

# 體力處理操作

保背錦囊



辦公室



職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



工作 安全健康  
safety at work



## 前言

由於一般人認為辦公室的工作環境是比較舒適和安全，因此經常對工作間所潛在的危害有所忽略。其實在辦公室工作也會牽涉到體力處理操作，若果操作進行時處理得不正確，便會帶來各種傷害。

## 改善方法

以下為辦公室的員工經常遇到的體力處理操作，若果我們加以改善，是可以大大減低因體力處理操作時帶來的傷害。



當身體體質有所改變時，應衡量自己的能力是否適合執行體力處理操作。

若員工有孕，應把提取的物件分數次搬運，藉以減輕重量。





提舉過重物件，會引致背部受壓過大。

選擇用上流式蒸溜水機，以減少搬運的機會。



物件存放在書架的較高位置，提取時令手部過度向上伸展。

當從書架較高位置拿取物件時，應使用腳踏，以避免手部及腰部過份伸展。



盡量避免彎身拾起物件，特別是提起較重的物件，可能會引致腰部受傷。

當要拾起物件時，應蹲低身體，盡量保持腰部挺直。





應留意工作環境的潛在危險，例如地顛角勾起，容易令員工絆倒。

應經常維修地板表面，減少員工絆倒的機會。



若工作環境整理不當，會引致意外發生。



要小心處理電線，以免絆倒。應經常保持工作環境整齊，安全及光線充足。



長期性不良的工作姿勢，會引致背部受傷。



若工作性質需站立書寫，應採用可調較高度及傾斜面的桌子。





在不同地面水平上搬運文件櫃，可能會令員工採用不正確的搬運姿勢，而引致身體受傷。

搬運時可鋪上斜台方便運輸，有需要時文件櫃更可裝上滑輪。



## 總結

要避免因不正確體力處理操作而引致的傷害，我們應：

- 盡量避免體力處理操作
- 利用機械或輔助工具搬運
- 若不能避免，則要有正確的搬運方法
- 要確保工作環境安全，通道暢通無阻
- 經常運動，強壯背部



職業安全健康局

香港北角馬寶道28號華匯中心19樓 電話：2739 9377 傳真：2739 9779  
電子郵件：[oshc@oshc.org.hk](mailto:oshc@oshc.org.hk) 網址：[www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)