



# 飲食業 及旅遊業

安全健康通訊

2016年8月



第59期

## 體力處理操作

### 引言

飲食業及旅遊業是香港的重要經濟支柱，推動香港的經濟發展，兩者發展唇齒相依，相輔相成。飲食業及旅遊業均為服務性行業，工作性質上有相似的地方，而業內的員工均會面對不同的職安健問題。本期通訊將集中討論飲食業及旅遊業從業員所面對其中一個職安健問題——體力處理操作。

香港每年因體力處理操作而引致的職業受傷個案多達數千宗。事實上，體力處理操作（即人力提舉及搬運）在飲食業及旅遊業從業員的日常工作中是在所難免的，例如食肆的樓面和廚房員工，他們需要上菜、收拾碗筷及經常搬運不同類型和重量的食材等；旅遊業的酒店行李員、導遊、領隊或司機等，時常會協助旅客搬運行李，而酒店房務員亦需經常處理布草等房務工作，往往牽涉大量的體力勞動。肩頸痛、腰背痛、手部或前臂腱鞘炎等都是業界較常見的職業健康問題，所以從業員在工作時要經常保持正確的體力處理操作姿勢，避免造成勞損。

## 體力處理操作的相關法例

體力處理操作是指員工利用手臂等身體部位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雜的身體動作。根據《職業安全及健康規例》（香港法例第509A章）第VII部的規定，僱主必須事先評估在工作間進行體力處理操作對僱員的危害，從而採取適當的預防及保護措施，以減低工作對僱員帶來的風險危害；同時，亦須為僱員提供適當的安全和健康訓練。

至於員工方面，在進行體力處理操作時應顧己及人，並且與僱主合作以減少進行相關操作時的危險，例如使用輔助設備及個人防護裝備。

# 體力處理操作的5個主要危害因素

## 1. 工作性質

這是由於不良工作姿勢、用力不當和重複動作而導致的危害。例如，廚師重覆拋鏟的動作、房務員搬移床褥及彎腰更換床鋪等。



## 2. 負荷物

負荷物的物理特性，例如遊客的行李太重、體積過大或呈不規則形狀以致難以握緊、物件重心會移動、表面有尖銳物等均會增加體力處理操作的難度。

## 3. 工作環境

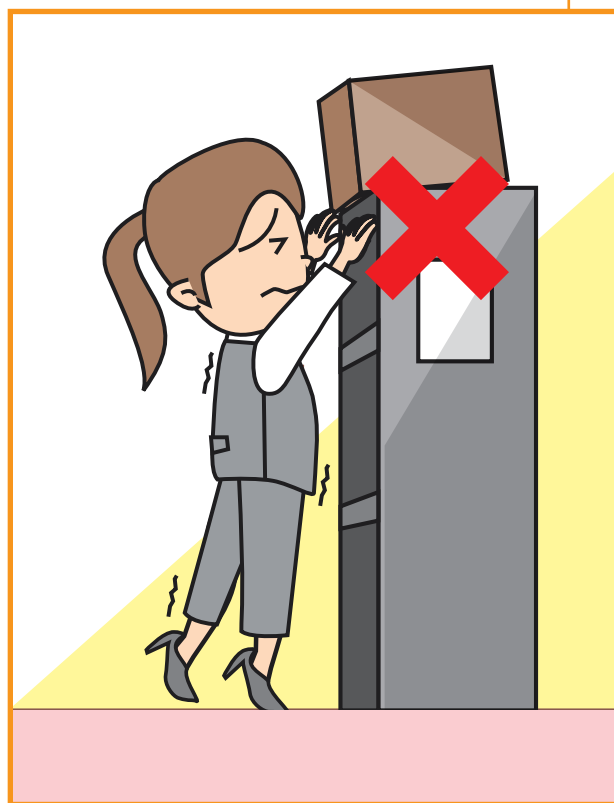
這是由於工作空間的限制、地面濕滑或照明不足所導致。例如司機處理旅遊車底倉的行李，或飲食業從業員在狹窄和濕滑的環境下搬運貨物及食材等。

