



居家工作 職業安全衛生參考指引

2021年版



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

壹、前言

因應 COVID-19 疫情於社區流行期間，為維持企業運作及預防疫情擴散，中央流行疫情指揮中心已發布「企業因應嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情持續營運指引」，其中規劃人員以分流異地辦公、調整出勤或出差方式，以避免人員接觸造成交互傳染，為職場防疫與應變管理之重要作為。雇主與勞工得協定於指定期間以居家工作（working from home）方式，以維持企業持續營運之需求。根據 ILO 的定義，居家工作是一種工作安排，工作者在家裡使用資訊傳播科技（Information and Communications Technology, ICT）完成雇主所交付的工作；然而居家工作模式及環境，往往無法與辦公室等常態性之設施與環境相比，本指引的目的是提供企業於採取居家工作措施時應考量之安全衛生事項，企業在合理可行範圍內，對於居家工作環境或交付之作業應辨識可能之危害、實施風險評估，並依評估結果採取適當的控制措施；此外，對於居家工作者之身心健康狀況應保持關注，採取滾動式評估檢討，以調整安排適當之作法。

貳、居家工作之危害辨識及風險評估

雇主應會同居家工作者就其工作環境與執行職務時，可能遭遇之安全衛生潛在危害及身心健康之影響，進行辨識及評估，以便作為後續規劃之參據，茲列舉如下：

- 一、檢視該勞工從事工作之作業特性是否適合離開原作業場所而採居家工作，如不適宜，應考慮以辦公室異地分流或分時段出勤替代。
- 二、對居家工作者之健康狀態進行評估，以確保其能夠在適當環境與設備支援下正常工作，維護工作安全與健康。
- 三、對居家工作者之工作區域周圍環境、空間、光線、通風情形、通道地板或電器設備、設施等是否適當或具潛在危害，進行評估。
- 四、對居家工作型態及作業條件，包括長時間工作、異常工作負荷、或因疏離人群及工作與生活無法取得平衡等因素，可能影響身心健康之危害，進行評估。
- 五、其他可能危及居家工作者之人身安全與健康之因素。

參、安全衛生管理注意事項

雇主應視居家工作之勞動特性及其危害風險評估結果，在合理可行範圍內，採取必要之預防設備或措施，安全衛生管理注意事項檢核表如附表重點如下：

一、必要之設備、措施或資源

1. 雇主對於居家工作者執行職務所致之職場危害風險，應依消除、取代、工程控制、行政管理及個人防護具等優先順序，並考量現有技術能力及可用資源，在合理可行範圍內，採取可有效降低風險的控制設施。
2. 雇主應提供居家工作者必需之設備、設施，或允許居家工作者臨時將設備從工作場所帶到居家工作地點，如電腦、顯示器、鍵盤、滑鼠、印表機等。
3. 居家工作不如正常上班場所能提供相對完善之工作環境與設備、設施，如對資通工具操作或對安全健康有疑慮者，雇主應提供必要之資源及協助。

二、居家工作區域

1. 鼓勵居家工作者自行評估與維持適宜的居家工作環境，雇主可提供適當之指導或協助。
2. 確認居家工作區域周圍環境、空間、溫度、光線、通風情形之安全衛生及舒適程度，並保持清潔與整齊。
3. 工作區域之地板、通道或樓梯應避免堆放雜物或濕滑，而造成跌倒或滑倒。
4. 避免有噪音造成工作中斷或分心，或對健康有不良影響。

三、工作相關設施

1. 居家工作使用之桌、椅應有適當之型式及高度，顯示器、鍵盤、滑鼠等設置，儘可能符合人體工學。
2. 設施配置應有適當的伸展空間，工作時應保持良好的姿勢，避免造成肌肉骨骼之危害。
3. 提供使用電腦視訊設備和軟體的支援，確保網路、電話等通訊設施穩定運作。
4. 確保電器插座及設備正常使用且無損壞或磨損，避免觸電或電力過載引發之危害。

四、身心健康管理

1. 居家工作應避免長時間或異常工作負荷，建議應規劃定期休息時間，如每半小時以站立活動身體的方式伸展。
2. 居家工作通常是單獨作業，應適時採取相關措施或安排適當活動，避免因減少與同事或客戶之互動，而可能會感到孤立、沮喪、焦慮或增加壓力的心理健康風險。
3. 居家工作者應注意自己的身心健康，維持適當且規律的運動與良好的飲食及睡眠習慣。
4. 居家工作者應注意工作及生活平衡，建立與伴侶、孩子或室友之妥適界限。



五、教育訓練

1. 雇主應依居家工作勞動特性及危害風險評估結果，提供勞工必要之教育訓練，以提升其危害風險意識，並具備安全衛生問題處理之基本知能。
2. 指導居家工作者如何執行危害風險評估，建立合宜之工作設備及設施。
3. 提供居家工作較常見之職業性肌肉骨骼傷病類型及防範措施。
4. 建立居家工作期間萬一發生事故或疑似肌肉骨骼傷病之通報或應變處理程序。
5. 指導居家工作者如何規劃適當作息時間及維持良好之身心健康狀態。
6. 提供居家工作使用相關資訊傳輸設備或工具運用之教育訓練及諮詢協助。



