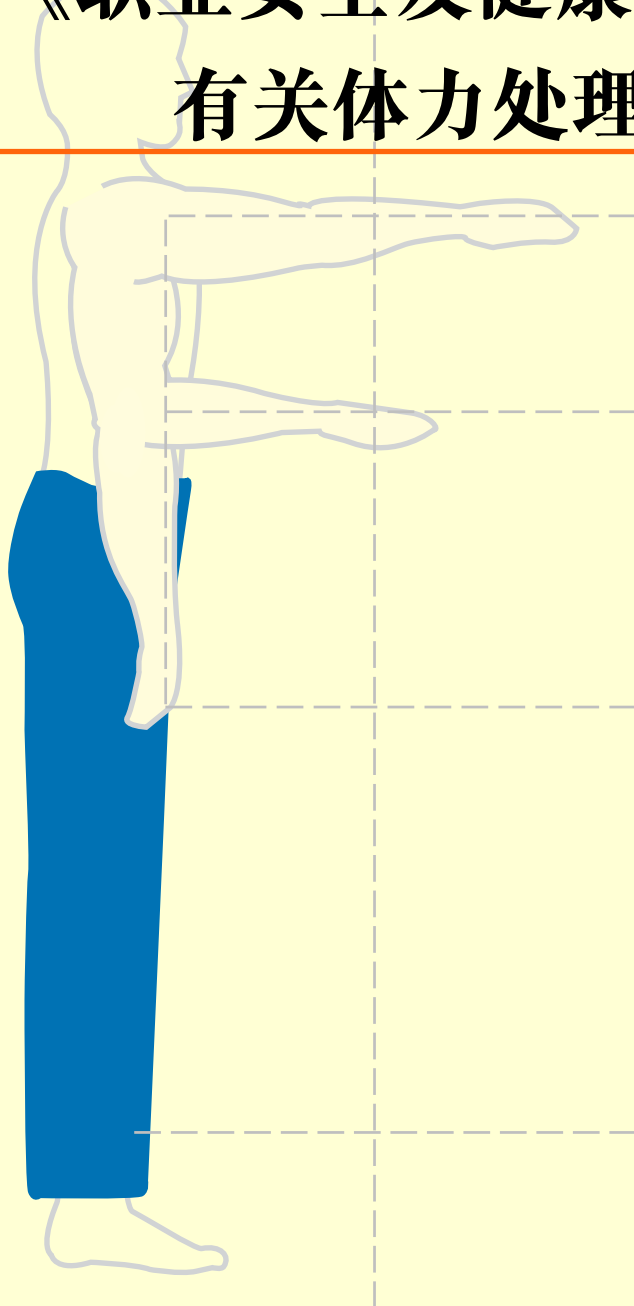


《职业安全及健康规例》第 VII 部 有关体力处理操作的指引



本指引由劳工处职业安全及健康部编印

2009年10月版

本指引可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取。亦可用于劳工处网站<http://www.labour.gov.hk>下载。有关各办事处的详细地址及电话，请致电 2559 2297 查询。

欢迎复印本指引，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——《职业安全及健康规例》第VII部有关体力处理操作的指引。

《职业安全及健康规例》第 VII 部
有关体力处理操作的指引

目录

引言	1
1. 危险评估	3
2. 备存记录	5
3. 预防和保护措施	6
4. 委任合资格的人	7
5. 资料及训练	8
6. 工作分配	9
7. 雇员的责任	10

附录

I. 初步评估表格(样本)	11
II. 进一步评估表格(样本)	13
III. 评估体力处理操作重量因素的提示	16

参考资料	18
------------	-----------

引言

引言

《职业安全及健康规例》第VII部规管体力处理操作的条文已于一九九八年七月一日生效。规例旨在保障在工作地点进行体力处理操作的雇员的安全及健康。

本指引协助雇主、雇员和处所的占用人履行规例订明的责任。本指引采用多因素模式，来识别、评估和控制在工作地点从事体力处理负荷物的危险。并提供有关雇主责任的资料、解释和建议，包括评估危险、备存记录、采取预防及保护措施、为雇员提供资料和训练，以及委任合资格人士。指引亦阐述有关雇员的责任。雇员须和雇主合作，使工作安全及健康措施得以执行。

