

你是否從事下列工作？

- ▶ 加工生產
- ▶ 分類
- ▶ 清潔
- ▶ 操作手工具
- ▶ 包裝
- ▶ 操作機械
- ▶ 操作鍵盤

進行這些工作時，你須要重複動作或使用不少氣力，會較容易受傷。這些情況下引致的勞損，大部分並非由單一的事件或意外造成，而是經過日積月累，逐漸形成的。

為何從事重複動作或體力勞動的工作較易有勞損？

主要是由於：

- ▶ 工作枱面太低或太高，造成姿勢不良
- ▶ 身軀須經常不斷地伸展、彎向一邊或扭動
- ▶ 須長時間保持某一姿勢，例如長時間坐著或站立

- ▶ 身體須保持固定的姿勢，但卻缺乏支持，例如坐下時背部沒有承靠
- ▶ 使用設計欠佳的工具
- ▶ 須用力移動、按着或抓住物件或工具
- ▶ 重複使用同一組肌肉做某一項特定的工作

怎樣減輕勞損？

只要你採取適當的步驟，便可以控制這些危害。例如，你可以：

- ▶ 重新安排工作，避免重複動作的工作，或交替進行重複性的工作
- ▶ 改變工作地點的布置，將常用的工具放在易於拿取的地方



- ▶ 調整工作枱面的高度，配合自己的身高和體型
- ▶ 更換工具或設備，使用符合人體功效學設計的手工具
- ▶ 保持設備在良好狀態
- ▶ 接受訓練，學習每項工序最安全和健康的做法，務使姿態正確，令自己舒服



你的責任是甚麼？

根據《職業安全及健康條例》，你在工作地點須照顧自己及其他人士的安全和健康，並與僱主和有關人士合作，使他們能履行在工作安全与健康上的責任。

你應該：

- ▶ 當工作涉及重複動作、體力勞動或不良姿勢時，將工作時觀察所得或遇上問題和僱主商討
- ▶ 與僱主合作，提出建議，藉此改善工作的效率和舒適程度
- ▶ 參加由僱主提供的訓練，認識如何安全地工作
- ▶ 實踐安全工作訓練所學的知識和技巧



- ▶ 使用僱主提供的機械輔助設備或裝置
- ▶ 儘量利用休息時段內休息

進一步的資料

勞工處的職業安全及健康部就上述有關問題提供意見和資料，並協助你了解法例所規定的責任。

如你需要更多的資料，可聯絡我們：

勞工處職業安全及健康部



電話： 2559 2297



傳真： 2915 1410



電郵： enquiry@labour.gov.hk

你並可透過職安熱線2739 9000，找到職業安全健康局提供各項服務的資料。

從事重複動作或 體力勞動的工作

僱員須知

