

人力處理 – 常見問題

Manual handling - frequently asked questions

- 人們工作有最大舉起重量的限度嗎？
- 人力處理評估備有指引嗎？
- 人力處理培訓課程應包括什麼呢？
- 衛生安全局印製了關於「團隊處理」的指引？

人們工作有最大舉起重量的限度嗎？

1992 年人力處理運作條例（改訂）(Manual Handling Operations Regulations 1992) 沒有規定最大重量的限度。

工效學的方法清楚顯示，如此的規定是以對這個問題提出過於簡單的意見為依據，可能引致錯誤結論。所以，為了確定受傷的風險和找出補救行動，採用了一項以多種相關因素為依據的工效學評估。這條法規設定以下層次清楚的控制措施：

- a. 要是可以實行，盡量避免危險性的人力處理運作，例如透過重新設計工作以避免將重物移動，或者使用自動和機械的程式。
- b. 如果是不能避免的危險人力處理運作，進行適合和充分的評估。
- c. 要是可以實行，盡量減少這些運作引起的受傷。若是可以，應提供機械方面的協助，例如盛袋子的手推車、吊車。如果這一點不切實際，應考慮使用不同方式將工作、重物和工作環境更改。

現代的醫學和科學判斷接受這個問題的規模，並強調採用工效學方法的重要，以消除或減少人力處理引起受傷的風險。有時工效學被形容為「使工作配合於人，而非使人配合於工作」。工效學方法視人力處理為一個整體，考慮到多種相關的因素，包括工作的特徵、重物、工作環境和個人能力，並需要員工的參與。

每當需要進行較為詳細的評估，應採用這項條例第一附表說明的總括架構。這個附表以五種分類列出一些問題：

- a. 工作；
- b. 重物；
- c. 工作環境；
- d. 個人能力（這個分類在第 4(3)條和相關的指引有更詳細的論述）；及
- e. 其他因素，例如使用保護作用的衣物。

以上每一項分類可能影響其他的類別，不可以單獨地加以考慮。不過，爲了有結構性的評估，開始時候通常把運作分爲多種分別、更容易處理的項目。

參考資料

Manual Handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations (1992 年人力處理運作條例 – 改訂 – 條例指引) L23 (第三版) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, 售價 8.95 鎊

此外有一些免費傳單：

Getting to grips with manual handling: A short guide (人力處理：搬運操作指引) INDG143(rev2)

Aching arms (or RSI) in small businesses (在小營業的手酸痛 (或重複性勞損) INDG171 (rev1)

Mark a parcel - save a back (將包裹打記號 – 免背損傷) INDG348

Manual handling assessment charts (人力處理評估圖表) INDG383

Are you making the best use of lifting and handling aids? (善利同抬舉和處理輔助設備) INDG398

以上三份免費傳單可在衛生安全局網站瀏覽和下

載：<http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm>.

所有出版物可向 HSE Books 購取，地址：PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA 電話：01787 881165 傳真：01787 313995 網頁：www.hsebooks.co.uk .

人力處理評估備有指引嗎？

衛生安全局有印製人力處理評估圖表（簡稱 MAC）以協助僱主們進行人力處理的評估。以下的資料是從「人力處理評估圖表」(Manual handling assessment charts)傳單(INDG383)摘取：

與工作有關的「肌肉骨骼傷害」(musculoskeletal disorders, 簡稱 MSDs)，包括人力處理的受傷，是在英國最常見職業病患，衛生安全專署和衛生安全局視預防這些傷害爲優先工作。重要的是要記著：

- a. 有預防肌肉骨骼傷害的方法；
- b. 預防措施是划算；
- c. 完全防止肌肉骨骼傷害是不可能，因此重要的是及早報告徵兆、適當醫治和適合的恢復健康。

遵循的步驟

1992 年人力處理運作條例（改訂）(The Manual Handling Operations Regulations 1992) (as amended)設定層次清楚的控制措施，以應付人力處理存在的風險。

