

職業健康風險評估簡易指南
辦公室環境系列 OE 7/2005

體力處理操作



勞工處
職業安全及健康部



職業安全健康局



目 錄

簡介 1

體力處理操作 1

風險評估 2

附錄一 21

附錄二 25

簡介

本指南的目的，是要協助僱主及僱員評估在辦公室工作間從事體力處理操作時的健康風險。評估風險就是仔細研究在工作環境中，有關工作會對人體造成甚麼損害。你可以運用本指南所列出的步驟，按部就班地找出工作環境中的體力處理操作危害，以及其風險的程度與可行的解決方法。

根據已生效的《職業安全及健康規例》，僱主及處所佔用人有責任確保在他們管理的工作地點內進行的體力處理操作，是符合有關法例條文的規定。對該法例的進一步指引，可參考由本處出版的小冊子《職業安全及健康規例簡介》。

體力處理操作

體力處理操作是指用手、臂或某些其他形式的身體動作，移動或支撐負荷物。這些動作包括提舉、放下、推動、拉動和搬運等。負荷物可以是貨物、行李等物件，亦包括人體及其他生物。

辦公室內最常見的體力處理操作，是搬移整盒的影印紙、文件夾、蒸餾水樽、文具和傢俬等。若果處理恰當，這些操作一般都不會引致嚴重的危害和身體損傷。

然而，當中有不少因素可以增加受傷的危險。這些因素包括工作及負荷物的性質、工作環境和個人能力等，例如：笨重的負荷物、不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作、急促地用力、負荷物突然移動、滑溜或不平穩的地面等。最常引致的損傷是扭傷、拉傷及背痛。很多時候，體力處理操作所引致的傷害不是一次事故所造成，而是日積月累而來的，病患者不一定能夠完全康復，嚴重的更會永久傷殘。



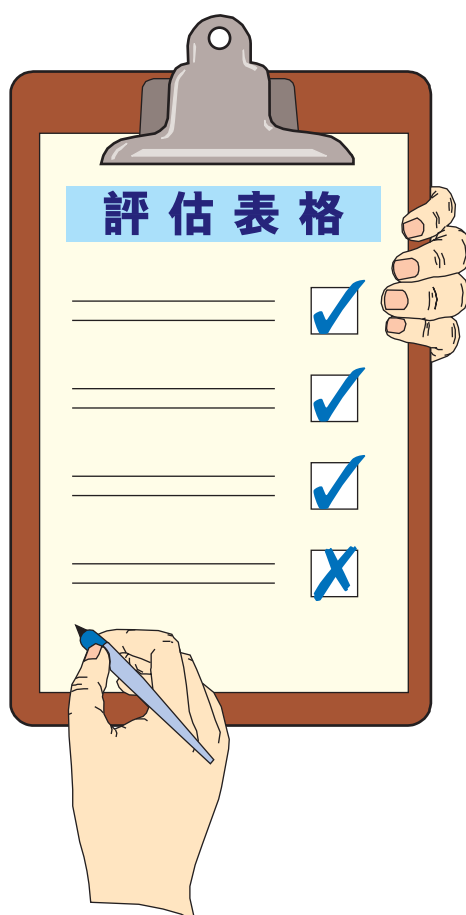
風險評估

風險評估是預防及控制體力處理操作危害的第一步。評估工作並不困難，僱主可先為所有在工作地點內進行的體力處理操作，作出初步評估。

初步評估可以是很簡單的，一般只須回答數條簡單的問題，例如工作的性質、負荷物的特性和工作環境等。評估者可參考下頁的「體力處理操作的初步評估表格」，作出回應，或根據本身的工作環境特點，另行設計合適的初步評估表格。

通過初步評估，僱主可能會找出一些有危害的體力處理操作。在合理而可行的範圍內，僱主宜避免要僱員從事這些體力處理操作。如不能避免有危害成份的體力處理操作，就需要為這些操作作進一步評估，找出具體的危害因素，及制定預防和保護措施*。這本小冊子內有一份「體力處理操作的進一步評估表格」，可供評估者參考使用。評估任何一項操作時，都要充分考慮表格中所提及的各項危害因素。

