

# 有危險的 體力任務

Chinese Traditional

體力任務包括多種多樣的活動，其中包括用人力移動或握住物體、人或動物。體力任務的例子包括堆疊貨架、在輸送線上工作和將數據輸入到電腦中等。並非所有體力任務都是危險的。因此有必要確定哪些任務是危險的，並確保它們得到適當的管理。

## 什麼是有危險的體力任務？

這類任務需要用人力抬起、放下、推動、拉動、搬動或以其他形式移動、握住或抓住任何人、動物或物體，在任務中包括以下一個或多個因素：

- 反復的或持續的動作
- 需要出大力氣或突然用力
- 反復的動作
- 持續的或不舒適的姿勢
- 暴露於震動的環境。

這五個因素也稱為有危險的體力任務的特徵。

## 什麼是肌肉骨骼受傷？

肌肉骨骼受傷（MSDs）包括諸如肌肉、韌帶、肌腱及關節等部位的扭傷和拉傷。

新州超過三分之一的工傷賠償索賠是因為MSDs，其中大部分是由於進行有危險的體力任務造成的。

通常受影響的身體部位包括背部、頸部、肩部、肘部、腕部、腹部和膝蓋。

## 我應該如何控制來自有危險的體力任務的風險？

如果MSD與有危險的體力任務有關，商家或企業單位管理者（PCBU）就必須控制與這種MSD相關的健康和安全風險（[Work Health and Safety Regulation 2017](#)）。

為了控制風險，責任人必須做到以下幾點：

- 確定可能帶來風險的危險
- 在合理可行範圍內消除風險
- 如果消除風險並不合理可行，那麼應按照分級控制制度來實施控制措施以最大限度減少風險
- 堅持執行控制措施，使其一直有效
- 複查風險控制措施（[Work Health and Safety Regulation 2017](#)）。

Appendix A of the *Code of Practice - Hazardous Manual Tasks* 概述了體力任務風險管理的程序。

## 與您的員工討論

您必須與您受到或可能受到體力任務影響的員工討論。如果您的員工有健康與安全代表，您也必須與他們討論（[Work Health and Safety Act 2011 No 10](#)）。

要控制由進行體力任務帶來的風險，第一步是確定可能導致MSDs的那些任務。體力任務帶來的危險通常是由於員工與下列因素的相互作用：

- 工作任務及其進行方式
- 作為工作對象的工具、設備和物體
- 實際工作環境。

## 我如何識別有危險的體力任務？

- 與您的員工討論：不適和肌肉疼痛往往預示著潛在危險，而他們可以提供關於這類不適和肌肉疼痛的寶貴信息。
- 觀察體力任務：確定它們是否具備有危險的體力任務的任何特徵。
- 尋找趨勢：您可以從收集的資料中識別趨勢或常見問題。這些趨勢可能表明，某些任務具有更多使它們變得危險的特徵，或者具有在某些工作中更為常見的一些特徵。這些趨勢可能有助於決定哪些體力任務應該優先處理。
- 審核可用信息：工傷和事故記錄、檢查報告和工傷賠償索賠資料等，有助於確定哪些體力任務可能會造成傷害。

## 我如何評估風險？

風險評估包括更詳細地檢查有危險的體力任務的特徵，來評估用力、做動作的方式和採用的姿勢是否會造成MSDs風險。

除非風險是眾所周知的，並且您知道如何控制風險，否則您應該對任何已確定為有危險的體力任務進行風險評估。

風險評估有助於您確定：

- 工作中的哪些姿勢、動作和力量會有風險
- 在執行任務過程中在哪裡會造成風險
- 風險為什麼會發生
- 需要解決什麼問題。

## 我如何判定風險因素？

請回答以下問題，以幫助判定工作中的哪些姿勢、動作和力量會有風險。

The Code of Practice - Hazardous Manual Tasks會對回答這些問題提供指導。

### 問題1：這項任務是否包含：

- 反復的動作？
- 持續的或不舒適的姿勢？
- 反復或持續用力？

一般說來，“反復”是指每分鐘反復做某個動作或用力兩次以上，“持續”是指保持某種姿勢或用力超過30秒。

**持續的姿勢：**部分或整個身體長時間保持同一姿勢。

**不舒服的姿勢：**身體的任何部位有不舒服或不自然的姿勢，例如：

- 不平衡或不對稱的姿勢
- 某個姿勢需要使關節角度達到極限，或者彎曲和扭曲。

### 問題2：這項任務是否會進行很長時間？

如果對問題1回答“是”，那麼必須確定完成這項任務需要的時間。

一般說來，如果完成一項任務在一次上班期間總共需要兩個小時以上，或者每次要連續做30分鐘以上，那麼這項任務有MSD風險。

### 問題3：這項任務是否需要出大力氣或突然用力？

所謂力氣，是指進行、試圖進行、抵抗或改變某個動作所需的肌肉力量。出大力氣的肌肉運動會給肌肉、肌腱、關節和椎間盤造成嚴重負擔，並與大多數肌肉骨骼受傷有關。

在大負荷的情況下，在做相應動作的身體部位，肌肉和其他身體組織就必須出大力氣。如果工人說完成某個任務很費體力、需要有人幫助做、需要更強壯的人或兩個人來做，或者通常單手可完成的任務需要兩只手，那麼這就表明這件任務需要出大力氣。