這些措施是：

- a. 要是可以實行，盡量避免危險性的人力處理運作；
- b. 凡不能夠避免危險性的人力處理運作，加以評估；及

- c. 要是可以實行，盡量減少受傷的風險。

人力處理評估圖表

人力處理評估圖表(MAC) 是一種新工具，它的設計以幫助衛生安全督察員評估最常見有關抬舉（和放下）、搬運和團隊處理運作有關的風險因素。僱主、安全人員、安全代表和其他人也可能覺得 MAC 圖表有助於確定危險性高的人力處理運作，幫助他們完成風險評估。

MAC 圖表的結構

有三種評估可使用 MAC 圖表進行：

- a. 抬舉；
- b. 搬運；
- c. 團隊處理運作。對於每一種評估有評估指引和流程圖。

註：

MAC 圖表對一些人力處理運作不適用，例如涉及推和拉動作的運作。它的使用並不包括全面性的風險評估（請看閱 L23 「人力處理」(Manual handling)傳單以詳怎樣進行全面評估）。當你填寫計分頁時候，你必要考慮到個人和社會心理的目的。此外，MAC 圖表的設計不是用以評估在工作場所的上肢肌肉骨骼疾病 (work related upper limb disorders)。

在衛生安全局網站 <http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm> 可找到 MAC 圖表工具。INDG383 的印本可向 HSE Books 購取。

人力處理培訓課程應包括什麼呢？

1992 年人力處理運作條例（改訂）(Manual Handling Operations Regulations 1992 - as amended) 是相關的法規。在培訓方面，這條法規的指引說明：

「1974 年工作場所衛生和安全法例第 2 章和 1999 年工作場所衛生和安全管理條例第 10 和 13 條規定，僱主需要為其僱員提供有關衛生和安全的訊息和培訓。如果必要的話，應補充以有關人力處理受傷和防範更為明確的訊息和培訓，如法規中的第 4(1)(b)(ii)條規定為減少風險應採取各項步驟的一部分。」

「假如員工沒有得到需要的訊息和培訓使他們能夠安全地工作，人力處理工作引起的受傷風險將會增加。例如說，如果他們不知道重物不尋常的特徵，或者不知道為確保他們進行人力處理工作的安全而設計的工作制度，這可能引致受傷。重要的是如果設有諸如機械處理輔助的設備的話，應提供適當使用方法的培訓。

單是提供訊息和培訓並不確保人力處理的安全。減少受傷風險的第一目標，應是對人力處理運作的設計要盡量達到切實可行的安全程度。這一點涉及改善作業、工作環境和把重物的重量適當地減低。如果可以的話，對人力處理的運作應加以設計，使能適合於個人、而非使員工適合於運作。有效的培訓對減少人力處理的受傷佔有重要角色，這應視為可代替安全工作制度的另一項選擇。

僱主應保證其僱員清楚明白人力處理的運作得到怎樣的設計，以確保他們的安全。僱員、他們的安全代表和安全委員會應參與人力處理運培訓的擬定和落實，並檢視培訓的有效性。這方面包括諸如檢查某項培訓真正付諸實行，發生意外的頻率已減低。對於評估者，如果由營業內部的人員擔任培訓，應作出適當檢查，確保他們瞭解有供給他們的訊息，而且達到適當的勝任程度。

衛生安全局沒有提出指引確定一門「良好」的人力處理培訓課程應包括什麼內容，或者培訓時間多久。不過總的來說，培訓課程應適合於個人、作業和環境、使用相關的例子和有充裕的時間論及所有相關的訊息。這些訊息可能包括關於以下的忠告：

- a. 人力處理的風險因素和怎樣發生受傷事故；
- b. 怎樣進行安全的人力處理、包括良好的處理技巧；
- c. 對個人作業和環境適合的工作制度；
- d. 使用機械輔助設備；及
- e. 實際的工作讓培訓者確定和糾正受訓者未安全地進行的工作。

