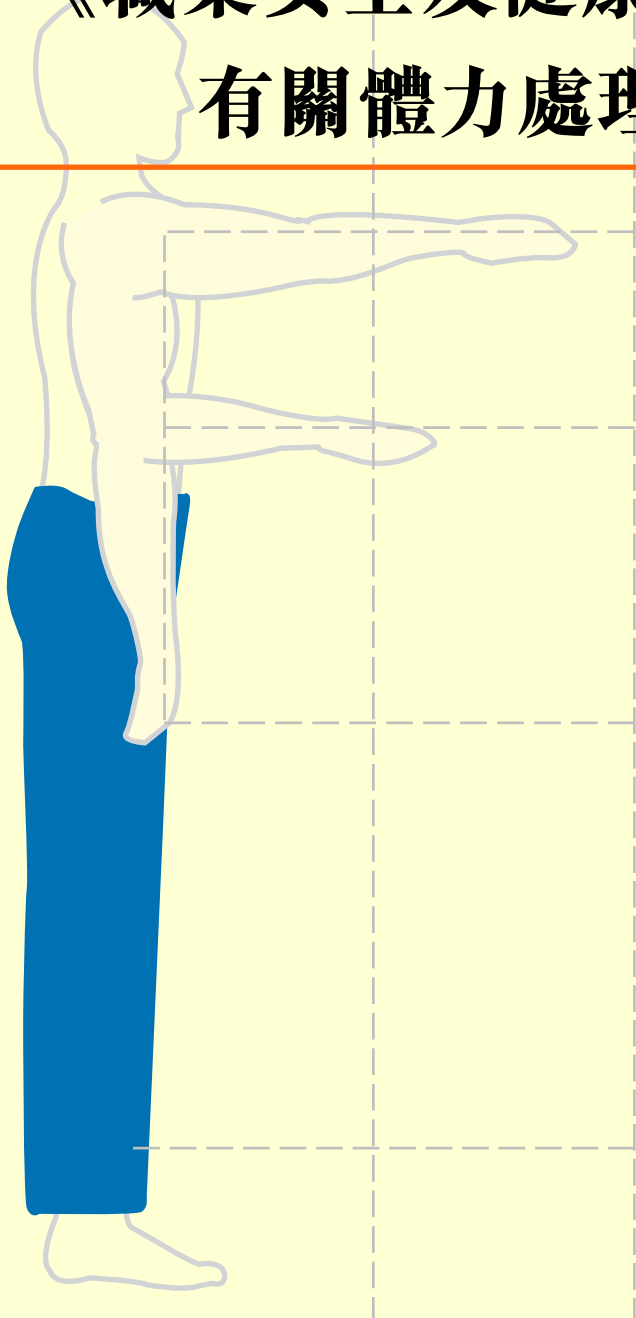


# 《職業安全及健康規例》第 VII 部 有關體力處理操作的指引



本指引由勞工處職業安全及健康部編印

---

2009年10月版

本指引可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取。亦可於勞工處網站<http://www.labour.gov.hk>下載。有關各辦事處的詳細地址及電話，請致電 2559 2297 查詢。

歡迎複印本指引，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物——《職業安全及健康規例》第VII部有關體力處理操作的指引。

《職業安全及健康規例》第 VII 部  
有關體力處理操作的指引

## 目錄

引言 .....	<b>1</b>
1. 危險評估 .....	<b>3</b>
2. 備存記錄 .....	<b>5</b>
3. 預防和保護措施 .....	<b>6</b>
4. 委任合資格的人 .....	<b>7</b>
5. 資料及訓練 .....	<b>8</b>
6. 工作分配 .....	<b>9</b>
7. 僱員的責任 .....	<b>10</b>

## 附錄

I. 初步評估表格（樣本） .....	<b>11</b>
II. 進一步評估表格（樣本） .....	<b>13</b>
III. 評估體力處理操作重量因素的提示 .....	<b>16</b>

參考資料 .....	<b>18</b>
------------	-----------

## 引言

《職業安全及健康規例》第VII部規管體力處理操作的條文已於一九九八年七月一日生效。規例旨在保障在工作地點進行體力處理操作的僱員的安全及健康。

本指引協助僱主、僱員和處所的佔用人履行規例訂明的責任。本指引採用多因素模式，來識別、評估和控制在工作地點從事體力處理負荷物的危險。並提供有關僱主責任的資料、解釋和建議，包括評估危險、備存記錄、採取預防及保護措施、為僱員提供資料和訓練，以及委任合資格人士。指引亦闡述有關僱員的責任。僱員須和僱主合作，使工作安全及健康措施得以執行。

