

给速递员的职业健康提示

人力派送操作



本小册子由劳工处职业安全及健康部编印

2010年8月版

本小册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk> 下载。查询有关各办事处的详细地址及电话，可参考上述网址或致电 2559 2297。

欢迎复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明录自劳工处刊物《给速递员的职业健康提示——人力派递操作》

给速递员的职业健康提示

人力派递操作

劳工处
职业安全及健康部



故事的开始……

强哥和兰姐是旧街坊，大家在不同的速递公司工作。有一天，当他们在送递货件途中，在一商厦内相遇。

强哥：喂，兰姐，咁喺
係度撞到你。

兰姐：喂，强哥，咁喺
嘅。



强哥：点解你好似好边咁
嘅，近来好吗？

兰姐：系呀，唔知点解最近
觉得腰骨有啲痛，手
脚肌肉又有啲边。

兰姐：搅到我有时夜晚瞓得唔系咁好罗。



强哥：做我哋速递呢行，经常要攞住好多货件四围走，行路都比平常人多啦。如果唔注意吓，好容易会引致筋肌劳损㗎。



兰姐：睇你做呢分工做得咁开心，好似有啲心得㗎，过两招嚟使下都得㗎。

强哥：心得就唔讲得，不过我公司都有啲方法去保障我哋嘅健康㗎，减低我哋患上筋肌劳损的风险。

兰姐：真系？点㗎？





强哥: 我公司会按照每个地区派送货件嘅特性, 好似数量、重量、易唔易送呀等, 同埋嗰个地区嘅环境情况, 安排足够人手去处理嗰啲货件。如果有特别需要嘅话, 亦会加派人手去协助有关嘅区域。

强哥: 公司又教我㗎, 当收到分配嘅货件后, 要小心计划适当嘅派送路线。

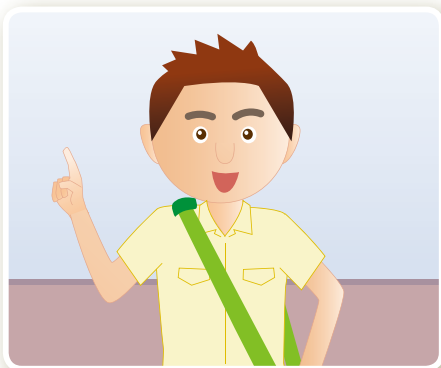
兰姐: 派送路线? 系唔系由最近派到最远, 或者由最远派到最近, 以免走回头路呢?



强哥: 无错, 避免行冤枉路是其中一个考虑嘅因素。另外, 选择派送路线时亦要尽量利用交通工具㗎。



强哥:最先派送嘅最好系啲有好多货件要派,并且有交通工具可直达而无须步行太耐嘅地区。而步程远嘅地区就尽量留番最后才派。



强哥:咁样,一来可以尽快减少背袋嘅重量,二来唔使顶住太多货件行到较远嘅地区啦,行都行得轻松啲。

兰姐:系囉,点解我谗唔到嘅?

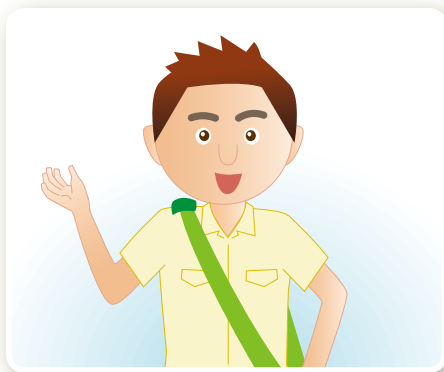
强哥:公司提供嘅信件袋都好重要㗎,千祈唔好过大。如果唔系,会好容易越装越多货件,整到个袋又重又难顶。





强哥: 大件嘅货件应该同嘅信件分开嚟处理。公司会用货车将大件嘅货送到目的地附近, 然后我哋会用手推车将嘅货送俾个客。

强哥: 至于信件方面, 如果有太多信件要派嘅话, 我哋就会用手拉袋喇。



强哥: 要留意有较大车轱嘅手推车或者手拉袋, 行起上嚟会畅顺啲, 无咁咁力。我公司不但有好多呢啲手推车同埋手拉袋俾我哋用, 亦好鼓励我哋用, 咁样可以减少过度用力引致受伤呀吗。

