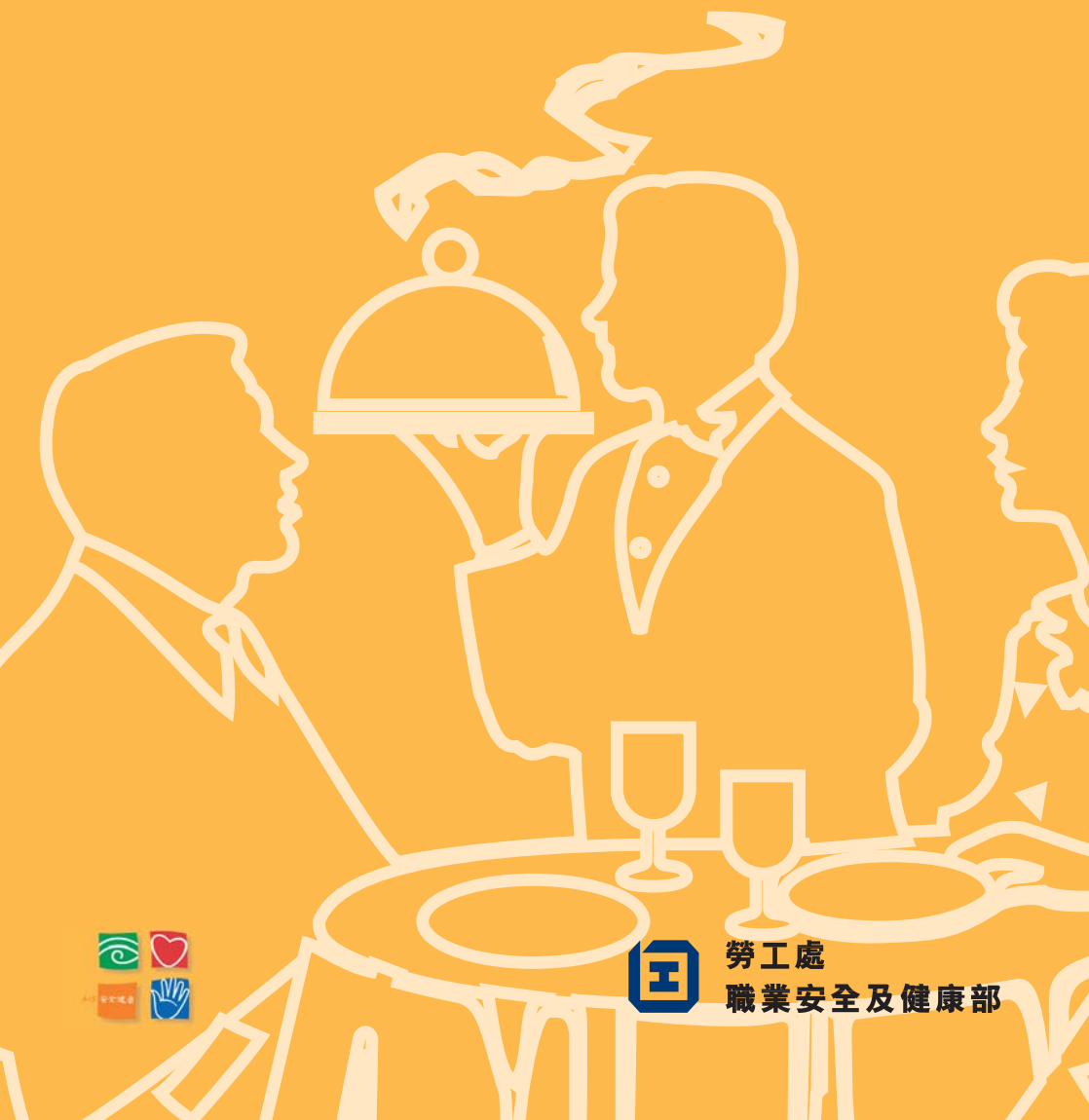


饮食业

# 预防筋肌劳损须知



勞工處  
職業安全及健康部

本册子由劳工处职业安全及健康部编印

---

2006 年 12 月版

本册子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](http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm)下载。有关各办事处的地址及电话，请致电 2559 2297 查询。