除編印這本指引外，勞工處也印製了一系列一般體力處理操作及有關個別行業，如超級市場、分銷業和健康護理服務的指引。這些刊物可向下列辦事處索取：

勞工處

職業安全及健康部

職業健康服務

香港中環統一碼頭道 38 號

海港政府大樓 15 樓

電話：2852 4041

傳真：2581 2049



如有任何查詢，請致電：

勞工處

職業安全及健康諮詢服務

電話：2559 2297（辦公時間外自動錄音）

傳真：2915 1410

電子郵件：[enquiry@labour.gov.hk](mailto:enquiry@labour.gov.hk)

網頁：<http://www.labour.gov.hk>

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。

如有任何有關不安全工作地方及工序的投訴，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。

勞工處

職業安全及健康部

你並可透過職安熱線：2739 9000，找到職業安全健康局提供各項服務的資料。

## 1. 危險評估

1.1 根據《職業安全及健康規例》(下稱規例)第23條，在首次於工作地點進行體力處理操作之前，工作地點的負責人(僱主或工作地點的佔用人，視乎情況而定)必須對該項體力處理操作進行初步危險評估。如果初步評估顯示該項體力處理操作可能產生安全及健康危險，負責人須於合理地切實可行的範圍內，盡量避免需要僱員進行該項操作(第24條)。如果負責人能夠避免該種危險，則無須採取進一步行動。

1.2 倘若(a)初步評估顯示體力處理操作可能產生安全及健康危險和(b)該項操作是不可避免的，負責人必須對該項操作作出進一步的危險評估(第25條)。在進一步的評估中，負責人須確保充分考慮下述事宜(附錄II的第一部分——規例附表3)：

- (1) 工作性質；
- (2) 負荷物的特點；
- (3) 工作環境的狀況；
- (4) 僱員的個人能力；以及
- (5) 其他有關事宜，例如個人防護設備或衣服會否阻礙僱員的動作或姿勢。

1.3 初步評估和進一步評估表格的樣本分別載於附錄I和II。負責人在考慮工作地點和工序的特點後，可依據上述樣本制訂自己的評估表格。負責人可參閱規例附表3，表內詳述在作出進一步評估時應考慮的基本事宜和問題；負責人也可閱覽本指引末頁載列的個別行業特定指引和其他參考資料。附錄III則載述評估體力處理操作重量因素的提示。



## 進行評估人士

1.4 雖然工作地點的負責人有責任進行初步評估或進一步評估，但在大多數情況下，負責人也可授權他人，例如經理或主管進行評估，因為這些人熟知有關工作及其對安全及健康可能產生的危險，但無論如何，他們應先接受相關的訓練。如認為有關工序過於複雜，其職員無法作出全面評估，負責人可以向熟悉這方面的外間顧問，例如健康及安全事務專家或人體功效學家，尋求協助或意見。但僱主仍須監察有關的評估，並對評估負全責，亦應確保評估可妥善進行。

## 檢討評估

1.5 每當初步評估或進一步評估已不再有效或作出該評估時的情況已有重大改變(第23(3)及25(2)條)，例如該項體力處理操作是在完全不同的工作環境下或在顯著不同的形式下進行，又或涉及更重的負荷物，工作地點的負責人須檢討該等評估。如檢討顯示有需要修改該等評估，負責人須在切實可行的範圍內，盡快作出修改（第23(4)及25(3)條）。



## 2. 備存記錄

2.1 一般來說，初步評估及進一步評估須考慮體力處理操作危及健康與安全的所有相關因素。

2.2 根據規例第26條，如通常有10名或多於10名僱員受僱在僱主處所之內或之外進行危險的體力處理操作，例如為進行大型搬運工作而涉及多於10名工人搬運笨重的傢俬或負荷物，則該工作地點的負責人必須備存初步評估或進一步評估的記錄及該等評估的檢討。記錄應包括任何組別的僱員的詳細資料，以及因該評估而作出的所有重要結果，例如所涉及的操作、評估所考慮的各方面及應作出的預防和保護措施。