兰姐:我负责嗰个地区有好
多楼梯要上落,所以
用手拉袋唔系太方便
㗎㗎。

强哥:如果经常要抽住个又
大又重的手拉袋上落
楼梯,真系好唔方
便,仲好危险㗎。



强哥:所以平时我用手拉袋
嘅时候,有𩇛嘅都一
定会去搭,就算行多
两步都无所谓,起码
唔使抽住个手拉袋上
落楼梯㗎。

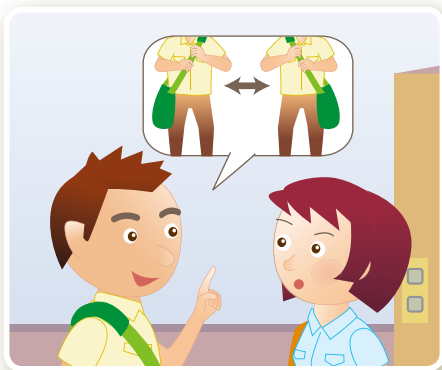
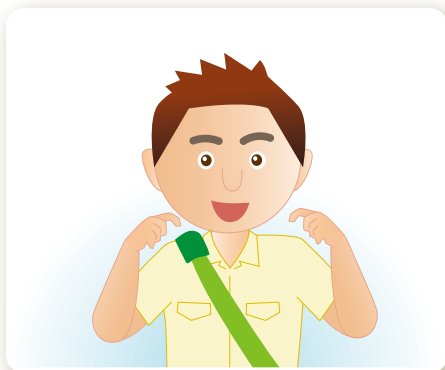
强哥:但系如果有嘅地方系有
𩇛嘅,就要同公司反映
吓,等佢哋可以特别处
理呢啲路线,例如灵活
调动人手去协助呢啲地
区嘅同事,使到佢哋可
以分配少啲信件,咁就
唔需要用手拉袋,又唔
使抽住佢上落楼梯㗎。





强哥: 另外, 最好都系用背囊做信件袋啦, 可以将个袋嘅重量平均分布在两个膊头上。

强哥: 但如果情况唔许可, 一定要用斜颈袋嘅话, 就要用啲肩带比较阔同膊位有软垫嘅袋, 咁样可以将个袋嘅重量分散在膊头上。



强哥: 仲要经常将个袋转吓膊, 唔好用死一个膊头嚟顶。

强哥: 另外，信件袋肩带的长度要适中，即系个袋大约喺腰间。个袋要打斜嚟㗎，咁就可避免肩带跌膊喇。



强哥: 我上28楼，你呢？

兰姐: 我上35楼，唔该。

强哥: 仲有呀，在派送货件途中，我哋应该尽量利用搭车或等候嘅时间休息吓，例如在搭车途中或等紧收件人时，可放下信件袋，休息一下。





强哥:得闲嘅时候,更可以做啲伸展运动,帮助灵活关节同强化肌肉。

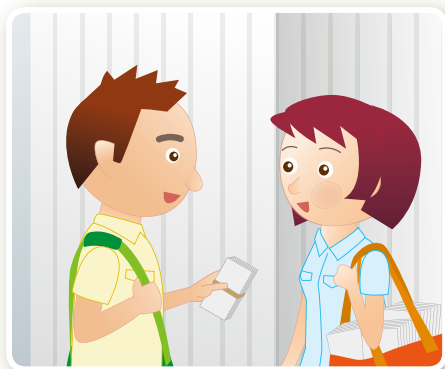
强哥:我公司嘅劳工处度擺咗啲关于伸展运动嘅光碟,几好㗎。呢度有一只,俾你返去慢慢睇啦。

兰姐:多谢晒。仲有冇乜嘢要注意㗎?



