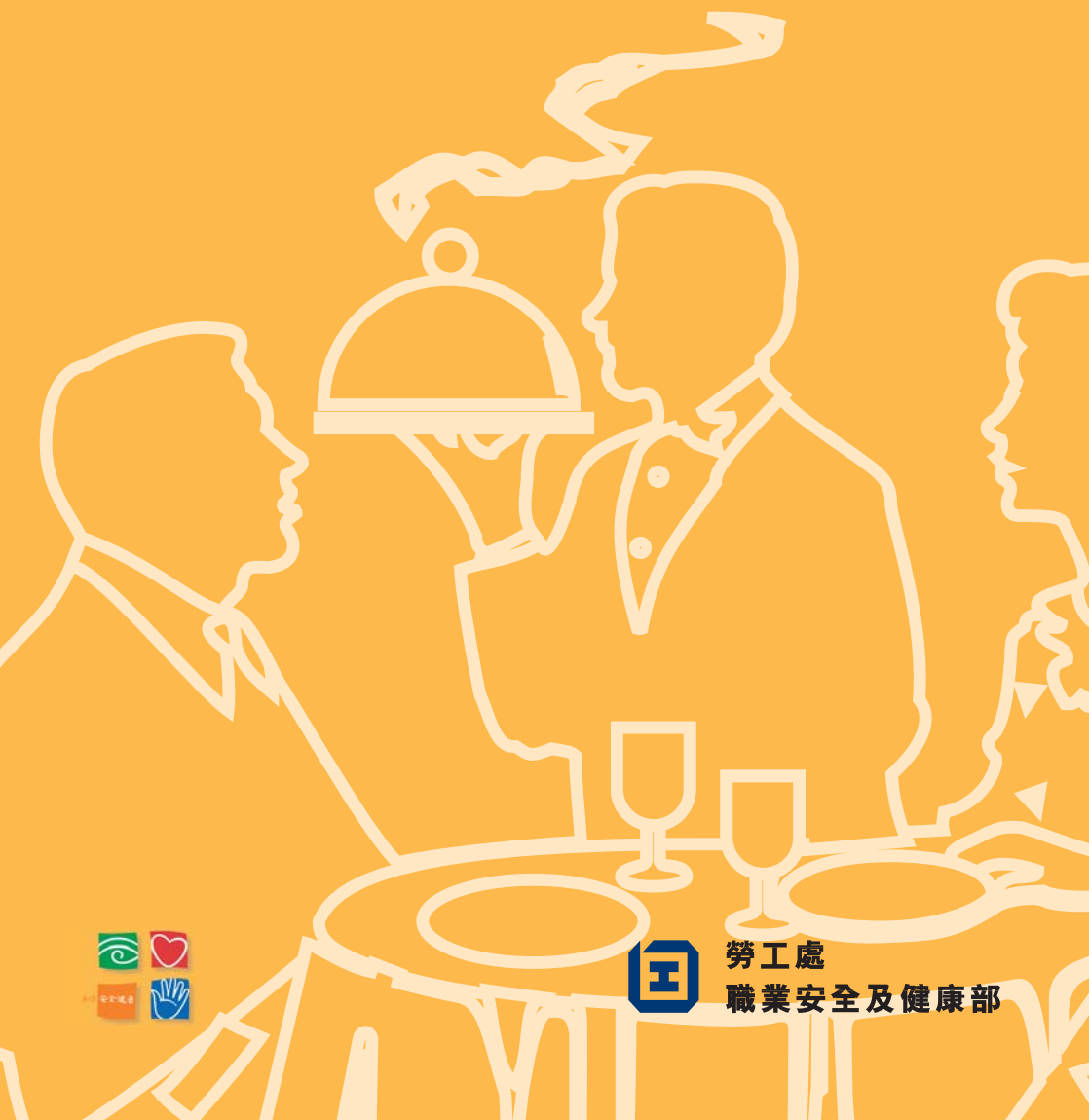


飲食業

預防筋肌勞損須知



勞工處
職業安全及健康部

本冊子由勞工處職業安全及健康部編印

2006年12月版

本冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm下載。有關各辦事處的地址及電話，請致電 2559 2297 查詢。

歡迎複印本冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如須複印，請註明錄自勞工處刊物《飲食業預防筋肌勞損須知》。