在填寫評估表格前，請先參閱本小冊子內的相關評估指引，當中你亦會找到一些預防及保護措施的建議。



* 有關體力處理操作的法例要求，請參閱本處編印之「《職業安全及健康規例》第VII部有關體力處理操作的指引」。

體力處理操作的初步評估表格（例一）

（在填寫此表格前，請參閱第四頁至第五頁的指引。請在有關的方格內加上“✓”號。）

工作地點／部門：_____

僱員職位：_____

工作性質：_____

評估日期：_____

第一部分：評估

	是	否	未肯定	淺釋（請參閱第四至第五頁的詳細指引。）
1. 進行體力處理操作時，是否有重複的不良姿勢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如扭腰、下跪、彎身、彎曲或扭動手腕及手高於肩膊等。
2. 在處理負荷物時，僱員會否感到吃力或難於操控？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在沒有機械輔助設備（如手推車或簡單的起重工具）下，操控重於 16 千克的貨物，容易使人感到吃力。
3. 是否有資料顯示此體力處理操作有相當危害性？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如在行業內確認為容易受傷的操作、已証實為危險操作的投訴及有傷亡紀錄的同類操作。
4. 在工作環境內，是否有對從事體力處理操作的僱員構成額外危險的因素？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	因素包括狹窄空間、濕滑、不平及不穩定的地面、或不同高度的地面或工作面。
5. 僱員是否不適合或沒有足夠能力從事這體力處理操作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如暫時性或永久性的創傷、筋骨毛病、個人身體狀況欠佳及懷孕等。

第二部分：應記錄的事項（可附加圖表顯示僱員工作時的位置和姿勢）

從事有危險的體力處理操作的僱員數目：_____

僱員工作時的位置：_____

其他重要事項：_____

第三部分：結論和跟進

1. 決定立刻停止這體力處理操作。 ☐（註：如該工序是可以避免的。）

2. 需要進一步評估。 ☐（註：在第一部分，部分或全部的答案是“是”或“未肯定”）

3. 不需要進一步評估。 ☐（註：在第一部分，全部的答案是“否”）

其他：_____

評估人：_____ 簽署：_____

填寫體力處理操作的初步評估表格（例一）的指引

第一部分：評估

問題 1.

重複的不良姿勢是指工作時重複做以下動作或姿勢：

- (i) 扭動身體；
- (ii) 下跪或彎身；
- (iii) 彎曲或扭動手腕；
- (iv) 手部高於肩膊。



問題 2.

機械輔助設備包括手推車或一些簡單的起重輔助工具等設備。操控是指提舉、放下、推動、拉動和搬運等動作，在站立時操控重於16千克的物件，容易使人感到吃力及增加背部受傷的機會。

問題 3.

以下的情況可被視為有相當危險性：

- (i) 根據行業內或其他職業安全健康的資料，顯示類似的體力處理操作會引致僱員有相當的受傷危險；
- (ii) 曾接獲僱員投訴該體力處理操作有危險，並經証實；及
- (iii) 在受評估的工作地點，類似的體力處理操作曾引致工作人員受傷或死亡。

問題 4.

在工作環境內可引致額外危險的因素包括：

- (i) 狹窄空間；
- (ii) 濕滑、凹凸不平或不穩定的地面；及
- (iii) 不同高度的地面或工作面。

問題 5.

請參考以下情況，初步評估僱員是否有能力從事該體力處理操作：

- (i) 僱員的身體有暫時性或永久性的創傷；
- (ii) 僱員投訴手掌、手腕、手臂、肩膊或背部有疼痛的感覺，而這些可能是筋骨毛病的症狀；
- (iii) 僱員曾向管理階層表示，個人的身體狀況可能會增加搬運時受傷的機會；及
- (iv) 僱員正懷孕；

如暫時沒有僱員資料，應選「未肯定」，並在該體力處理操作進行前，取得僱員資料來作出檢討。

第二部分：應記錄的事項

如果該工作地點通常有十名或以上的僱員，同一時間進行有危險的體力處理操作，便需保存評估紀錄。這些紀錄可附上有關的僱員資料及簡單的圖表，以顯示僱員工作時的位置、姿勢和環境內的危險因素等。

第三部分：結論和跟進**結論 1.**

如體力處理操作涉及一定的危險，而該工序於合理地切實可行的範圍內是可以避免的，便要立刻停止這體力處理操作。

結論 2.

