

第三章 員工施工時的安全健康指引

一. 辦公室工作

辦公室工作潛在著各種危害職業健康及安全的因素。如果處理不當，同樣會影響健康。肌肉勞損是一種非常普通的職業病，手肘前臂、手腕、肩膊是最易受傷的位置。

1. 預防方法

- 適當地使用小休時間；
- 在許可的情況下，輪流轉換工作位置，互相分擔不同的工作負荷；
- 避免不良姿勢，經常保持良好姿勢；

2. 良好的上肢姿勢（香港痙攣協會：成人服務職業安全及健康指引）

- 作檯頭工作時，肩膊能放鬆，手肘承托於桌面，上半臂與下半臂成 80 度至 100 度。
- 工作時手腕要向上提，並且要避免不適當的位置及姿勢，如扭屈手腕。

3. 良好的坐姿（香港痙攣協會：成人服務職業安全及健康指引）

- 不可長期低下頭工作或閱讀。應不時抬頭轉動一下，坐得太久，應起來走動一下。
- 坐下時，腰背要平直，使背骨獲承托。

二. 教學工作

1. 學生暴力行為

教職員於教學工作中經常遇到學生暴力行為，按「關注暴力政策指引」，請關注以下情況：

- **預防措施：**

- 員工和暴力者先保持安全的距離，自信地用低沈和平靜的聲調，簡潔地重複停止危險行為的指示，例如：「放低椅子」，然後解釋為何須停止，例如：「你擲椅子會令同學得驚，都在哭」。
- 勿用批評性、刺激性的言詞，亦切勿爭辯對錯。
- 疏散在場人士，若可能的話，移開傢具及危險品。
- 設法通知其他同事支援。
- 誘導暴力者用其它簡單的方法舒緩，如深呼吸、飲水、洗面等。
- 切忌突然或大幅度的舉動，以免被暴力者誤會為攻擊。
- 請他到一個安靜的環境，冷靜約二十分鐘。
- 倘若上述方法皆不奏效，而暴力者即將傷害自己或別人時，才考慮使用身體約束，例如一人在前引開注意力，一人從後緊緊環抱著暴力者，或者四人合力分別按著其四肢的關節。無論是甚麼方法，應預早選定或設計好適合學生和職員能力的方法，平日模擬練習，以免使用時手忙腳亂。當暴力者被約束著，職員應請他深呼吸冷靜下來，按其情緒舒緩程度逐部放鬆約束。倘職員自問能力不逮，不要強行制服，應召救護員或警員到來協助。

- **處理方法：**

在處理暴力事件時，老師迅速、果決的行動以保障當事人免受嚴重傷害是很重要的；在介入過程中，老師的態度是極重要的，因為學生合作與否，完全取決於老師的友善、公正和堅決的態度。過早下判斷會令有關學生對老師的信任減低，從而不願和老師合作。由於老師的主要目標是教育學生，所以邀請學生提議善後方法會幫助他們承擔做錯事的責任；同時，這亦增加了老師在決定紀律處分時的彈性。

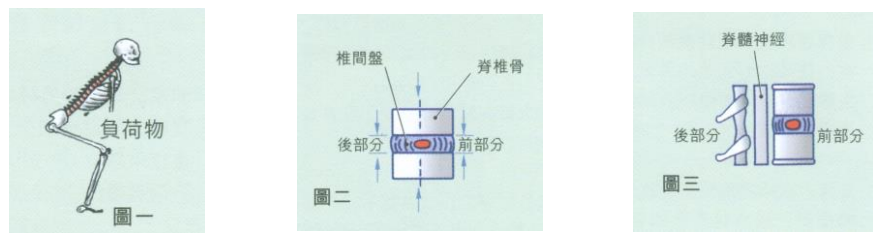
2. 扶抱、推拉

《職業安全及健康規則》規定所有僱主、工作地點的負責人和僱員必須採取安全措施去避免因體力處理操作對人體造成傷害。在特殊學校工作的員工，工作地點是學校，他們時常跟學生有親密的接觸，扶抱、推拉等情況經常學生，因此容易引致有關肌肉、筋骨受傷的個案。