目 錄

1. 引言	1
2. 僱主及僱員的責任	2
3. 引致筋肌勞損的例子	3
4. 結語	29
5. 進一步資料	30

1. 引言

飲食業是香港其中一個主要的行業，飲食業的從業員包括廚師和侍應等會因處理不同的工作，而面對不同的職業安全及健康危害。常見的意外受傷主要是因為滑倒、絆倒及跌倒，但其實在飲食業界中還有很多其他危害，例如提舉或搬運重物、在高溫下工作、使用化學物品及工具如利刀及切肉機等。

酒樓的工作通常都需要體力勞動的，從事酒樓工作的工人可能會因工作的關係而引致肌骨骼疾病(俗稱筋肌勞損)，受影響的身體部分包括上肢、下肢、頸部和背部等。在工作環境中，引致筋肌勞損的因素包括不正確地搬運重物、不良的工作姿勢及動作、長時間進行重複性的動作、手部過度用力、不恰當的工作間、長期站立、不合適的工具和設備，以及不適當的工作頻率和長時間工作模式。酒樓工人常見的筋肌勞損包括不同身體部位的扭傷、手部及前臂腱鞘炎、足底筋膜炎及關節退化等疾病。

本刊物旨在介紹飲食行業一些可能引致筋肌勞損的情況及提供一些具體的預防措施，以協助飲食業的僱主及僱員預防因筋肌勞損而產生的職業健康問題及相關的經濟損失，並履行他們在職業健康方面的法律責任。



2. 僱主及僱員的責任

根據《職業安全及健康條例》和《工廠及工業經營條例》，僱主／東主須承擔一般職安責任，即必須在合理地切實可行範圍內，確保其所有在工作中的僱員的安全及健康。這責任包括：

- 提供和維持屬安全和不曾危害健康的作業裝置及工作系統；
- 作出有關安排，確保在使用、處理、貯存或運載作業裝置或物質方面是安全和不曾危害健康的；
- 提供所需的資料、指導、訓練及監督，以確保在工作中的僱員的安全及健康；
- 維持工作地點的每個部分包括進出該處的途徑是安全和不曾危害健康；及
- 提供及維持屬安全和不曾危害健康的工作環境。

而僱員亦須在合理可行的範圍內，照顧自己及他人的安全及健康，並盡量與僱主／東主合作，幫助僱主／東主遵守安全規則。

有關進一步的資料，請參閱本處編印的「職業安全及健康條例簡介」及「認識你的一般責任」。

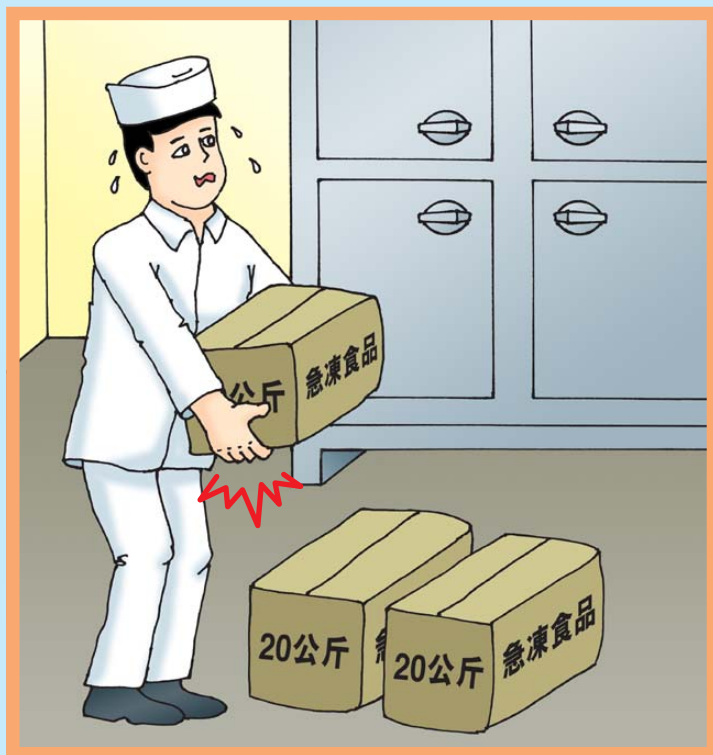
此外，若僱員須要進行體力處理操作，工作地點的負責人亦須遵守《職業安全及健康規例》第VII部的規定，這包括作出危險評估及實施預防性和保護性措施，以減低這些操作所引致的危險。有關詳情請參閱本處編印的「體力處理操作指引」及「《職業安全及健康規例》第VII部有關體力處理操作的指引」。

