



# 從事重複動作或 體力勞動的工作

## 僱主須知



## 為何從事重複動作或體力勞動的工作會有危險？

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。大家往往會忽略這些症狀，直至變成慢性疾病或情況惡化時，才加以理會。

### 甚麼工作較容易有這類勞損？

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





## 有甚麼因素會增加從事這類工作的潛在危害？

### 工地和工作間的佈置

- ▶ 工作枱面太低或太高令僱員長時間用不良姿勢工作
- ▶ 不適當的工作間佈置導致僱員的身軀不斷地彎向一邊、扭動或伸展

### 工作姿勢

- ▶ 經常作出令軀體過量伸展、彎向一邊或扭動的動作
- ▶ 長時間保持某一固定姿勢，例如長時間坐著或站立
- ▶ 身體保持固定的姿勢，卻又缺乏支持，例如坐下時背部沒有承靠
- ▶ 使用設計欠佳的工具

## 使用氣力

使用氣力移動、按着或抓着物件都會容易令肌肉過勞。一般來說，不該要求僱員用力過度，令他們感到不適。

## 工作時間及頻密程度

不斷重複使用同一組肌肉或需要保持某個姿勢一段時間後，肌肉便會疲勞。當僱員感到肌肉疲勞時，受傷的危險便會增加。因此，應該盡可能安排不同的工作，讓僱員在值班時使用不同部分的肌肉，好使疲勞的肌肉有機會復原。

## 工作系統

緊逼的完工期限及高峰期的工作要求，都會增加工作壓力及增加受傷的危險。

## 個人因素

應顧及個別僱員的能力，否則會增加受傷的危險。



## 如何控制危害

### 1. 工作設計

如果要工作的設計照顧到健康及安全的潛在危害，可考慮以下因素：

- ▶ 時間長短及頻密程度  
需要重複動作的工作要維持多久及是否過於頻密？
- ▶ 工作速度  
工作的速度是否僱員能力應付得來？
- ▶ 機器的速度  
機器的速度是否定於僱員的能力範圍之內？
- ▶ 電子監測  
電子監測的頻密程度是否定於僱員的能力範圍之內？
- ▶ 高峰期的工作需求  
是否已對高峰期的工作量作出適當的部署？
- ▶ 休息時段  
工作的休息時段是否足夠讓僱員恢復體力？

- ▶ 工作時數  
有否限制連續工作時數以盡量減少出現過勞的情況？

## 2. 改善工地的佈置

工地的佈置要切合工作性質和配合僱員的需要。

可考慮：

- ▶ 工地的佈置 —— 應該使僱員易於保持面部向前及身軀挺直的姿勢



- ▶ 座椅的設計 —— 使用符合人體功效學設計的座椅



- ▶ 工作枱面的高度 —— 根據工作類型、工作需要的視程、身軀的伸展距離、工作時移動軀體的力度和速度來決定高度



- ▶ 工作的安排 —— 經常要做的工作應該在工人活動自如的範圍內進行，而經常要接觸到的裝置或需要快速開動的裝置亦應該安置於工人容易操作的地方



- ▶ 顯示器及控制儀器 —— 妥善地放置顯示器及控制儀器可提高監測作用、減少因錯讀訊息所造成的混亂及減少因視覺和姿勢引致的勞損

- ▶ 電腦設備 —— 根據工作的需要決定電腦屏幕、鍵盤及文件夾的位置

### 3. 改裝物件或設備

確保在使用的設備（包括鍵盤）及工具都是安全和符合工作需要。

#### 手工具

確保工人能以安全和有效的方式使用手工具。在挑選手工具時，可考慮：

- ▶ 慣常使用工具的方法及手腕位置 —— 確保僱員在使用工具時感到舒適



- ▶ 手柄種類及需使用的力度 —— 確保僱員感到舒適及不會過勞
- ▶ 工具的大小及形狀 —— 確保工具適合僱員的手形



- ▶ 啟動器 —— 確保已盡量減低操作啟動器所需的力度
- ▶ 沖擊荷載 —— 確保已盡量減低震動及碰撞的力度

## 4. 保養

加強保養工作可減少受傷的危險。按照規格的要求經常保養設備，以減低開動設備時需用的力度，亦可減少受傷的危險。

## 5. 提供訓練

如不能修改工作步驟或使用機械輔助設備來減少危險，便要就個別工序提供訓練，使僱員得到有關知識和技能，令他們能安全地工作。

## 檢討及評估

須定期檢討控制措施的效能，免生意外。

## 僱員的責任

根據《職業安全及健康條例》，僱員有責任遵守他們在工作地點的一般責任規定。在合理可行的情況下，僱員應該：

- ▶ 參加為工作安全及為某項工作而提供的訓練，並且學以致用
- ▶ 使用僱主提供的機械輔助設備或裝置，以及在接受訓練後應用所得的知識



- ▶ 在休息時段內休息
- ▶ 與僱主合作，辨識、評估及控制危險
- ▶ 當工作涉及重複動作、用力或不舒服姿勢時，將工作時觀察所得或遇上問題和僱主商討