欢迎复印本册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如须复印，请注明录自劳工处刊物《饮食业预防筋肌劳损须知》。

## 目 录

1. 引言 .....	1
2. 雇主及雇员的责任 .....	2
3. 引致筋肌劳损的例子 .....	3
4. 结语 .....	29
5. 进一步资料 .....	30

# 1. 引言

饮食业是香港其中一个主要的行业，饮食业的从业员包括厨师和侍应等会因处理不同的工作，而面对不同的职业安全及健康危害。常见的意外受伤主要是因为滑倒、绊倒及跌倒，但其实在饮食业界中还有很多其他危害，例如提举或搬运重物、在高温下工作、使用化学物品及工具如利刀及切肉机等。

酒楼的工作通常都需要体力劳动的，从事酒楼工作的工人可能会因工作的关系而引致肌骨骼疾病(俗称筋肌劳损)，受影响的身体部分包括上肢、下肢、颈部和背部等。在工作环境中，引致筋肌劳损的因素包括不正确地搬运重物、不良的工作姿势及动作、长时间进行重复性的动作、手部过度用力、不恰当的工作间、长期站立、不合适的工具和设备，以及不适当的工作频率和工作时间模式。酒楼工人常见的筋肌劳损包括不同身体部位的扭伤、手部及前臂腱鞘炎、足底筋膜炎及关节退化等疾病。

本刊物旨在介绍饮食行业一些可能引致筋肌劳损的情况及提供一些具体的预防措施，以协助饮食业的雇主及雇员预防因筋肌劳损而产生的职业健康问题及相关的经济损失，并履行他们在职业健康方面的法律责任。



## 2. 雇主及雇员的责任

---

根据《职业安全及健康条例》和《工厂及工业经营条例》，雇主／东主须承担一般职安责任，即必须在合理地切实可行范围内，确保其所有在工作中的雇员的安全及健康。这责任包括：

- 提供和维持属安全和不会危害健康的作业装置及工作系统；
- 作出有关安排，确保在使用、处理、贮存或运载作业装置或物质方面是安全和不会危害健康的；
- 提供所需的资料、指导、训练及监督，以确保在工作中的雇员的安全及健康；
- 维持工作地点的每个部分包括进出该处的途径是安全和不会危害健康；及
- 提供及维持属安全和不会危害健康的工作环境。

而雇员亦须在合理可行的范围内，照顾自己及他人的安全及健康，并尽量与雇主／东主合作，帮助雇主／东主遵守安全规则。

有关进一步的资料，请参阅本处编印的「职业安全及健康条例简介」及「认识你的一般责任」。

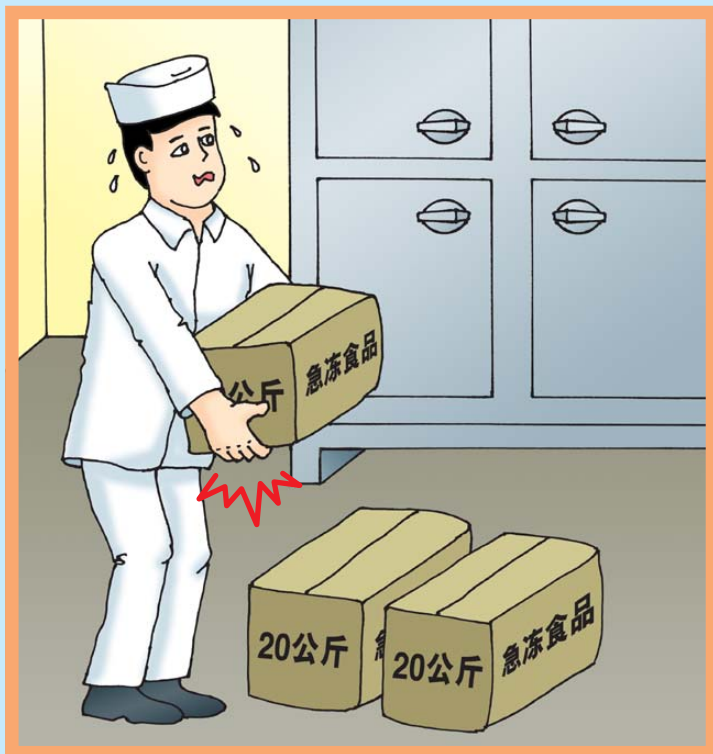
此外，若雇员须要进行体力处理操作，工作地点的负责人亦须遵守《职业安全及健康规例》第VII部的规定，这包括作出危险评估及实施预防性和保护性措施，以减低这些操作所引致的危险。有关详情请参阅本处编印的「体力处理操作指引」及「《职业安全及健康规例》第VII部有关体力处理操作的指引」。

