

# 給速遞員的職業健康提示

## 人力派遞操作



勞工處  
職業安全及健康部

本小冊子由勞工處職業安全及健康部編印

---

2010年8月版

本小冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk> 下載。查詢有關各辦事處的詳細地址及電話，可參考上述網址或致電 2559 2297。

歡迎複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物《給速遞員的職業健康提示——人力派遞操作》

**給速遞員的職業健康提示**

# 人力派遞操作

勞工處  
職業安全及健康部



## 故事的開始……

強哥和蘭姐是舊街坊，大家在不同的速遞公司工作。有一天，當他們在送遞貨件途中，在一商廈內相遇。

強哥：喂，蘭姐，咁喺  
係度撞到你。

蘭姐：喂，強哥，咁喺  
嘅。



強哥：點解你好似好叻咁  
嘅，近來好嗎？

蘭姐：係呀，唔知點解最近  
覺得腰骨有啲痛，手  
腳肌肉又有啲叻。

蘭姐：攞到我有時夜晚訓得  
唔係咁好囉。



強哥：做我哋速遞呢行，經  
常要攞住好多貨件四  
圍走，行路都比平常  
人多啦。如果唔注意  
吓，好容易會引致筋  
肌勞損㗎。

蘭姐：睇你做呢分工做得咁  
開心，好似有啲心得  
㗎，過兩招嚟使下都  
得㗎。

強哥：心得就唔講得，不過  
我公司都有啲方法去  
保障我哋嘅健康㗎，  
減低我哋患上筋肌勞  
損的風險。

蘭姐：真係？點㗎？





強哥: 我公司會按照每個地區派送貨件嘅特性, 好似數量、重量、易唔易送呀等, 同埋嗰個地區嘅環境情況, 安排足夠人手去處理嗰啲貨件。如果有特別需要嘅話, 亦會加派人手去協助有關嘅區域。

強哥: 公司又教我哋, 當收到分配嘅貨件後, 要小心計劃適當嘅派送路線。

蘭姐: 派送路線? 係唔係由最近派到最遠, 或者由最遠派到最近, 以免走回頭路呢?



強哥: 無錯, 避免行冤枉路是其中一個考慮嘅因素。另外, 選擇派送路線時亦要盡量利用交通工具嘍。



強哥：最先派送嘅最好係啲有好多貨件要派，並且有交通工具可直達而無須步行太耐嘅地區。而步程遠嘅地區就盡量留番最後才派。



強哥：咁樣，一來可以盡快減少背袋嘅重量，二來唔使預住太多貨件行到較遠嘅地區啦，行都行得輕鬆啲。

蘭姐：係囉，點解我諗唔到嘅？

強哥：公司提供嘅信件袋都好重要㗎，千祈唔好過大。如果唔係，會好容易越裝越多貨件，整到個袋又重又難預。

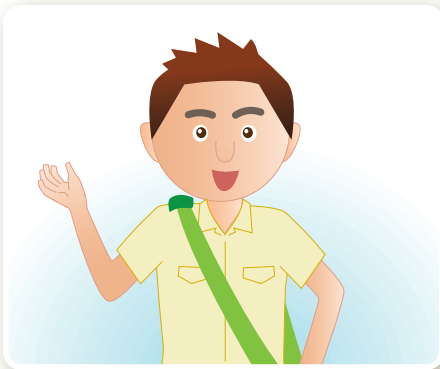






強哥: 大件嘅貨件應該同嘅信件分開嚟處理。公司會用貨車將大件嘅貨送到目的地附近，然後我哋會用手推車將嘅貨送俾個客。

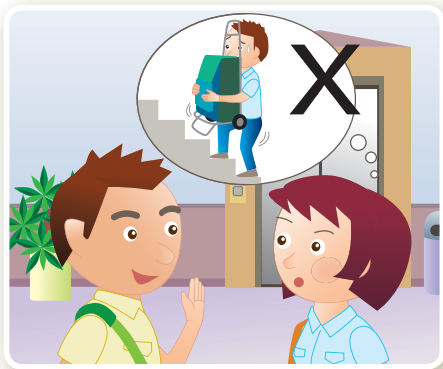
強哥: 至於信件方面，如果有太多信件要派嘅話，我哋就會用手拉袋喇。



強哥: 要留意有較大車轆嘅手推車或者手拉袋，行起上嚟會暢順啲，無咁噉力。我公司不但有好多呢啲手推車同埋手拉袋俾我哋用，亦好鼓勵我哋用，咁樣可以減少過度用力引致受傷呀嗎。