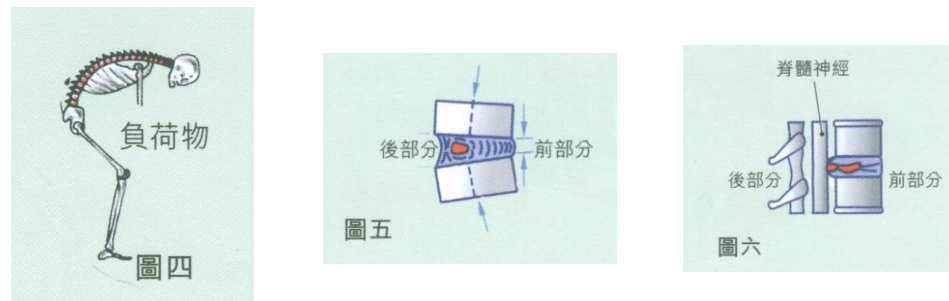
- 預防措施
 - 注意扶抱、推位的姿勢。
 - 避免長時間做彎腰及俯身接觸學生。
 - 彎腰接觸學生時，避免突煞或急促的動作。
- 有關背部的常識 – 脊椎

站立時，人的脊椎處於最自然的狀態。當身體上半部大幅彎曲或扭動時，便要倚靠脊椎來提舉負荷物，這會使腰部（腰椎）承受負荷物的重量，而且更可使腰椎盤受壓。而其中 95% 的椎間盤損傷都發生在最低的三個椎間盤，因為這部份的脊椎動作最大，而所承受的壓力也最重。

圖一顯示脊椎在直背狀態下的形底。圖二及圖三是正常椎間盤的側視圖。



如彎腰提舉負荷物（見圖四），位於脊骨前部分的椎間盤受壓縮扁，而位於脊骨後部分的椎間盤則被拉長（見圖五）。此外，推柱骨的背後部分也會互相分開，這表示軟組織要承受額外的壓力，結果會引致嚴重拉傷或推間盤破裂，使脊髓神經受壓，如圖五和圖六所示。



三. 清潔及廢物處理指引

1. 教職員注意事項

- **洗手及抹乾：**

良好的洗手及抹乾方法，對於保護職員、學生及其他人免受病菌感染，至為重要。

在下列情況必須洗手及徹底抹乾（膠手套亦應以同樣方式清洗及弄乾）：

- 開工前；
- 進食或處理食物前；
- 進食後；
- 擤完鼻子或梳頭髮後；
- 如廁後；
- 清潔程序之間及清潔程序後；
- 脫除工作手套後；
- 或弄污手部時。

- **個人衛生：**

在校內及宿舍裡必須保持良好的個人衛生。在任何時候必須穿著清潔整齊的服裝，長髮必須向後束好，以保持儀容整潔。

- **意外及受傷報告：**

職員如在清潔過程中受傷或發現破損物品，必須向其上司報告。

- **患病報告：**

職員如感身體不舒適、被割傷或腸胃不適，應立即向其上司報告，及早延醫診治。上司亦應按情況，另行安排適合工作。

2. 清潔用品處理事項

- **用品保養：**

清潔用具在使用後必須徹底清潔及晾乾，這些用具包括機器墊、刷子及容器、水桶、膠手套和防塵工具等。

- **安全須知：**

- 不要使用已損壞的清潔器具。
- 各用具（尤以電器）若有損壞，切勿使用或自行修理，免生危險。
- 所有玻璃或鏡，如有發現崩裂，必須立刻向上司報告，以便立即更換。
- 使用清潔劑時，必須帶上保護手套。
- 切勿將不同的清潔劑混和使用，免生危險。
- 如需在高處拿取物品或工作，應用長梯輔助。
- 搬運重物時，應以適當方法搬運；切忌用背力，若不能搬動時，可找同工幫助。
- 抹窗及清潔公眾地方時，必須放置警告牌，好讓途人留意。

- 在公眾地方，如走廊或樓梯，若需暫時性放置清潔用具，應盡量放置在旁邊的當眼位置，免生危險。
- 當用洗地機洗地時，留意電掣及插座有否被弄濕，小心觸電。
- 如工作地方濕滑或有油污，應在當眼處展示警告語句，並立即抹去污物，以防滑倒。
- 廁所地面不宜塗上滑蠟，以防滑倒。
- 不要在工作範圍內奔跑。
- 工作時應集中精神，切勿分心，免生危險。
- 工作時，如發現有危險情況，應立即向上司報告。
- 牢記及遵守職業安全守則，如有任何疑問，可向上司求助。
- **清潔方法：**
 - **清潔傢俬及地面 – 濕抹**
 - 用 1：99 漂白水稀劑清潔傢俬或地面，並且定時更換溶液。
 - **清潔碗筷及餐具 – 手洗**
 - 洗餐具的程序可分為 3 個階段：
 - ✧ 用加入了少量中性清潔劑的清水滲洗
 - ✧ 用潔淨的溫水沖洗
 - ✧ 用潔淨的毛巾抹乾，用有蓋的盒子放好
- **隔離個案**
 - 具傳染疾患者曾使用的食具需隔離處理，盡量使用用完即棄的餐具。
- **地拖和抹地的保養：**