如在第一部分的問題有部分或全部的答案選擇了“是”或“未肯定”，顯示此體力處理操作涉及一定的危險，若要繼續這工序，應作進一步評估。

結論 3.

如在第一部分的問題均選擇了“否”，此體力處理操作便不涉及相當危險。

體力處理操作的初步評估表格（例二）

（請在有關的方格內加上“✓”號。）

工作地點／部門：_____

僱員職位：_____

工作性質：_____

評估日期：_____

第一部分：評估

1. 是否有資料顯示此體力處理操作有相當危險性？
是 ☐：請答第 2 題
否 ☐：不須進一步評估
2. 體力處理操作是否可在合理成本下避免／機械化／自動化？
是 ☐：請確保結果滿意
否 ☐：請答第 3 題
3. 僱員是否不適合或沒有足夠能力從事這體力處理操作？
是 ☐：請填寫「體力處理操作的進一步評估表格」
否 ☐：請填寫第三部分的第 4 選擇

第二部分：應記錄的事項（可附圖表以顯示僱員工作時的位置和姿勢。）

從事有危險的體力處理操作的僱員數目：_____

僱員工作時的位置：_____

其他重要事項：_____

第三部分：結論和跟進

1. 這體力處理操作是可在合理成本下避免／機械化／自動化。 ☐
2. 需要進一步評估。 ☐
3. 不需要進一步評估。 ☐
4. 將此體力處理操作的危險性，在合理地切實可行的範圍內，減至最低的水平。 ☐
5. 其他：_____

評估人：_____

簽署：_____

體力處理操作的進一步評估表格

(在填寫此表格前，請參閱第十至第二十頁的指引。請在有關的方格內加上“✓”號。)

工作地點／部門：_____

僱員職位：_____

工作性質：_____

評估日期：_____

第一部分：評估

	是	否	評語
1. 工作			
1.1 該等工作是否涉及在遠離身體的情況下手持或操控負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2 該等工作是否涉及不良的身體動作或姿勢，尤其是 —			
(a) 扭動身體？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 彎身？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 向上伸展？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.3 該等工作是否涉及過量移動負荷物，尤其是 —			
(a) 過長的提舉或放下的距離？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 過長的運載距離？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.4 該等工作是否涉及 —			
(a) 過量推或拉動負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 負荷物有突然移動的危險？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 經常的或長期的身體動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不足夠的休息或復原時間？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 由工序控制的工作速率？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 負荷物			
2.1 該負荷物是否 —			
(a) 重的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 體積大或難於移動的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 難以抓緊的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不穩定的或載有可能移動的東西的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 尖的、鋒利的、熱的或有其他潛在損害性的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	是	否	評語
3. 工作環境			
3.1 在該工作環境內，是否地方狹窄，以致不能採取良好的姿勢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.2 在該工作環境內是否有凹凸不平的、滑溜的或不穩的地面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3 在該工作環境內是否有不同高度的地面或工作面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.4 在該工作環境內是否有極高或低的溫度或濕度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.5 在該工作環境內是否有引致通風問題或陣風的狀況？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.6 在該工作環境內是否照明狀況欠佳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 個人能力			
4.1 有關的操作是否 —			
(a) 要求搬運者具備異常的體力、高度或其他特殊的體質？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 對孕婦或健康有問題的人構成危險？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 要求特殊資料或訓練才可以安全執行？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 其他事宜			
5.1 動作或姿勢是否受個人防護設備或衣服阻礙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

第二部分：應記錄的事項（可附加圖表顯示僱員工作時的位置和姿勢）

從事有危險的體力處理操作的僱員數目：_____

僱員工作時的位置：_____

其他重要事項：_____

第三部分：結論和跟進

1. 結論：_____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. 此工序的預防及保護措施（依完成的時間列出）：

