

热点话题 黄伟堂

## 如何促进职场健康环境

工作性质正随着几个主要全球趋势而改变。我们若能更深一层了解这些改变，将能提高往后工作效率与充实性。

机器人、合成生物学、增材制造、物联网、人工智能和纳米技术等领域的颠覆性技术创新不断涌现，正给制造和服务业带来改变甚至改革。

越来越多的工作将涉及这些最新技术产生的材料、化学品和颗粒。我们须要监测接触这些新材料对健康所带来的中长期影响。我们还将看到更多的工作，须要人们以新的方式与数码世界打交道；例如，使用虚拟现实（VR）和增强现实技术（AR）。应用人体工程学的措施，以达到保护员工的安全（如视觉，听觉和肌肉骨骼健康）和认知（如精神负荷，对感觉处理方面的影响），必须继续发展才能适用于新模式与数码世界互动的工作者。

随着劳动力老龄化和工作时的久坐程度提高，慢性病的患病率也相应上升。每个人必须接受相关教育，储备相关知识和技能，以照顾自己的身体健康，及早发现疾病并妥善管理它们。

先进的通讯和移动技术越来越侵入我们的私人生活空间。如今，人们跨时区合作、全天候接收和发送工作邮件已经变得非常普遍了，这使得人们即使和家人在一起、在休闲和社交的时间也能“工作”。远程办公和虚拟办公（如呼叫中心的工作人员）的增长趋势，意味着越来越多工作不再集中在一个固定的地点。工作与非工作时间和空间上的界限模糊，可能会导致人们的心理压力，因为会有“一直都在工作”的感觉，更不用说那些可能来自工作与家庭冲突的额外压力。员工驾驭这种压力的能力，将对于他们保持心理和情绪健康至关重要。

2014年，人力部和工作场所安全与卫生理事会推出的“全面工作场所安全与卫生计划”

（Total Workplace Safety and Health，简称 Total WSH），是基于工作、健康和安全相互作用的概念。全面工作场所安全与卫生计划同雇主和员工合作，制定了全面的工作场所健康和安​​全倡议。

这项倡议着重于保护（安全）、促进（健康）和生产力（工作）的三重侧重，是个人和公司应对新工作挑战的理想手段。

全面工作场所安全与卫生计划同雇主合作，以优化员工安全、健康和高效的工作能力。从评估工作环境、工作流程和员工的总体健康状况开始，然后会提出可能的干预措施，以达到工人全面福利的目的。

全面工作场所安全与卫生计划继续加强与促进员工职场的健康意识。例如，通过提供运动课程、营养课程和研讨会来提升员工的心理健康。它还可以协助雇主将健康促进纳入工作环境的整体规划，例如，鼓励人们走楼梯而不是乘搭电梯，提供符合人体工程学的健康工作台，让员工了解和管理他们可能遇到的工作压力。

慢性病不必成为个人享受高效工作的障碍。全面工作场所安全与卫生计划将体检带到工作场所，使慢性病的早期发现和早期治疗成为可能。专业知识也可及时用来帮助雇主审查和调整工作要素，使雇员能够在不损害生产力的情况下，妥善应对员工的慢性病。这将补充人力部计划制定的工作适应指南，帮助雇主支持员工管理他们的慢性病，这也将会是2028年工作场所安全和健康战略的一部分。

全面工作场所安全与卫生计划的一个关键点，是安排了导师为工人们举办培训课程，指导他们改善个人健康与仔细思考个人安全的态度与文化。

不断变化的工作环境把有效的行动中心推向了个人，促使更大的个人责任感和主动性，对员工来说也更必要，以确保他们在新常态中茁壮成长。透过全面和以员工为中心的观点，全面工作场所安全与卫生计划使我们处于向前迈进的有利位置。

作者是职业和航空医学高级顾问医生与医学主任（综合工作场所安全与卫生）

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院兼任助理教授