如果肌肉用力快速增加或減少，這就是突然用力。突然用力的例子包括做搖動的、不平穩的或出其不意的動作。這是特別危險的，因為身體必須突然適應變化的力量。需要突然用力的任務通常也需要出大力氣。

## 問題4：這項任務是否會在震動的環境下進行？

長時間全身或手臂震動會增加 MSDs 和其他疾病的風險。如果持續時間長，震動幅度大，風險程度就會增大。涉及震動的任務的例子包括使用手動工具或操作移動設備。

## 問題5：有風險嗎？

如果您或對以下任何一組問題回答“是”，那麼該任務有MSD的風險：

- 問題1和問題2，或者
- 問題3

如果您對問題4回答“是”，那麼該任務可能有風險，但需要進一步調查。

一項任務可能有多個風險因素。存在的風險因素越多，MSD的風險就越高。

如果您確定了風險，則需要考慮任務中存在的這些風險的來源，因為您也許可以改變這些風險以消除或降低MSD的風險。

風險的主要來源是：

- 工作區域設計和佈局
- 進行體力任務時所處理的物體的性質、大小、重量或數量
- 工作系統
- 進行體力任務的環境。

The Code of Practice – Hazardous Manual Tasks提供關於評估風險的進一步指導。

以下出版物包含更多資訊，請添加“Hazardous manual tasks – Risk management worksheet”（有危險的體力任務——風險管理工作表）。

## 如何控制風險？

工作健康和安全法規要求責任人通過分級控制制度來選擇最能有效消除風險或最大限度減少風險的控制措施。這可能包括單一的控制措施，或將兩個或更多不同控制措施相結合。

消除風險是最有效的控制措施，包括消除有危險的體力任務和其相關風險。如果消除風險並不合理可行，那麼您必須在合理可行的範圍內最大限度減少風險。

分級控制制度		控制措施的例子
等級1	消除	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自動化體力任務（例如使用遠程控制）。</li> <li>• 直接將貨物交付到使用地點以避免多次操作。</li> </ul>
等級2	替換	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 將重物更換成更輕、更小和或更易於處理的物體。</li> <li>• 將手動工具更換成電動工具以減少進行任務時所需的力量。</li> </ul>
	隔離	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 例如：通過在移動設備上提供完全獨立的座椅，將振動機械與操作人員隔開。</li> </ul>
	機械工程	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用機械提舉輔助設備。</li> <li>• 提供可調節高度的工作站。</li> </ul>
等級3	行政管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在不同任務之間輪換員工。</li> <li>• 安排好工作流程，避免在快下班時安排很花費體力、腦力的任務。</li> </ul>
	個人防護設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用於處理高溫物品的耐熱手套。</li> <li>• 用於在硬混凝土地面工作的避震鞋。</li> </ul>

要實施最有效的控制措施，您應該做到以下幾點：

- 由分級控制制度的頂端開始。
- 在作出決定使控制措施成為長期制度之前，讓員工試驗之後提供反饋。
- 與員工交流以確定合適的控制措施。
- 向員工和其他人講明修改措施的原因。
- 確保體力任務中所使用的任何設備得到適當維護。
- 提供培訓以確保員工能夠有能力實施風險控制。培訓應包括有關體力任務風險管理、具體的體力任務風險和如何控制它們的資訊。也應包括如何使用輔助機械、工具、設備和安全工作程序以及如何報告問題或維護事項。

訓練搬重物的技巧不能作為控制MSDs風險的唯一或主要有效手段。

## 檢討控制措施

必須對已實施的控制措施進行檢討，並在必要時對其進行修訂，以確保它們按計劃實施，並且保持一個無健康和安全的風險的工作環境。

您應該在事件發生後或事件即將/還未發生時檢討控制措施：

- 當控制措施不再有效時
- 如果工作場所即將發生的變化，有可能造成新的或不同的健康和安全的風險
- 如果發現新的危險
- 如果討論結果表明有必要進行檢討
- 如果工作場所的健康與安全代表要求復查。

## 更多資訊

瞭解更多關於管理有危險的體力任務風險的詳情，請訪問 [www.safework.nsw.gov.au](http://www.safework.nsw.gov.au) 或致電 13 10 50 聯繫 Customer Experience。

以下出版物包含更多資訊：

- [Work Health and Safety Regulation 2017](#)
- [Code of Practice – Hazardous Manual Tasks](#)

本材料是根據 Workplace Health and Safety Queensland 以及 SafeWork SA 的體力任務工作表改寫的。

### 免責聲明

本出版物可能包含有關新州職業健康與安全法規及其實施的資料。其中可能包括您根據由 SafeWork NSW 管理的一些條例應盡的一些義務。為確保您遵守法定義務，您必須遵循適當的法規。

有關最新法規的信息可以在新州法規網站查閱：  
[www.legislation.nsw.gov.au](http://www.legislation.nsw.gov.au)

本出版物並非對法規的全面陳述，沒有針對具體問題或特定個人，不能代替法律諮詢。如果您需要法律援助，以便將法規應用於您的具體情況，那麼您應該尋求獨立的法律諮詢。

本材料可以在不加修改的情況下顯示、打印和覆制，用於個人用途、公司內部用途或其他非商業用途。

Catalogue No. SW08033  
SafeWork NSW, 92-100 Donnison Street,  
Gosford, NSW 2250  
Locked Bag 2906, Lisarow, NSW 2252  
Phone 13 10 50  
Website [www.safework.nsw.gov.au](http://www.safework.nsw.gov.au)  
© Copyright SafeWork NSW 1117