預防及保護措施	完成日期	跟進日期

3. 其他：_____
- _____
- _____

評估人：_____ 簽署：_____

填寫體力處理操作的進一步評估表格的指引與及預防和保護措施^註

1. 工作

1.1 在遠離身體軀幹的情況下手持或操控負荷物

手持或操控負荷物在遠離身體的情況下，身體所承受的壓力，會較近距離操控負荷物時為大。

預防及保護措施

- (i) 減輕物件的重量或減小體積；
- (ii) 在物件上提供合適的手挽；及
- (iii) 改善工序和工作間的設計，並安排物件在靠近身體的情況下操控。



1.2 不良的身體動作或姿勢

(a) 扭動身體

身體扭動的幅度越大，受傷的機會越高。以下有一個簡單的方法可以判斷是否過度扭動身體：當雙手同時操控或推拉物件時，若手臂向身體兩旁轉移超過 45 度，便可視為過度扭動身體。



^註 在本部份內所提供的各項數值(包括扭動身體的角度、搬運的距離、物件的重量及體積等)只作為參考，這些數值並不適宜直接用作判斷體力處理操作是否絕對安全或危險。評估者可根據個別行業的工作特點，採納其他有科學根據的數值。

預防及保護措施

- (i) 把常用的工具和物件安放在僱員的前方，減少向兩側扭動身體；
- (ii) 為僱員提供可調校高低和可旋轉的座椅，使他們不用扭動身體而可面向負荷物；及
- (iii) 提供足夠空間，讓僱員可以自由移動，而無需扭動身體。



重新安排工作台和文件擺放的位置，可減少扭動身體提取文件。

(b) 彎身

如需經常彎腰或傾前，背部承受的壓力會相應增加。

預防及保護措施

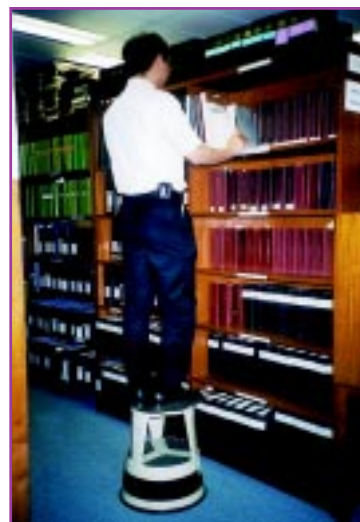
- (i) 把比較重或常用的物件放在較易拿取的高度，避免放得過高或過低，較理想是放在腰部高度；
- (ii) 物件要放在伸手可及的地方，避免要身體過度傾前取物；及
- (iii) 採用屈膝蹲下取物的姿勢，避免彎身的動作。

(c) 向上伸展

如經常要把手部伸向高於肩膊的位置，手臂和背部便要承受額外的拉力，控制物件會變得困難。當手臂過度伸展，並同時操控重物，受傷的機會將大為增加。

預防及保護措施

- (i) 盡量把物件和工具擺放在適當的高度，方便提取；及
- (ii) 提供腳踏、可調校高度的工作台或其他輔助工具。



使用適當的腳踏可減少向上伸展的需要。

1.3 過量移動負荷物

(a) 過長的提舉或放下距離

如提舉或放下物件的距離超過25厘米，期間可能需要改變抓握物件的姿勢，受傷的機會會因此增加。

預防及保護措施

- (i) 使用機械輔助設備代替人力提舉；
- (ii) 減輕物件的重量；及
- (iii) 減少工作面的高度差距。

(b) 過長的運載距離

在搬運時，即使僱員能保持自然的姿勢，但若把物件持續搬運超過10米的距離，肌肉勞損及受傷機會都會增加。

預防及保護措施

- (i) 採用機械輔助設備來運載物件；
- (ii) 改進或從新安排工作間的設計，以減少運輸的距離和搬運的時間及次數；及
- (iii) 使用自動文件傳送系統或電子郵件，代替以人手傳遞內部文件。