3. 引致筋肌勞損的例子

1. 搬移沉重貨物

危險工序

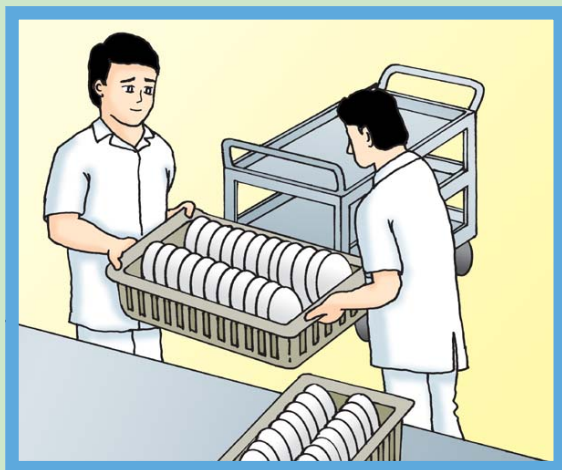
- 使勁地提舉或搬運沉重的食物



1. 搬移沉重貨物

建議

- 採用集體提舉方法



- 使用手推車運送重物



1. 搬移沉重貨物

危險工序

- 過度伸展身體來提取放在上層貨架的沉重貨物



1. 搬移沉重貨物

建議

- 將沉重的貨物（例如：薯仔和麵粉）存放在位於肩部及膝頭中間高度的貨架，並且使用手推車運載
- 將較輕和不常用的貨物，放在上層貨架
- 使用適當器材例如腳踏或梯具，以避免身體過度伸展



