

### 3. 工具或設備

確保使用中的設備（包括鍵盤）及工具都是安全和符合工作需要的。

#### 手工具

確保工人能以安全有效的方式使用手工具。在挑選手工具時，可考慮：

- 慣常使用工具的方法及手腕位置——確保僱員在使用工具時沒有不良姿勢
- 手柄種類及使用時所需的力度——確保僱員使用工具時不會過度用力
- 工具的大小及形狀——確保工具適合僱員的手形
- 啟動器——確保已盡量減低操作啟動器所需的力度
- 衝擊及震動的力度——確保盡量減低震動及撞擊力的傳送



### 4. 保養

加強保養工作可減少受傷的危險。按照規格要求經常保養設備，可減低開動設備時需用的力度，從而減少受傷的危險。



### 5. 提供訓練

就個別工序提供訓練，使僱員獲得相關知識和技能，令他們能安全地工作。



#### ▶ 檢討及評估

須定期檢討控制措施的效能，免生意外。

#### 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。

# 重複性動作或 體力勞動的工作

## 僱主須知



## ▶ 為何從事重複動作或體力勞動的工作會有危險？

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，而是日積月累形成的，並會逐漸出現病徵，但大家往往掉以輕心，直至這些病徵變成慢性疾病或情況惡化時，才加以理會。



## ▶ 有什麼因素會增加從事這類工作的潛在危害？

### 工作環境的佈置

- 工作位置水平太低或太高，令僱員長時間用不良姿勢工作
- 不適當的工作間佈置，令僱員身體經常或長期彎曲、扭動或過度伸展

### 工作姿勢

- 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

### 使用氣力

經常重複或持續用力移動、按着或抓住物件，都可能令肌肉過勞。一般來說，不應要求僱員用力過度，令他們感到不適。

### 工作時間及頻密程度

不斷重複使用同一組肌肉或保持某個姿勢一段時間後，肌肉便會疲勞，令受傷的危險增加。因此，應盡可能安排不同的工作，讓僱員在值班時使用不同部位的肌肉，讓疲勞的肌肉有機會復原。

### 工作系統

緊迫的完工期限及高峯期的工作要求，都會增加工作壓力及增加受傷的危險。

### 個人因素

應顧及個別僱員的能力，否則會增加受傷的危險。

1

## ▶ 甚麼工作較容易造成勞損？

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



## ▶ 如何控制危害

### 1. 工作設計

工作的設計應顧及對健康及安全的潛在危害，一般的考慮因素如下：

- 時間長短及頻密程度  
必須重複動作的工作要維持的時間及頻率？
- 工作速度  
工作的速度是否僱員能力應付得來？
- 機器的速度  
機器的速度是否定於僱員的能力範圍之內？
- 高峰期的工作需求  
是否已對高峯期的工作量作出適當的部署？
- 休息時段  
休息時段是否足以讓僱員恢復體力？
- 工作安排  
有否限制長時間從事重複動作或體力勞動的工作，以盡量減少出現過勞的情況？

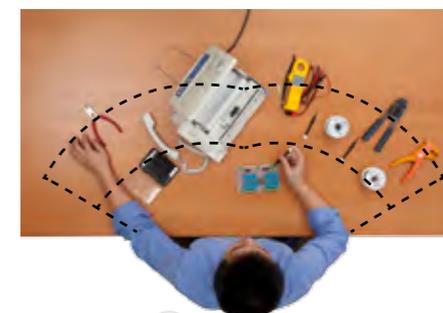
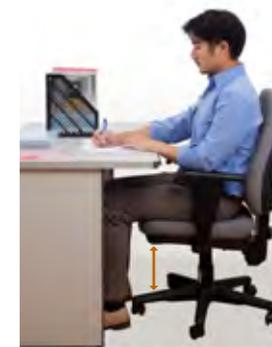


2

## 2. 改善工作環境的佈置

工作環境的佈置要切合工作性質和配合僱員的需要。可考慮：

- 工作環境的佈置——應讓僱員易於保持面部向前及身軀挺直的姿勢
- 顯示器及控制儀器——妥善放置顯示器及控制儀器，可減少因視覺和姿勢引致的勞損
- 電腦設備——根據工作需要及《職業安全及健康(顯示屏幕設備)規例》，決定電腦屏幕、鍵盤及文件夾的位置
- 座椅的設計——使用按人體功效學原理設計的座椅
- 工作位置水平——根據工作類型、工作需要的視程和身軀伸展距離，以及工作時移動身軀的力度和速度來決定高度
- 工具的安排——經常做的工作應在工人活動自如的範圍內進行，而經常使用的工具或需要快速開動的裝置亦應安置於工人容易操作的地方



3