盡量使用手推車，可解決運載距離過長的問題。

1.4 其他因素

(a) 過量推或拉動負荷物

如在太高或太低的位置發力來推或拉動物件，會增加操作的危險。推或拉動物件時，手掌的位置最好在腰部的高度。即使能採用這姿勢，也不應過度用力。

預防及保護措施

- (i) 使用輸送帶來運送物件，或用合適的手推車來推或拉動物件。一般來說，推的動作是比拉的較佳；
- (ii) 減輕貨物的重量；
- (iii) 避免在粗糙、凹凸不平和阻力大的地面上推拉重物；
- (iv) 保養運輸工具；及
- (v) 改進工作間的設計，以減少推拉物件的距離和次數。



沒有定期維修的滑輪，會增加僱員在推拉時所需的力
量。



應定期保養及維修機械輔助設備。

(b) 負荷物突然移動的危險

在未能全面控制負荷物時，若負荷物突然移動，工作人員便很容易受傷，例如：負荷物堆放得不平穩，搬運時會很容易倒下。

預防及保護措施

- (i) 穩定物件，把物件適當和平穩地堆放；及
- (ii) 要求同事協助。



(c) 經常的或長期的身體動作

如需頻密地處理物件，就算物件的重量適中，受傷機會亦會增加，例如長時間重複同一動作，而期間沒有休息。

預防及保護措施

- (i) 在工作期間作適當的小休；及
- (ii) 為僱員安排不同的工作，使僱員不同的身體部分可間歇地休息，減少肌肉疲勞。

(d) 不足夠的休息或復原時間

如僱員沒有充足的休息或復原時間，例如：不斷使用同一組肌肉從事某類工作，受傷機會便會增加。

預防及保護措施

- (i) 為僱員提供足夠的休息時間；及
- (ii) 實行輪流工作，使僱員不同的身體部分可間歇地休息，減少肌肉疲勞。



安排僱員輪流在不同的崗位工作，減少長時間進行重複性工作。

(e) 由工序控制的工作速率

如僱員不能自由調節工作的速率，被緊迫的生產節奏迫趕下，會很容易疲倦，並增加受傷機會。

預防及保護措施

- (i) 容許僱員調節他們的工作速率，讓他們在安全及健康的情況下工作；及
- (ii) 提供足夠的人手和設備。

2. 負荷物

2.1 負荷物的性質

(a) 重的負荷物

例如：在沒有機械輔助設備的協助下，以站立的姿勢，操控超過16千克的物件，會增加背部受傷的機會；坐著時提舉物件的危害更大。

預防及保護措施

- (i) 使用機械輔助設備。例如：手推車，升降台；
- (ii) 把物件分類，使僱員可因應重量，採用合適的預防措施；
- (iii) 盡可能將重的物件分拆成小包處理；及
- (iv) 由一組僱員合力提舉物件。



合力搬運重物，可減少因搬運而受傷的危險。

(b) 體積大或難於移動的負荷物

搬運時，如物件面積或體積太大，便很難把物件貼近身體。此外，面積或體積太大的物件亦會阻擋工作人員的視線。物件大小應以工作人員可以毫不困難地拿穩為合。

預防及保護措施

- (i) 改變物件的形狀或包裝，以減小物件的體積；
- (ii) 提供合適的手挽或把手；及
- (iii) 由一組僱員合力提舉物件。

(c) 難以抓緊的負荷物

體積大和圓形的物件及表面光滑、濕潤或油膩的物件都會較難抓住，使人更易疲倦和增加物件脫手的機會。

預防及保護措施

- (i) 改變物件的形狀或表面，使它更易被抓住；
- (ii) 把物件放於一個較易抓住的容器內；及
- (iii) 在物件外面提供手挽、把手、凹位等，以改善握持方式。



加裝合適的手挽是簡單和有效的改善方法。



沒有手挽的容器，會難於抓緊。

(d) 不穩定或載有可能移動東西的負荷物

胡亂堆放的物件，在搬運時會影響整體的穩定性，令僱員受傷的機會增大。當移動一個未裝滿液體的容器時，容器內的液體會隨著物件被搬運而移動，令工作人員難於掌握它的重心，增加搬運的困難和受傷的機會。

