

酷熱環境下工作 預防中暑



勞工處職業健康服務

重要告示

免責聲明

勞工處（簡稱"本處"）在本課程／講座／研討會／網上研討會（簡稱"演講"）所提供的資料只屬一般指引及只供參考之用，並不會減輕、限制或取代任何人須依法履行法定職責的法律責任。雖然本處已盡力確保這個演講上的資料準確無誤及以"演講當日的現況"形式提供，但本處並不對該等資料作出任何性質明示或隱含的聲明、陳述或保證（包括但不限於該等資料的準確性、完整性、可靠性、及時性及用於任何特定情況的合適性）。就該等資料的任何錯誤、遺漏、錯誤陳述或失實陳述（不論是明示或隱含的），本處概不承擔任何法律責任。對任何因使用、不當使用、依據或未能使用該等資料而引致或所涉及的損失、毀壞或損害（包括但不限於相應而生的損失、毀壞或損害），本處概不承擔任何法律責任、義務或責任。

版權公告

本演講的內容，包括但不限於所有文本、平面圖像、圖畫、圖片、照片以及數據或其他資料的匯編，均受版權保障。嚴禁複製、改編、分發、發布或向公眾提供該版權作品。

日期: 2025年5月21日

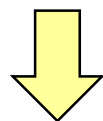
講座內容

- 酷熱環境工作對員工的影響
- 熱疾病的徵狀
- 熱疾病的急救處理
- 預防及控制措施

酷熱環境工作 對員工的影響

酷熱環境工作對員工的影響

身體不能有效
調節體溫



引致熱疾病

熱痙攣

熱暈厥

熱衰竭

中暑

熱疾病的徵狀

熱疾病的徵狀

一些顯示員工可能出現熱疾病的徵狀包括：

- 疲倦
- 頭暈、頭痛
- 口渴
- 噁心、嘔吐
- 體溫上升
- 呼吸急促、呼吸困難
- 心悸、脈搏急促而微弱

熱疾病的徵狀

一些顯示員工可能出現熱疾病的徵狀包括：

- 局部肌肉痙攣、疼痛（尤見於足部及腹部），
嚴重的可能出現全身痙攣
- 皮膚濕冷、大量出汗及面色蒼白
（常見於熱衰竭）
- 皮膚乾燥、潮紅、發熱及無汗
（常見於中暑）
- 神志不清甚至昏迷

熱疾病的徵狀

- 熱疾病的徵狀因人而異，不應單憑病患員工是否大量出汗或無汗作為斷定中暑及決定應否施行急救處理的準則
- 一般而言，如僱員長時間在酷熱環境下工作或進行大量體力活動，便有機會中暑

若出現上述相關的徵狀時，應儘快尋求協助及讓不適的員工降溫，並根據員工的實際情況，作出適當的急救處理

熱疾病的急救處理

熱疾病的急救處理

處理方法

- 立即通知主管，跟從機構的緊急應變措施採取行動，並尋求同事及醫療人員幫助
- 應儘快將病患員工移往陰涼及通風良好的地方坐下或躺下
- 評估病患員工的清醒程度以作出適當的急救處理

*在作出初步評估後，
仍要密切注意病患員工是否出現惡化

檢查清醒程度

完全清醒

- 眼睛開合自如
- 言語有條理，可以清楚回答問題
例如人物、地點及時間

不完全清醒

- 眼睛被聲音刺激而張開或無反應；或
- 言語紊亂或不能回答自己的名字、地點或時間；或
- 對任何刺激**全無反應**

熱疾病的急救處理

完全清醒

➤ 儘快為病患員工降溫：

- 將病患員工置於陰涼的地方或有冷氣的地方
- 鬆開或適量除去員工的衣服
- 向病患員工灑水，再用扇或電風扇協助揮發水份，降低體溫

不完全清醒

檢查及確保氣道暢通
維持呼吸和血液循環

➤ 儘快為病患員工降溫：

- 將病患員工置於陰涼的地方或有冷氣的地方
- 鬆開或適量除去員工的衣服
- 向病患員工灑水，再用扇或電風扇協助揮發水份，降低體溫

熱疾病的急救處理

完全清醒

- 用濕有冷水的海綿／毛巾持續抹身降溫
- 在兩邊腋下及腹股溝放置濕有冷水的海綿／毛巾有助降溫
- 給予清涼飲用水或電解質飲料

不完全清醒

- 用濕有冷水的海綿／毛巾持續抹身降溫
- 在兩邊腋下及腹股溝放置濕有冷水的海綿／毛巾有助降溫
- 切勿給予飲料

熱疾病的急救處理

完全清醒

- 要持續注意病患員工對降溫的反應，若出現震顫，應立即停止並遮蓋員工身體以作保暖

不完全清醒

- 如病患員工**不省人事**，應將他置於**復原臥式**，並繼續檢查他的呼吸和脈搏，及為他降溫直至救護員到達
- 要持續注意病患員工對降溫的反應，若出現震顫，應立即停止降溫並遮蓋員工身體以作保暖