2.3 為符合備存記錄的規定，在評估完成後，負責人應備存有關於資料，以便在職業安全主任提出要求時供其查閱。資料可藉任何形式備存，書面記錄或電腦檔案皆可，但必須為可閱及可出示的形式。評估記錄應存放在負責人在香港的主要營業地點的安全地方，為期不少於3年，而最好是把記錄存放於工作地點，方便僱員查閱。



# 預防和保護措施

## 3. 預防和保護措施

3.1 為了保障僱員的安全及健康，負責人應採取預防和保護措施，在合理地切實可行的範圍內，把體力處理操作所構成的危險降至最低限度。負責人可根據進一步的評估，確定需要採取的適當措施。

3.2 根據規例第27條，負責人應採取適當的步驟以減少已識別的危險，並為有關僱員提供關於每件負荷物重量的資料，以及機械輔助設備和防護設備，確保僱員在進行體力處理操作時的安全及健康。在合理地切實可行的範圍內，涉及提舉負荷物的任何體力處理操作應由一組僱員進行。負責人亦須對該等預防和保護措施的計劃、組織、執行、控制、監察及檢討作出有效的管理。

## 4. 委任合資格的人

4.1 如通常有10名或多於10名的僱員在工作場地進行危險的體力處理操作，負責人必須委任合資格的人協助執行預防和保護措施（第28條）。

4.2 在一般情況下，負責人通常只需要委任一名合資格的人。不過，在決定委任多少名合資格的人時，應該考慮以下因素：

- (a) 涉及該操作的僱員人數；
- (b) 該工作地點的大小；
- (c) 該等僱員所面對的危險；以及
- (d) 該等危險在該工作地點內的分布情況。

負責人也可以徵詢專業人士意見，以決定是否需要委任多於一名人士執行有關工作。

4.3 負責人如委任多於一名合資格的人，應作出妥善安排，以確保該等合資格的人能互相合作，並給予充足的時間及資源，使他們能夠履行職責，對危險的體力處理操作執行預防和保護措施。

4.4 一般來說，任何人如曾接受適當的訓練及具備相關的經驗，即符合資格。訓練內容須涵蓋識別體力處理操作相關危害、人為及環境的危險因素及其對健康的影響、預防及保護措施，以及有關的法律規定。此外，合資格的人必須了解機械裝置/輔助設備的操作和正確使用方法，並具備這方面的實務知識。為達到工作的要求，合資格的人亦必須全力執行職務，並有高度的健康及安全意識。



## 5. 資料及訓練

5.1 進行危險的體力處理操作之前，負責人必須向參與的僱員提供有關資料（第29條）。僱員應獲告知該等操作對安全及健康可能產生的危險，以及針對該等操作而採取的預防和保護措施。有效的訓練和教育是減少體力處理操作所產生的危險的關鍵。僱主必須為僱員提供足夠的訓練（第31條）。有關訓練應包括下述各方面：

- \* 安全的工作方法
- \* 運用體力最佳方法
- \* 正確使用機械輔助設備和防護裝置
- \* 呈報意外的程序

5.2 負責人除了應向新入職的僱員提供在職訓練外，還應提供有關的安全及健康訓練。每當安裝新的作業裝置、引入新的科技，或採用新的工作系統或工作方法時，僱主亦須提供適當的訓練。在有需要時，僱主也須向僱員，尤其是「間中進行體力處理操作的僱員」，提供複修訓練。與工作有關的訓練，有助減低僱員在進行危險性高的操作時的危險。所有訓練都應在僱員的正常工作時間內進行。

## 6. 工作分配

6.1 僱主在分配工作時，須評估個別僱員在不危及本身及其他人的安全及健康的情況下，進行體力處理操作的能力。僱主只應把工作分配予那些被評估為有能力進行該等工作的僱員(第 30 條)。

