



物流運輸業

安全健康通訊



體力處理操作安全

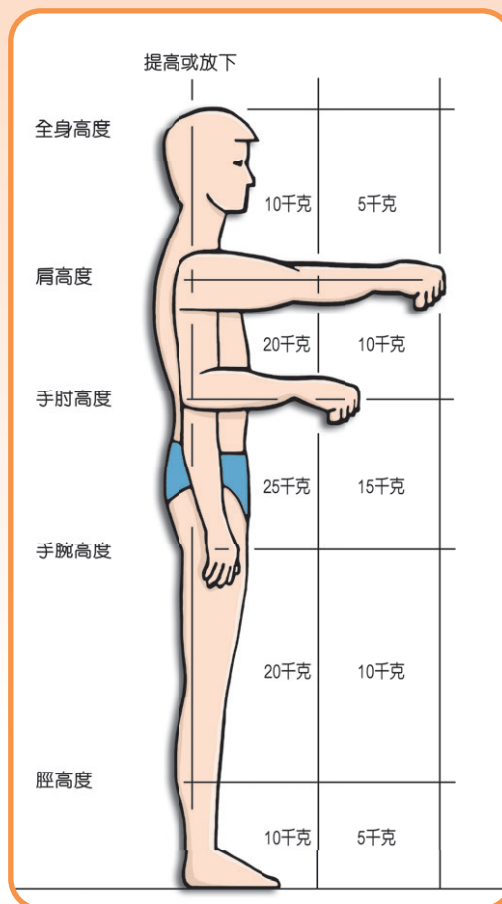
引言

在物流業的工作中，都涉及不少與體力處理操作有關的部分。近年，因體力處理操作對僱員所帶來職業上的身體受傷或勞損有不斷增加的趨勢，因此，為減少體力處理操作帶來的危害，必須要找出當中的危害因素，並且加以控制及預防，這有助減低僱員受傷及僱主在人力與物力上的損失。這樣，無論對僱主和僱員都有莫大的益處。今期安全健康通訊會為大家介紹有關體力處理操作的安全事項。

甚麼是體力處理操作？

體力處理操作是指人用手、臂等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。

體力處理操作經常涉及複習的身體動作。根據勞工處的建議(請參考圖表)，在最佳的情況下，一位成年男性於不同高度下可以提舉或放下的建議重量。而女性方面，建議的提舉或放下的重量約是男性建議重量的三分之二。若搬運的物件的重量是接近16千克或以上，是須進行進一步的評估，以及根據評估結果來設置輔助或其他防護措施。



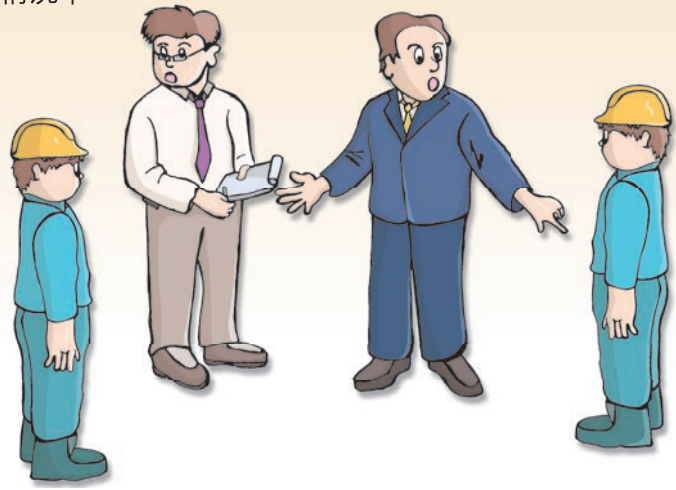
僱主及僱員的責任

僱主必須

- 對體力處理操作有關的工序進行風險評估，在可行的情況下，盡量避免進行有關工序，減低受傷勞損的機會
- 對危險而不能避免的體力處理操作，要設置有效預防和保護措施
- 在分配涉及有危險體力處理操作的工作時，先要評估僱員的個人能力
- 提供足夠而合適的輔助工具及訓練

僱員必須

- 在進行體力處理操作時，要顧及自己和他人的安全
- 與僱主合作減少在體力處理操作所引起的危險



體力處理操作的危害



對各行各業來說，進行體力處理操作其實是非常普遍的，例如搬運及提舉貨物或物件。當不正確的進行體力處理操作，如用力不當，過份扭動身體、不良姿勢、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都有可能引致身體受傷或勞損，如扭傷、拉傷、腰背部受傷及其他關節、韌帶肌肉，甚至椎間盤受損的問題。另外，很多體力處理操作所帶來的傷害都是日積月累的，所以業內人士應在身體出現毛病之前，及早留意體力處理操作帶來的深遠危害，從而進行評估及預防工作。

