

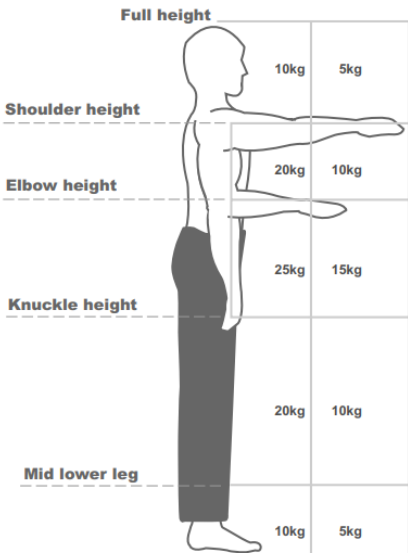
Manual Handling 體力處理操作

Guidance Note 指引

這指引已包括大部分進行體力處理操作的要求事項

體力處理操作是指以手、手臂或某些其他形式的身體動作移動或支撐負荷物。在日常工作中，如不正確地進行體力處理操作，包括不良姿勢、用力不當、經常重覆動作等，後過可以非常嚴重。

體力處理操作的風險因素



若所搬運負荷物的重量是接近**16千克**，即使在最佳的情況下工作，亦需進行進一步評估

I. 工作性質	<ul style="list-style-type: none"> 不良工作姿勢 用力不當 重複動作
II. 負荷物	<ul style="list-style-type: none"> 物件太重、物件體積過大 難以握持、物件重心會移動 物件高溫 表面有尖銳物
III. 工作環境	<ul style="list-style-type: none"> 空間限制 地面濕滑或其他惡劣表面 照明不足
IV. 個人能力	<ul style="list-style-type: none"> 身體健康欠佳、訓練不足 訓練不足

安全要求

根據『安全及健康條例 Cap.509』在工作地點進行體力處理操作前，必須為該項工序進行危險評估。



工作地點的負責人在合理可行的範圍內，需避免僱員從事危害安全及健康的體力處理操作，否則便需要進行進一步評估。

Preliminary / Further Risk Assessment
體力處理操作評估表

Manual Handling 體力處理操作

Guidance Note 指引

安全措施

I. 機械輔助

- 吊重機
- 槓桿原理
- 手推車
- 滑道
- 滑輪組

II. 改善工作環境

- 提供足夠的工作空間
- 改善地面表面狀況
- 避免分層工作
- 避免在極端溫度下工作
- 避免強風下工作
- 提供足夠照明

III. 改善個人能力

- 個人素質 (例如: 健康, 精神狀況)
- 知識和培訓

IV. 透過合力抬舉，以減低受傷風險

安全體力處理操作



採用良好的姿勢
保持負荷物接近身體



在可行的情況下，應通過重新編排工作過程、自動化及機械化過程來避免體力處理操作。