### 3. 引致筋肌劳损的例子

#### 1. 搬移沉重货物

##### 危险工序

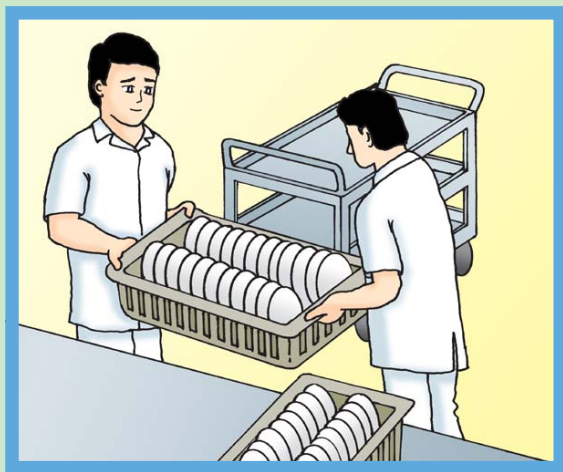
- 使劲地提举或搬运沉重的食物



## 1. 搬移沉重货物

### 建议

- 采用集体提举方法



- 使用手推车运送重物



## 1. 搬移沉重货物

### 危险工序

- 过度伸展身体来提取放在上层货架的沉重货物





## 1. 搬移沉重货物

### 建议

- 将沉重的货物（例如：薯仔和面粉）存放在位于肩部及膝头中间高度的货架，并且使用手推车运载
- 将较轻和不常用的货物，放在上层货架
- 使用适当器材例如脚踏或梯具，以避免身体过度伸展



