

預防筋肌勞損 及良好工作場所整理

不少物流貨運業從業員需要經常進行體力勞動工作，假如沒有採用正確姿勢或欠缺適當休息等，在日積月累下可造成筋肌勞損。此外，業界運作經常處理大量的貨物，若工場整理欠佳，貨物四處擺放，便會容易引起滑倒或絆倒等意外。當逃生通道受到阻礙，萬一有火警發生時，更可能造成嚴重的傷亡事故。今期《香港印刷》將介紹筋肌勞損的成因及預防措施，和源於日本的「5S」有效工場管理工具。

筋肌勞損

對於從事物流貨運業的員工來說，肌肉筋骨勞損問題是較為常見的，因為他們的工作大多涉及體力勞動，當中包括提起、放下、推動、拉動、運送、移動或支撐貨物等動作。

成因

從業員的肌肉筋骨勞損大多出現於上肢、下肢、頸部和背部等身體部位，而成因通常是基於不正確的工作姿勢、不妥善的工作環境、錯誤的搬運力度及長期進行重複性的動作。

不正確的工作姿勢

從業員的身體過分伸展、彎曲和扭動，會令相關的肌腱和神經組織受到不必要及過量的伸展和收縮。

不妥善的工作環境

工作環境狹窄會阻礙從業員搬運貨物，促使他們採用不正確的人力提舉姿勢。貨物的存放位置過高、過低或遠離身體，亦令員工需要伸展身體或彎腰等來提取貨物，增加勞損甚至受傷的機會。

錯誤的搬運力度

從業員過度用力搬運或提舉物件，容易令身體某些部位的肌腱過度操勞而構成勞損，甚至受傷。



長期進行重複性的動作

若果工作涉及重複的動作，例如：搬運多個貨箱、包裝、拆櫃、甚至文職員工長時間操作電腦等，身體便會重複使用同一組肌肉和關節。當從業員因趕工而提高效率時，便會因使用急速的搬運動作，加上工作的重複性，容易增加筋肌勞損及受傷的機會。



預防措施

預防措施應按風險評估的結果，從不同方面著手處理，包括改善工作安排、工作環境，安排適當休息時間，鼓勵從業員多做舒展運動，並提供相關的安全訓練。

工作安排

從業員處理貨物時，應盡量使用機器輔助工具，例如：搬運重物時，應採用手推車來協助，以減低所需的力度。在工作安排方面，應避免從業員需要長時間重複進行同一種工作，並嘗試編排多樣化的工作模式，以免長時間或過度使用同一組的肌肉筋腱，最終引致勞損。



工作環境

工作地點應妥善放置貨物，提供足夠的工作空間，以免在搬運貨物時，令從業員需要過分伸展、彎曲或扭動身體。

休息時間及舒展運動

企業應妥善安排從業員的休息時間，而工作期間亦可加設中段休息時間，讓筋肌得到適當的休息，以免因長時間或過度使用某組肌肉及關節而引致肌肉筋骨勞損。從業員亦可利用休息時段做一些舒展運動，讓疲勞的肌肉筋腱得到鬆弛。



頸部伸展



腰部伸展



小腿伸展

安全訓練

企業應向從業員提供體力處理操作的安全訓練，講解相關的危害風險及預防措施，並提醒從業員在搬運貨物時，應使用正確的人力提舉姿勢，以減低受傷的機會。



良好工作場所整理

物流貨運業的員工經常要處理大量的貨物，適當的貨物存放和整潔的工作間，不但有效提高工作效率，同時亦會促進工作安全及健康。貨物堆疊過高或不穩固，便有機會墜下而撞傷或壓傷員工。貨物四處擺放，更容易引起滑倒或絆倒等意外和阻礙逃生通道。萬一有火警發生，可能會引致嚴重的傷亡事故。

認識 5S

「5S」是起源於日本的有效工作場所管理工具，這名字是取自五個日文詞語「Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke」的開頭字母，意思是「整理、存放、清潔、標準、修養」。推行 5S 可為企業帶來不少好處：

- 妥善存放物件及保持工場整潔，有助減少意外發生，例如滑倒或絆倒等；
- 工作過程、原料、設施及工具的儲存均有所規範，減少因尋找物品而影響工作進度的情況；
- 清潔時先檢查各項設施及工具，以確保運作正常，減少故障出現；
- 從業員對工作環境產生歸屬感，從而建立自發性的安全改善行動，孕育良好安全文化。

