

印刷、出版及報業

第三十七期 二零零四年十二月



新聞從業員



工作安全健康

前言

談到新聞從業，我們會立即聯想到記者、編輯、主播、攝影記者等角色，事實上一眾的新聞從業崗位，每天均為大眾市民帶來最新最快的資訊與娛樂而疲於奔命。可是有關從業員的職業安全及健康卻被忽略，例如工作不定時、精神壓力大和生活無規律等的職業特點，使新聞從業員更易患胃病、肌肉勞損及睡眠紊亂等疾病。本文將嘗試從新聞從業員角度出發，探討他們所遇到的職業安全健康問題，並提出解決方法。



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



新聞從業員常見的職業安全及健康問題

肌肉骨骼勞損

- 由於工作性質的原因，新聞從業員需要在外奔波採訪，亦有需要長時間站立來守候採訪對象；而攝影記者更需要經常提舉著沉重的攝錄器材四出採訪，再加上長時間站立的工作姿勢，容易對肩、頸、腰背及膝蓋的肌肉骨骼組織造成勞損。
- 新聞從業員的工作不乏書寫稿件及操作電腦，尤其是追趕出版的截稿時限，就更令身體處於固定位置，手部則重複書寫或操作電腦，長時間固定而重複的動作，會增加肌肉骨骼組織的負荷而引致疼痛甚至勞損。



精神緊張

由於新聞媒體業內競爭日趨劇烈，為了先拔頭籌報導獨家的新聞消息，新聞從業員需要加班、趕稿等情況必定在所難免。這股行業緊張氣氛並加上多變的工作環境，實增添不少壓力及令新聞從業員的精神緊張不已。以下綜合列舉多項產生精神緊張的原因：

- 趕稿、超時工作
- 工作人手不足
- 同業競爭
- 往外地公幹採訪
- 即時報導的臨場應對
- 新聞從業員對自我的表現要求

生活節律紊亂

新聞工作一直面對不定時及工時較長的壓力，精神總是處於繃緊狀態，加上一日三餐既不定時又吃得匆忙，使得一群新聞從業員的生活節律紊亂，容易有失眠的情況及患上胃病。另外，新聞工作編排緊密，又要四出採訪，新聞從業員甚至連喝水及上洗手間的機會也大大減少。長期在缺乏水份的狀況，會減慢排泄及積聚有害的代謝物在體內，而直接影響身體的生理機能，容易導致膀胱發炎，嚴重者可影響腎臟。



暴力事故

新聞工作是大眾傳媒中較為危險的職業，因為採訪工作可包括示威、遊行、抗議集會、暴力事件、搶劫、災難性意外等惡劣環境，新聞從業員往往為取得第一手新聞消息而冒險埋身報導，很容易在混亂的情況下被殃及受傷，又或與同業爭相報導而發生碰撞以致受傷。

預防及紓緩方法

為了保護新聞從業員免受職業危害的影響，新聞機構及從業員本身應共同努力，採取預防措施，業界可參考以下建議，來減低或紓緩從業員的壓力。

適當的人手分配

- 新聞機構應妥善分配工作人手，例如編排更次及採訪隊的人數皆保持平衡，以免個別組別人手偏少而增加緊張情緒。
- 新聞機構宜安排足夠人手進行拍攝及採訪，並提供適用的輔助設備協助搬運攝影器材，以減少攝影師因長期提舉重物而受傷的機會。
- 新聞媒體是分秒必爭的工作，人手緊絀亦是行業內常見的問題，但工作量之大往往令新聞從業員透不過氣，尤其是在長假期臨近，稿件限期就愈見迫近。新聞機構應預先作好規劃工作，可預先儲存時間限制性較少的文章或專題報導作為緩衝，必要時考慮增聘人手，以減輕在職從業員的負荷及增加隊伍的生產力。

提供培訓

新聞工作經常要面對突發的事件作出報導，現場情況惡劣與否實不能預計。新聞機構應提供處理暴力及衝突的訓練，而訓練該著重對報導現場作出快速、清晰而明智的風險評估，從而在暴力及混亂的環境下，新聞從業員懂得怎樣處理。另外新聞從業員也應接受急救訓練，在遇到意外發生時，也不會手忙腳亂、不知所措。

均衡飲食

不單只新聞從業，其他行業人士皆需要均衡飲食，多吃蔬果、多喝水，來保持身體強壯。新聞從業員更應注重飲食，盡可能抽出時間進食及減少咖啡濃茶等刺激性飲料。

適量運動

適當的運動量有助紓緩肌肉疲勞及精神壓力，而平日多作運動，更可增強肌肉、韌帶的強度和力量，減少肌肉骨骼勞損的機會。



有獎問答遊戲

印刷、出版及報業安全及健康委員會於本通訊內續設了一個有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加，若能答中以下三條問題，便可參加抽獎，有機會獲得價值\$150購物禮券乙張，名額共5個。

- 1 新聞從業的工作面對什麼的職業安全及健康問題？
 - a. 工作壓力、精神緊張、食無定時
 - b. 火警、打劫、食物中毒
 - c. 癌症、電擊、撞車
- 2 有什麼因素會令新聞從業員精神緊張？
 - a. 趕稿、同業競爭
 - b. 人手不足、即時報導的臨場應對
 - c. 以上全部皆是
- 3 生活節奏紊亂對新聞從業員的健康有什麼影響？
 - a. 胃病
 - b. 流牙血
 - c. 指甲發黑

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回本局總辦事處，信封面請註明「印刷、出版及報業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2005年1月14日。

姓名：_____ 身份証號碼：_____

地址：_____

日間聯絡電話：_____

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。
 本人不欲收到上述訊息。

參加細則

1. 每人只限參加一次。
2. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
3. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
4. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
5. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
6. 歡迎複印參加表格。

免費訂閱表格

本人對印刷、出版及報業安全健康通訊感興趣，並以電子郵件索取：

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電子郵件：_____

填妥後請將表格傳真至2739 9779職業安全健康局

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或須將資料轉遞予服務提供者，活動共同舉辦者和夥伴機構。若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。
 本人不欲收到上述訊息。



職業安全健康局

印刷、出版及報業安全及健康委員會

地址：香港北角馬寶道28號華滙中心19樓 電話：27399377 傳真：27399779

電子郵件：oshc@oshc.org.hk 網頁：www.oshc.org.hk