## 1. 搬移沉重货物

### 危险工序

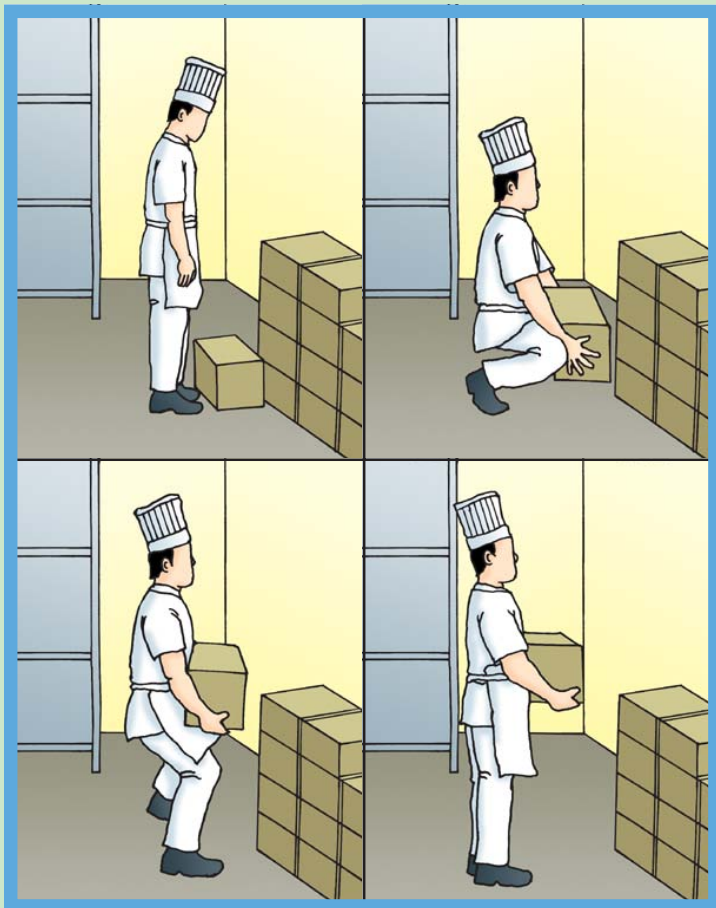
- 采用不正确的提举姿势来搬移沉重货物



## 1. 搬移沉重货物

### 建议

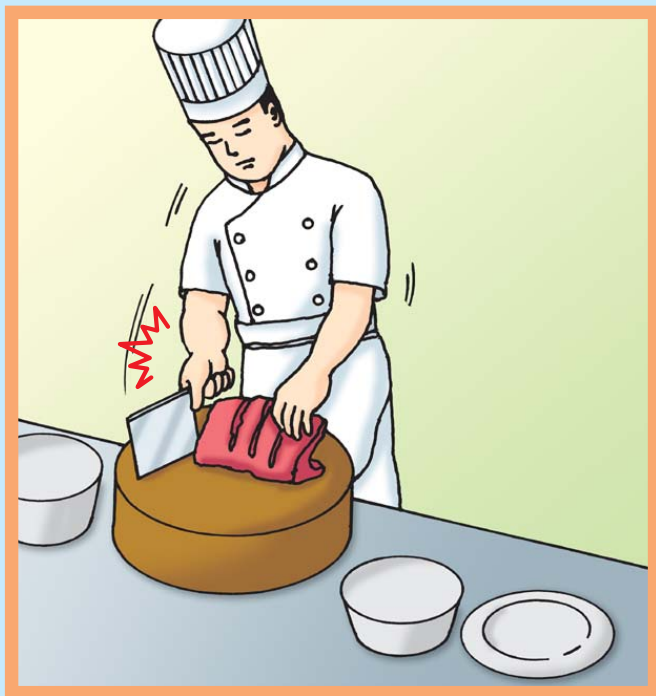
- 为员工提供正确提举技巧的训练



## 2. 砍切食物

### 危险工序

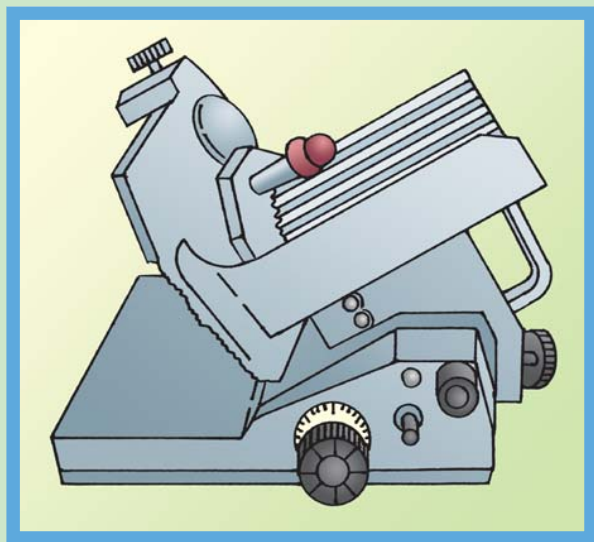
- 砍切食物时过度用力
- 砍切食物时，前臂及 / 或手腕重复做同一动作
- 使用不恰当的工具 / 设备，例如：钝的刀具