强哥:我哋呢行经常要行路派信,可能会令足底受压引致足底筋膜炎。所以要拣啲舒适同轻便嘅鞋㗎,例如鞋底较软同埋吸震力好啲嘅鞋。

兰姐:我知,亦都可以喺鞋里面加个鞋垫,减轻足底所受嘅压力嘛。



强哥: 仲有，夏天天气又热又潮湿，周街行派递要记住做好预防措施，避免中暑呀。例如尽量安排工作喺日间较清凉嘅时间做，同埋拣有上盖或有遮阴嘅路线。



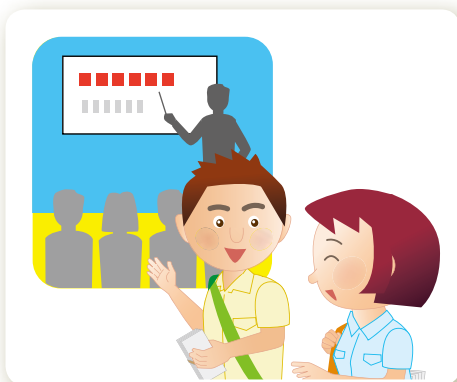
强哥: 重有带备足够嘅饮用水同阔边帽，同穿着由天然质料造嘅松身衣服。记得饮多啲水，补充身体失去嘅水分，同间歇小休呀。



兰姐: 强哥，你啲贴士都好实用㗎，喺边度学番㗎㗎？

强哥: 哦，系喺我公司提供嘅职安健训练课程度学嘅。

兰姐: 你公司都好注重你哋速递员嘅职安健㗎。





强哥: 系呀。劳工处都有提供职业健康讲座俾公众，同埋有好多安全健康嘅资料，全部免费㗎。

兰姐: 咁我都去佢哋个网站睇吓有无适合嘅讲座，同攞啲有关嘅资料睇吓先。

强哥: 佢哋仲有条热线，如果觉得工作环境或程序唔安全，可以打去搵佢哋帮手。



强哥: 我到啦，下次再倾。

兰姐: 唔该晒你呀，下次请你饮茶，拜拜。

最后，等强哥我总结几个要点比大家啦：

- 适当分配工作，安排足够人手派送货件。
- 小心计划派送路线和尽量利用交通工具，咁就可以减少体力消耗。
- 选择合适信件袋，大件的货件就要用辅助工具运送，例如手推车。
- 信件袋千祈唔好装太多货件。預斜預袋时最好不时转吓膊头。
- 搭车或等候收件人嘅时间可以放低信件袋休息一下。
- 穿着舒适同轻便嘅鞋。
- 得闲做吓伸展运动。
- 夏天要做好预防中暑措施，例如拣有遮阴嘅路线、穿着松身衣服，同饮多啲水咁。





速递员的工作通常都需要体力劳动的，他们可能会因工作的关系而引致肌骨骼疾病（俗称筋肌劳损），受影响的身体部分包括上肢、下肢、颈部和背部等。根据《职业安全及健康规例》第VII部的规定，若雇员需要进行体力处理操作，工作地点的负责人必须就这些操作的危险作出评估，并实施适当的预防性和保护性措施，以减低这些操作所引致的危险。另外，雇主在分配这些体力处理操作时，亦须评估雇员的个人能力，确保雇员有足够能力应付此等操作，及为雇员提供适当的训练。有关详情请参阅本处编印的「体力处理操作指引」及「《职业安全及健康规例》第VII部有关体力处理操作的指引」。

雇主亦应采取适当措施，预防速递员在酷热天气中工作时中暑。有关风险评估和预防措施的资料，请参阅本处编印的「预防工作时中暑的风险评估」核对表，和「酷热环境下工作预防中暑」指引。



谘询服务

如你对本刊物有任何疑问或想查询职业健康及卫生事宜，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041
传真：2581 2049
电邮：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料，本处网址是<http://www.labour.gov.hk>。

你可透过职业安全健康局热线2739 9000及网页<http://www.oshc.org.hk>，找到该局提供各项服务的资料。



投诉热线

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，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。**