6.2 如僱員報稱或擔憂本身的健康可能不適合進行當日的體力處理操作，則僱主在評估該僱員的能力時，應考慮其健康狀況，包括：

- \* 身體損傷
- \* 筋骨勞損的徵狀，例如背部、肩膊、手臂、手腕或手部疼痛
- \* 懷孕或健康問題，例如疝氣(小腸氣)、曾受重傷或接受手術



# 僱員的責任

## 7. 僱員的責任

7.1 僱員在進行危險的體力處理操作時，須遵守安全工作制度和Work常規，並使用僱主提供給他們的機械輔助設備或裝置和防護設備。此外，他們在進行這些操作時，須為在工作地點的其他人的安全及健康採取合理謹慎措施(第 32 條)。

## 體力處理操作的初步評估表格(樣本一)

(請在有關的方格內加上“√”號。)

工作地點／部門：\_\_\_\_\_

工作／活動／操作：\_\_\_\_\_

評估日期：\_\_\_\_\_

### 第一部分：評估

	是	否	未肯定	淺釋
1. 進行體力處理操作時，是否涉及重複的不良姿勢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如扭腰、下跪、彎身、彎曲或扭動手腕及手高於肩膀等。
2. 處理負荷物時，僱員會否感到吃力或難於操控？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在沒有機械輔助設備(如手推車或簡單的起重工具)下操控重於 16 千克的貨物，容易使人感到吃力。
3. 是否有資料顯示這項體力處理操作有相當危險性？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如在行業內確認為容易受傷的操作、已證實為危險操作的投訴及有傷亡記錄的同類操作。
4. 在工作環境內，是否有對從事體力處理操作的僱員構成額外危險的因素？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	危險因素包括狹窄空間、滑溜、不平或不穩定的地面，以及地面或施工面的水平變動。
5. 僱員是否不適合或沒有足夠能力從事這項體力處理操作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	如暫時性或永久性的創傷、筋骨毛病、個人身體狀況欠佳或懷孕等。

### 第二部分：應記錄的事項 (可附圖表以顯示僱員工作時的位置和姿勢。)

從事這項危險的體力處理操作的僱員數目：\_\_\_\_\_

僱員工作時的位置：\_\_\_\_\_

其他重要事項：\_\_\_\_\_

### 第三部分：結論和跟進

1. 立刻停止這項危險的體力處理操作。  (註：如該操作是可以避免的。)
2. 需要進一步評估。  (註：在第一部分，部分或全部的答案是“是”或“未肯定”。)
3. 不需要進一步評估。  (註：在第一部分，全部的答案是“否”。)
4. 其他：\_\_\_\_\_

評估人：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

## 體力處理操作的初步評估表格(樣本二)

(請在有關的方格內加上“√”號。)

工作地點／部門：\_\_\_\_\_

工作／活動／操作：\_\_\_\_\_

評估日期：\_\_\_\_\_

### 第一部分：評估

1. 是否有資料顯示這項體力處理操作有相當危險性？

是  請答第 2 題

否  不需要進一步評估

2. 這項體力操作是否可以避免或在合理成本下機械化 / 自動化？

是  請進行並確保結果滿意

否  請答第 3 題

3. 僱員是否不適合或沒有足夠能力從事這項體力處理操作？

是  請填寫 " 體力處理操作進一步評估表格 "

否  請填寫第三部分第 4 選項

### 第二部分：應記錄的事項 (可附圖表以顯示僱員工作時的位置和姿勢。)

從事這項危險的體力處理操作的僱員數目：\_\_\_\_\_

僱員工作時的位置：\_\_\_\_\_

其他重要事項：\_\_\_\_\_

### 第三部分：結論和跟進

1. 這項體力處理操作可以避免或在合理成本下機械化 / 自動化。

2. 需要進一步評估。

3. 不需要進一步評估。

4. 在合理地切實可行的範圍內盡量把這項體力處理操作的危險性降至最低水平。

5. 其他：\_\_\_\_\_

評估人：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_



## 體力處理操作的進一步評估表格

(請在有關的方格內加上“√”號。)