## 2. 砍切食物

### 建议

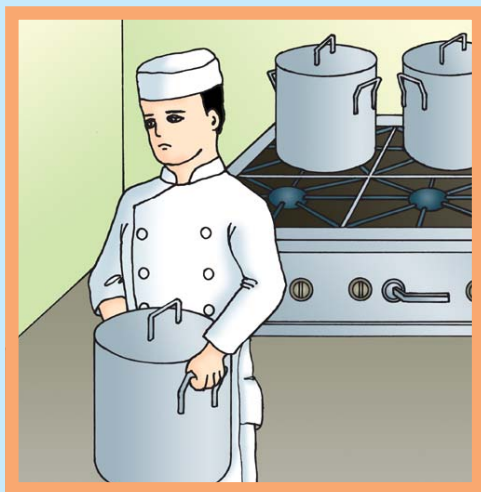
- 使用锋利的刀具
- 使用电动切肉机以减少用人手砍切食物的需要
- 将急冻食物先解冻才砍切
- 安排厨房员工之间互换工作



### 3. 搬移大量的热汤或热食

#### 危险工序

- 搬移沉重及热的物件，尤其是盛载着液体的容器，会因液体流动而令重心位置改变



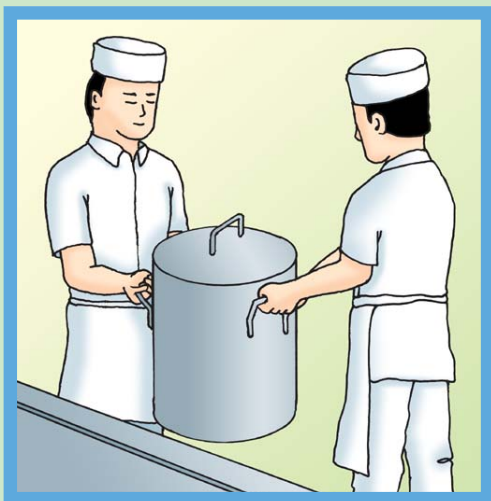
### 3. 搬移大量的热汤或热食

#### 建议

- 将锅放在炉上，才加上汤料及食水，便可避免搬运



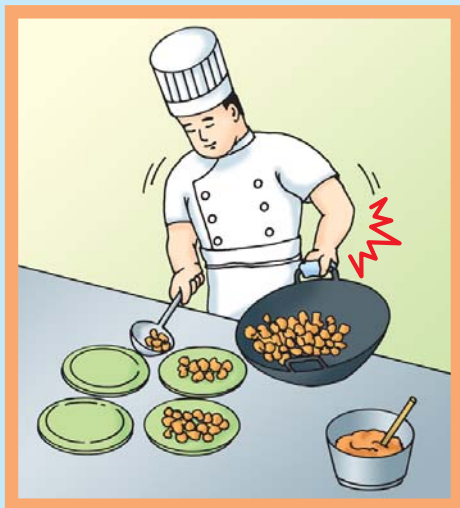
- 可考虑使用容量较小的器皿或减少盛载份量，以减轻重量
- 使用手推车
- 采用集体提举方法