預防及保護措施

- (i) 重整物件的包裝，使物件在搬運時不會移動；及
- (ii) 處理盛載液體的容器時，可把液體盡量注滿容器，只留下少許空間，減低容器內的液體在搬運時移動的機會和幅度。

(e) 尖的、鋒利的、熱的或有其他潛在損害性的負荷物

具有這些特性的物件可能難於握緊，令僱員被迫使用不良姿勢。

預防及保護措施

- (i) 確定物件沒有塵埃、油脂或腐蝕性物質；
- (ii) 使用提手輔助工具或個人防護設備，例如手套；及
- (iii) 使用適當的容器來盛載尖銳或鋒利的物件。



貨物綁帶能割傷手部。



穿戴適當的手套。

3. 工作環境**3.1 地方狹窄，以致不能採取良好的姿勢**

狹窄的環境會迫使工作人員使用不良姿勢工作。這些情況包括：

- (i) 高度限制，使操作者須彎身工作；及
- (ii) 狹窄的工作場地、門和通道，增加了僱員操控大型物件的難度。

預防及保護措施

- (i) 在移動物件前，應該先清除通道上的障礙物；及
- (ii) 提供足夠的空間，使僱員能採用自然的工作姿勢。



因有坐椅阻礙，令僱員俯身去提起物件。



移走坐椅可減少俯身動作。

3.2 凹凸不平的、滑溜的或不穩定的地面

在凹凸不平的、滑溜的或不穩定的地面上工作，會增加滑倒、絆倒和失足的危險，例如不平的地毯和拖行的電線。地面上有水、油、肥皂或食物渣滓，也會使人容易滑倒。

預防及保護措施

- (i) 保持工作間地面整齊清潔；
- (ii) 清除積水、油污、肥皂、食物碎屑和其他滑溜的東西；及
- (iii) 在經常沾濕的地面或斜坡上，加上表面防滑處理；



茶水間的地面通常會比較濕滑，經常清理地上的積水和油污，可避免滑倒。

3.3 不同高度的地面或工作面

當僱員需攜帶重物上落梯級時，複雜的操作會增加其受傷的機會。

預防及保護措施

- (i) 使用坡道或電梯；及
- (ii) 盡可能安排有關連的工作在同一高度的工作面上進行。



推動手推車上落梯級是非常危險的。



使用坡道或裝設臨時坡道以減低意外的發生。

3.4 極高或極低的溫度或濕度

在極高或極低溫度和濕度下，首先要考慮溫度和濕度對工作人員的健康及安全的危害。其次，也要考慮這種環境對人力提舉所帶來的危險和額外的體力要求。

預防及保護措施

- (i) 盡量控制環境的濕度和溫度；
- (ii) 避免或減少在極端的環境下工作，例如減少在炎夏正午的時候，進行體力消耗大的戶外工作；及
- (iii) 提供較長的休息時間。

3.5 引致通風問題或陣風的狀況

通風不足會影響空氣質素。此外，強風會增加操控大塊物件的難度。

預防及保護措施

- (i) 重新編排或採用不同的方法進行體力處理操作；
- (ii) 使用輔助工具來支撐或穩定物件；
- (iii) 由一組僱員合力搬運物件；及
- (iv) 減小物件的面積或體積。

3.6 不良的照明狀況

不良的照明狀況，會增加絆倒的危險。室內光線強弱對比太大，亦會影響僱員準確判斷高度和距離的能力。有關照明的標準，請參考勞工處的《職業環境衛生指引》內的照明標準。

預防及保護措施

- (i) 提供充足而良好的照明；及
- (ii) 若僱員需察看物件上的標籤，則應提供局部照明，使僱員不會使用不良的姿勢來閱讀。



照明不足會增加工作的危險。

4. 個人能力

4.1 個人的特性

- (a) **要求異常體力或高度或其他特殊體質的操作**
若僱員沒有足夠體質而勉強從事這些操作，會很容易受傷。

預防及保護措施

- (i) 先了解有關操作的特性和僱員的體質及健康狀況，才委派工作；及
- (ii) 若僱員在一段長時間內沒有進行體力勞動工作，可先給他一段適應期。例如：可以先讓他處理一些較輕的物件，或給予較低的工作量，然後才逐步增加至正常的工作量。