使用過的地拖和抹布必須分開清洗，扭乾及晾乾，並放於學生不能觸及的地方。每次開工時，地拖及抹布必須乾爽，不可使用濕透或微濕的地拖及抹布。

注意：切勿讓地拖或抹布浸於水裡。
- **清潔玩具 – 浸洗：**

玩具應使用 1：99 漂白水稀釋劑浸洗，再用清潔的清水沖洗清潔，然後抹乾儲存。
- **清潔毛巾 - 浸洗：**

學生使用的毛巾必須每天清洗，毛巾包括課室使用毛巾及午膳時使用的毛巾。毛巾使用後，要用開了中性清潔劑的清水清洗，再以 1：99 漂白水稀釋劑浸半小時，及後用潔淨的清水沖洗便可。
- **高處除塵：**

應使用抗靜電的除塵地拖或濕布作高處除塵，以清除牆壁、天花及高處的塵埃。

注意：所有防塵工具必須能夠吸塵而不會散播塵埃。防塵地拖頭必須每日更換及清洗。非常骯髒的地拖頭必須更換得更頻密。

注意：在有學生的範圍內一律不準使用掃毛刷、雞毛帚或牆帚。
- **雪櫃的處理：**

雪櫃應保持電源正常開啟，風櫃溫度保持於攝氏 -5 度至 +2 度間，

冷柜溫度保持於攝氏－11 度以下。使用時盡量不要長開柜門太久，以免雪櫃溫度欠理想，影響食物的儲存。

清洗雪櫃時，需將雪櫃內物品全部取出。於融雪後，用開了中性清潔劑的清水清洗，再放回已清潔的物品便可。過期或變壞的食物需即時棄置。

3. 廢物處理

所有廢物必須用蓋蓋好，並且按照種類分類：

- 食物→用膠袋包好，確保袋口封好，避免滲漏。每天放學前必須清理，棄置的食物不可於垃圾箱內超過十二小時。
- 雜物→用膠袋包好棄掉
- 個人衛生用品→用廢紙包好，放進廁所有蓋的垃圾箱內。
垃圾袋必須定期更換，並縛好放在指定的安全地點，待專人收集處理。

4. 學生排洩物的處理（例如：血液、嘔吐物、尿液或糞便）

- 職員應戴上用完即棄的工作手套及塑料圍裙。
- 清理體積較大的排洩物時，應使用以 1：49 的漂白水稀釋劑浸濕的用完即棄抹布清理排洩物。然後再以 1：99 的漂白水稀釋劑清潔該範圍。
- 清洗及晾乾用具。
- 脫下及包裹用完即棄的抹布和手套棄掉，然後洗手及抹乾。
- 若職員對學生的排洩物有任何發現，如：內有血液、寄生蟲或顏色與平常的有差異等，應盡快通知校護，以作跟進及處理。

5. 防治害蟲

學校及宿舍內應避免飼養動物或雀鳥。

食物入須蓋好及放入雪櫃內，以減少害蟲的滋生。如發現或證實有害蟲出現，應立即向上司報告及處理。

6. 緊急護理須知

- 若不小心將濃縮清潔劑濺在皮膚上或眼睛內，應即時用清水沖 15 分鐘，以便過清殘餘的清潔劑。並通知上司及校護，以便安排立刻到就近診所或急症室求診。
- 若不慎飲下濃縮的清潔液，應立即進飲大量清水或鮮奶，並通知上司及校護，以便安排立刻到就近診所或急症室求診。

四. 維修工作

校內維修工作的危害風險較其他工作高。危害可能引致人命的損傷或財物的損失，例如：割傷、跌倒、高處墮下、觸電等事故。因此，預防意外及控制意外的發生是必要的。

1. 預防措施

- 進行維修工作，應先了解：
 - 須維修物品/設備的性質，需要時應交由合資格人仕處理。
 - 維修地點是否安全，應盡量避免有學生同在的環境下進行維修工作。
- 維修電器時，須將電掣關上，拔去插頭，才可進行。
- 進行高危險機械維修前，須將總電源關上，並將電源鎖上及掛上警告牌，以防有誤會而導致電源重開，引致意外。
- 使用個人防護用具：
 - 正確的選擇 – 要先了解危害的性質和程度，然後選擇防護用具。如：安全帶、防滑安全鞋、護眼罩等。
 - 正確的使用 – 要充分明白和依循防護用具的正確使用方法。
 - 正確的保養個人防護用具，例如：用後要清潔吹乾，妥善存放並定期檢查等。
 - 如果發現用具有任何損壞，應報告主管，加以更換。
- 維修工作進行時，必須遵守各類器材作使用的安全守則。例如：力動工具及手提電動工具使用守則，上落設備安全守則及機械操作安全守則等