僱主應保證有保存充分的記錄示明哪些人已接受培訓、培訓開始日期、培訓內容。僱主應擬定培訓計劃，確保所有的職工得到基本的培訓、如果需要的話供給更新的資料。這項計劃應包括新的職工，盡量安排在開始工作之前或接近開始工作的時候。身為經理者應檢視申請病假的情況和僱員免受傷害的報告，為評估培訓收效的一種方式。

僱員應得到培訓認識重物的重量、形狀和其他特徵以及加以處理的環境，引起受傷的可能性。應教導僱員怎樣以簡單方法根據重物的體積而估計它的重量。如果體積不比盛裝物的比重重要，例如盛裝垃圾的垃圾箱，應教導以另外方式評估處理的安全，例如將重物試試搖動之後才抬舉起來。

總的來說，應謹慎處理不熟悉的重物。例如說，不該假定看來是空的圓桶或密封的容器真的是空無一物。他們首先應試一試，例如試從一端抬起來。應教導僱員怎樣逐漸用力，直至感覺到不堪重負，在這樣的場合應重新考慮這項作業，或者看這項作業是否在於員工的處理能力內。

如果員工得到適當的培訓，重要的是要確保監督人和其他高級職員也知道已建議採用良好工作做法，而且經常鼓勵員工採用適宜的技巧，確保這些技巧繼續得以利用。」

參考資料

Manual Handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations (1992 年人力處理運作條例 – 改訂 – 條例指引) L23 (第三版) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, 售價 8.95 鎊。此外有一份免費傳單：Getting to grips with manual handling: A short guide for employers (人力處理：搬運操作指引) INDG143(rev2)。如果需要以上兩種出版物，請與 HSE Books 聯絡。

衛生安全局印製了關於「團隊處理」的指引？

關於團隊處理，1992 年人力處理運作條例（改訂）附帶的指引，有提出以下規定：

由二人或二人以上著手處理，可以完成一項超出一個人能力的工作，或者減低員工當單獨工作可能遭遇受傷的風險。不過，團隊工作方式可能引起一些額外問題，在評估中應加以考慮。進行團隊處理時候，每一隊員承受負荷的比例不免有某程度的差別。在傾斜或不平坦的地面，這種差別可能更明顯。因此，團隊能夠安全處理的負荷將低於各個人隊員當單獨工作時候能夠承擔負荷的總和。

大概的指引是，二人團隊的工作能力等於三份之二他們個人工作能力的總和。如果是三人的團隊，工作能力等於他們個人工作能力總和的一半。團隊若超過四人則工作效果不高。如果要走過台階或傾斜的地面，在下端的隊員便要承受大部分的重量，更加減低整個團隊的能力。

在以下場合可能增加困難：

- a. 某名隊員阻擋了其他人的視線或移動方向；或
- b. 重物沒有足夠使用的把柄。如果是小型的重物，這個問題更顯然，處理的員工要靠近地工作，或者移動的空間受限制；或
- c. 背景噪音太大，妨礙隊員之間的溝通。

爲了確保團隊處理的安全，應備有足夠的空間讓隊員們可成組地移動。他們應能夠適當抓住重物，在重物上應有適用的把柄。假如重物的體積特別小或難以抓緊，應使用處理輔助器，例如擔架或吊索。運作事宜應由一人計劃和負責，確保有協調的移動。不過，在隊員之間應有好的溝通。

如果團隊處理的是攙扶個人的工作，如果可以的話，溝通方面應包括獲他們攙扶的人。隊員抬起該人的動作在時間上應有會意的默契。假如隊員中有屬不同機構的僱員，這一點尤其重要，例如消防隊和救護員，他們可能有不同的方式接受指示。隊員應有相若的體格和體能。一旦重物的重量有均勻的分配，團隊最強健的隊員應負起較重的一端。

參考資料

Manual Handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended).
Guidance on Regulations (1992 年人力處理運作條例 – 改訂 – 條例指引) L23 (第
三版) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, 售價 8.95 鎊。

這份出版物可向 HSE Books 購取。