工作地點／部門：\_\_\_\_\_

工作／活動／操作：\_\_\_\_\_

評估日期：\_\_\_\_\_

## 第一部分：評估

	是	否	評語
1. 工作			
* 該等工作是否涉及在遠離身體軀幹的情況下持有或操控負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 該等工作是否涉及不良的身體動作或姿勢，尤其是一			
(a) 扭動身體的軀幹？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 彎身？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 向上伸展？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 該等工作是否涉及過量移動負荷物，尤其是一			
(a) 過長的提舉或放下的距離？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 過長的運載距離？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 該等工作是否涉及一			
(a) 過量推動或拉動負荷物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 負荷物突然移動的危險？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 經常的或長期的身體動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不足夠的休息或復原時間？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 由工序施加的工作速率？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 負荷物			
* 該負荷物是否一			
(a) 重的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 笨重的或難於移動的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 難於抓住的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(d) 不穩定的或載有相當可能移動的東西的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(e) 尖的、鋒利的、熱的或具潛在損害性的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	是	否	評語
3. 工作環境			
* 在該工作環境內是否有妨礙良好姿勢的空間限制？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 在該工作環境內是否有凹凸不平的、滑溜的或不穩定的地面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 在該工作環境內是否有地面或施工面的水平變動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 在該工作環境內是否有極高或極低的溫度或濕度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 在該工作環境內是否有引致通風問題或陣風問題的狀況？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* 在該工作環境內的照明狀況是否不佳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 個人能力			
* 有關的操作是否—			
(a) 要求異常的體力或高度或其他的體格特質？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(b) 對孕婦或健康有問題的人構成危險？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(c) 要求特殊資料或訓練才使其得以安全執行？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 其他事宜			
* 動作或姿勢是否受個人防護設備或衣服阻礙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

第二部分：應記錄的事項 (可附圖表以顯示僱員工作時的位置和姿勢。)

從事這項危險的體力處理操作的僱員數目： \_\_\_\_\_

僱員工作時的位置： \_\_\_\_\_

其他重要事項： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第三部分：結論和跟進

1. 討論： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. 這工序的預防及保護措施 (按完成日期的先後次序列出)：