五. 體力處理操作

1. 體力處理操作所造成傷害

日常工作中經常會涉及體力處理操作。不正確地進行體力處理操作，包括不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都會導致身體受傷。但很多時候，體力處理操作所引致的損害，多是日積月累而來的。從事這些工作的人員，可能在完成工作數小時後，才開始感覺痛楚。所以這些損害，可能會在意外後一段時間才出現。

2. 體力處理操作的危險因素

物件的重量並不是唯一引致危害的因素，還有其他因素可以增加受傷的危險，例如：工作及負荷物的性質、工作環境和個人能力等。

• 工作性質

- 工作姿勢

不良的動作或姿勢，是常見的危險因素。例如：持有的物件不能貼近身體；動作需要扭動身軀、彎身或向上伸展；大幅度地上下移動物件等。

◇ 移動物件：過度用力推動、拉動物件或徒手搬運物件一段長距離，都會對身體構成危險。

◇ 重複或長期動作：經常或長期重複某些動作，或為求增加效率而加快動作，會增加身體受傷的機會。

- 負荷物

負荷物或物件的重量、體積和形狀，都是一些在進行體力操作時要考慮的危險因素。過重的物件當然難於提舉或移動；但體積大的物件，就算不太重，也會使搬運的難度增加。大型的物件應設有易於握著的把手。至於要處理有可能突然移動的物件時，也要加倍留心。此外，若被搬運的對象是人或動物，他們可以自由移動身體，更令工作人員難以掌握搬運工作。若物件有尖銳的部份、表面太熱或太冷，亦會對工作人員有潛在的危險。

- 工作環境

◇ 空間限制：空間限制常常令工作人員不能採取一個良好的搬運姿勢。

◇ 地面：在凹凸不平、濕滑或不穩定的地面工作會增加危險。

- 個人能力

在特殊情況下，某些體力處理操作是需要經過特殊訓練或具備特別體能的人員才可勝任。在懷孕期或分娩假期後的婦女要避免進行有危險的體力處理操作。手術康復期間或有特殊健康問題的人，要聽取醫生的意見，看看可否進行某類體力處理操作。

3. 預防及保護措施

- 工作

若該工作涉及持有或操控遠離身體的物件，最有效的保護措施便是減少物件的重量和減低身體與物件之間的距離。請參考以下方法：

- 減輕物件的重量；
- 減小物件的體積；
- 減少移動物件的次數；
- 在物件上提供合適的手挽；
- 使用機械裝置去固定物件，以代替人力持有；及
- 改善工序和工作間的設計，並安排物件在靠近身體的情況下操控。

- 不良的身體動作或姿勢

- 扭動身體的軀幹

若該等工作涉及扭動身體的軀幹，可改變工作間的設計和工作流程，以減少身體扭動的幅度。請參考以下方法：

- ✧ 把常用的工具和物件安放在僱員的前方，減少扭動身體或伸展身軀向身體兩側取物；
- ✧ 如需用人力改變物件的方向或高度，可考慮使用運輸帶、滑槽或轉台；
- ✧ 為僱員提供可調校高低和可旋轉的座椅，使他們不須扭動身體軀幹而可面向負荷物；及
- ✧ 提供足夠空間，讓僱員不須受空間限制而扭動身軀。

- 彎身

若該等工作需要僱員採取彎身的姿勢，便應盡量減少屈曲的動作和幅度。請參考以下方法：

- ✧ 調校物件或工作的高度，以減低僱員彎身的次數和幅度；
- ✧ 把比較重或常用的物件放在較易拿取的位置，避免放得過高或過低，較理想是放在腰部附近；
- ✧ 避免將物件放在要伸展手臂才可取到的地方；及
- ✧ 使用升降台或其他輔助裝置去調較物件的高度和方向。

- 向上伸展

若僱員在工作時，需要向上伸展，便應盡量減少這類動作。請參考以下方法：

- ✧ 不應安排物件放在高處，應盡量安排物件、工具和其他重物放在適當的高度；及
- ✧ 提供腳踏、可調校高度的工作台或其他輔助工具。

- **過量移動負荷物**

- 過量推動或拉動負荷物

當該工作要求過量推動或拉動負荷物時，應將所需的力度減少。請參考以下方法：

- ◇ 用輸送帶來移動負荷物，或用合適的手推車來推動或拉動物件。選擇和使用手推車時，要注意輪子的大小、車軸的承受力、車架的重量分配和手推車的維修（如在太高或太低的位置發力來推動或拉動物件，會增力體力處理操作的危險）；
- ◇ 減輕貨物的重量；
- ◇ 避免使用粗糙、凹凸不平和阻力大的地面；
- ◇ 保養運輸工具；及
- ◇ 改進工作間的設計，以減少推動或拉動的距離和次數。