除编印这本指引外，劳工处也印制了一系列一般体力处理操作及有关个别行业，如超级市场、分销业和健康护理服务的指引。这些刊物可向下列办事处索取：

劳工处
职业安全及健康部
职业健康服务
香港中环统一码头道38号
海港政府大楼15楼
电话：2852 4041
传真：2581 2049



如有任何查询，请致电：

劳工处

职业安全及健康咨询服务

电话：2559 2297（办公时间外自动录音）

传真：2915 1410

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

网页：<http://www.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。

如有任何有关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。

劳工处

职业安全及健康部

你并可透过职安热线：2739 9000，找到职业安全健康局提供各项服务的资料。

1. 危險評估

1.1 根据《职业安全及健康规例》(下称规例)第23条,在首次于工作地点进行体力处理操作之前,工作地点的负责人(雇主或工作地点的占用人,视乎情况而定)必须对该项体力处理操作进行初步危险评估。如果初步评估显示该项体力处理操作可能产生安全及健康危险,负责人须于合理地切实可行的范围内,尽量避免需要雇员进行该项操作(第24条)。如果负责人能够避免该种危险,则无须采取进一步行动。

1.2 倘若(a)初步评估显示体力处理操作可能产生安全及健康危险和(b)该项操作是不可避免的,负责人必须对该项操作作出进一步的危险评估(第25条)。在进一步的评估中,负责人须确保充分考虑下述事宜(附录II的第一部分——规例附表3):

- (1) 工作性质;
- (2) 负荷物的特点;
- (3) 工作环境的状况;
- (4) 雇员的个人能力;以及
- (5) 其他有关事宜,例如个人防护设备或衣服会否阻碍雇员的动作或姿势。

1.3 初步评估和进一步评估表格的样本分别载于附录I和II。负责人在考虑工作地点和工序的特点后,可依据上述样本制订自己的评估表格。负责人可参阅规例附表3,表内详述在作出进一步评估时应考虑的基本事宜和问题;负责人也可阅览本指引末页载列的个别行业特定指引和其他参考资料。附录III则载述评估体力处理操作重量因素的提示。



进行评估人士

1.4 虽然工作地点的负责人有责任进行初步评估或进一步评估，但在大多数情况下，负责人也可授权他人，例如经理或主管进行评估，因为这些人熟知有关工作及其对安全及健康可能产生的危险，但无论如何，他们应先接受相关的训练。如认为有关工序过于复杂，其职员无法作出全面评估，负责人可以向熟悉这方面的外间顾问，例如健康及安全事务专家或人体功效学家，寻求协助或意见。但雇主仍须监察有关的评估，并对评估负全责，亦应确保评估可妥善进行。

检讨评估

1.5 每当初步评估或进一步评估已不再有效或作出该评估时的情况已有重大改变(第23(3)及25(2)条)，例如该项体力处理操作是在完全不同的工作环境下或在显著不同的形式下进行，又或涉及更重的负荷物，工作地点的负责人须检讨该等评估。如检讨显示有需要修改该等评估，负责人须在切实可行的范围内，尽快作出修改（第23(4)及25(3)条）。

2. 备存记录

2.1 一般来说，初步评估及进一步评估须考虑体力处理操作危及健康与安全的所有相关因素。

2.2 根据规例第26条，如通常有10名或多于10名雇员受雇在雇主处所之内或之外进行危险的体力处理操作，例如为进行大型搬运工作而涉及多于10名工人搬运笨重的家俬或负荷物，则该工作地点的负责人必须备存初步评估或进一步评估的记录及该等评估的检讨。记录应包括任何组别的雇员的详细资料，以及因该评估而作出的所有重要结果，例如所涉及的操作、评估所考虑的各方面及应作出的预防和保护措施。

