



## 顯示屏幕設備及工作間檢查清單

顯示屏幕		是	否
*	1. 顯示屏幕的位置是否擺放在使用者的正前方？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	2. 屏幕顯示的最頂一行字是否在使用者的視線水平位或略低的位置？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	3. 屏幕是否能顯示清晰、分明而穩定的影像？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	4. 屏幕顯示的字體是否清楚易辨？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	5. 光度和對比度是否可以調校？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	6. 屏幕是否可以轉向及調校傾斜度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	7. 屏幕是否沒有反光及眩光？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	8. 屏幕擺放的位置是否與使用者保持一定的距離(例如有 350 至 600 毫米)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
鍵盤		是	否
*	9. 鍵盤是否與顯示屏幕分離？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	10. 鍵盤是否可調校傾斜度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	11. 鍵盤 / 數字鍵盤上的鍵的字樣是否清晰易辨？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	12. 鍵盤 / 數字鍵盤是否不會產生眩光？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	13. 鍵盤前面是否有足夠空間擺放雙手？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	14. 鍵盤是否放置大約在手肘的高度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15. 操作鍵盤時，你有否使用手腕墊？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	16. 操作鍵盤時，你的腕部是否能保持平直及不屈曲？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
滑鼠		是	否
*	17. 使用滑鼠時，你的腕部是否保持平直(沒有偏向前或向兩側屈曲)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	18. 滑鼠的操作位置是否擺放大約在手肘的高度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	19. 滑鼠是否以輕觸式按扭操作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
工作枱		是	否
*	20. 工作枱是否有足夠空間來擺放屏幕、鍵盤、滑鼠及文件？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	21. 工作枱下是否有足夠空間(深度、闊度及高度)容納雙腿？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



座椅		是	否
*	22. 座椅的底架是否穩固？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	23. 座椅是否靠五點座腳來穩固底部？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	24. 座椅的座腳是否設有滑輪以方便移動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	25. 座椅高度是否可以調校以配合使用者的身形？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	26. 座椅是否有靠背？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	27. 座椅靠背可否調校高度及傾斜度以承托使用者的背部？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	28. 座椅是否有靠手？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	29. 靠手的位置是否方便使用者輕易操作鍵盤？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	30. 座椅是否有軟墊及沒有利邊？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
文件架		是	否
*	31. 如有使用文件架，文件架的位置是否適當，以避免不良的頸部姿勢和動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	32. 文件架是否穩固地支撐文件？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
腳踏		是	否
*	33. 如需使用腳踏，腳踏是否穩固？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*	34. 腳踏是否設有防滑面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
照明		是	否
*	35. 照明度對進行中的工作是否適宜？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	36. 有否利用窗簾來遮擋過強的光線？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	37. 有否使用濾光鏡來減低眩光的產生？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
溫度 / 濕度		是	否
*	38. 工作間的溫度 / 濕度是否適中？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	39. 工作間的空調是否控制於23 - 26 °C (夏季) 或20 - 24 °C (冬季)，40 - 70% 的相對濕度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
噪音		是	否
*	40. 工作間所發出的噪音是否可以接受(例如影印機、釘裝機、打印機的操作聲音)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

在完成以上的清單問題後，若發現個別問題的答案是“否”的話，應即時跟進並加以改善。要改善顯示屏幕工作間，可參考本文所闡述的安全及健康要點。

註：\* 表示此清單項目為規例所訂的評估項目，其餘的清單項目乃屬良好操作顯示屏幕的檢查要點。



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

電話 Tel : 2739 9377 傳真 Fax : 2739 9779

電子郵件 E-mail : [oshc@oshc.org.hk](mailto:oshc@oshc.org.hk)

職安熱線 Hotline : 2739 9000

職安資訊傳真服務 SafeFax : 2316 2576

網頁 Homepage : [www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)

**攜手創職安**  
*Partnership in Safety*

ISBN 962-968-101-3



9 789629 681012