- 負荷物突然移動的危險

負荷物突然移動，是由於負荷物堆放得不平穩，或工序的過程被干擾。例如：當推車子下斜坡時，斜坡的斜度會使車子加速；或在打磨時，手握的物件可能會突然彈開。以下方法可供參考：

- ◇ 當預見物件會突然移動，便應進行危險評估，從而釐定適當的預防和保護措施；
- ◇ 穩定物件，把物件適當和平穩地堆放；
- ◇ 要求同事協助；
- ◇ 使用適當的個人防護設備；及
- ◇ 使用適當的機械輔助設備。

- 經常的或長期的身體動作

若工作的性質需要經常或長期做某些動作，應設法減低受傷的機會。請參考以下方法：

- ◇ 在工作期間作適當的休息；
- ◇ 為僱員安排多元化的工作，使僱員可間歇地運動身體各部份，令疲勞的肌肉得以恢復；及
- ◇ 減少急促的動作。

- **負荷物**

- 重的負荷物

參考以下方法，可更輕易地處理重的負荷物：

- ◇ 使用機械輔助設備。例如：高架起重機、吊重機、吊索或真空吊機；
- ◇ 使用較細的容器以減輕重量；
- ◇ 把物件分類，使僱員可選擇採取合適的預防措施；
- ◇ 盡可能將重的物件分拆成小包處理；及
- ◇ 由一組僱員合力抬舉物件。

- 難於抓住的負荷物
 - 對於難於抓住的負荷物（例如：巨大、圓形、濕的或滑溜的東西），請參考以下方法：
 - ◇ 改變物件的形狀或表面，使它更易被抓住；
 - ◇ 把物件放於一個較易抓住的容器內；
 - ◇ 提供手挽、把手、凹位等，以改善握持方式；及
 - ◇ 使用提手輔助工具。例如：手或吸盤。
- 不穩定的或載有相當可能移動的東西的負荷物
 - 若僱員需處理不穩定，或載有不少容易移動的負荷物，請參考以下的補救：
 - ◇ 重整物件的包裝，使物件在搬運時不會移動；
 - ◇ 使用吊索，有效地處理和控制一些易變形的物件；及
 - ◇ 若需要處理盛載液體的容器，應把液體盡量注滿容器，只留下少許空間。
 - 那麼，便可減低容器內的液體在搬運時移動的機會和幅度。
- **人力提舉要旨**
 - 將物件盡量靠近身體重心。
 - 盡量利用腿部用力。
 - 避免任何扭腰動作，如需要轉變方向，應利用雙腳轉移。
 - 要留意人體的最大提舉力是在離地 500 - 700 厘米之間。
- **提舉的方法**
 - 一般的法則是盡量保持腰直，利用大腿肌肉來提舉。這方法當然要視乎當時的環境而確定。在可能範圍下，人力提舉的方法應遵照以下步驟。
 - 靠近被搬運物件，雙腳站立於重物兩邊。
 - 雙腳應分開到相等於臀部之闊度，並將一隻腳踏前，另一隻在後。踏前之一隻腳應指向他前行之方向。若腳部緊靠在一起，重量便集中在地面一細範圍內，僱員容易失去平衡絆倒。
 - 當蹲下時將兩腿稍為分開、屈膝。
 - 保持身體平衡。
 - 清楚介定握手位置及確保不會溜手。
 - 正確地握持重物—用手掌、指根及拇指緊握物件，同時用前臂以增加物件的緊握程度。手臂應盡量緊貼身體。
 - 提舉時，腿先要用力，將物件盡量貼近身體，用強而有力之腿部肌肉而非背部完成提舉動作，同時慢慢站直。
 - 提舉時，動作須流暢，盡量利用對稱提舉。

- **重物推車使用指引**

- 重物推車於使用前必須細心檢查各部份是否運作正常。
- 重物推車的之各部份是否完整。
- 重物推車只供輔助之用，不可擺放及推動過多 / 過重的物件。
- 不穩定的或載有相當可能移動的東西的負荷物，必須先包裝或放在存放盒內後才放於重物推車上搬動。
- 過重的物件宜選用適合的器械，不宜勉強推動。
- 重物推車上的物件必須擺放整齊，物件不可比推車面積大。
- 重物推車上的物件不可放得太高，以免物件掉下來做成危險。

六. 高空工作

在樓面、工作橋架、棚架及梯子等離地面 2 米之室內外工作，統稱高空工作。在高空工作中，梯子、安全帶是常用的輔助工具，每年都有不少工人在高空工作時發生意外，有些更嚴重受傷甚至死亡，細意分析這些意外的原因，很多是工人沒有使用或不適當地使用這些輔助工具，而大部分意外更是可以避免的。