2.3 为符合备存记录的规定，在评估完成后，负责人应备存有关资料，以便在职业安全主任提出要求时供其查阅。资料可藉任何形式备存，书面记录或电脑档案皆可，但必须为可阅及可出示的形式。评估记录应存放在负责人在香港的主要营业地点的安全地方，为期不少于3年，而最好是把记录存放于工作地点，方便雇员查阅。



预防和保护措施

3. 预防和保护措施

3.1 为了保障雇员的安全及健康，负责人应采取预防和保护措施，在合理地切实可行的范围内，把体力处理操作所构成的危险降至最低限度。负责人可根据进一步的评估，确定需要采取的适当措施。

3.2 根据规例第27条，负责人应采取适当的步骤以减少已识别的危险，并为有关雇员提供关于每件负荷物重量的资料，以及机械辅助设备和防护设备，确保雇员在进行体力处理操作时的安全及健康。在合理地切实可行的范围内，涉及提举负荷物的任何体力处理操作应由一组雇员进行。负责人亦须对该等预防和保护措施的计划、组织、执行、控制、监察及检讨作出有效的管理。

4. 委任合格的人

4.1 如通常有10名或多于10名的雇员在工作场地进行危险的体力处理操作，负责人必须委任合格的人协助执行预防和保护措施（第28条）。

4.2 在一般情况下，负责人通常只需要委任一名合格的人。不过，在决定委任多少名合格的人时，应该考虑以下因素：

- (a) 涉及该操作的雇员人数；
- (b) 该工作地点的大小；
- (c) 该等雇员所面对的危险；以及
- (d) 该等危险在该工作地点内的分布情况。

负责人也可以徵询专业人士意见，以决定是否需要委任多于一名人士执行有关工作。

4.3 负责人如委任多于一名合格的人，应作出妥善安排，以确保该等合格的人能互相合作，并给予充足的时间及资源，使他们能够履行职责，对危险的体力处理操作执行预防和保护措施。

4.4 一般来说，任何人如曾接受适当的训练及具备相关的经验，即符合资格。训练内容须涵盖识别体力处理操作相关危害、人为及环境的危险因素及其对健康的影响、预防及保护措施，以及有关的法律规定。此外，合格的人必须了解机械装置/辅助设备的操作和正确使用方法，并具备这方面的实务知识。为达到工作的要求，合格的人亦必须全力执行职务，并有高度的健康及安全意识。



5. 资料及训练

5.1 进行危险的体力处理操作之前，负责人必须向参与的雇员提供有关资料（第29条）。雇员应获告知该等操作对安全及健康可能产生的危险，以及针对该等操作而采取的预防和保护措施。有效的训练和教育是减少体力处理操作所产生的危险的关键。雇主必须为雇员提供足够的训练（第31条）。有关训练应包括下述各方面：

- * 安全的工作方法
- * 运用体力最佳方法
- * 正确使用机械辅助设备和防护装置
- * 呈报意外的程序

5.2 负责人除了应向新入职的雇员提供在职训练外，还应提供有关的安全及健康训练。每当安装新的作业装置、引入新的科技，或采用新的工作系统或工作方法时，雇主亦须提供适当的训练。在有需要时，雇主也须向雇员，尤其是「间中进行体力处理操作的雇员」，提供复修训练。与工作有关的训练，有助减低雇员在进行危险性高的操作时的危险。所有训练都应在雇员的正常工作时间内进行。

6. 工作分配

6.1 雇主在分配工作时，须评估个别雇员在不危及本身及其他人的安全及健康的情况下，进行体力处理操作的能力。雇主只应把工作分配予那些被评估为有能力进行该等工作的雇员(第 30 条)。

