

人力搬抬

酒店业



本小册子由劳工处职业安全及健康部编印

2005年9月版

本指引可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 下载。有关各办事处的详细地址及电话，请致电 2559 2297 查询。

欢迎复印本指引，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明源自劳工处刊物《人力搬抬 — 酒店业》。

人力搬抬—酒店业

目录

欲速则不达	2
日常引致肌肉筋骨受伤的因素	3
搬抬重物的安排和方法	6
进一步资料	9
鸣谢	9

欲速则不达

在房务部工作的阿珍，某天在更换床单时，不慎扭伤了腰骨。

以下是阿珍回忆当日事发的经过：「那日我如常清洁、执拾客房。当我在弯腰托起很重的床褥以便更换床单时扭伤了腰骨，到晚上便感到腰骨很痛，甚至不能入睡。此后，经医生诊治后，我要定期覆诊和接受物理治疗，到现在仍未能完全康复，腰骨仍时常隐隐作痛，有时甚至连接升降机的按钮时亦会痛，对日常生活构成不便。虽然工伤有金钱的赔偿，卻不能补偿我身心的痛苦。」



这事件不但影响阿珍的健康，对阿珍服务的酒店也有影响。

阿珍的主管许先生说：「阿珍受伤后对房务部工作有很大的影响，阿珍是房务部的熟手员工，在她因伤休假期间，我要安排其他的同事分担她的工作，又要重新训练员工。而且发生工伤，既损害酒店的形象，又会打击员工士气，影响可谓不少。」

任何工伤事件，雇主与雇员都有损失，其实阿珍的工伤是可以避免的。以下提供一些有关「人力搬抬」引致受伤的因素和一些预防措施以供酒店从业员参考。

日常引致肌肉筋骨受伤的因素

甲) 工作姿势及性质

- (i) 不正确的工作姿势，例如
- 弯腰搬运重物
 - 手臂过度伸展
 - 以单手搬运过重的物件，提起时失去平衡
 - 搬运未经估计重量的重物，用力过度、或身体失去平衡



长时期采用弯腰的姿势工作



弯腰提举重物



手臂过度伸展

(ii) 持久性的动作

- 长时间重复同一动作而缺乏足够的休息
- 长时间以同一姿势工作
- 长时间从事搬运重物



勉强提举过大的物件，会增加工作的危险。



长时间重复同一动作而缺乏足够的休息

乙) 物件性质

- (i) 搬抬过重或大件的物件
- (ii) 搬抬时物件重心偏移，或重量分布不均匀
- (iii) 物件缺乏握手的部位或设计，搬抬容易滑落或脱手

丙) 工作环境

- (i) 工作空间过于狭窄，会妨碍员工使用正确的搬运姿势或辅助器材
- (ii) 工作地面湿滑、凹凸不平，或有其它的障碍物
- (iii) 照明不足
- (iv) 物件摆放在不适当位置



过于狭窄的工作空间会令员工采用不正确的姿势来提取物件

丁) 其它事宜

- (i) 员工缺乏适当的训练和指示
- (ii) 员工的体质未能配合工作的需要
- (iii) 集体搬运时，员工的动作不能互相配合

搬抬重物的安排和方法

- 提供足够的工作空间，让员工可以用正确的搬运姿势或使用辅助器材
- 保持整齐及有秩序的工作环境，妥善存放物料及器材
- 清除地面上的积水、油污，或其它障碍
- 提供充足的照明
- 对搬运的物件作初步了解，例如它的大小、重量和重心位置，从而采取合适的方法来处理



清洁地面上的积水和油污



足够的工作空间，可让员工方便有效地使用辅助器材



妥善存放物料及器材

- 采用正确的工作姿势来搬运物件
- 采用适当的工具工作，避免身体过度伸展
- 尽量使用适当的手推车或辅助器材来搬运重物及大件物件
- 采用集体搬运来移动重物或大件的物件



正确的提举姿势及使用适当设计的手推车，可以减少受伤的机会



采用稳固的摺梯，避免身体过度伸展



采用集体搬运来搬运较重的物件，可以减低受伤的机会

- 注意在储物架上摆放物件的位置，经常需要搬运处理的物件，应放在较易拿取的位置，例如接近腰部的高度
- 对员工提供适当的训练和指导
- 为员工安排适量的休息时间
- 适当的保养及维修搬运辅助器材(如手推车)
- 让员工可以向负责人提出建议或定期开会，讨论有关人力搬抬常见的问题



定期与员工讨论有关人力搬抬常见的问题和提供适当的训练



注意在储物架上摆放物件的位置，常用的物件应放在较易拿取的位置

进一步资料

如欲了解更多有关人力搬抬和工作的资料，请参阅劳工处编印的「体力处理操作指引」，或与劳工处职业安全及健康部联络。

地址：香港中环统一码头道三十八号
海港政府大楼十五楼

电话：2852 4041

传真：2581 2049

网址：<http://www.labour.gov.hk>

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你并可透过职安热线2739 9000，找到职业安全健康局提供各项服务的资料。

如有任何有关不安全工作地点及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线2542 2172。

这本小册子是由香港劳工处编制。内容提供了一些有关职业安全和健康的建议，予各读者参考。

鸣谢

承蒙职业训练局薄扶林酒店业训练中心提供协助，本小册子得以顺利出版，特此鸣谢。