

風險高的工作方法

- ▲ 搬運奇形怪狀、巨大、難於抓住或不穩定的負荷物



- ▲ 搬運過重而遠超於個人能力的負荷物



- ▲ 在不平穩的工作平面上搬運負荷物



- ▲ 重複及/ 或長時間地進行搬運工作



- ▲ 搬運負荷物時伸手太遠，即伸手至大腿中部以下的位置或舉手至肩部以上的高度去提舉負荷物



- ▲ 在搬運負荷物時，雙腳過於靠攏，以致不能抓緊負荷物，提舉姿勢欠佳



- ▲ 搬移物件時沒有把物件貼近身體



- ▲ 搬運負荷物時扭曲身體



- ▲ 通道受阻



僱員可提舉多重的負荷物

一般而言，提舉笨重的物件會增加受傷的機會。僱主應對有潛在風險的體力處理操作作出評估，確保提舉重物的體力要求是在僱員能力範圍內。僱員應使用輔助機械及防護設備，以減低因處理較重的負荷物而受傷的機會。在合理可行的情況下，僱主應安排一組曾受訓練的人員在監督及協助下合力進行提舉工作。

此外，必須特別留意重複的搬運工作、身體狀況欠佳的僱員，以及以不良姿勢提舉負荷物的情況。



查詢

如你對本單張有任何疑問或想查詢職業安全及健康事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話： 2559 2297(非辦公時間設有自動錄音服務)

傳真： 2915 1410

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你也可在互聯網上閱覽勞工處各項服務及主要勞工法例的資料，網址 <http://www.labour.gov.hk>

如查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電 2739 9000。

投訴

如有任何關於不安全工作地點及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

體力處理操作

僱員須知





《職業安全及健康規則》規定所有僱主、工作地點的負責人和僱員必須採取安全措施，避免因體力處理操作而對身體造成傷害。此外，《職業安全及健康條例》更規定所有僱主須確保僱員的安全及健康，而僱員亦須照顧自己和其他人的安全及健康，並須與僱主合作。

僱員如違反《職業安全及健康條例》或《職業安全及健康規例》，視乎罪行的嚴重程度，一經定罪，最高可被判罰款50,000元及監禁6個月。

避免因進行體力處理操作而令肌肉筋骨受傷

本港每年因體力處理操作（下稱“搬運/搬運工作”）而引致的職業受傷個案多達數千宗，這些受傷個案所涉及的損失，包括工時及工傷補償，對僱主、僱員和社會都帶來沉重的負擔。肌肉筋骨受傷的個案大部分是因工作地點設計欠佳、搬運方式不當及訓練不足所致。這些因素其實全部都在控制範圍之內，因此，大部分肌肉筋骨受傷個案都是可以避免的。



僱員的責任

僱員應遵照指示行事，不應危及自己或他人的健康及安全。所有僱員必須確保在可行情況下，已採取下列各項措施：

- 遵循正確的工作方法和工作步驟
- 使用僱主提供的輔助機械和防護設備
- 在沒有輔助機械或不能使用該等機械的情況下，採用合力提舉的方法
- 參加有關搬運的訓練課程，並於工作地點應用所學的原理

有關搬運工作的常識

安排不當的搬運工作所引致的傷害，可以造成肢體傷殘和難以估計的金錢損失。

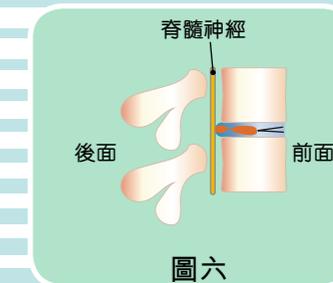
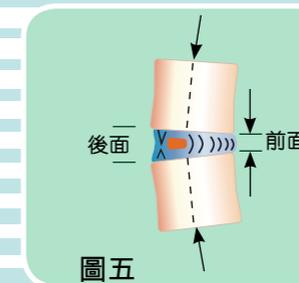
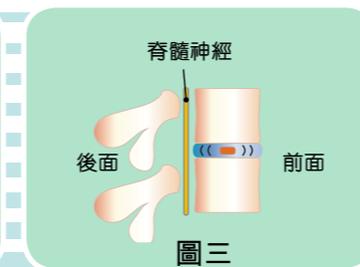
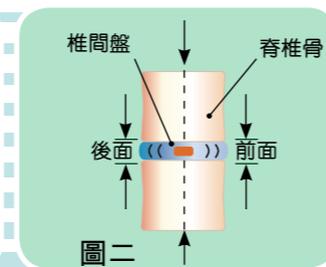
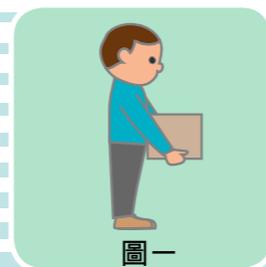
當進行搬運工作時，應運用正確的提舉、移動及搬運技巧，避免作出突然或急促的動作。



有關背部的常識－脊柱

脊柱有自然的弧度，如能保持這些弧度，身體的重量便能平均分佈在椎骨和椎間盤上，腰背受傷或勞損的機會便會減至最低。當身體上半部大幅度彎曲或扭曲時，便要倚靠脊椎來提舉負荷物，這會使腰部（腰椎）承受負荷物的重量，更會令椎間盤受壓。椎間盤損傷大部分發生在最低的三個椎間盤，因為這部分的脊椎動作最大，所承受的壓力也最重。

圖一：保持腰背的自然弧度。圖二及圖三是正常椎間盤的側視圖。



如使用不良的方法提舉負荷物(圖四)，脊柱的自然弧度改變，有機會扭傷或撕裂肌肉和韌帶，甚至令椎間盤突出，壓迫脊髓或脊神經，導致疼痛或麻痺等症狀。如圖五和圖六所示。

如何安全地從低處提起物件

完善的工作場地設計，以及使用輔助機械，是搬運工作的較佳選擇。

如無法避免體力搬運工作，又需從低處提起物件，便須遵循搬運工作的安全原則，以減低腰背受傷的危險。

第一步

確保通道通行無阻。



第二步

衡量負荷物的重量、大小和形狀，並考慮自己的體力能否搬運有關的負荷物。盡量使用輔助工具及在需要時找同事協助。避免提舉過重的負荷物。



第三步

雙腳分開以保持平衡，並盡量靠近負荷物。



第四步

曲膝半蹲，保持腰背平直，雙手抓緊負荷物，並把負荷物貼近身體。



第五步

運用大腿肌肉站起。提起負荷物時，動作須順暢和有節奏，避免突然或急促地移動身體。



第六步

當負荷物穩妥地擱於手部及手臂時，朝着運送的方向舉步，不要扭曲臀部或肩部。



第七步

放下負荷物就如拿起負荷物一樣重要。運用腿部肌肉，曲膝半蹲至一個舒適的角度，然後放下負荷物。負荷物未放穩前，不要突然放手。



《體力處理操作—僱員須知（2016年版）》更正對照表

（2023年9月18日）

項目	頁	現行版本	修訂
1	1	僱員如違反《職業安全及健康條例》或《職業安全及健康規例》，視乎罪行的嚴重程度，一經定罪，最高可被判罰款50,000元及監禁6個月。	僱員如違反《職業安全及健康條例》或《職業安全及健康規例》，視乎罪行的嚴重程度，一經定罪，最高可處罰款150,000元及監禁6個月。

— 完 —