六、溝通與管理

1. 確保居家工作者能與主管及同事間維持良好的溝通方式，可透過定期或不定期的視訊會議、電話或電子郵件等方式辦理。
2. 支持並鼓勵同事間保持非正式之交流及聯誼，建議可安排定期線上活動，或是透過社群軟體維持互動。
3. 居家工作者可能面臨也在居家工作的配偶或家屬、在家採遠距上課的學童需要照顧，或需要照顧之嬰幼兒、高齡或慢性病患家屬等；在這種情況下，雇主需要在工作時間和作業進度方面具有靈活調整的空間，同時要讓居家工作者明確清楚雇主對工作產出的預期，以及意識到對居家條件短期安排狀況必要的調整與適應。
4. 雇主應建立適當之追蹤管理及安全衛生稽核機制，亦應參酌居家工作者回饋之意見，適時評估並滾動檢討修正。

肆、參考資料

1. 中央流行疫情指揮中心 (2020)。「企業因應嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 疫情持續營運指引」。
2. 勞動部職業安全衛生署 (2020)。「因應嚴重特殊傳染性肺炎 (武漢肺炎) 職場安全衛生防護措施指引」。
3. 聯合國 ILO (2020). An Employers' Guide on Working from Home in Response to the Outbreak of COVID-19.
4. 英國 HSE (2021). Protect Home Workers <https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers>
5. 財團法人安全衛生技術中心 (2020)。居家上班職安衛檢核表/居家上班工作環境風險評估表。

附表 居家工作安全衛生管理注意事項檢核表

項目	檢核內容
1.必要之設備、措施或資源	<p>1.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：對於居家工作之潛在危害風險，是否已進行適當評估，並採取有效降低風險的設備或措施？</p> <p>1.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否提供居家工作必需之設備、設施，或允許居家工作者臨時將設備從工作場所帶到居家工作地點，如電腦、顯示器、鍵盤、滑鼠、印表機等？</p> <p>1.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：居家工作者對於資通工具操作或對安全健康有疑慮者，是否已提供必要之資源及協助？</p>
2.居家工作區域	<p>2.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：作為居家工作區域之空間是否足夠，並具有適當的伸展空間？</p> <p>2.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：居家工作環境之溫度、光線、通風情形是否良好？</p> <p>2.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：工作區域是否保持清潔與整齊？地板及樓梯是否有障礙物或濕滑情形？</p> <p>2.4 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：工作區域是否有噪音影響工作或身心健康？</p>
3.工作相關設施	<p>3.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：居家工作者使用之桌、椅之高度是否適當？座椅是否有扶手及椅背支撐？</p> <p>3.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：顯示器之高度及鍵盤、滑鼠等設置之位置是否適當？</p> <p>3.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：居家辦公所需設施之配置空間是否適當且易於取得？</p> <p>3.4 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：提供使用之電腦視訊設備及軟體等設備，是否提供協助資源，以確保網路、電話等通訊設施穩定運作？</p> <p>3.5 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：確認電器插座及設備正常使用且無損壞或磨損，避免觸電或電力過載引發之危害？</p>
4.身心健康管理	<p>4.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：評估居家工作者是否有連續長時間工作或異常工作負荷之情形，並做適當之調整？</p> <p>4.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：確認居家工作者已適當規劃作息時間（例如定期休息或每半小時以站立方式伸展）？</p> <p>4.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否對居家工作者，採取相關紓壓措施或安排適當身心健康促</p>

項目	檢核內容
	<p>進活動？</p> <p>4.4 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：確認居家工作者是否維持規律運動與良好的飲食及睡眠習慣？</p>
5.教育訓練	<p>5.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否已依居家工作者勞動特性及危害風險評估結果，提供必要之教育訓練？</p> <p>5.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：對於居家工作者執行危害風險評估，是否提供必要之諮詢及協助？</p> <p>5.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：針對居家工作較常見之職業性肌肉骨骼傷病類型，是否提供危害預防之輔導及諮詢？</p> <p>5.4 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否已提供居家工作期間，如發生事故或疑似肌肉骨骼傷病之通報或應變處理程序之教育訓練或宣導？</p> <p>5.5 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：對於居家工作者規劃適當作息時間及維持良好之身心健康狀態，是否提供必要之教育訓練或宣導？</p> <p>5.6 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：對於提供居家工作使用之相關資訊傳輸設備或軟體工具，是否已提供操作方法之教育訓練及諮詢協助？</p>
6.溝通與管理	<p>6.1 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否已規劃主管或同仁對於居家工作者保持適當之聯繫與溝通方式？</p> <p>6.2 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否定期舉辦或支持同仁辦理線上交流或聯誼活動？</p> <p>6.3 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：是否依照居家工作者配偶、家屬（如遠距上課學童、需要照顧之嬰幼兒、高齡或慢性病患等）之實務需求，給予工作時間和作業進度方面必要之彈性調整？</p> <p>6.4 <input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否：對於居家工作之安全衛生管理，是否已建立適當之追蹤管理及稽核機制，並參酌居家工作者回饋之意見滾動調整？</p>