## 4. 個人能力

因個人身體狀況而對體力處理操作所產生的限制，如個人當天的健康狀況、員工的能力等，包括身材高度、對危害的認知等。例子：身材較矮小的員工在沒有輔助工具的情況下需拿取較高位置的物件，而令身體過份伸展，容易引致受傷。

## 5. 個人防護

當員工需佩戴個人防護裝備工作時，須考慮這些裝備會否阻礙他們以正確的提舉動作或姿勢進行搬運，從而衍生其他職安健風險。例如，一般行李員均會佩戴手套，應需留意這些手套會否過緊或過鬆令員工難以緊握行李等。



# 改善方法

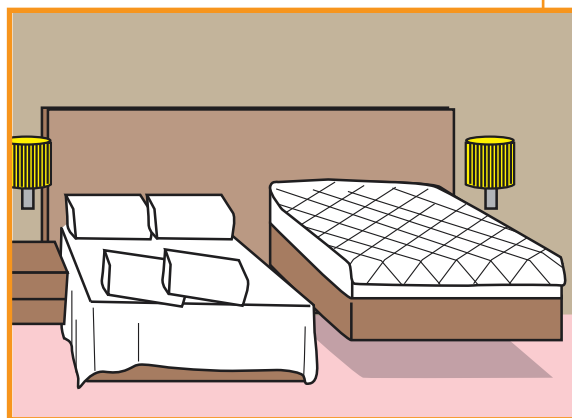
要為顧客提供優質服務，僱主應從員工的工作健康及安全做起。而員工亦應在工作時對進行體力處理操作加倍小心，以免對身體造成傷害。

## 1. 重新設計物件

- 嘗試改變物件的重量或形狀，可把大包的物件分拆成小包來減低重量及體積
- 物件鋒利的邊緣應加設保護
- 提供合適的把手，讓員工易於抓緊物件
- 提供物件的資料如重量，讓員工在搬運前作好評估及準備

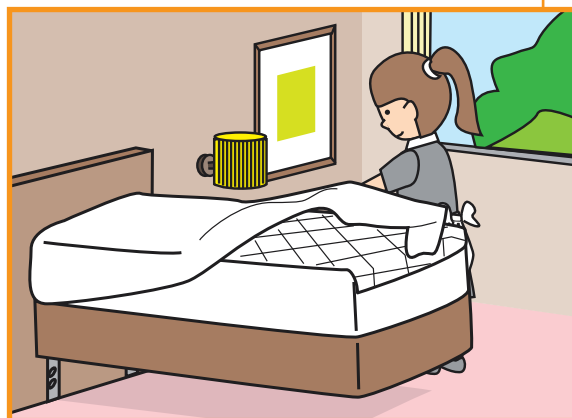
## 2. 重新設計工序

- 放置負荷物在適當的高度，減少身體伸展距離或彎身
- 常用的物件和工具應放在員工容易觸及的位置，以減少經常扭動身體或過份伸展等動作
- 定期更換工作崗位，使員工可間歇地運動身體各部份，令疲勞的肌肉得以恢復



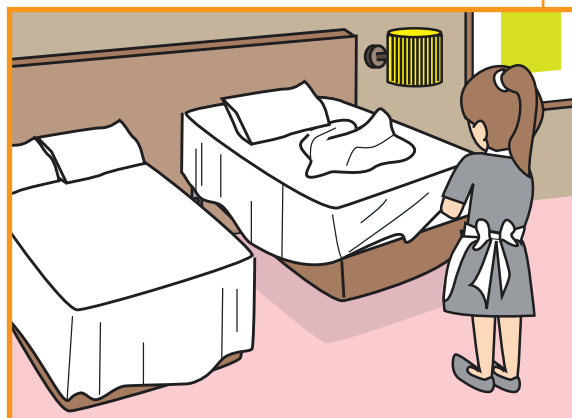
## 3. 善用機械輔助設備

- 善用機械輔助設備來運載物件，以減少運載物件時所花的氣力和距離，例如使用手推車
- 改變物件的方向或高度，使員工工作時能維持正確的搬運姿勢，例如引入可自動調較高度的床，避免房務員更換床鋪時因經常過度彎腰而造成勞損