蘭姐：我負責個地區有好  
多樓梯要上落，所以  
用手拉袋唔係太方便  
㗎。

強哥：如果經常要抽住個又  
大又重的手拉袋上落  
樓梯，真係好唔方  
便，仲好危險嘍。



強哥：所以平時我用手拉袋  
嘅時候，有軚嘅都一  
定會去搭，就算行多  
兩步都無所謂，起碼  
唔使抽住個手拉袋上  
落樓梯嗎。



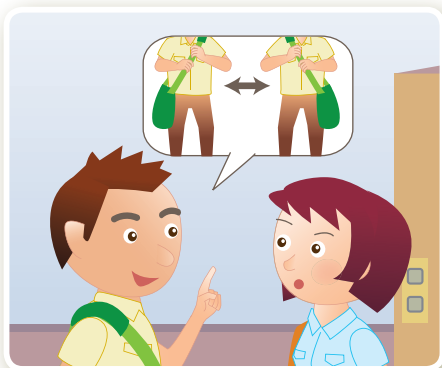
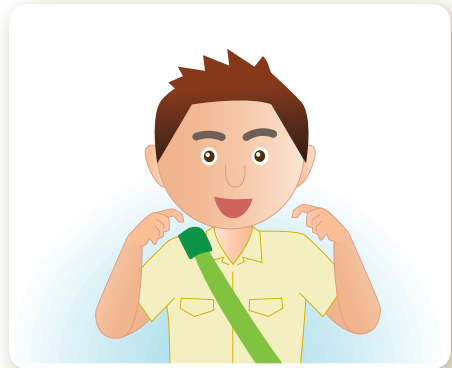
強哥：但係如果有嘞地方係冇  
軚嘅，就要同公司反映  
吓，等佢哋可以特別處  
理呢啲路線，例如靈活  
調動人手去協助呢啲地  
區嘅同事，使到佢哋可  
以分配少啲信件，咁就  
唔需要用手拉袋，又唔  
使抽住佢上落樓梯啦。