「整理」的意思是

「區別及處理要和不要的物品」

如確定該物品是需要的，就需要好好規劃存放。
如確定該物品是不需要的，就需要另作處理。

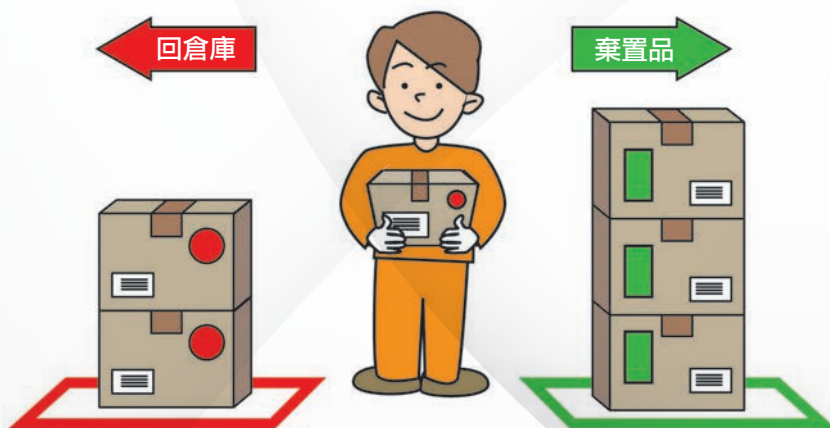
- 使用完畢的移動設施應放回指定位置，以免令其他同事因不為意而碰倒受傷。
- 用剩的物料應放回倉庫或儲物櫃儲存，不再需要的就應棄置於適當的垃圾收集地點。

「存放」的意思是

「有條理地儲存和放置物品」

物品須穩固堆放，不可過高，亦不可阻塞通道。貨物擺放得有條理，可以增加工作空間，使從業員搬運貨物時容易採用正確的人力提舉姿勢，避免身體過份扭動及伸展。

- 較常用的物品可擺放於容易接觸的位置，以便拿取；
- 較重的物品應擺放於近腰間的高度；
- 貨架上的貨物可按「先入先出」的原則存放，避免一些貨品過了使用期限；
- 擺放貨物的地方應保留足夠空間作為通道，減少從業員搬運貨物時身體過份扭動及伸展的機會，同時亦可放置輔助工具於貨物附近，減少搬運的距離；



- 存放化學品時須注意儲存環境是否合適，不同化學品是否相容及可否一起存放；
- 建立一套識別物品的系統，每項東西均列明名稱、應存放的位置及儲存量。

「清潔」的意思是

「使工作場所乾淨無垢」

維持乾淨無垢的工作環境，除了有助保持環境衛生外，亦有助存放的物品保存在良好狀態之下。在清潔過程中，從業員應順道檢查環境及各種設施或工具是否處於正常狀態。

- 發現地上有水漬時，不但要及時清理，更應查找水漬來源並予以修正。
- 從業員除了要定期清潔經常使用的手推車和腳車，更要檢查車身的零件有否鬆脫、機件是否運作正常等，確保操作正常，以策安全。

「標準」的意思是

「將工場整理標準化及制度化」



- 要做好「1S 整理」，就要訂明甚麼物品是需要的，甚麼是不需要的，可按該物品的使用頻率作為準則。
- 要做好「2S 存放」，就要訂明物品應存放在甚麼位置、應存放多少數量、應存放至甚麼高度上限等。
- 要做好「3S 清潔」，就要訂明清潔方法、清潔頻率、委任清潔負責人及檢查安排等。貨倉內經常存放大量的貨物，為節省空間，貨物會堆疊擺放，如果貨物堆疊過高，便有機會影響其穩定性及消防系統的運作。因此，企業可在貨倉內加上明顯的標示，規劃貨物堆疊的最高限制，提醒從業員在堆疊貨物時不可超越指定的高度。同時，貨架上的貨物可標明其重量，並以「上輕下重」的原則存放在貨架上，減低提舉運送所產生的危害風險。

「修養」的意思是

「員工自律守規，自發改善」

推行5S的初期，管理層對從業員推行的督促或許較多，但隨著不斷的實踐，有望從業員能逐漸養成良好的工作習慣，更會自律地遵守安全工作程序，減少意外的發生。

總結

無論職業性筋肌勞損還是工作場所整理，這些都是業界需要關注的事項，因此從業員應多留意工作時的風險，並按僱主訂明的指引，做足預防措施，這樣便可安全健康地工作。■



如欲了解更多有關職業安全健康局的資訊，請參閱以下的資料：

職業安全健康局

電話：(852) 2739-9377

傳真：(852) 2739-9779

電郵：oshc@oshc.org.hk

網址：www.oshc.org.hk