



# 印刷、出版及報業

安全健康通訊

第二十五期 二零零一年四月

## 印刷、出版及新聞業 內體力處理操作安全

### 簡介

人力搬運是指不靠機械的輔助，用人力去搬運一些物件，這些動作包括抬高、放下、搬動、推動、拉動或移動。在印刷、出版及新聞業內，工人時常需要以人力搬運紙張、顏料、書本或其他貨物。雖然運作日趨機械化，但人力搬運仍然不能完全被取替的。

### 體力處理操作所造成的傷害

當工作中涉及進行體力處理操作時，不正確的體力處理操作可以導致身體受傷。例如：扭傷、拉傷、背部損傷，及引發痛和疝氣。另外，不正確的工作姿勢和頻繁重複的動作，亦是造成此類傷害的其他原因。

很多時候體力處理操作所引致的損害，是日積月累而來的。長期磨損關節、韌帶、肌肉和椎間盤，是構成傷害的因素。從事此類操作的人員，可能在完成工作數小時後，甚至幾個月之後，才開始感覺痛楚。應引起業內人士的充分關注。



## 有關體力處理操作的法例

### 僱主及負責人必須：

1. 對體力處理操作的危險作出初步評估。
2. 盡量避免僱員需要進行有危險的體力處理操作。
3. 對有危險而不能避免的操作，作出進一步評估。
4. 將操作危險減至合理可行最低的水平，及安排預防和保護措施。
5. 向僱員提供有關負荷物的資料、操作的危險，及所採的預防和保護措施。
6. 對預防和保護措施的有效計劃、組織、控制、監察及檢討，作出安排。
7. 當分配工作時需評估僱員本身的能力。
8. 為僱員提供足夠的訓練。
9. 如果該工作地點通常有十名或以上的僱員在同一時間進行有危險的體力處理操作，應實行下列兩項措施。
  - 須備存評估紀錄，為期不少於三年
  - 委任足夠數目的合資格人士，協助執行預防和保護措施。



### 工作時僱員必須：

1. 照顧其他人。
2. 與僱主合作。例如：使用所提供的機械輔助設備或防護設備。

## 體力處理操作的危險因素

物件的重量並不是唯一引致危害的因素，還有其他因素。例如：工作及負荷物的特點、工作環境和個人能力等。

### 工作特點

- 工作姿勢  
不正確的身體動作或姿勢。例如：持有的物件不能貼近身軀；扭動、彎身和向上伸展；上下大幅度移動或徒手搬運一段長距離，都會令操作者受很大的壓力。
- 移動物件  
過度用力推動或拉動物件，是體力處理操作的危險因素之一。
- 頻繁重複或長期重複動作  
經常或長期重複某些動作，或為求增加效率而加快動作，因為沒有足夠的休息讓身體恢復體力，亦會增加身體受傷的機會。



## 負荷物

物件的重量、體積和形狀，都是一些引致體力處理操作危險要考慮的因素。處理過重的物件時當然要握著把手，而處理有可能突然移動的物件時，就要加倍留心。若物件有尖銳的部份或物件的溫度太熱或太冷，都對操作者有潛在的危險。



## 工作環境

空間限制常常令操作者不能採取一個良好的搬運姿勢。



## 地面

在凹凸不平、濕滑樓梯級或不穩定的地面工作，會增加危險。

## 其他環境因素

高溫、低溫或高濕度的工作環境，也會影響操作者工作的持久力。而足夠的照明，對操作者也是相當重要的。當操作者搬運大形物件時，更需要特別考慮工作環境內強風的因素。

## 個人能力

個人的健康狀況對體力處理操作的能力有很大影響。在懷孕或剛生產後的婦女要避免危險的體力處理操作。手術康復期間或特殊健康問題的人，便要向合資格的醫護人員請教，是否適合進行某類體力處理操作。

## 其他

總括來說，危害的嚴重性視乎工作的安排、連續工作的時間、操作的頻密程度和工作環境的設計，此外，安全及健康的資料與訓等因素也是不容忽視的。

## 預防和保護措施

在初步評估或進一步評估後，負責人應採取適當的預防和保護措施，消除或減低體力處理操作的危險。負責人應根據危險性的高低，來採取適當的措施。

建議減少印刷、出版及新聞業內體力處理操作保護措施：

1. 重新設計工作程序
  - 改變物件
  - 改變工作場所設計程序
  - 使用不同動作和力度
  - 重新安排物件流向
  - 改變工作方法，如用群體抬舉



2. 訓練內容包括正確體力處理操作守則及正確使用機械輔助設備。
3. 其他行政控制措施，包括提供保護衣服和機器處理一些大型和笨重的物件。
4. 使用手推車搬運和移動一些大型、笨重和體積不同的物件。
5. 提供儲物室的設施及注意物件的運送距離。大型和笨重的物件應擺放在手腕高度。
6. 當提舉和搬運負荷物時，應要清楚通道上沒有任何阻塞的東西及了解擺放負荷物的安全位置。
7. 在提舉重物時，應採用正確姿勢，保持背部挺直。當緊握重物時，應盡量將重物靠近身體，然後運用強而有力的腿部肌肉慢慢站起來。
8. 如要處理大量的人力搬運工作，便要安排不同的工作程序和性質，以減輕肌肉承受同一類型的壓力。

## 有獎問答遊戲

印刷、出版及報業安全及健康委員會於本通訊內續設了一個有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加，若能答中以下三條問題，便可參加抽獎，有機會獲得價值\$500購物禮券乙張，名額共3個。

1. 當對體力處理操作的危險作出評估時，下列那些項目是須考慮的因素。  
i. 個人能力    ii. 工作環境    iii. 負荷物    iv. 工作    v. 個人防護設備或衣服的阻礙  
a) i, ii, iii, iv  
b) i, ii, iii, iv, v  
c) i, ii  
d) i, ii, iii
2. 當僱員在工作地點進行有危險的體力處理操作前，負責人須提供那些資料給他們？  
i. 負荷物的重量    ii. 負荷物的重心    iii. 負荷物的價值  
a) i, ii  
b) i, ii, iii  
c) i  
d) ii
3. 當僱員在進行有危險的體力處理操作時，必須：  
a) 警告公眾要遠離那些貨物  
b) 使用由僱主提供的機械輔助設備或防護設備，並照顧其他人  
c) 找合資格的醫護人員作身體檢查  
d) 穿著個人防護設備

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『印刷、出版及報業安全健康通訊問答遊戲』。截止日期：2001年5月15日。

姓名：\_\_\_\_\_

身份證號碼：\_\_\_\_\_ 日間聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 參加細則

1. 以上所填報的個人資料，本局將只用作此問答遊戲之用。
2. 每人只限參加一次。
3. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
4. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
5. 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。
6. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。



職業安全健康局  
印刷、出版及報業安全及健康委員會

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 網頁：www.oshc.org.hk

©2001 職業安全健康局版權所有 3/2001(1)