避免僱員提舉超出他們能力範圍的負荷物。

(b) 對孕婦或健康有問題的人構成危險的操作

若僱員有背痛、疝(小腸氣)和其他可能影響提舉重物的健康問題，或正在手術後的復原期間，提舉物件時會較易受傷。如有需要，可向合資格的醫護人員查詢。在妊娠期內，荷爾蒙分泌的改變會影響韌帶，增加受傷機會。此外，在懷孕後期的孕婦較難採取正確的提舉姿勢。

預防及保護措施

- (i) 安排他們處理一些體力要求較低的工作；
- (ii) 若孕婦或生產後不久的婦女需要搬運物件，宜提供特別的照顧；及
- (iii) 評估個別僱員從事體力處理操作的能力。

(c) 要求特殊資料或訓練才可以安全執行的操作

如有關工作要求特殊資料或訓練才可安全進行，評估人員應先確定僱員是否已獲得足夠的資料或訓練，才安排他們進行有關工作，以確保安全，例如他們是否已接受安全使用機械輔助設備的訓練。

預防及保護措施

- (i) 提供足夠的訓練，減低體力處理操作的風險；及
- (ii) 提供適當的搬運方法和資料。



提供物件的重量和其較重一方的資料。

5. 其他事宜

5.1 受個人防護設備或衣服阻礙的動作或姿勢

衣服過鬆或過緊，都會妨礙僱員進行體力處理操作。

預防及保護措施

- (i) 改善工作環境，減少使用個人防護設備的需要；及
- (ii) 穿著鬆緊合度的衣服，能讓僱員把物件貼近身體提舉，並可避免阻礙身體移動。

附錄一：

體力處理操作的初步和進一步評估的例子

在辦公室內，一位辦公室助理需為飲水機更換蒸餾水樽。注滿的水樽約重20千克。換樽次數約為每天一次。評估結果如下：

體力處理操作的初步評估表格

工作地點／部門： 行政部

僱員職位： 辦公室助理

工作性質： 更換蒸餾水樽

評估日期： 99年2月4日

第一部分：評估

	是	否	未肯定	評語
1. 進行體力處理操作時，是否有重複的不良姿勢？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 在處理負荷物時，僱員會否感到吃力或難於操控？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水樽很重，約 20 千克重。
3. 是否有資料顯示此體力處理操作有相當危害性？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	曾聽聞有人因此弄傷腰骨。
4. 在工作環境內，是否有對從事體力處理操作的僱員構成額外危險的因素？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 僱員是否不適合或沒有足夠能力從事這體力處理操作？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

第二部分：應記錄的事項（可附加圖表顯示僱員工作時的位置和姿勢）

從事有危險的體力處理操作的僱員數目： 1

僱員工作時的位置： 辦公室的走廊

其他重要事項：

第三部分：結論和跟進

- 決定立刻停止這體力處理操作。 ☐（註：如該工序是可以避免的。）
- 需要進一步評估。 ☒（註：在第一部分，部分或全部的答案是“是”或“未肯定”）
- 不需要進一步評估。 ☐（註：在第一部分，全部的答案是“否”）
- 其他：

評估人： 陳大文

簽署：

陳大文

體力處理操作的進一步評估表格

工作地點／部門： 行政部

僱員職位： 辦公室助理

工作性質： 更換蒸餾水樽

評估日期： 99年2月4日

第一部分：評估

	是	否	評語
1. 工作			
1.1 該等工作是否涉及在遠離身體的情況下手持或操控負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.2 該等工作是否涉及不良的身體動作或姿勢，尤其是 —			
(a) 扭動身體？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(b) 彎身？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(c) 向上伸展？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.3 該等工作是否涉及過量移動負荷物，尤其是 —			
(a) 過長的提舉或放下的距離？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水樽要由地面提升96厘米至飲水機頂
(b) 過長的運載距離？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.4 該等工作是否涉及 —			
(a) 過量推或拉動負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(b) 負荷物有突然移動的危險？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(c) 經常的或長期的身體動作？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(d) 不足夠的休息或復原時間？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(e) 由工序控制的工作速率？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
2. 負荷物			
2.1 該負荷物是否 —			
(a) 重的？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水樽約重 20 千克，並且沒有手柄，難以抓住。重心因倒轉水樽時，水的流動而不穩。
(b) 體積大或難於移動的？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
(c) 難以抓緊的？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不穩定的或載有可能移動的東西的？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 尖的、鋒利的、熱的或有其他潛在損害性的？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