1. 搬移沉重貨物

危險工序

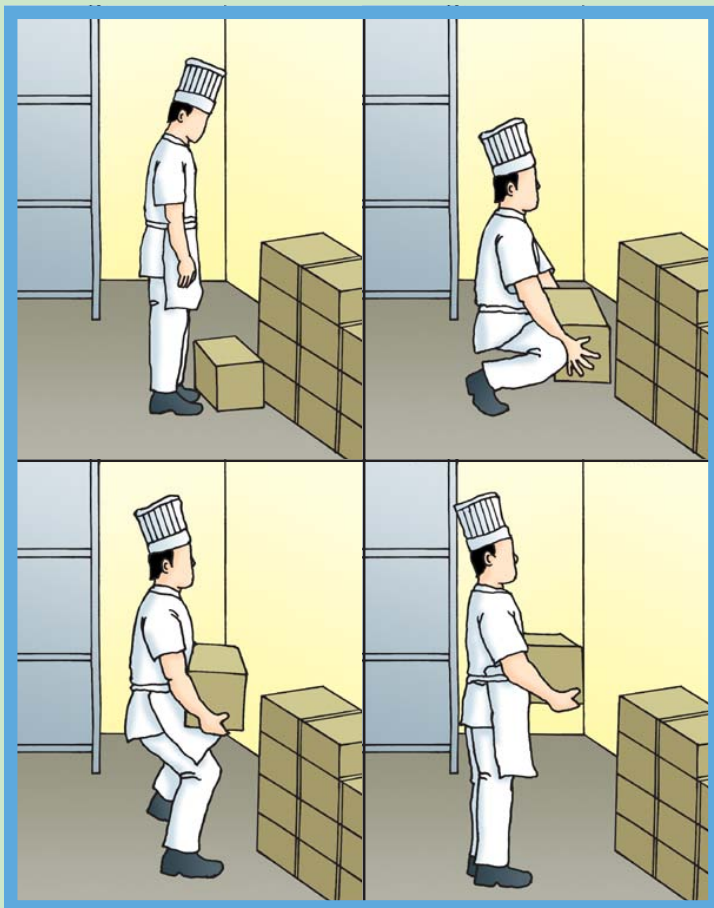
- 採用不正確的提舉姿勢來搬移沉重貨物



1. 搬移沉重貨物

建議

- 為員工提供正確提舉技巧的訓練



2. 砍切食物

危險工序

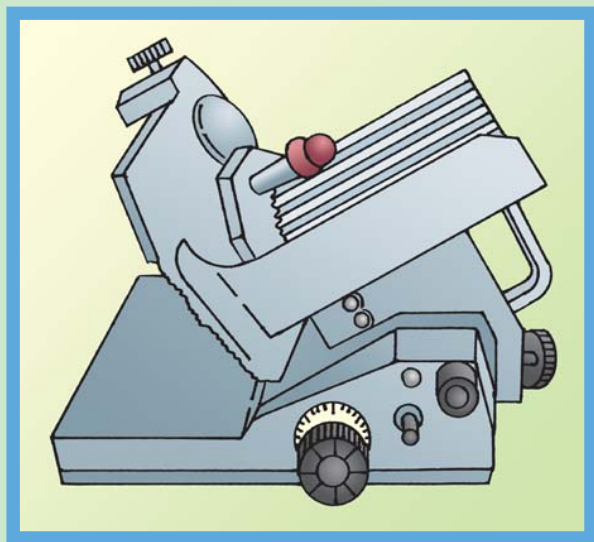
- 砍切食物時過度用力
- 砍切食物時，前臂及／或手腕重複做同一動作
- 使用不恰當的工具／設備，例如：鈍的刀具



2. 砍切食物

建議

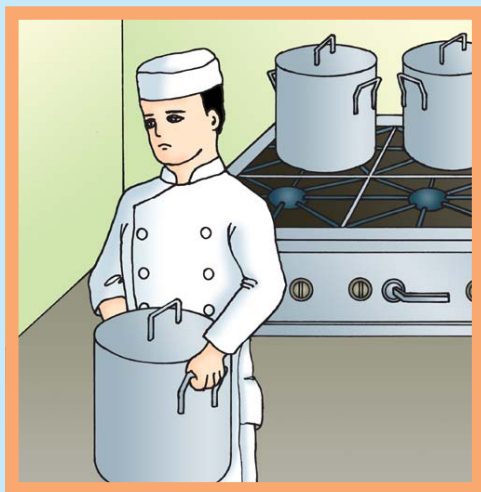
- 使用鋒利的刀具
- 使用電動切肉機以減少用人手砍切食物的需要
- 將急凍食物先解凍才砍切
- 安排廚房員工之間互換工作



3. 搬移大量的熱湯或熱食

危險工序

- 搬移沉重及熱的物件，尤其是盛載着液體的容器，會因液體流動而令重心位置改變



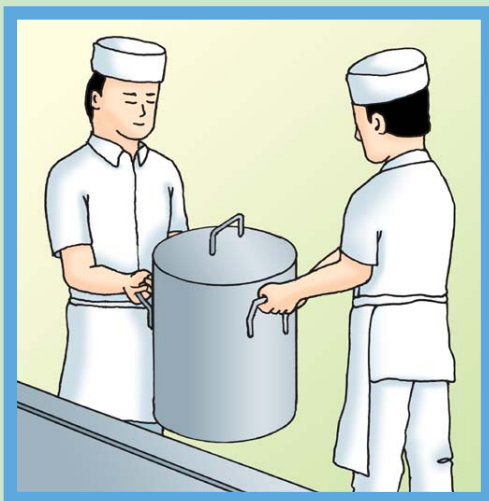
3. 搬移大量的熱湯或熱食

建議

- 將鍋放在爐上，才加上湯料及食水，便可避免搬運



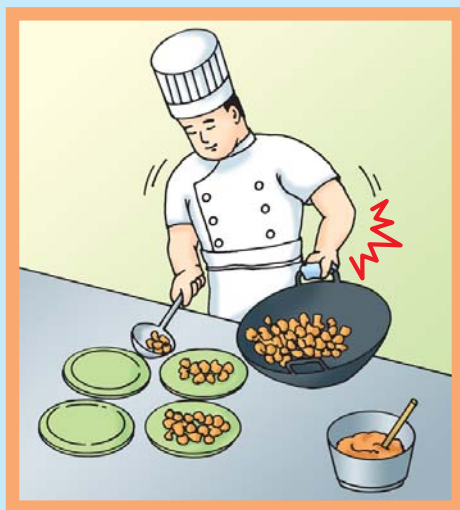
- 可考慮使用容量較小的器皿或減少盛載份量，以減輕重量
- 使用手推車
- 採用集體提舉方法