## 4. 改善環境因素

- 重新安排和整理工作間，維持良好的工作場所整理，以騰出更多空間，使員工能以正確的姿勢進行體力處理操作，減少受傷機會
- 工作間的照明、通風、溫度和濕度應維持在合適的水平，特別是在廚房的工作環境，需要經常保持地面乾爽和整潔，減低員工在搬運物件時滑倒及絆倒的機會





## 5. 個人防護裝備

- 穿着合適的個人防護裝備來減低受傷的機會，例如：穿戴手套，不單可保護皮膚免受磨損，亦有保溫作用；而穿着適當的防滑鞋，不單有防滑作用，亦可減輕足部被重物壓傷的機會。

## 總結

從業員在日常工作中進行體力處理操作縱然是無可避免，但僱主和僱員亦須盡量考慮一切可行的方法以減少有關的工序及使用合適的機械或輔助設備，從而減少身體受傷或造成勞損的機會。為了建立一個安全健康的工作環境，僱主僱員雙方應攜手合作，齊來減少體力處理操作所帶來的風險。

## 職安健訓練課程推介

本局職安健訓練中心為飲食業、旅遊業及酒店業從業員提供一系列職安健訓練課程。其中包括：

### 人力提舉及搬運 (M)

本課程旨在為員工提供正確的人力提舉及搬運方法，並講解不正確的提舉方法對身體造成的傷害和簡單的腰背護理。

課程內容包括：

1. 基本腰背構造，提舉對腰部的影響；
2. 基本人體力學；
3. 人力提舉受傷成因；
4. 正確人力提舉方法及
5. 基本腰背護理。

### 體力處理操作合格證書課程 (MH)

《職業安全及健康規例》要求工作地點負責人須對體力操作的風險進行評估。此外，如10名或以上僱員須進行體力操作，而該等工作可能對員工職安健構成危害，負責人便必須委任合資格人士，協助執行有關的預防及保護措施。此課程為有志成為合資格人士提供所需訓練。

### 5S 飲食業整理 (5SCA)

飲食業因工作場所欠缺整理而引致的意外，例如於廚房滑倒或絆倒、被胡亂放置的刀具所傷等意外時有所聞。「5S」能有效改善業界對工作場所的整理、存放、清潔、標準及從業員的個人修養，從而減少意外發生及提高工作效率和服務質素。本課程主要介紹「5S」概念及如何將「5S」應用於飲食業內。業界人士可透過學習「5S」技巧及應用在本身的工作環境中，從而避免意外及提高服務質素。

如欲索取更多有關職安健課程資料，請致電 2311 3322 或 3106 2000 與職安局訓練中心聯絡。

## 有獎問答遊戲抽獎結果：

### 第57期飲食業及旅遊業安全健康通訊

答案：

- 1 C. 把安裝在機器上的護罩移除，方便員工操作
- 2 C. 中毒
- 3 B. 員工操作機器時嬉戲

得獎者：

方韋茵、王博文、吳運康、符史健及溫倩宜

### 第58期飲食業及旅遊業安全健康通訊

答案：

- 1 C. 工作時手部經常做用力和重複性動作
- 2 A. 下肢靜脈曲張及足底筋膜炎
- 3 B. 改善工場通風設計

得獎者：

毛頌偉、朱瑋傑、李仲鳴、黃志欣及羅劍雯

恭喜以上各得獎者，得獎者已獲專函通知領獎事宜。

## 飲食業職安健常識問答比賽 2016

由職業安全健康局、勞工處聯同飲食業界以及香港保險業聯會合辦的「飲食業職安健常識問答比賽 2016」旨在透過緊張刺激的競賽，喚起飲食業在職人士對職業安全健康的關注。比賽現正接受報名，歡迎踴躍參加，詳情請參閱報名表格。

報名表格可於 [http://www.oshc.org.hk/others/bookshelf/CSQ2016\\_enrol.pdf](http://www.oshc.org.hk/others/bookshelf/CSQ2016_enrol.pdf) 下載或掃描右列二維條碼。