## 4. 抛镬炒菜

### 危险工序

- 急促及重复使用手部、手腕及手臂做抛镬炒菜的工作

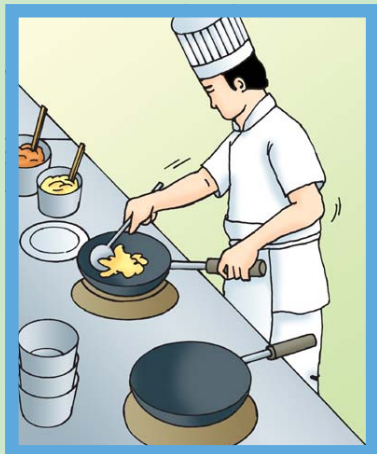




## 4. 抛镬炒菜

### 建议

- 采用较轻便和细小的镬，以减低负荷物的重量
- 减少每次炒菜的份量
- 使用有较好设计手柄的镬，会较容易把镬抓紧



- 利用炉头或其他支撑物作镬的承托，可减低受伤的风险
- 采用适当长度的镬铲
- 将镬菜上碟时，将镬放置在有承托的位置上



## 5. 制作点心

### 危险工序

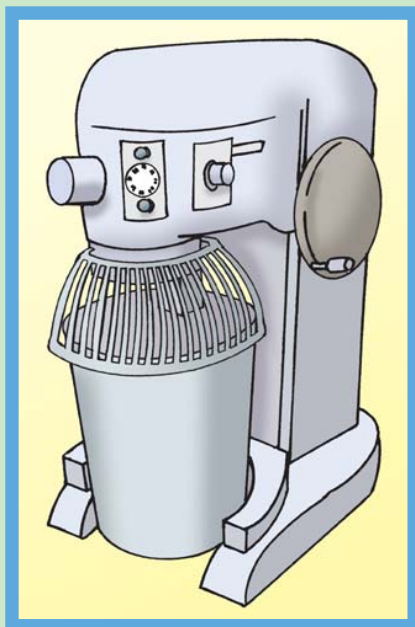
- 双手用力揉搓大量作点心用的生面团



## 5. 制作点心

### 建议

- 准备大量生面团及馅料时，使用食物搅拌机



## 5. 制作点心

### 危险工序

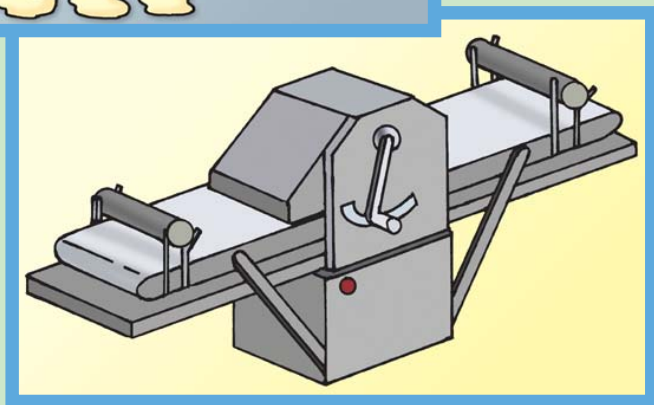
- 用手压平小块的面团以制作饺子的外皮
- 制作点心时，长时间重复做同一动作



## 5. 制作点心

### 建议

- 使用压面机及 / 或擀面棍来压平生面团



- 安排厨房员工之间转换工作

## 6. 上菜

### 危险工序

- 在上菜时，搬运沉重的食物而引致肌肉过度用力
- 以单手上菜



- 上菜时过度伸展身体或弯腰



## 6. 上菜

### 建议

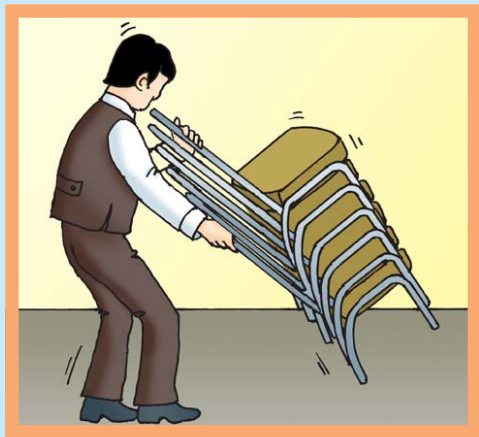
- 减轻上菜碟子的重量
- 指派足够数目的员工负责每张台的上菜工作，减低每次上菜时的数目和份量
- 减少每个托盘所盛载食物的重量，并确保所有碟子平放于托盘内
- 使用手推车以减少搬运距离，或使用双手搬运
- 将食物先放在转盘外围，然后才推移置中
- 尽量在餐车上或餐桌旁的台面上将食物分好，然后才端上餐桌