6.2 如雇员报称或担忧本身的健康可能不适合进行当日的体力处理操作，则雇主在评估该雇员的能力时，应考虑其健康状况，包括：

- * 身体损伤
- * 筋骨劳损的徵状，例如背部、肩膊、手臂、手腕或手部疼痛
- * 怀孕或健康问题，例如疝气(小肠气)、曾受重伤或接受手术



雇员的 责任

7. 雇员的责任

7.1 雇员在进行危险的体力处理操作时，须遵守安全工作制度和工作常规，并使用雇主提供给他们机械辅助设备或装置和防护设备。此外，他们在进行这些操作时，须为在工作地点的其他人的安全及健康采取合理谨慎措施(第 32 条)。

体力处理操作的初步评估表格(样本一)

(请在有关的方格内加上“√”号。)

工作地点/部门: _____

工作/活动/操作: _____

评估日期: _____

第一部分: 评估

	是	否	未肯定	浅释
1. 进行体力处理操作时, 是否涉及重复的不良姿势?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如扭腰、下跪、弯身、弯曲或扭动手腕及手高于肩膀等。
2. 处理负荷物时, 雇员会否感到吃力或难于操控?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在没有机械辅助设备(如手推车或简单的起重工具)下操控重于 16 千克的货物, 容易使人感到吃力。
3. 是否有资料显示这项体力处理操作有相当危险性?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如在行业内确认为容易受伤的操作、已证实为危险操作的投诉及有伤亡记录的同类操作。
4. 在工作环境内, 是否有对从事体力处理操作的雇员构成额外危险的因素?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	危险因素包括狭窄空间、滑溜、不平或不稳定的地面, 以及地面或施工面的水平变动。
5. 雇员是否不适合或没有足够能力从事这项体力处理操作?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如暂时性或永久性的创伤、筋骨毛病、个人身体状况欠佳或怀孕等。

第二部分: 应记录的事项 (可附图表以显示雇员工作时的位置和姿势。)

从事这项危险的体力处理操作的雇员数目: _____

雇员工作时的位置: _____

其他重要事项: _____

第三部分: 结论和跟进

1. 立刻停止这项危险的体力处理操作。 (注: 如该操作是可以避免的。)
2. 需要进一步评估。 (注: 在第一部分, 部分或全部的答案是“是”或“未肯定”。)
3. 不需要进一步评估。 (注: 在第一部分, 全部的答案是“否”。)
4. 其他: _____

评估人: _____

签署: _____

体力处理操作的初步评估表格(样本二)

(请在有关的方格内加上“√”号。)

工作地点/部门：_____

工作/活动/操作：_____

评估日期：_____

第一部分：评估

1. 是否有资料显示这项体力处理操作有相当危险性？
是 请答第 2 题
否 不需要进一步评估
2. 这项体力操作是否可以避免或在合理成本下机械化 / 自动化？
是 请进行并确保结果满意
否 请答第 3 题
3. 雇员是否不适合或没有足够能力从事这项体力处理操作？
是 请填写“体力处理操作进一步评估表格”
否 请填写第三部分第 4 选项

第二部分：应记录的事项 (可附图表以显示雇员工作时的位置和姿势。)

从事这项危险的体力处理操作的雇员数目：_____

雇员工作时的位置：_____

其他重要事项：_____

第三部分：结论和跟进

1. 这项体力处理操作可以避免或在合理成本下机械化 / 自动化。
2. 需要进一步评估。
3. 不需要进一步评估。
4. 在合理地切实可行的范围内尽量把这项体力处理操作的危险性降至最低水平。
5. 其他：_____

评估人：_____

签署：_____

体力处理操作的进一步评估表格

(请在有关的方格内加上“√”号。)