1. 在高空工作實踐安全措施의優先次序

- 如工程不能安全地由地面、樓宇或建築物的一部份進行，必須提供適當的工作台。
- 在不能搭建合適的工作台情況下，須使用適當的安全網，以防止人體因墜下而受傷。
- 引用懸繫於獨立救生索上的安全帶，以防止人體下墜，應是最後才考慮的安全措施。

梯子：

梯子可分為流動梯子及固定梯子，當中亦有直梯、人字梯等種類。在使用梯子前，我們要考慮以下的要點，以確保安全：

應用：你打算使用梯子做甚麼工作？

挑選：你需要哪一種類的梯子？

工序：你將在甚麼情況下工作？你應採取甚麼安全措施？

訓練：你是否已接受過安全使用梯子的訓練？

在每個要重點中，應留意以下各項：

應用

- 對將會使用梯子的工作地方進行風險評估，找出潛在的危險（例如是否有電力危險？梯子是否置於繁忙的通道上？）。
- 識別工作的類別和性質。
- 考慮要使用梯子的頻密程度，每次用梯子的時間長短。
- 確知所採用的梯子的用途。
- 考慮使用其他較梯子更安全的上落設施。

挑選

- 依照梯子製造商的建議使用梯子，至為重要。
- 確保選用種類合適、結構良好的梯子。你可能需要使用直梯、人字梯或其他上落裝置（如流動式梯架）。
- 選用適合工作的梯子。不可用同一把梯子來進行所有的工作，應就工作的需要，選用不同物料及大小適中的梯子。
- 如果需要配件或附件，應與梯子供應商或製造商聯絡，找出有甚麼配件或附件可以配合工作的需要。在任何情況下，不得擅自改動梯子的結構。

工序

- 僱主須就工作地點內危及安全的情況，向工人提供適當的指示，並須告知工作所需的安全措施。
- 使用者須閱讀和遵守製造商提供有關梯子的資料和指示。
- 使用梯子時，要留意懸空的物件及電線。
- 經常妥善貯存和保養梯子。
- 確保梯子穩定、有堅實平坦的立腳處，適當繫穩，甚至用繩索繫穩等，也可用人手扶穩梯子。
- 就直梯而言，梯子的頂部最少要高出其擱置點一米以作扶手之用，其底部與高度須保持 1:4 比例的擺放斜度。
- 保持梯子的底部和頂部的範圍暢通無阻。
- 在使用前檢查梯子，日後並作定期檢查。應使用事項檢查表進行檢查。檢查記錄應由有關人員簽署核實。
- 有關檢查和維修需由合資格的人進行。遇有損壞的梯子，應以標籤識別並立即移走。
- 設定救援措施用以處理外事故，包括人從梯子下墮或梯子墜下等事件。

下列是最常見發生意外的情況，應盡量避免：

- 切勿手持重物上落梯子。工具或物料可用吊索吊運到工作地，或由他人傳遞。
- 切勿使用暫代品，如椅子、圓筒或箱子代替梯子。
- 切勿把短梯接駁作長梯之用。
- 切勿過分伸展身體於梯子兩旁，應移動梯子就位，把梯子架設在要進行工作的位置上。
- 切勿嘗試拉直或使用已屈曲或變彎的梯子。
- 切勿在木梯上塗上有顏色的漆油，以免遮蓋梯子的裂痕。
- 切勿令梯子負荷過重，在一般情況下，應只容許一人在梯子上進行工作。

2. 安全帶

選擇安全帶以進行任何一項工作時，應小心謹慎，以確保該項裝備，在符合安全規定的情況下，可給予用者最大程度的舒適感及移動自由。此外，若用者一旦墮下，也盡可能提供最大的保障，避免用者在下列其中一種情況下受傷：

- 與地面或周圍的建築物碰撞；或
- 在墮下中突然受攔阻時，安全帶或吊帶會導致身體受傷。

使用安全帶時，留意下列要點：

使用前

- 應檢查每條安全帶附有清楚的裝配說明、調校至可用的、以及列明國家標準、製造商名稱、產品編號、製造年份的標記附在產品包裝裏。切勿使用不明來歷及沒有標準註明的安全帶。
- 祇使用沒有損壞的安全帶。如安全帶有損壞，該安全帶應標貼上“損壞”字樣及交給合資格人員替換。
- 使用者在使用之前，應檢查安全帶的組合和作用是否正確。