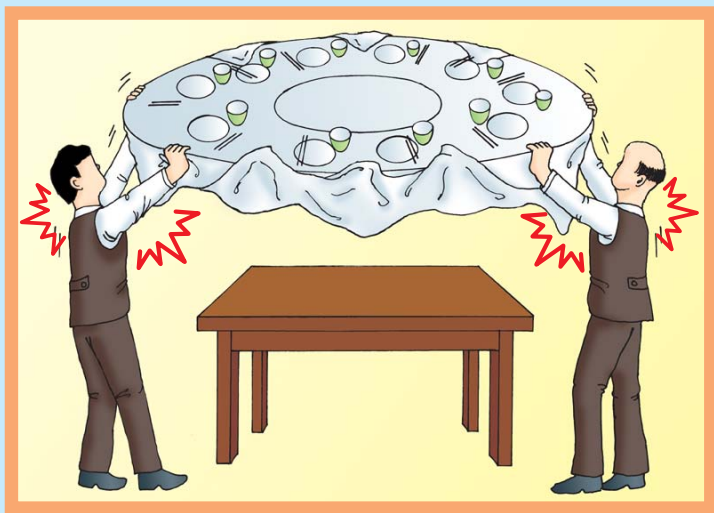
## 7. 搬移座椅及台面

### 危险工序

- 重复提举和搬移大量座椅



- 将盛载有餐具的台面高举于头上来搬运





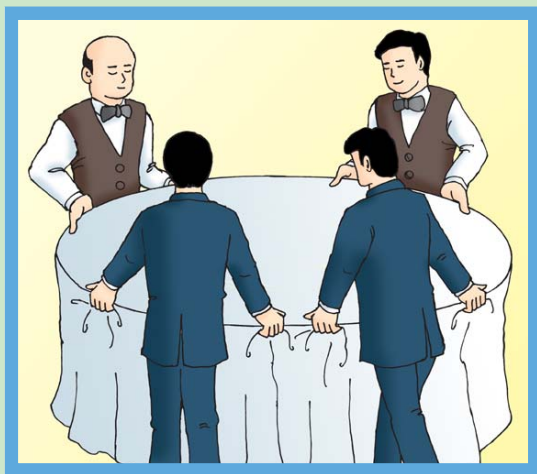
## 7. 搬移座椅及台面

### 建议

- 使用合适的手推车搬移大量座椅



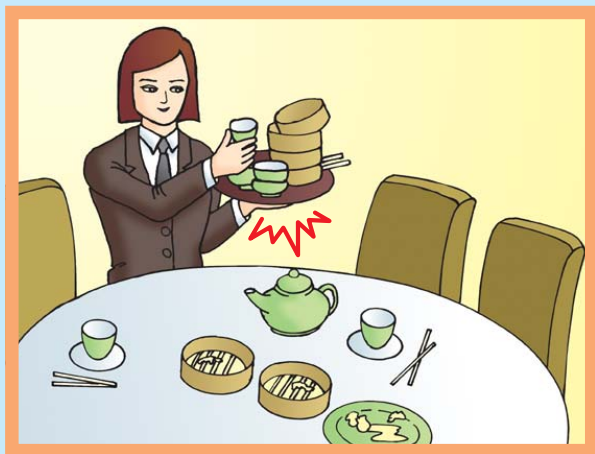
- 搬运大型台面时，采用集体工作模式，以避免过度伸展身体



## 8. 收拾及搬移碗碟

### 危险工序

- 搬移盛载沉重碗碟的容器
- 收集沉重的碗碟盆时，没有使用机械辅助工具



## 8. 收拾及搬移碗碟

### 建议

- 搬运大量碗碟时使用合适的手推车



- 使用容量较少及有把手的容器



## 9. 清洗碗碟

### 危险工序

- 洗涤盆过深导致需弯着腰来清洗碗碟
- 长时间站着来清洗碗碟



- 清洗盆放在地上，因而需长时间坐在矮凳上清洗碗碟



## 9. 清洗碗碟

### 建议

- 使用适当高度及深度的洗涤盆可避免弯身工作

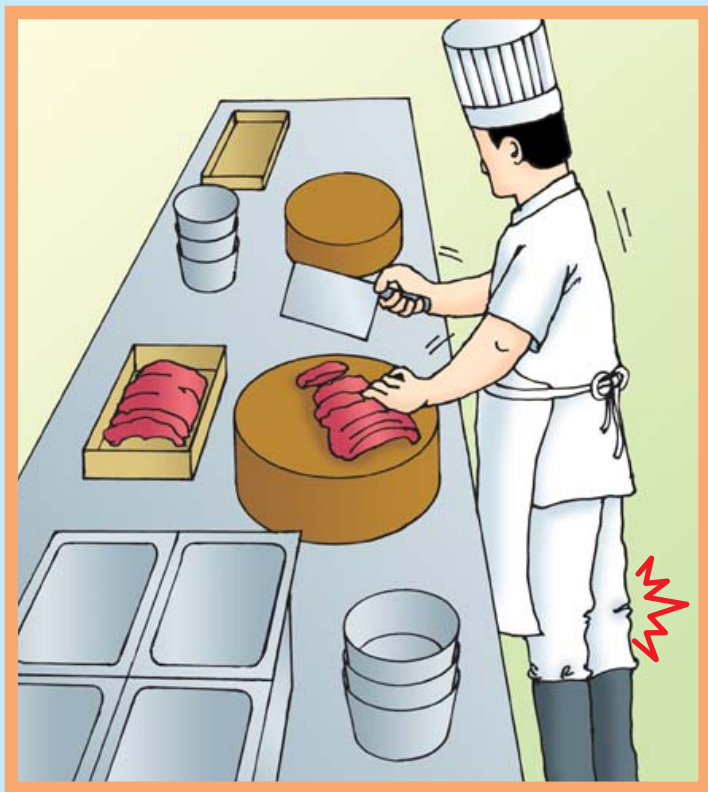


- 在过深的洗涤盆内放置合适的底盆，将盆底的高度提升，减少弯腰的不良工作姿势
- 尽量减少长时间站立，并当须要站立时，交替把脚放在横柱或脚踏上休息，转移身体重量在单腿上，减低对腰背及双脚的压力
- 当清洗顽固污积时，可使用一些易于抓握的清洁工具来帮忙

## 10. 长时间站立或坐下

### 危险工序

- 接待员、厨师、侍应生及酒吧服务员在工作时长时间站立