4. 拋鑊炒菜

危險工序

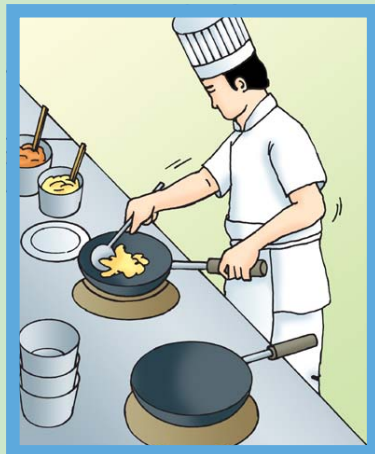
- 急促及重複使用手部、手腕及手臂做拋鑊炒菜的工作



4. 拋鑊炒菜

建議

- 採用較輕便和細小的鑊，以減低負荷物的重量
- 減少每次炒鑊的份量
- 使用有較好設計手柄的鑊，會較容易把鑊抓緊



- 利用爐頭或其他支撐物作鑊的承托，可減低受傷的風險
- 採用適當長度的鑊剷
- 將鑊菜上碟時，將鑊放置在有承托的位置上



5. 製作點心

危險工序

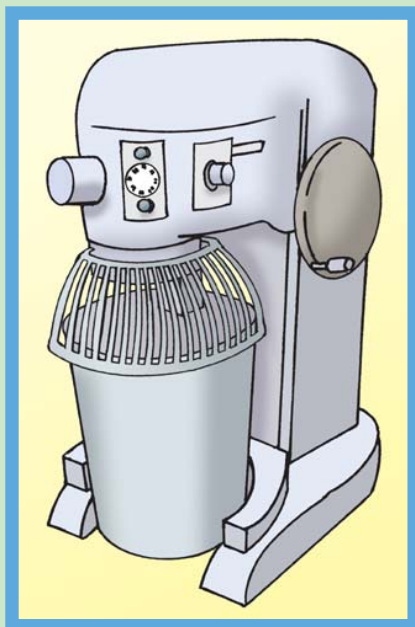
- 雙手用力揉搓大量作點心用的生麵糰



5. 製作點心

建議

- 準備大量生麵糰及餡料時，使用食物攪拌機



5. 製作點心

危險工序

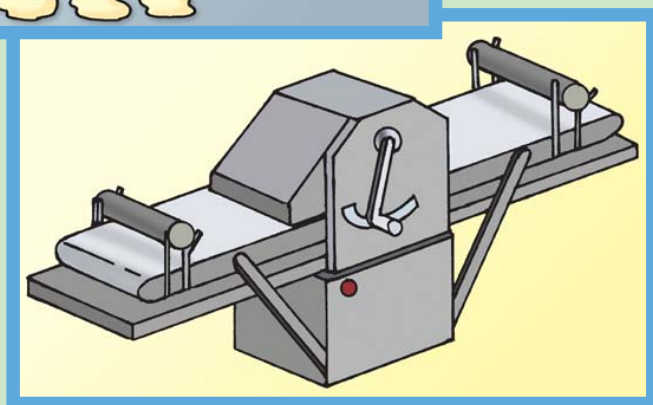
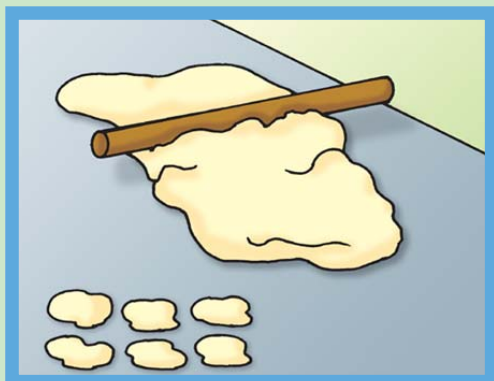
- 用手壓平小塊的麵糰以製作餃子的外皮
- 製作點心時，長時間重複做同一動作



