

重复性动作或 体力劳动的工作

雇员须知

查询

如你对本单张有任何疑问或想查询职业安全及健康事宜，
可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话： 2559 2297(非办公时间设有自动录音服务)

传真： 2915 1410

电子邮件： enquiry@labour.gov.hk

你也可在互联网上浏览劳工处各项服务及主要劳工法例的
资料，网址 <http://www.labour.gov.hk>

如查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电 2739 9000。

投诉

如有任何关于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。所有投诉均会绝对保密。

你是否从事下列工作？

- 加工生产
- 清洁
- 包装
- 操作键盘
- 分类
- 操作手工具
- 操作机械



从事这些工作时，你可能须长时间重复动作或花不少气力，因此比较容易受伤。这些情况所引致的劳损，大部分并非由单一的事件或意外造成，而是日积月累逐渐形成的。

为何从事重复动作或体力劳动的工作较易造成劳损？

主要是由于：

- ▼ 工作平面太低或太高，造成姿势不良
- ▼ 身体经常倾向或扭向一边或过度伸展
- ▼ 长时间保持某一姿势，例如长时间坐着或站立
- ▼ 身体保持固定的姿势，却又缺乏承托，例如坐下时背部没有支撑
- ▼ 使用设计欠佳的工具
- ▼ 用力移动、按着或抓住物件或工具
- ▼ 重复使用同一组肌肉做某一项特定的工作



怎样减轻劳损？

只要你采取适当的步骤，便可以控制这些危害。例如，你可以：

- ▲ 适当安排工作，避免长时间做重复动作的工作，或交替进行重复的工作
- ▲ 改变工作地点的布置，把常用的工具放在易于拿取的地方
- ▲ 调整工作位置的高度，配合自己的身高和体型
- ▲ 使用按人体功效学原理设计的手工具或设备
- ▲ 保持设备在良好状态
- ▲ 多做一些松弛及伸展运动，接受训练以学习及遵从每项工序最安全和健康的做法，务使姿态正确和舒适



你的责任是甚麽？

根据《职业安全及健康条例》，雇员有责任遵守他们在工作地点的一般责任规定。在合理可行的情况下，雇员应该：

- 当工作涉及重复动作、体力劳动或不良姿势时，与雇主商讨在工作时观察所得或遇上问题
- 与雇主合作，提出建议，藉此改善工作的效率和舒适程度
- 参加由雇主提供的训练，认识如何安全地工作
- 实践安全工作训练所学知识和技能
- 使用雇主提供的机械辅助设备或装置
- 善用休息时段歇息一会