- 收银员在工作时长时间坐下



## 10. 长时间站立或坐下

### 建议

- 长时间站立后，应坐下休息片刻或进行一些足部运动
- 坐着一段时间后，宜作走动
- 交替转移身体重量在单腿上，或交替把脚踏在小凳上休息



## 4. 结语

本刊物介绍了在饮食业内一些可能引致筋肌劳损的例子。其实在处理各类不同工作时要避免筋肌劳损出现，可参考以下原则：

- 避免长时间进行急促及重复的动作；
- 采用正确自然的工作姿势；
- 减低工作时所须使用的力度；
- 使用合适的工作间、工具及设备。

此外，雇主须提供有关的资料、指导、训练及监督予雇员，确保他们清楚明白其工作中的健康危害及应采取的预防措施。





## 5. 进一步资料

---

本小册子可在职业安全及健康部的办事处免费索取，亦可于以下的劳工处网站 [http://www.labour.gov.hk/public/content2\\_9.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm) 下载。如你对本小册子有任何疑问或想查询其他职业健康及卫生事宜，你可联络劳工处职业安全及健康部。

地址：香港中环统一码头道 38 号海港政府大楼 15 楼

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料，本处网址是 <http://www.labour.gov.hk>。

你亦可透过职安热线 2739 9000，查询职业安全健康局所提供的各项服务资料。

职安健投诉热线：

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。