工作地点/部门: _____

工作/活动/操作: _____

评估日期: _____

第一部分: 评估

	是	否	评语
1. 工作			
* 该等工作是否涉及在远离身体躯干的情况下持有或操控负荷物?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 该等工作是否涉及不良的身体动作或姿势, 尤其是一			
(a) 扭动身体的躯干?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 弯身?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 向上伸展?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 该等工作是否涉及过量移动负荷物, 尤其是一			
(a) 过长的提举或放下的距离?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 过长的运载距离?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 该等工作是否涉及一			
(a) 过量推动或拉动负荷物?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 负荷物突然移动的危险?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 经常的或长期的身体动作?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不足的休息或复原时间?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 由工序施加的工作速率?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 负荷物			
* 该负荷物是否一			
(a) 重的?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 笨重的或难于移动的?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 难于抓住的?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不稳定的或载有相当可能移动的东西的?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 尖的、锋利的、热的或具潜在损害性的?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	是 否	评语
3. 工作环境		
* 在该工作环境中是否有妨碍良好姿势的空间限制？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
* 在该工作环境中是否有凹凸不平的、滑溜的或不稳定的地面？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
* 在该工作环境中是否有地面或施工面的水平变动？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
* 在该工作环境中是否有极高或极低的温度或湿度？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
* 在该工作环境中是否有引致通风问题或阵风问题的状况？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
* 在该工作环境内的照明状况是否不佳？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4. 个人能力		
* 有关的操作是否—		
(a) 要求异常的体力或高度或其他的体格特质？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
(b) 对孕妇或健康有问题的人构成危险？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
(c) 要求特殊资料或训练才使其得以安全执行？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5. 其他事宜		
* 动作或姿势是否受个人防护设备或衣服阻碍？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

第二部分：应记录的事项 (可附图表以显示雇员工作时的位置和姿势。)

