

风险高的工作方法

- ▲ 搬运奇形怪状、巨大、难于抓住或不稳定的负荷物



- ▲ 搬运过重而远超出个人能力的负荷物



- ▲ 在不平稳的工作平面上搬运负荷物



- ▲ 重复及/或长时间地进行搬运工作



- ▲ 搬运负荷物时伸手太远，即伸手至大腿中部以下的位置或举手至肩部以上的高度去提举负荷物



- ▲ 在搬运负荷物时，双脚过于靠拢，以致不能抓紧负荷物，提举姿势欠佳



- ▲ 搬移物件时没有把物件贴近身体



- ▲ 搬运负荷物时扭曲身体



- ▲ 通道受阻



雇员可提举多重的负荷物

一般而言，提举笨重的物件会增加受伤的机会。雇主应对有潜在风险的体力处理操作作出评估，确保提举重物的体力要求是在雇员能力范围内。雇员应使用辅助机械及防护设备，以减低因处理较重的负荷物而受伤的机会。在合理可行的情况下，雇主应安排一组曾受训练的人员在监督及协助下合力进行提举工作。

此外，必须特别留意重复的搬运工作、身体状况欠佳的雇员，以及以不良姿势提举负荷物的情况。



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。

体力处理操作

雇员须知





《职业安全及健康规则》规定所有雇主、工作地点的负责人和雇员必须采取安全措施，避免因体力处理操作而对身体造成伤害。此外，《职业安全及健康条例》更规定所有雇主须确保雇员的安全及健康，而雇员亦须照顾自己和其他人的安全及健康，并须与雇主合作。

雇员如违反《职业安全及健康条例》或《职业安全及健康规例》，视乎罪行的严重程度，一经定罪，最高可被判罚款50,000元及监禁6个月。

避免因进行体力处理操作而令肌肉筋骨受伤

本港每年因体力处理操作（下称“搬运/搬运工作”）而引致的职业受伤个案多达数千宗，这些受伤个案所涉及的损失，包括工时及工伤补偿，对雇主、雇员和社会都带来沉重的负担。肌肉筋骨受伤的个案大部分是因工作地点设计欠佳、搬运方式不当及训练不足所致。这些因素其实全部都在控制范围之内，因此，大部分肌肉筋骨受伤个案都是可以避免的。



雇员的责任

雇员应遵照指示行事，不应危及自己或他人的健康及安全。所有雇员必须确保在可行情况下，已采取下列各项措施：

- 遵循正确的工作方法和工作步骤
- 使用雇主提供的辅助机械和防护设备
- 在没有辅助机械或不能使用该等机械的情况下，采用合力提举的方法
- 参加有关搬运的训练课程，并于工作地点应用所学的原理

有关搬运工作的常识

安排不当的搬运工作所引致的伤害，可以造成肢体伤残和难以估计的金钱损失。

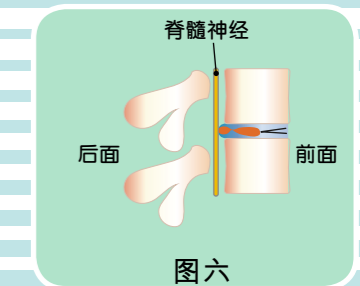
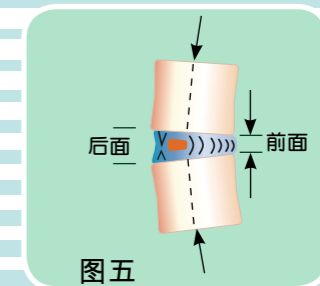
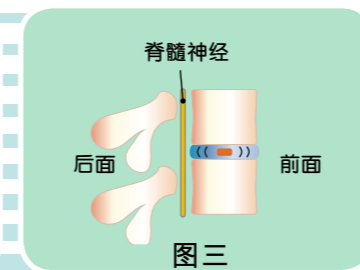
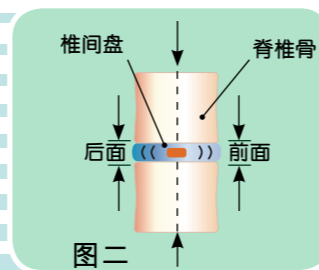
当进行搬运工作时，应运用正确的提举、移动及搬运技巧，避免作出突然或急促的动作。



有关背部的常识－脊柱

脊柱有自然的弧度，如能保持这些弧度，身体的重量便能平均分布在椎骨和椎间盘上，腰背受伤或劳损的机会便会减至最低。当身体上部大幅度弯曲或扭曲时，便要倚靠脊椎来提举负荷物，这会使腰部（腰椎）承受负荷物的重量，更会令椎间盘受压。椎间盘损伤大部分发生在最低的三个椎间盘，因为这部分的脊椎动作最大，所承受的压力也最重。

图一：保持腰背的自然弧度。图二及图三是正常椎间盘的侧视图。



如使用不良的方法提举负荷物(图四)，脊柱的自然弧度改变，有机会扭伤或撕裂肌肉和韧带，甚至令椎间盘突出，压迫脊髓或脊神经，导致疼痛或麻痹等症状。如图五和图六所示。

如何安全地从低处提起物件

完善的工作场地设计，以及使用辅助机械，是搬运工作的较佳选择。

如无法避免体力搬运工作，又需从低处提起物件，便须遵循搬运工作的安全原则，以减低腰背受伤的危险。

第一步

确保通道通行无阻。



第二步

衡量负荷物的重量、大小和形状，并考虑自己的体力能否搬运有关的负荷物。尽量使用辅助工具及在需要时找同事协助。避免提举过重的负荷物。



第三步

双脚分开以保持平衡，并尽量靠近负荷物。



第四步

曲膝半蹲，保持腰背平直，双手抓紧负荷物，并把负荷物贴近身体。



第五步

运用大腿肌肉站起。提起负荷物时，动作须顺畅和有节奏，避免突然或急促地移动身体。



第六步

当负荷物稳妥地搁于手部及手臂时，朝着运送的方向举步，不要扭曲臂部或肩部。



第七步

放下负荷物就如拿起负荷物一样重要。运用腿部肌肉，曲膝半蹲至一个舒适的角度，然后放下负荷物。负荷物未放稳前，不要突然放手。



《体力处理操作—雇员须知 (2016 年版) 》更正对照表

(2023 年 9 月 18 日)

项目	页	现行版本	修订
1	1	雇员如违反《职业安全及健康条例》或《职业安全及健康规例》，视乎罪行的严重程度，一经定罪，最高可被判罚款 50,000 元及监禁 6 个月。	雇员如违反《职业安全及健康条例》或《职业安全及健康规例》，视乎罪行的严重程度，一经定罪，最高可处罚款 150,000 元及监禁 6 个月。

— 完 —