熱疾病的急救處理

完全清醒

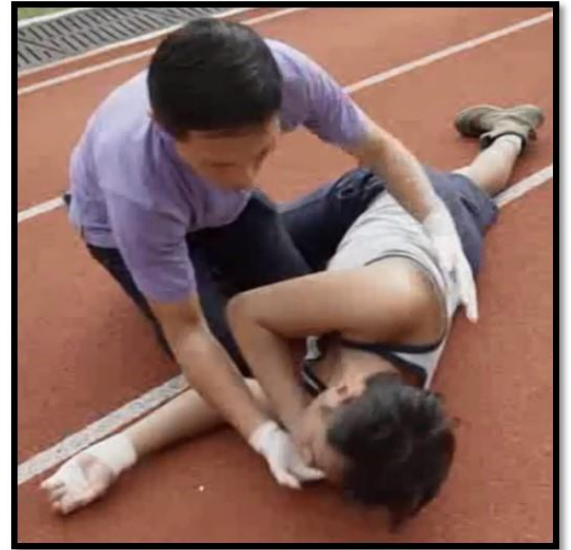
- 為病患員工降溫直至情況好轉或救護員到達

不完全清醒

- 如病患員工心跳停頓，應儘快施行心肺復甦法
- 儘速送院

復原臥式

- 防止舌頭向後墮
- 方便口腔內的分泌或嘔吐物從口中流出
- 減低氣道阻塞或吸入性肺炎的危險



★ 不適用於有骨折或脊椎受傷的傷者

預防及控制措施

預防及控制措施

- 提供資料、指導及訓練
- 風險評估
- 供應清涼飲用水
- 減少吸收熱力
- 增加散熱
- 減少體力勞動
- 安排工作時段、熱適應期
- 安排休息的時間
- 健康生活方式



提供資料、指導及訓練

內容應包括

- 認識酷熱環境工作的潛在危險
- 熱壓力的風險因素及相關的預防措施
- 適時補充水分的方法
- 辨識中暑的徵兆和症狀
- 身體感到不適時的求助程序

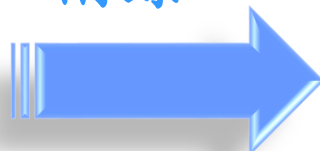
風險評估

- 僱主可委任人士進行風險評估：
 - 熟悉工作地點及員工的工作情況
 - 對熱壓力有基本職業安全及健康知識
- 建議需採取預防及控制措施

風險評估



附錄二



工作地點熱壓力 風險評估表格(範本)

附錄二

工作地點熱壓力風險評估表格 (範本)

(請在適當的方格加上"✓"號)

機構 / 部門名稱: _____
 工作地點: _____
 工作內容: _____
 從事這項工作的員工數目: _____

(一) 評估部分:

評估事項	是	否	可採取的控制措施
環境因素			
1. 員工是否需要炎熱天氣下或高溫環境中工作?	☐	☐	☐ 輕至中等勞動的員工每工作2小時獲安排至少10分鐘休息；重至極重勞動的員工每工作2小時獲安排至少15分鐘休息（若在工作暑熱警告生效時按本表格第二部分建議而獲安排更多休息時間的員工除外）； ☐ 將戶外露天及 / 或高勞動量的工作重新編排至較清涼時段及 / 或較清涼的地點進行； ☐ 安排員工交替在較熱和較清涼的環境下工作； ☐ 其他: _____
2. 員工是否需要戶外工作並受陽光直接照射下工作?	☐	☐	☐ 在工作位置設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處（例如架起太陽傘）； ☐ 員工提供防護設備 / 用品，例如圍邊帽 / 配有頸繩的安全帽及防曬手袖； ☐ 其他: _____
3. 工作位置附近是否存在熱源 / 發熱的設備?	☐	☐	☐ 在工作位置設置合適的屏障或隔離發熱的設備； ☐ 為員工提供隔熱保護設備（例如隔熱反射防護罩）； ☐ 其他: _____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通風並且沒有設置有效的通風設備?	☐	☐	☐ 使用有效的通風設備，以增加空氣流通； ☐ 使用有效的抽風設備，以抽走工作地點的熱空氣或濕氣； ☐ 其他: _____
5. 員工工作的位置 / 情況是否需要透過加強空氣流動或其他方法，增加散熱?	☐	☐	☐ 為員工提供吹風機、噴霧風扇或便攜式風扇等設備，增加散熱； ☐ 為員工提供含冷凍包 / 製冷裝置的冷凍衣； ☐ 其他: _____