5. 製作點心

建議

- 使用壓麵機及 / 或擀麵棍來壓平生麵糰



- 安排廚房員工之間轉換工作

6. 上菜

危險工序

- 在上菜時，搬運沉重的食物而引致肌肉過度用力
- 以單手上菜



- 上菜時過度伸展身體或彎腰



6. 上菜

建議

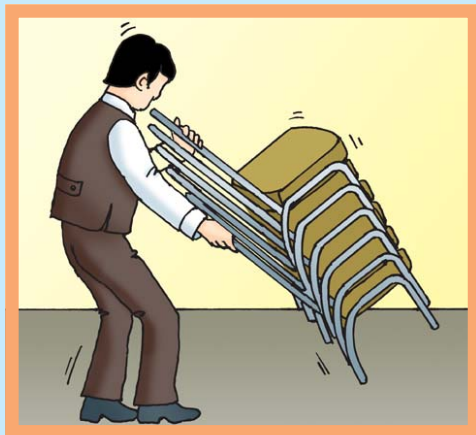
- 減輕上菜碟子的重量
- 指派足夠數目的員工負責每張枱的上菜工作，減低每次上菜時的數目和份量
- 減少每個托盤所盛載食物的重量，並確保所有碟子平放於托盤內
- 使用手推車以減少搬運距離，或使用雙手搬運
- 將食物先放在轉盤外圍，然後才推移置中
- 盡量在餐車上或餐桌旁的枱上將食物分好，然後才端上餐桌



