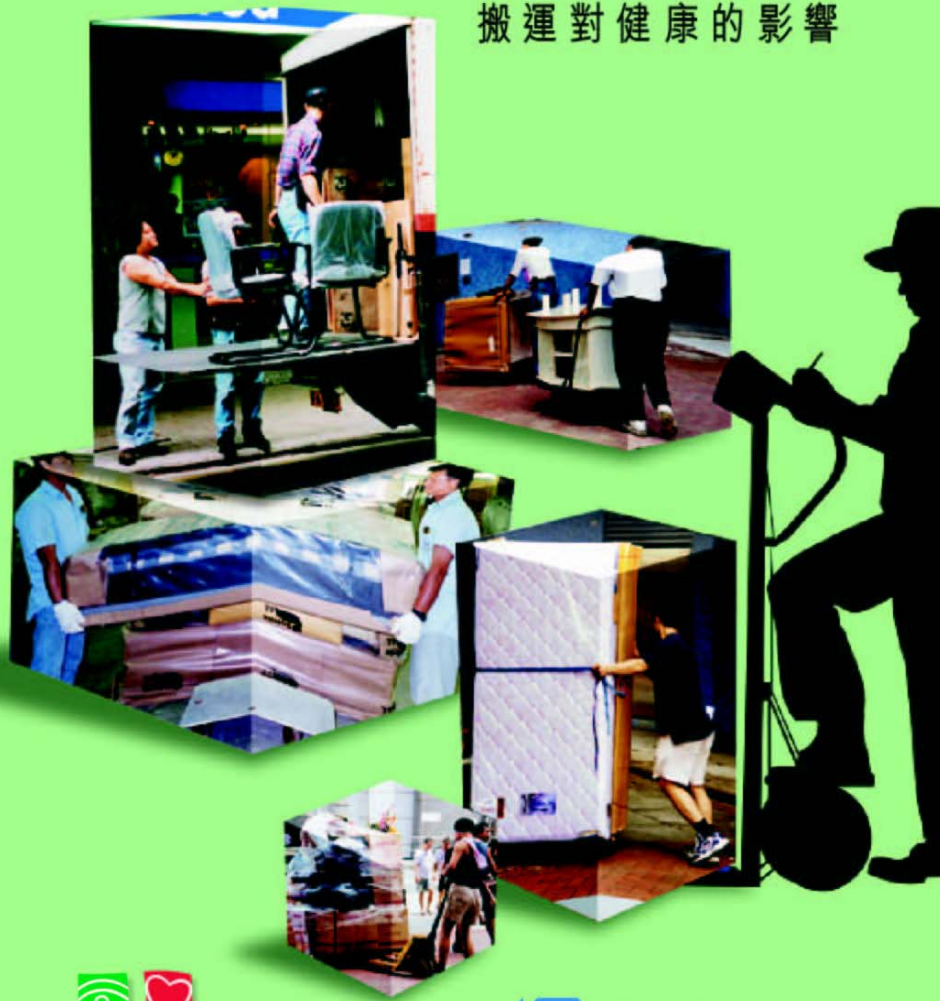



# 搬屋工友須知

搬運對健康的影響



 勞工處  
職業安全及健康部

本簡介由勞工處職業安全及健康部印製

2003年3月本版

本簡介可以在職業安全及健康部各辦事處免費索取。有關各辦事處的詳細地址及電話，請參閱由本處印製的「勞工處為你提供各項服務」小冊子或致電2559 2297查詢。



## 搬屋工友須知 搬運對健康的影響

### 目錄

你是主角嗎？	2
常見引致肌肉筋骨勞損的因素	3
建議正確處理搬運家具的措施	5
提舉重物的正確步驟	8
進一步資料	9



## 你是主角嗎？

從事家具搬運接近五年的阿威，因一次意外扭傷了腰骨，使他不能工作接近半年。以下是阿威慘痛的經歷：

阿威：「那天我照常搬運家俬。由於公司沒有提供足夠的手推車，為了盡快完成工作，我只好靠自己搬動一件件又重又大的家俬。很不幸，在搬動其中一個大書櫃時，一不小心扭傷了腰骨。受傷時那種痛楚，真是苦不堪言，連續數晚更痛得不能入睡。此後，我便要接受一連串的物理治療。事隔雖已差不多半年，我還未能完全康復。雖然我可以獲得工傷賠償，但是金錢卻不能贖回我健康的身體。這次意外不但使我不能工作，令我的收入減少，而且亦因腰部疼痛的困擾，令我的家庭生活，甚至與家人和朋友的關係也受到影響——我不能再抱起我可愛的小寶寶，也不能繼續參與我喜愛的運動。」

各位朋友，相信你們聽到阿威的故事也會深表同情。這次意外不單影響了阿威的生活，其實他的僱主王先生也蒙受相當的損失。以下是王先生的心聲：

王先生：「阿威的意外對公司有很大的影響。除了在阿威受傷之後，公司的工作被拖慢之外，公司還要在短時間內聘請及重新訓練另一個工人代替熟練的阿威。其次，也要繼續負擔阿威的醫療費用和工傷病假薪金。此外我們還擔心日後需面對巨額的民事訴訟索償及可能損害公司的形象。」