25

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

供應清涼飲用水

工作地點的負責人必須確保該工作地點有提供足夠的可供飲用的水，以供受僱在該工作地點工作的僱員飲用
《職業安全及健康規例》（第509A章）第16(1)條

- 在炎熱環境下工作，身體會增加排汗以調節體溫，若不補充身體流失的水分，便會增加員工中暑的風險
- 僱主應在合適方便的地點提供飲用水，盡可能讓員工可在不多於10分鐘的步行時間取得所需的飲用水

供應清涼飲用水

- 一般而言，為紓緩僱員的熱壓力，僱主應向員工提供每小時約250至500毫升清涼飲用水
- 僱員在工作時的熱壓力越高，身體因出汗而流失的水分便越多，僱主須因應情況給員工增加飲用水的供應
 - 每15至20分鐘飲用250毫升清涼飲用水，即每小時飲用750至1,000毫升的清涼飲用水
 - 不應每小時飲用超過1,500毫升的水，以免導致血液中的鹽份濃度低於正常水平

供應清涼飲用水

- 對於需要在酷熱的環境工作兩小時以上的僱員，僱主亦可考慮提供含有電解質（如：鈉質、鉀質）的飲料
- 僱主絕不應提供含有酒精的飲品作為補充身體水分的選擇，以免增加僱員在工作時的熱壓力風險

★僱員應多主動飲用足夠的水以補充水分；如果感到口渴時才喝水，會增加中暑風險，身體可能已經出現脫水情況

減少吸收熱力

熱源

- 減少僱員在工作時吸收熱力是避免他們中暑的重要方法之一
- 僱主需要評估工作地點的熱源或受陽光直接照射所帶給員工的熱壓力風險
- 僱主需要制訂有效措施，減少員工長時間暴露在高熱力的環境中工作

減少吸收熱力

熱源

工作地點常見的熱源：

- 明火煮食爐具、氣體焊接、火焰切割、散熱裝置等

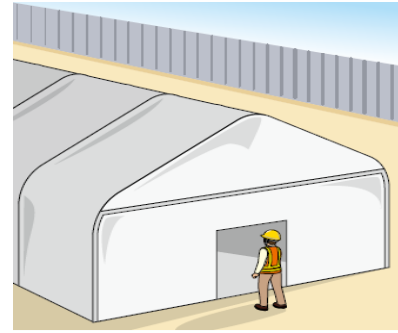
減少吸收熱力

熱源

- 移離或隔離產生熱力和熱空氣的裝置或設備
- 抽走工作地點的熱空氣
- 為員工提供個人防護裝備

減少吸收熱力

陽光



設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處
(遮擋員工絕大部分身軀免受陽光直接照射)



臨時工作地點架設太陽傘

減少吸收熱力

陽光

- 僱主亦應為僱員提供防曬裝備，如闊邊帽、配有頸擋的安全帽、冰巾及防曬手袖等
- 阻隔陽光及減低從環境中吸收熱輻射



增加散熱

空氣調節或通風設備



➤ 空氣調節系統

- 降低環境的溫度和濕度，有助散熱降溫，減低熱壓力

➤ 吹風機或噴霧風扇

- 加強空氣流動，增加散熱

➤ 便攜式的風扇

- 幫助身體散熱降溫，減低熱壓力

增加散熱

衣著

- 僱員在炎熱高溫的環境工作時，應儘可能穿著淺色、薄身及寬鬆的衣服
 - 可減少吸收熱能及有利於身體散熱
- 通爽及有良好吸濕排汗功能的衣料
 - 可有效吸走皮膚水分並增加水分揮發及散熱
- 若僱主未能提供上述的設備或工作服時，僱主亦應考慮向員工提供含冷凍包／製冷裝置的冷凍衣，以減低員工中暑的風險

減少體力勞動

- 增加工作時的活動強度和速度，均會令身體產生更多熱能，繼而增加員工的熱壓力水平
- 僱主／負責人應作出適當的工作安排以減低工作的強度和速度
 - 提供合適的機械輔助工具（手推車、托盤車、起重裝置等）
 - 指導員工採取其他合適的措施（二人／多人合力搬運）
 - 如員工長時間或急速地從事重勞動量的工作：安排不同員工輪替工作



安排工作時段

- 僱主應在合理地切實可行的情況下，將戶外及高勞動量的工作編排
 - 在日間較清涼的時段進行（如在上午10時前或在下午4時後）
 - 僱員交替在較熱和較清涼的環境下工作