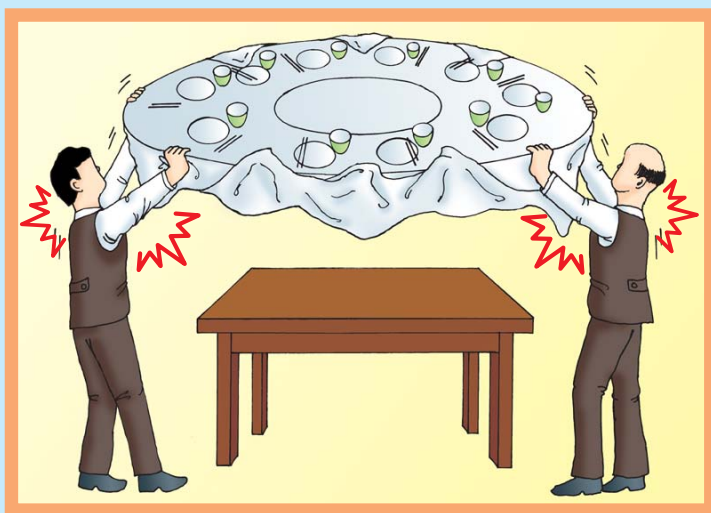
7. 搬移座椅及枱面

危險工序

- 重複提舉和搬移大量座椅



- 將盛載有餐具的枱面高舉於頭上來搬運



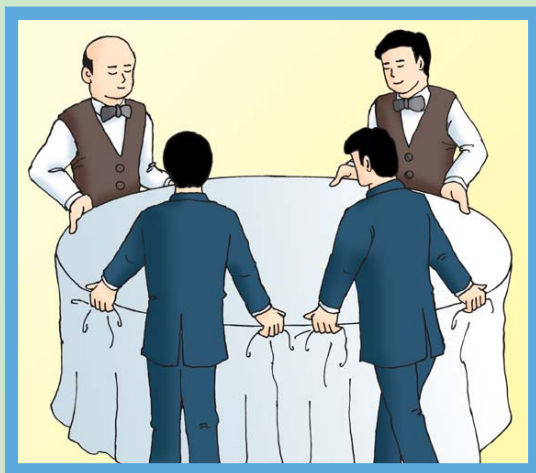
7. 搬移座椅及枱面

建議

- 使用合適的手推車搬移大量座椅



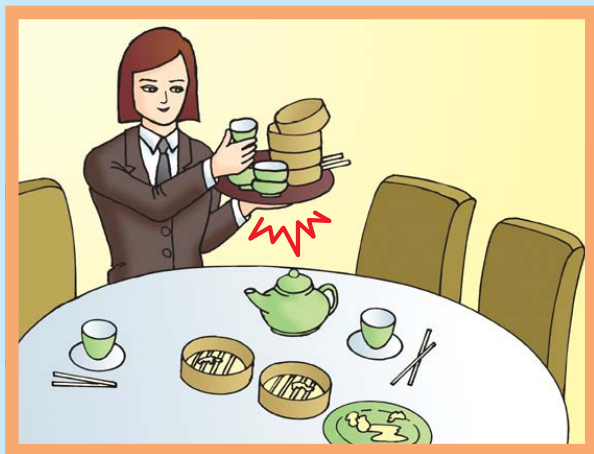
- 搬運大型枱面時，採用集體工作模式，以避免過度伸展身體



8. 收拾及搬移碗碟

危險工序

- 搬移盛載沉重碗碟的容器
- 收集沉重的碗碟盆時，沒有使用機械輔助工具



8. 收拾及搬移碗碟

建議

- 搬運大量碗碟時使用合適的手推車



- 使用容量較少及有把手的容器



9. 清洗碗碟

危險工序

- 洗滌盆過深導致需彎着腰來清洗碗碟
- 長時間站着來清洗碗碟



- 清洗盆放在地上，因而需長時間坐在矮凳上清洗碗碟



9. 清洗碗碟

建議

- 使用適當高度及深度的洗滌盆可避免彎身工作

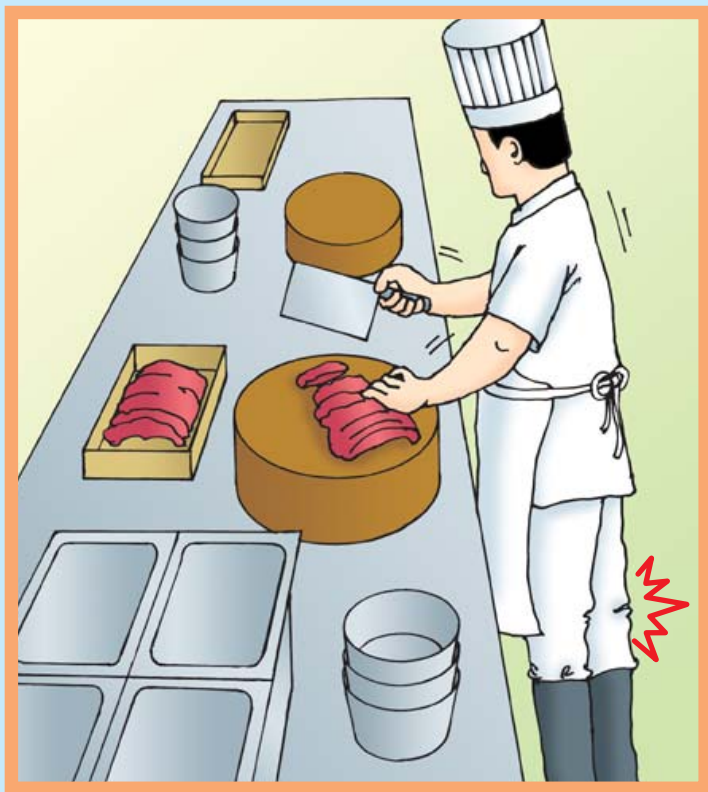


- 在過深的洗滌盆內放置合適的底盆，將盆底的高度提升，減少彎腰的不良工作姿勢
- 盡量減少長時間站立，並當須要站立時，交替把腳放在橫柱或腳踏墊上休息，轉移身體重量在單腿上，減低對腰背及雙腳的壓力
- 當清洗頑固污積時，可使用一些易於抓握的清潔工具來幫忙

10. 長時間站立或坐下

危險工序

- 接待員、廚師、侍應生及酒吧服務員在工作時長時間站立
- 收銀員在工作時長時間坐下



10. 長時間站立或坐下

建議

- 長時間站立後，應坐下休息片刻或進行一些足部運動
- 坐着一段時間後，宜作走動
- 交替轉移身體重量在單腿上，或交替把腳踏在小檯上休息



4. 結語

本刊物介紹了在飲食業內一些可能引致筋肌勞損的例子。其實在處理各類不同工作時要避免筋肌勞損出現，可參考以下原則：

- 避免長時間進行急促及重複的動作；
- 採用正確自然的工作姿勢；
- 減低工作時所須使用的力度；
- 使用合適的工作間、工具及設備。

此外，僱主須提供有關的資料、指導、訓練及監督予僱員，確保他們清楚明白其工作中的健康危害及應採取的預防措施。



5. 進一步資料

本小冊子可在職業安全及健康部的辦事處免費索取，亦可於以下的勞工處網站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 下載。如你對本小冊子有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，你可聯絡勞工處職業安全及健康部。

地址：香港中環統一碼頭道 38 號海港政府大樓 15 樓

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料，本處網址是 <http://www.labour.gov.hk>。

你亦可透過職安熱線 2739 9000，查詢職業安全健康局所提供的各項服務資料。

職安健投訴熱線：

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。

