

3. 工具或设备

确保使用中的设备（包括键盘）及工具都是安全和符合工作需要的。

手工具

确保工人能以安全有效的方式使用手工具。在挑选手工具时，可考虑：

- 惯常使用工具的方法及手腕位置——确保雇员在使用工具时没有不良姿势
- 手柄种类及使用时的力度——确保雇员使用工具时不会过度用力
- 工具的大小及形状——确保工具适合雇员的手形
- 启动器——确保已尽量减低操作启动器所需的力度
- 冲击及震动的力度——确保尽量减低震动及撞击力的传送



4. 保养

加强保养工作可减少受伤的危险。按照规格要求经常保养设备，可减低开动设备时需用的力度，从而减少受伤的危险。



5. 提供训练

就个别工序提供训练，使雇员获得相关知识和技能，令他们能安全地工作。



检讨及评估

须定期检讨控制措施的效能，免生意外。

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。

重复性动作或 体力劳动的工作

雇主须知



▶ 为何从事重复动作或体力劳动的工作会有危险？

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，而是日积月累形成的，并会逐渐出现病徵，但大家往往掉以轻心，直至这些病徵变成慢性疾病或情况恶化时，才加以理会。



▶ 有什麼因素会增加从事这类工作的潜在危害？

工作环境的布置

- 工作位置水平太低或太高，令雇员长时间用不良姿势工作
- 不适当的工作间布置，令雇员身体经常或长期弯曲、扭动或过度伸展

工作姿势

- 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

使用气力

经常重复或持续用力移动、按着或抓住物件，都可能会令肌肉过劳。一般来说，不应要求雇员用力过度，令他们感到不适。

工作时间及频密程度

不断重复使用同一组肌肉或保持某个姿势一段时间后，肌肉便会疲劳，令受伤的危险增加。因此，应尽可能安排不同的工作，让雇员在值班时使用不同部位的肌肉，让疲劳的肌肉有机会复原。

工作系统

紧迫的完工期限及高峯期的工作要求，都会增加工作压力及增加受伤的危险。

个人因素

应顾及个别雇员的能力，否则会增加受伤的危险。

▶ 甚麽工作较容易造成劳损？

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



▶ 如何控制危害

1. 工作设计

工作的设计应顾及对健康及安全的潜在危害，一般的考虑因素如下：

- 时间长短及频密程度
必须重复动作的工作要维持的时间及频率？
- 工作速度
工作的速度是否雇员能力应付得来？
- 机器的速度
机器的速度是否定于雇员的能力范围之内？
- 高峰期的工作需求
是否已对高峯期的工作量作出适当的部署？
- 休息时段
休息时段是否足以让雇员恢复体力？
- 工作安排
有否限制长时间从事重复动作或体力劳动的工作，以尽量减少出现过劳的情况？



2. 改善工作环境的布置

工作环境的布置要切合工作性质和配合雇员的需要。可考虑：

- 工作环境的布置——应让雇员易于保持面部向前及身躯挺直的姿势
- 显示器及控制仪器——妥善放置显示器及控制仪器，可减少因视觉和姿势引致的劳损
- 电脑设备——根据工作需要及《职业安全及健康(显示屏幕设备)规例》，决定电脑屏幕、键盘及文件夹的位置
- 座椅的设计——使用按人体功效学原理设计的座椅
- 工作位置水平——根据工作类型、工作需要的视程和身躯伸展距离，以及工作时移动身躯的力度和速度来决定高度
- 工具的安排——经常做的工作应在工人活动自如的范围内进行，而经常使用的工具或需要快速开动的装置亦应安置于工人容易操作的地方