使用中

- 所有安全帶應依照製造商的指引佩戴及使用。
- 彈簧應掛在高過使用者的腰部的位置上。
- 腰帶應緊扣在用者的腰部。
- 保護安全帶及懸掛繩以免觸及酸性或鹼性的液體。
- 安全帶及懸掛繩要遠離火花，熱及受熱的物體。
- 切勿將兩條懸掛繩扣在一起。
- 切勿將懸掛繩環繞著尖邊，下墜的力可以把懸掛繩割斷
- 切勿拖行懸掛繩，拖行懸掛繩可破壞懸掛繩的安全及磨損懸掛繩；
- 用者到達安全地方才可從繫穩點卸下懸掛繩。
- 如果安全帶曾經被用作防止下墜，它應該立即停止使用及交給合資格人員作檢查。

使用後

- 應小心處理安全帶，以確保各部份不受損壞，金屬項目例如彈簧碰鎖尤其容易受損。
- 用完安全帶後，它應儲藏在一個乾燥，清涼及不受直接陽光曝曬的地方。
- 安全帶應掛在有清新空氣及有遮陰的牆上。
- 確保放在貨堆下的安全帶不會變形或損壞。
- 用乾布把安全帶及救生繩的汗、塵及油抹掉。
- 除去金屬部份的沙、塵和水，例如扣環和彈簧，並在活動部份加以潤滑。

七. 精神健康

1. 精神健康的定義

根據「世界衛生組織」的定義，若一個人能夠與其他人有著和諧的關係，能參與社會建設，平衡自我內在的衝突和慾念，就是「精神健康」了。

2. 精神壓力的來源

若一個人每天要應付的事情愈來愈多及繁重，而產生壓迫感，並有不愉快的感覺，這便是精神壓力，精神壓力的主要來源是日常生活一些瑣碎的問題，如：夫妻齟齬、繁重家務、交通擠塞、姻親誤會、工作壓力、同事衝突等。此外，巨大的轉變，如：配偶逝世、職務調動、搬遷、離婚、移民等，也是引發精神壓力的因素。

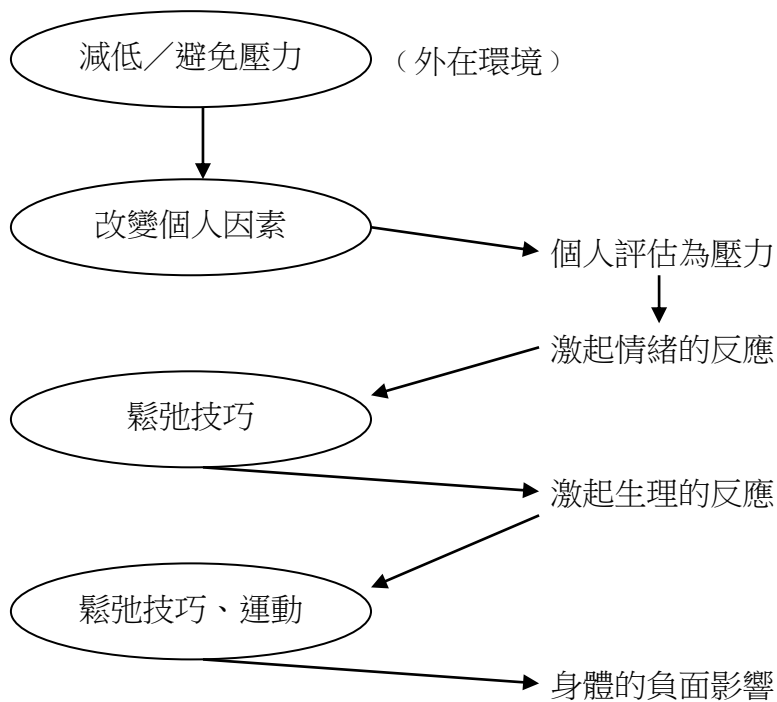
3. 壓力下的各種反應

當面對壓力，身體便透過自主神經系統及內分泌系統，引致神經亢奮及壓力激素增加，而出現緊張的徵狀，如：

- 易發脾氣
- 呼吸困難
- 頭昏腦脹
- 消化不良
- 頸梗肩酸
- 手腳震顫
- 心跳加速
- 小便頻密

持續的壓力使人情緒低落，易引致疲倦失眠、精神不集中、食慾不振、冷漠畏縮、沮喪、自卑及產生心身病變。

4. 應付精神壓力的方法 (李麗霞：1996)



- **減低／避免外在環境引起的壓力**

冷靜地了解自己對現實和社會的看法，凡事從多個角度去想，切合實際，不要把事情放大。

- **改變個人因素**

- ✧ 培養個人獨特性格及人生觀。接受自己的短處，儘量發揮長處。
- ✧ 切實地安排生活及決定個人方法去應付各種問題，當遇到失敗時，鼓勵自己下次做好些及檢討失敗原因。當遇到自己解決不了的困難，可與朋友商討，或請家人及長輩指導及幫忙。

