

# 重複性動作或 體力勞動的工作

## 僱員須知

### 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。

## 你是否從事下列工作？

- 加工生產
- 清潔
- 包裝
- 操作鍵盤
- 分類
- 操作手工具
- 操作機械



從事這些工作時，你可能須長時間重複動作或花不少氣力，因此較容易受傷。這些情況所引致的勞損，大部分並非由單一的事件或意外造成，而是日積月累逐漸形成的。

### 為何從事重複動作或體力勞動的工作較易造成勞損？

主要是由於：

- ▼ 工作平面太低或太高，造成姿勢不良
- ▼ 身體經常傾向或扭向一邊或過度伸展
- ▼ 長時間保持某一姿勢，例如長時間坐着或站立
- ▼ 身體保持固定的姿勢，卻又缺乏承托，例如坐下時背部沒有支撐
- ▼ 使用設計欠佳的工具
- ▼ 用力移動、按着或抓住物件或工具
- ▼ 重複使用同一組肌肉做某一項特定的工作



### 怎樣減輕勞損？

只要你採取適當的步驟，便可以控制這些危害。例如，你可以：

- ▲ 適當安排工作，避免長時間做重複動作的工作，或交替進行重複的工作
- ▲ 改變工作地點的佈置，把常用的工具放在易於拿取的地方
- ▲ 調整工作位置的高度，配合自己的身高和體型
- ▲ 使用按人體功效學原理設計的手工具或設備
- ▲ 保持設備在良好狀態
- ▲ 多做一些鬆弛及伸展運動，接受訓練以學習及遵從每項工序最安全和健康的做法，務使姿態正確和舒適



### 你的責任是甚麼？

根據《職業安全及健康條例》，僱員有責任遵守他們在工作地點的一般責任規定。在合理可行的情況下，僱員應該：

- 當工作涉及重複動作、體力勞動或不良姿勢時，與僱主商討在工作時觀察所得或遇上的問題
- 與僱主合作，提出建議，藉此改善工作的效率和舒適程度
- 參加由僱主提供的訓練，認識如何安全地工作
- 實踐安全工作訓練所學的知識和技能
- 使用僱主提供的機械輔助設備或裝置
- 善用休息時段歇息一會