从事这项危险的体力处理操作的雇员数目： _____

雇员工作时的位置： _____

其他重要事项： _____

第三部分：结论和跟进

1. 讨论：_____

2. 这工序的预防及保护措施 (按完成日期的先后次序列出)：

预防及保护措施	完成日期	跟进日期

3. 其他：_____

评估人：_____

签署：_____

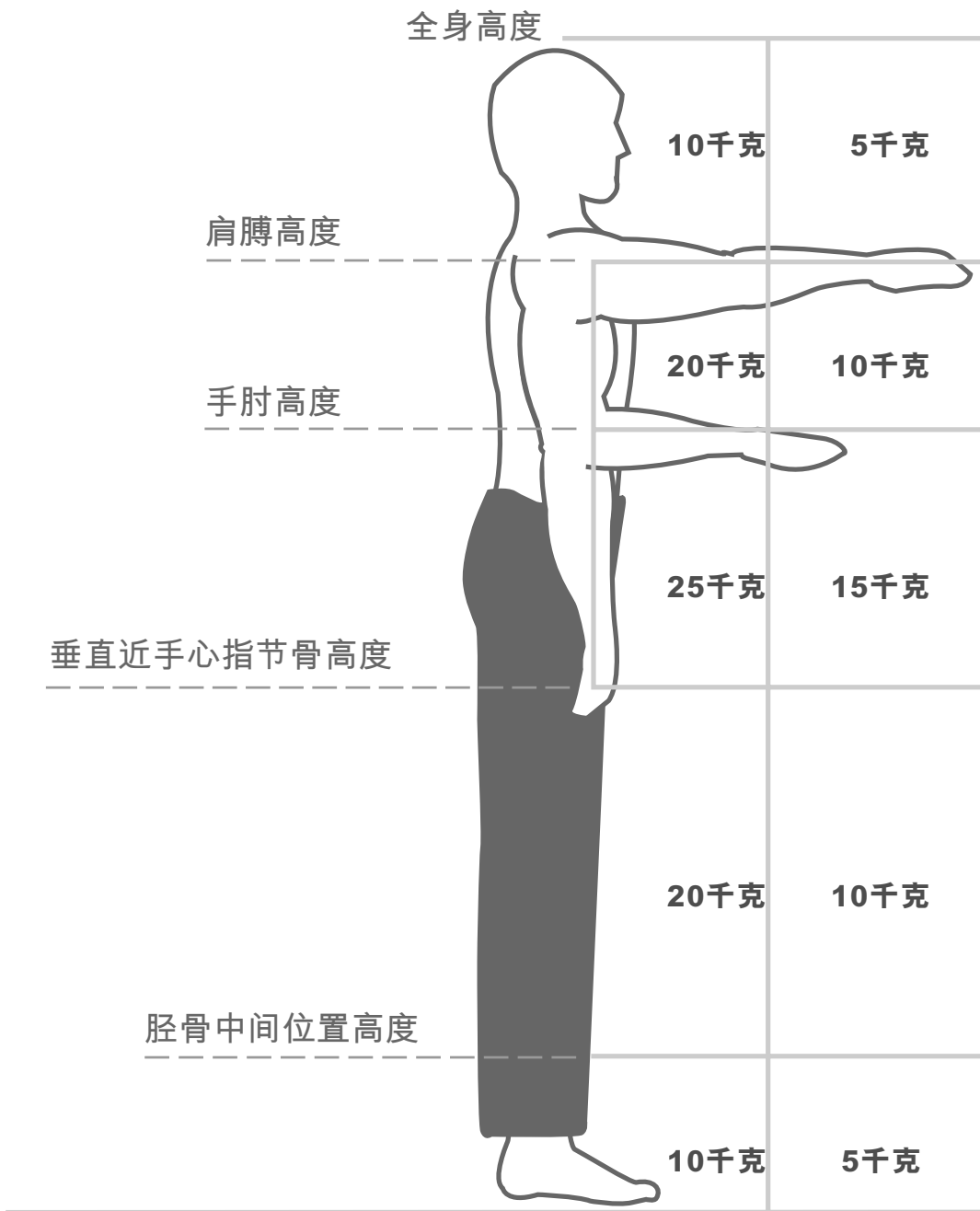
评估体力处理操作重量因素的提示

体力处理操作经常涉及复杂的动作。右图展示一名成年男性操作员在最佳情况下工作时，可以提举或放下的建议重量。最佳情况是指在进行体力处理操作时，操作员的动作没有涉及扭腰、弯身等不良姿势，以及操作员的双手在垂直和水平的情况下移动负荷物。本指引假设负荷物可以很容易被双手握住，而操作员正在合理情况下工作，并处于一个稳定的位置。

在操作时，如操作员的手部越过多区，负责人应采用最轻「重量区」的数值。如操作员手部接近两区的分界，负责人则应采用两区的平均数值。如操作员在提举或放下负荷物时，双手必须超越区域界限，负责人便应作出进一步评估。有一点需要注意，这些数值并非负荷物重量的限值。至于女性操作员，粗略的指引是数值应减少三分之一。

此图旨在帮助负责人分辨出哪些体力处理操作需要进一步评估。倘若重量超出建议的数值，负责人便应作出进一步评估，并采取控制措施以减低雇员受伤的机会。体力处理操作是没有「绝对安全」的，我们只可以令操作较为安全。

当体力处理操作涉及经常或重复性动作，负责人便应作出进一步评估，并考虑采用机械辅助设备或其他措施。若负荷物的重量接近16千克，即使操作员在最佳情况下工作，亦需要作出进一步评估。



参考资料

1. 减轻负荷（只备中文本）
2. 体力处理操作——雇主须知（只备中文本）
3. 体力处理操作——雇员须知（只备中文本）
4. 从事重复动作或体力劳动的工作——雇主须知（只备中文本）
5. 从事重复动作或体力劳动的工作——雇员须知（只备中文本）
6. 体力处理操作指引
7. 体力处理操作指南——蔬果肉食运输行业
8. 医护服务业职业安全健康简介——搬移病人
9. 健康护理服务的体力处理操作——搬移伤病者指引
10. 职业健康风险评估简易指南（办公室环境系列）——体力处理操作
11. 超级市场——人力搬运安全简介
12. 人力搬抬——酒店业（只备中文本）
13. 搬屋工友须知——搬运对健康的影响（只备中文本）