無論你是工作地點的負責人或僱員，你可曾想過這故事會發生在你的身上嗎？其實，以上的情況是完全可以避免的。《職業安全及健康規例》\*對於搬運家具這類體力處理操作已有所規管，工作地點的負責人和僱員應遵守這規例的要求，小心進行體力處理操作。

若果你不想成為以上故事的主角，便應細心閱讀以下列舉有關體力處理操作的主要受傷成因和預防方法。

\*註：欲了解此規例條文的細則，請參閱規例的原文或另一刊物「體力處理操作指引」。





## 常見引致肌肉筋骨勞損的因素

### ■ 由工作引致

- 採用不適當的身體動作或姿勢，如過度扭動身體、彎身、向上伸展；
- 移動家具幅度過大，例如提舉距離過長、搬運距離過遠；
- 過度用力推動或拉動家具；
- 缺乏足夠的時間搬運家具；
- 缺乏充足的休息或復原時間；
- 急速提起或搬運未經估計重量的家具。



應該避免過度用力推動或拉動家具。

3



### ■ 由家具引致

- 搬運過重或較大的家具；
- 搬運重量分佈過份不平均的家具；
- 搬運難於抓住的家具。



梯級會妨礙手推車的使用。

### ■ 由個人能力引致

- 員工缺乏適當的訓練及指示；
- 個別員工的體質或能力不能勝任某些搬運工作。

### ■ 由其他事宜引致

- 配戴不適當的個人防護設備或衣物，如過緊的工作服等，會妨礙員工以正確的姿勢處理搬運工作；
- 使用缺乏保養或損壞的機械輔助工具。



勉強搬動過大、不穩定、或過重的家具會對身體構成傷害。

### ■ 由工作環境引致

- 狹窄的空間會妨礙員工以適當的姿勢搬運家具，或使用輔助搬運器材；
- 運送路途滑溜、不穩定或崎嶇不平；
- 照明不足。

4



## 建議正確處理搬運家具的措施

### ■ 以下的一些建議可幫助減少因搬運家具帶來的影響：

- 儘量使用機械輔助工具，如手推車、唧車、附有尾板升降台的貨車，不但可減少用人力搬運家具及所帶來的傷害，亦能提升工作效率，較只倚靠人力搬運更快完成工作；



不同類型的手推車能符合不同工作的需要，可減少只倚靠人力搬運家具。



附有尾板升降台的貨車能便利家具上落。

5



- 採用正確的步驟及姿勢進行人力搬運工作；
- 以多人合力搬運較重或大件的物件，在各人充分取得合作默契下，安全地進行工作；



有系統的集體提舉可減少單獨搬運對個別員工的體力負擔。



為配合手推車的使用，可用箱子盛載物件，整齊及穩固地放在車上，方便推動。

- 儘量以適當的容器盛載家具，例如箱子，以方便搬運；
- 提供足夠的時間應付工作；
- 按工作及員工的情況，提供足夠的休息時間；
- 確保工作環境有充足通風和照明；



有需要時，可使用繩帶或膠紙牢固物件於手推車上，以免物件於車子移動時跌下而造成危險。

6



- 留意工作環境的地面是否平坦穩固；
- 提供足夠的訓練和指示，例如指導員工正確使用搬運設備的步驟和搬運姿勢；



在不同水平的地面放上斜板，可幫助手推車經過，從而鼓勵員工使用手推車。



- 評估個別員工是否有足夠能力應付工作；
- 選用個人防護設備時，例如防護手套、工作服等，要注意該設備會否妨礙搬運動作和姿勢；
- 定期維修及保養機械輔助工具，如手推車或唧車的滑輪等，以免使用時產生困難。

7



## 提舉重物的正確步驟

- 應先考慮使用輔助工具，如手推車等，避免只靠人力搬運，亦可找別人協助，以減少對個人構成過大的體力負擔。
- 若必定要以人力搬運物件時，應採用正確的提舉步驟和良好的姿勢，避免提舉重物帶來傷害：

1. 小心衡量物件的大小、形狀和重量，並檢查是否有足夠的活動空間及穩固的立足點；
2. 盡量站近要搬運的物件；
3. 一腳靠近物件，一腳在物件後面，跟著屈膝蹲下，保持腰部平直；
4. 選擇適當的部位來緊握物件，確保不會溜手；
5. 將物件貼近身體，用腿力慢慢站起來，保持背部平直；
6. 提舉時，動作必須流暢，切勿急速發力。  
利用雙腳轉身，不可扭腰。

一腳靠近物件，一腳則在物件後面，然後屈膝蹲下，保持腰部平直，避免腰部彎曲。



提起物件時，應將物件貼近身體，用腿力慢慢站起來，並保持背部平直。

8



## 進一步資料

有關法例上體力處理操作的條文及細則，請參閱《職業安全及健康規例》和本處之另一刊物「體力處理操作指引」。

如欲索取進一步資料，或尋求協助，請與勞工處職業安全及健康部聯絡。

地址：香港中環統一碼頭道三十八號  
海港政府大樓十五樓  
電話：2852 4041  
傳真號碼：2581 2049  
網址：<http://www.info.gov.hk/labour>  
電子郵件：[enquiry@labour.gov.hk](mailto:enquiry@labour.gov.hk)

這本小冊子是由香港勞工處編印。內容提供了一些有關職業安全及健康的建議予各讀者參考。



勞工處  
職業安全及健康部