預防及保護措施	完成日期	跟進日期

3. 其他： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

評估人： \_\_\_\_\_

簽署： \_\_\_\_\_

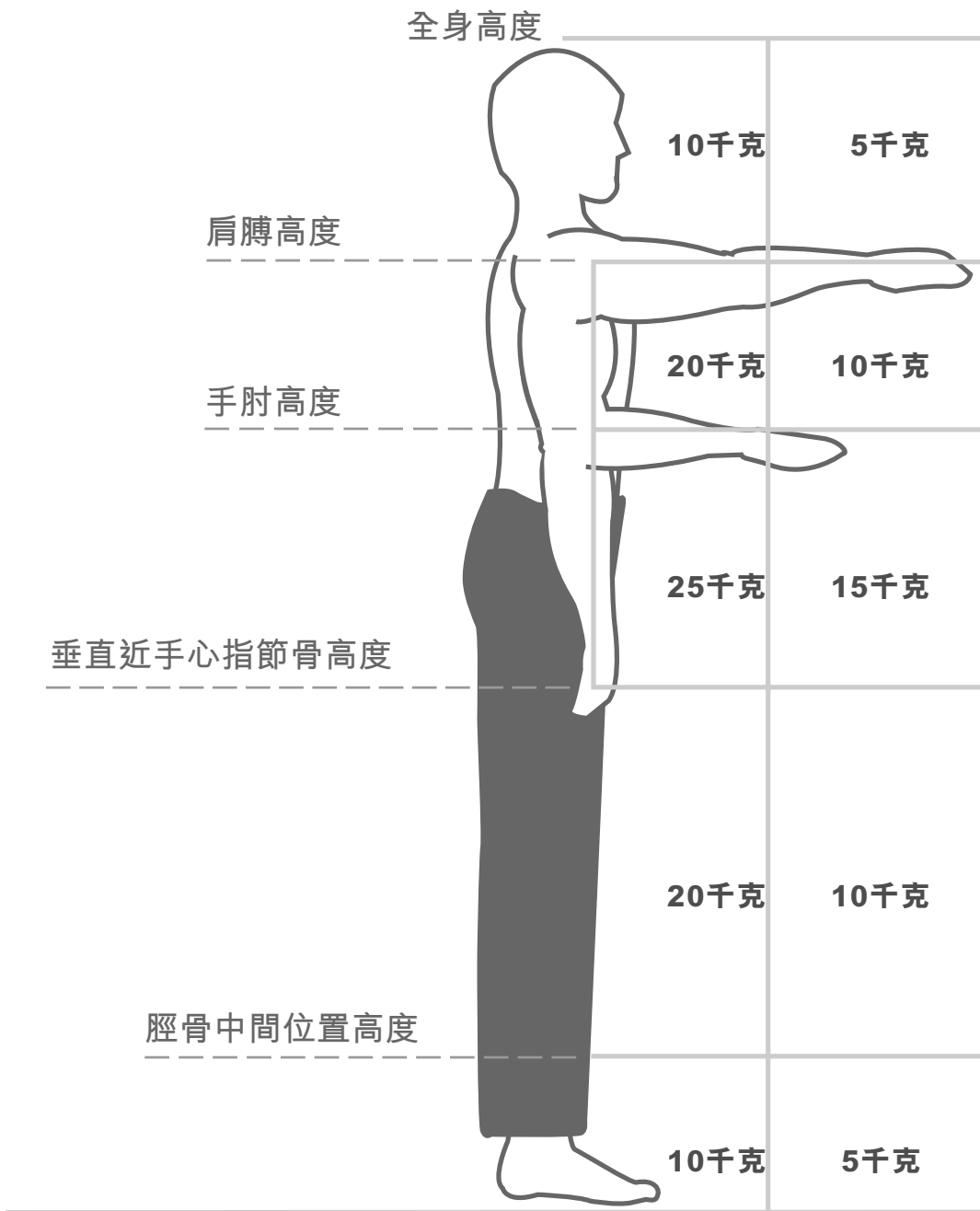
## 評估體力處理操作重量因素的提示

體力處理操作經常涉及複雜的動作。右圖展示一名成年男性操作員在最佳情況下工作時，可以提舉或放下的建議重量。最佳情況是指在進行體力處理操作時，操作員的動作沒有涉及扭腰、彎身等不良姿勢，以及操作員的雙手在垂直和水平的情況下移動負荷物。本指引假設負荷物可以很容易被雙手握住，而操作員正在合理情況下工作，並處於一個穩定的位置。

在操作時，如操作員的手部越過多區，負責人應採用最輕「重量區」的數值。如操作員手部接近兩區的分界，負責人則應採用兩區的平均數值。如操作員在提舉或放下負荷物時，雙手必須超越區域界限，負責人便應作出進一步評估。有一點需要注意，這些數值並非負荷物重量的限值。至於女性操作員，粗略的指引是數值應減少三分之一。

此圖旨在幫助負責人分辨出哪些體力處理操作需要進一步評估。倘若重量超出建議的數值，負責人便應作出進一步評估，並採取控制措施以減低僱員受傷的機會。體力處理操作是沒有「絕對安全」的，我們只可以令操作較為安全。

當體力處理操作涉及經常或重複性動作，負責人便應作出進一步評估，並考慮採用機械輔助設備或其他措施。若負荷物的重量接近16千克，即使操作員在最佳情況下工作，亦需要作出進一步評估。



## 參考資料

1. 減輕負荷（只備中文本）
2. 體力處理操作 —— 僱主須知（只備中文本）
3. 體力處理操作 —— 僱員須知（只備中文本）
4. 從事重複動作或體力勞動的工作 —— 僱主須知  
（只備中文本）
5. 從事重複動作或體力勞動的工作 —— 僱員須知  
（只備中文本）
6. 體力處理操作指引
7. 體力處理操作指南 —— 蔬果肉食運輸行業
8. 醫護服務業職業安全健康簡介 —— 搬移病人
9. 健康護理服務的體力處理操作 —— 搬移傷病者  
指引
10. 職業健康風險評估簡易指南（辦公室環境系列）  
—— 體力處理操作
11. 超級市場 —— 人力搬運安全簡介
12. 人力搬抬 —— 酒店業（只備中文本）
13. 搬屋工友須知 —— 搬運對健康的影響（只備中  
文本）