體力處理操作的危險因素

物件的重量是體力處理操作危險中的其中一個重要因素，而工作性質、負荷物本身、工作環境、個人能力及其他因素都可增加僱員受傷的危險。

工作性質

• 工作姿勢

不良的姿勢及不正確的動作。例如在使用人手搬運物件時，物件沒有貼近身體，而背部過份彎曲及腰部過份扭動等

• 移動物件

採用不當力量推動、拉動物件或使用人手長距離搬運物件，都會對身體構成損害

• 重複或長期動作

經常或長期重複同一或某些動作，缺乏足夠休息令身體過份操勞，都會增加受傷的機會



負荷物

負荷物或物件的重量、體積和形狀，亦是進行體力處理操作時引致受傷的原因。除過重物件會令僱員難於提舉或移動外，過大面積及不規則的外形，也會使僱員不能穩固地握著而搬運物件，從而引致身體受傷或勞損。此外，如搬運物件有尖銳部分、有可能突然移動，以及表面太熱或太冷，都會有潛在的危險。

工作環境

- **空間限制** 缺乏足夠空間往往是令僱員不能使用良好搬運姿勢的原因。例如狹窄的空間及欠缺適當的運送通道及提取空間等
- **地面情況** 在不穩定、不平坦或濕滑的地面進行體力處理操作，很容易會造成危險，而引致不必要的損傷
- **其他環境因素** 如在高溫、低溫或潮濕的工作環境下工作，會增加額外危險及須要增加體力要求。而照明系統及天氣 (如強風或暴雨)，對僱員進行體力處理操作時都有相關的影響

個人能力

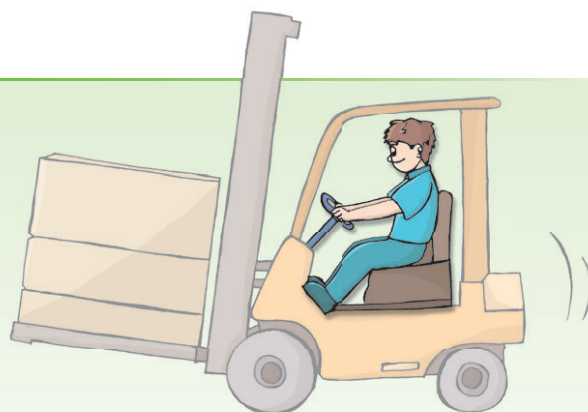
因不同人士的體能及健康狀況均有差別，所以對進行體力處理操作的能力也不相同。懷孕及分娩假期後的婦女、手術康復後期間和有健康問題的人士，都應減少進行體力處理操作，以免身體受傷。如有需要，應尋求醫生對個人工作能力之意見，與及和僱主商討有關特別工作的安排。

其他危險因素

如有需要使用個人防護設備或輔助工具，必要選擇合適的設備或工具方可使用，以免僱員要採用不良姿勢配合及增加危險。

改善及控制的方法

- **改變物件的重量或形狀**
把較重或較大的物件分開包裝，減少物件的重量及面積
- **改善工作地方的設計**
整理處存及擺放物件的空間，重整儀器及工具的擺放位置，以便騰出更多空間
- **重組安排物件流程**
為減少物件搬運次數及縮短物件移動距離，應重組搬運流程及擺放位置，以便更有效率搬運物件
- **改變工作方法**
 - 要先評估物件的重量及採用適當動作和力度來提舉物件。如有需要，應尋求他人的協助一起進行
 - 應盡可能使用機械輔助設備，例如使用剷車或手推車，從而減低體力處理操作的風險
 - 重新設計工作安排及轉換工作崗位，避免重複單一或某些動作而引致身體某部份勞損



總結

縱使在日常工作中體力處理操作是不能避免，但僱主和僱員須盡量減少有關的工序及使用合適的機械或輔助工具，從而減少身體受傷或勞損的機會。為了建立一個安全健康的工作環境，僱主僱員相方應攜手合作，齊來減少體力處理操作所帶來的風險。



有獎問答遊戲

- 1 一個人提舉或搬運物件時，物件的重量是多少千克或以上，應要作進一步的評估，從而減低背部受傷的機會。
A. 14千克
B. 15千克
C. 16千克
- 2 對「體力處理操作」作出風險評估時，須對工作性質、負荷物、工作環境，和下列哪一項作出考慮？
A. 薪酬待遇
B. 個人能力
C. 人際關係
- 3 一般來說，女性建議提舉或放下的物件重量是男性建議數值的多少？
A. 三分之一
B. 三分之二
C. 四分之三

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回本局總辦事處，信封面請註明「物流運輸業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2008年4月14日。

姓名：_____ 身份証號碼：_____

地址：_____

日間聯絡電話：_____

參加細則

1. 每人只限參加一次。
2. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
3. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
4. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
5. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
6. 歡迎複印參加表格。

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。

若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。

☐ 本人不欲收到上述訊息

免費訂閱表格

本人對物流運輸業安全健康通訊感興趣，並以電子郵件索取：_____

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電子郵件：_____

填妥後請將表格傳真至 **2739 9779 職業安全健康局**

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。

若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。

☐ 本人不欲收到上述訊息