報名表格

## 飲食業及旅遊業安全及健康委員會委員名單 (2016-2019)

職安局已委任2016-19年屆度行業委員會的主席和委員，期望飲食業及旅遊業安全及健康委員會在主席及委員的領導及積極參與下，業界的職安健水平將持續提昇。

### 主席

飲食業職工總會	郭宏興先生
---------	-------

### 副主席

香港旅遊業僱員總會	鄧余莉華女士
-----------	--------

### 委員

中西飲食業職工會	何仁清先生
香港食品委員會有限公司	王柏源博士
香港洋務工會	陳光輝先生
香港旅行社協會	梁耀霖先生
香港酒店業協會	倪詠詩女士
香港旅遊業議會	莊樹煌先生
香港飲食業聯合總會	馮秉孝先生
香港餐務管理協會	劉廣財先生
香港餐飲聯業協會	何健先生

香港導遊總工會	許藝苑先生
香港職業安全健康聯會	何偉雄先生
酒店及餐飲從業員協會	曾偉城先生
現代管理(飲食)專業協會	胡麟先生
港九茶居工業總會	羅大智先生
港九酒樓茶室總工會	羅偉雄先生
港九新界屋邨酒樓業商會有限公司	陳祥佐先生
勞工處	黃文輝先生
群生飲食技術人員協會	姚滿輝先生

# 有獎 問答遊戲

## 1. 文中提及，負荷物的哪種特性會增加員工搬運時所產生的危害？

- A. 負荷物的形狀
- B. 負荷物的氣味
- C. 負荷物的顏色

## 2. 文中提及，「引入可自動調較高度的床」是善用了哪種方法來改善房務員工作時的姿勢？

- A. 改善環境因素
- B. 重新設計工序
- C. 善用機械輔助設備

## 3. 以下哪項措施可減少員工搬運時身體的伸展距離？

- A. 重新設計工序
- B. 穿著合適的個人防護
- C. 保持工作環境乾爽

請  出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回 2739 9779 本局總辦事處，信封面請註明「飲食業及旅遊業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2016年10月21日。

中文姓名 <small>必須與香港身份證姓名相同</small>	香港身份證號碼 <small>只須填寫首四個號碼，例如：A123XXX(X)</small>
地址	
聯絡電話	

所有資料將於活動結束後銷毀。

### 參加細則

- 歡迎年滿 15 歲或以上的香港居民參加，每人只限參加一次。
- 得獎者的姓名必須與香港身份證上的姓名相同，否則將被取消得獎資格。
- 參加者有機會贏得價值 \$150 超市禮券。
- 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
- 得獎結果以主辦機構的決定為準，各得獎者將獲專函個別通知。
- 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。
- 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
- 歡迎複印參加表格。

## 免費訂閱表格

本人對飲食業及旅遊業安全健康通訊感興趣，並希望以電子郵件索取：

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

### 收集個人資料聲明

- 你向職業安全健康局〔「本局」〕所提供的資料，包括《個人資料（私隱）條例》所指的個人資料，只會用於相關活動。
- 為讓你得知最新的本局活動，本局將使用你的個人資料，包括你的姓名、電話號碼、郵寄和電郵地址，將有關職業安全健康訓練課程、活動、服務及資訊提供給你。你的個人資料亦可能被用作本局之研究及統計用途。
- 你可選擇是否同意接收上述資訊。若不同意的話，請於下列拒收資訊一欄之空格內加上「✓」號\*。
- 你有權要求查閱及修正你的個人資料。有關申請須以書面向本局提出，地址為香港北角馬寶道28號華匯中心19樓。

\* 本人不同意日後接收由職業安全健康局發出其活動和相關的資訊。

簽署	日期
----	----



職業安全健康局  
飲食業及旅遊業安全及健康委員會

地址：香港北角馬寶道28號華匯中心19樓  
電話：2739 9377  
傳真：2739 9779  
電郵：oshc@oshc.org.hk  
網址：www.oshc.org.hk