	是	否	評語
3. 工作環境			
3.1 在該工作環境內，是否地方狹窄，以致不能採取良好的姿勢？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.2 在該工作環境內是否有凹凸不平的、滑溜的或不穩定的地面？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.3 在該工作環境內是否有不同高度的地面或工作面？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水樽要由地面提升96厘米至飲水機頂，然後倒轉。
3.4 在該工作環境內是否有極高或低的溫度或濕度？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.5 在該工作環境內是否有引致通風問題或陣風的狀況？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.6 在該工作環境內是否照明狀況欠佳？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
4. 個人能力			
4.1 有關的操作是否 —			
(a) 要求搬運者具備異常的體力或高度或其他特殊的體質？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	體力欠佳或孕婦不宜
(b) 對孕婦或健康有問題的人構成危險？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 要求特殊資料或訓練才可以安全執行？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
5. 其他事宜			
5.1 動作或姿勢是否受個人防護設備或衣服阻礙？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

第二部分：應記錄的事項（可附加圖表顯示僱員工作時的位置和姿勢）

從事有危險的體力處理操作的僱員數目： 1

僱員工作時的位置： 辦公室的走廊

其他重要事項：

第三部分：結論和跟進

1. 結論： 甲) 若以上引式飲水機取代現有的飲水機，這操作應可避免。

乙) 水樽過重，不宜一人搬抬。水樽沒有適當的手柄，難以抓住。倒轉水樽時，水的流動會使重心不穩，把持時更加困難。在未更換現有飲水機期間，應由一組人搬抬水樽。從地面提升水樽96厘米至飲水機頂必須使用良好合力提舉方法，否則搬運者脊骨很易受傷。僱員要有適當的訓練。

2. 此工序的預防及保護措施（依完成的時間列出）：

預防及保護措施	完成日期	跟進日期
教導僱員正確的操作技巧	5.2.99	立即
安排二人合作更換水樽	5.2.99	立即
購買上引式飲水機，避免提舉及倒轉水樽	5.4.99	19.4.99

3. 其他：

評估人： 陳大文

簽署： 陳大文

附錄二：正確提舉重物的一般方法

■ 預先計劃

- 根據物件的大小、形狀和重量，訂立一個安全搬運的程序；
- 清除通道內的障礙物；
- 使用適當的個人防護設備；
- 利用輔助工具，如有疑難，尋求協助。

■ 採取正確的提舉步驟和姿勢：



1. 盡量站近要搬運的物件。



2. 屈膝蹲下，一腳靠近物件，一腳稍後，保持腰背部平直。



3. 選擇適當的部位來緊握物件，確保不會溜手。



4. 將物件貼近身體，用腿力慢慢站起來，保持腰背部平直。



5. 提舉時，動作須流暢，切勿急速發力。利用雙腳轉身，固定腰部，不可扭腰。

進一步資料

如欲索取進一步資料或尋求協助，可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 38 號
海港政府大樓 15 字樓

電 話：2852 4041

傳 真：2581 2049

網 址：<http://www.labour.gov.hk>

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你並可透過職安熱線 2739 9000，找到職業安全健康局提供各項服務的資料。

投訴

如有任何有關不安全工作地方及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線2542 2172。

辦公室環境系列的其他職業健康風險評估簡易指南

1. 引言及工作間管理
2. 辦公室照明
3. 複印
4. 辦公室通風
5. 辦公室工作間的設計
6. 化學品的使用
7. 體力處理操作

這本指南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意見予各讀者參考。