強哥:另外,最好都係用背囊做信件袋啦,可以將個袋嘅重量平均分佈在兩個膊頭上。

強哥:但如果情況唔許可,一定要用斜預袋嘅話,就要用啲肩帶比較闊同膊位有軟墊嘅袋,咁樣可以將個袋嘅重量分散在膊頭上。



強哥:仲要經常將個袋轉吓膊,唔好用死一個膊頭嚟預。

強哥: 另外，信件袋肩帶的長度要適中，即係個袋大約係腰間。個袋要打斜嚟預，咁就可避免肩帶跌膊喇。



強哥: 我上28樓，你呢？

蘭姐: 我上35樓，唔該。

強哥: 仲有呀，在派送貨件途中，我哋應該盡量利用搭車或等候嘅時間休息吓，例如在搭車途中或等緊收件人時，可放下信件袋，休息一下。





強哥：得閒嘅時候，更可以做啲伸展運動，幫助靈活關節同強化肌肉。

強哥：我公司係勞工處度擺咗啲關於伸展運動嘅光碟，幾好㗎。呢度有一隻，俾你返去慢慢睇啦。

蘭姐：多謝晒。仲有冇乜嘢要注意㗎？



強哥：我哋呢行經常要行路派信，可能會令足底受壓引致足底筋膜炎。所以要揀啲舒適同輕便嘅鞋嚟着，例如鞋底較軟同埋吸震力好啲嘅鞋。

蘭姐：我知，亦都可以喺鞋裏面加個鞋墊，減輕足底所受嘅壓力嘛。



強哥: 仲有, 夏天天氣又熱又潮濕, 週街行派遞要記住做好預防措施, 避免中暑呀。例如盡量安排工作嘅日間較清涼嘅時間做, 同埋揀有上蓋或有遮陰嘅路線。

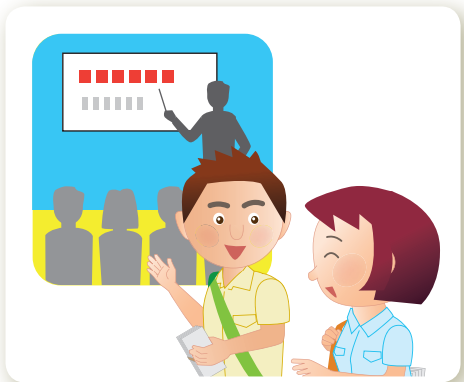


強哥: 重有帶備足夠嘅飲用水同闊邊帽, 同穿著由天然質料造嘅鬆身衣服。記得飲多啲水, 補充身體失去嘅水分, 同間歇小休呀。

蘭姐: 強哥, 你啲貼士都好實用啫, 係邊度學番嚟㗎?

強哥: 哦, 係係我公司提供嘅職安健訓練課程嘅。

蘭姐: 你公司都好注重你哋遞送員嘅職安健嘅。





強哥: 係呀。勞工處都有提供職業健康講座俾公眾，同埋有好多安全健康嘅資料，全部免費㗎。

蘭姐: 咁我都去佢哋個網站睇吓有無適合嘅講座，同擺啲有關嘅資料睇吓先。

強哥: 佢哋仲有條熱線，如果覺得工作環境或程序唔安全，可以打去搵佢哋幫手。



強哥: 我到啦，下次再傾。

蘭姐: 唔該晒你呀，下次請你飲茶，拜拜。

最後，等強哥我總結幾個要點比大家啦：

- 適當分配工作，安排足夠人手派送貨件。
- 小心計劃派送路線和盡量利用交通工具，咁就可以減少體力消耗。
- 選擇合適信件袋，大件的貨件就要用輔助工具運送，例如手推車。
- 信件袋千祈唔好裝太多貨件。預斜預袋時最好不時轉吓膊頭。
- 搭車或等候收件人嘅時間可以放低信件袋休息一下。
- 穿著舒適同輕便嘅鞋。
- 得閒做吓伸展運動。
- 夏天要做好預防中暑措施，例如揀有遮陰嘅路線、穿著鬆身衣服，同飲多啲水咁。







## 結語

速遞員的工作通常都需要體力勞動的，他們可能會因工作的關係而引致肌骨骼疾病（俗稱筋肌勞損），受影響的身體部分包括上肢、下肢、頸部和背部等。根據《職業安全及健康規例》第VII部的規定，若僱員需要進行體力處理操作，工作地點的負責人必須就這些操作的危險作出評估，並實施適當的預防性和保護性措施，以減低這些操作所引致的危險。另外，僱主在分配這些體力處理操作時，亦須評估僱員的個人能力，確保僱員有足夠能力應付此等操作，及為僱員提供適當的訓練。有關詳情請參閱本處編印的「體力處理操作指引」及「《職業安全及健康規例》第VII部有關體力處理操作的指引」。

僱主亦應採取適當措施，預防速遞員在酷熱天氣中工作時中暑。有關風險評估和預防措施的資料，請參閱本處編印的「預防工作時中暑的風險評估」核對表，和「酷熱環境下工作預防中暑」指引。

## 諮詢服務

如你對本刊物有任何疑問或想查詢職業健康及衛生事宜，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041  
傳真：2581 2049  
電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料，本處網址是<http://www.labour.gov.hk>。

你可透過職業安全健康局熱線2739 9000及網頁<http://www.oshc.org.hk>，找到該局提供各項服務的資料。

## 投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172，**所有投訴均會絕對保密。**