- **輕鬆技巧**

城市生活緊張，對心理和生理都有不良影響，學習自我鬆弛，可以協助抵消日常生活中各種精神壓力。

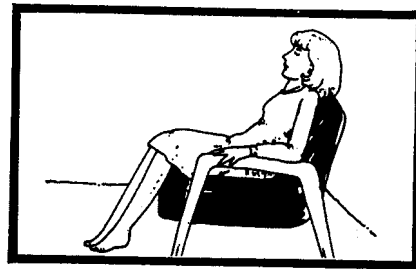
效能：

- ✧ 當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝會減慢：心跳減速、呼吸緩慢、肌肉鬆弛，於是減低體力消耗、增加體力儲備，增強效率。
- ✧ 自我鬆弛能使心境平靜、思想集中及增加大腦功能，包括促進學習能力、增強記憶力、增進推理能力等。

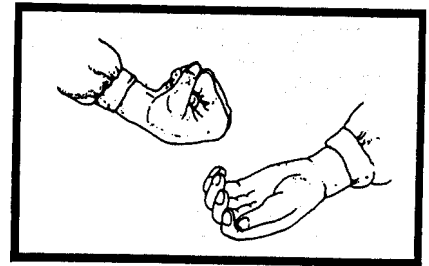
- 方法：

自我鬆弛：

- ◇ 自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱拋開，忘記自我，讓鬆弛狀態自然出現，初學者最好能找一處清靜地方，不受外來打擾，場地不可太熱或太冷，衣服以寬闊自然為合。
- ◇ 選一張有靠背及扶手的椅子坐下，腳板要完全著地，務求坐得舒服，然後合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。(見圖一)
- ◇ 如果不懂得鬆弛，可以將拳頭握緊，跟著放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。(見圖二)



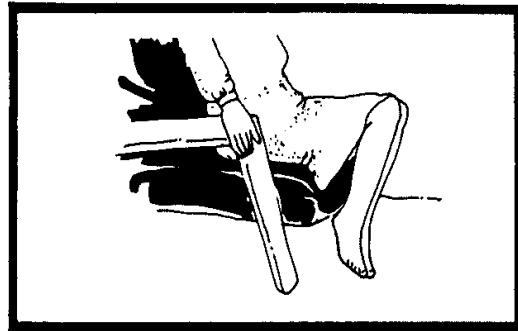
(圖一)



(圖二)

逐步鬆弛：

- ◇ 練習逐步鬆弛，通常由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後放鬆，保持放鬆。跟著抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推，到大腿、臂部、手部、頸部、面部、頭部，至全身放鬆為止，如果局部肌肉緊張難以消除，可以從頭再做一次。(見圖三)



(圖三)

呼吸：

- ◇ 將身體保持鬆弛狀態，集中注意自己的呼吸，呼吸要慢、均勻及順其自然，吸氣時默數：一、三、五、七、九、停，然後呼吸：二、四、六、八、十、停，如果雜念多，更要注意呼吸，不要被外來思想打擾。

完成：

- ◇ 自我鬆弛每次約 15 分鐘已足夠，可以間中張開眼睛，看看時間，但千萬不可較鬧鐘。完成之後要慢慢回復正常，先張開眼睛，活動頭部、手部，最後才活動腳部肌肉。伸展筋骨，慢慢站起來，徐徐移動腳部，使身體逐漸適應。

備忘：

- ◇ 自我鬆弛通常每日只需做一次，熟練之後隨時隨地都可以進行，但在吃飽之後兩小時內不適宜進行。至於對身體的好處，通常不會即時出現，但只要勤於練習，你會發現妙處無窮。記住，切勿勉強自己去鬆弛，你只能放開禁制，讓鬆弛狀態自然出現。

減壓十一招：

- ◇ 與他人商量
- ◇ 退後一步想清楚
- ◇ 抒發情緒
- ◇ 偶然讓步
- ◇ 參與公益
- ◇ 按部就班
- ◇ 一笑置之
- ◇ 稍降標準
- ◇ 停止作戰
- ◇ 稍作鬆弛
- ◇ 改善與別人的溝通

資料來源：

1. 李麗霞「做壓力的主人」(1996)
2. 衛生署中央健康教育組單張「精神健康齊關注」
3. 衛生署中央健康教育組單張「自我鬆弛法」
4. 港島東地區健康委員會單張「情緒智能」
5. 港島東地區健康委員會單張「精神健康」

(修訂程序：須經校務會議/教師發展日討論及通過)