安排熱適應期

- 讓員工在一段時間內逐漸適應酷熱的工作環境和身體的反應，作出相應的生理調節

	從未曾或超過一個月 沒有在酷熱環境工作	兩星期至一個月 沒有在酷熱環境工作
熱適應期	最少5天	最少4天
首天在酷熱環境中工作 時間	不應超過正常工作時間 的20%	不應超過正常工作時間 的50%
每天增加時間比例	正常工作時間的20%	正常工作時間的20%

- 以往有外國研究顯示，超過一半的中暑致命意外涉及未適應在酷熱環境工作的員工，令意外在首幾天的工作期間發生（資料來源：美國勞工部）

安排休息的時間

- 為減低僱員工作時的熱壓力，僱主應在合理地切實可行的情況下，讓員工有休息時間，稍作歇息、喝水，並讓身體降溫

	輕至中等勞動的員工	重至極重勞動的員工
休息時間	每工作2小時: 至少有10分鐘休息	每工作2小時: 至少有15分鐘休息

若在工作暑熱警告生效時，請參考<預防工作時中暑指引>，
為有需要的員工每小時安排休息時間

安排休息的時間

- 若員工未適應／需重新適應在酷熱天氣下或高溫環境中工作，需為有關員工安排額外的休息時間
- 僱主亦應基於其他風險因素（例如員工身體疲勞等），為員工安排合適休息時間
- 僱主可按工作情況安排休息時間分為較短但較頻密

安排休息的時間

香港天文台

勞工處

香港暑熱指數	工作暑熱警告	警告標誌
#30 至 <32	黃色	
	工作暑熱警告為黃色，表示部分工作環境的熱壓力頗高。	
32 至 <34	紅色	
	工作暑熱警告為紅色，表示部分工作環境的熱壓力甚高。	
≥34	黑色	
	工作暑熱警告為黑色，表示部分工作環境的熱壓力極高。	

若天文台發出「極端酷熱天氣」特別提示，即使香港暑熱指數未達30，
勞工處亦會發出黃色工作暑熱警告

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

安排休息的時間

工作暑熱警告生效時 戶外露天工作 每小時的休息安排

(假設在沒有採取任何防暑措施及
沒有其他熱壓力風險因素的情況下)

每小時的工作和休息安排				
工作 暑熱警告 工作 勞動量	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
		工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作； 75% 休息)
	工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作； 75% 休息)	暫停工作
	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作； 75% 休息)	暫停工作	暫停工作

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

安排休息的時間

工作暑熱警告生效時 沒有空調的室內環境工作 每小時的休息安排

(假設在沒有採取任何防暑措施及
沒有其他熱壓力風險因素的情況下)

		每小時的工作和休息安排			
工作 暑熱警告	工作 勞動量	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
				工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作 ; 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作 ; 50% 休息)
			工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作 ; 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作 ; 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作 ; 75% 休息)
		工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作 ; 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作 ; 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作 ; 75% 休息)	暫停工作

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

總結

➤ 熱疾病的徵狀

- 疲倦、頭暈、頭痛、口渴、噁心、嘔吐、體溫上升、呼吸急促、呼吸困難、心悸、脈搏急促而微弱等等

➤ 熱疾病的急救處理

- 立即通知主管
- 儘快將病患員工移往陰涼及通風良好的地方坐下或躺下
- 評估病患員工的清醒程度
- 儘快為病患員工降溫

總結

➤ 預防及控制措施

- 提供資料、指導及訓練
- 風險評估
- 供應清涼飲用水
- 減少吸收熱力
- 增加散熱
- 減少體力勞動
- 安排工作時段、熱適應期
- 安排休息的時間
- 健康生活方式

觀塘職業健康診所

九龍觀塘協和街60號

觀塘社區健康中心大樓地下

(港鐵觀塘站A1出口)

☎ 2343 7133

粉嶺職業健康診所

粉嶺璧峰路2號

粉嶺健康中心7樓

(港鐵粉嶺站A1或C出口)

☎ 3543 5701



職業安全健康中心

九龍觀塘協和街60號
觀塘社區健康中心大樓地下
(港鐵觀塘站A1出口)

☎ 2361 8240



職業安全及健康訓練中心

新界荃灣眾安街68號
荃灣千色匯I 13樓

☎ 2940 7057



勞工處網址：www.labour.gov.hk

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線2542 2172或在勞工處網頁填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。

職安健課程/公開講座網上報名系統



勞工處職安健課程及公開講座

網上報名系統

網址 www.oshsreg.gov.hk

歡迎 Welcome

日期: 2025年5月21日

多謝