的包裝在美術設計、形狀、物料的應用及印刷的發展概況，附有大量的珍貴圖片，使讀者深切體會早期包裝原面貌。此書以珍藏版方式出版，印刷只得五百冊，每本書都有獨立的編號。

定價：\$180



《撫今追昔公仔紙》

此書為大十六開平裝本。公仔紙在五十年代是大部份兒童的玩物，本書選取四套輯集而成，包括一套三十張的童玩系列，一套一百五十張的仕女系列(背面依原結構印上相應的說明和編號)、兩套各為二十張的劇照系列，全部原大複製，以珍藏版方式出版，全部只得五百冊，每本書都有獨立的編號。

定價：\$80



《教育系列公仔紙》

一套兩張A4度開本冊頁，是全套五十張具教育意義公仔紙的複製品，全部以92%比例複製，透過編者的精湛製版技術，高傳真度地把原著的特性突顯出來，足令您對五十年代左右的公仔紙產生無窮的回味，也足令您對當時的繪畫風格和技法，以及石印的分色製版和印刷技術的讚嘆！

定價：\$20

持有「香港印刷資源中心會員優惠証」八折優待