



工作健康自我評估



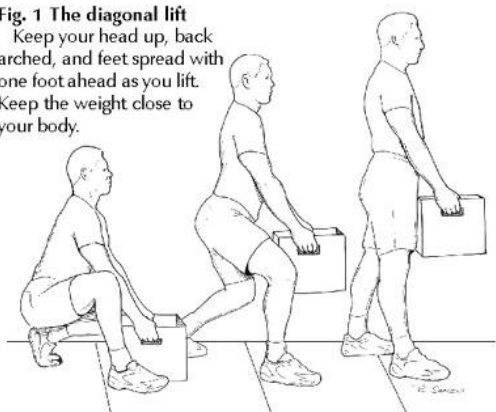
找出問題所在

1. 你的工作是否容易引致身體過度疲乏？
2. 你的工作是否使你感到過度緊張、不安或不愉快？
3. 你是否須要抬起、搬運、推或拉一些過重或難以應付的物件？
4. 你是否需要經常在不正常的姿勢（如過度伸展上肢、彎腰等）下工作？
5. 你的工作環境是否不夠安全（如地面不平坦、濕滑、狹窄及不暢通）？
6. 你的工作範圍是否缺乏援助設備抬移物件？
7. 你所使用的設備是否缺乏保養？
8. 你所工作的地方曾否發生與人力提舉有關的意外？
9. 你的工作地點是否缺乏安全工作指引？
10. 你曾否參與過任何有關安全工作技巧的在職培訓（如體力處理及操作技巧）？





Fig. 1 The diagonal lift
Keep your head up, back arched, and feet spread with one foot ahead as you lift. Keep the weight close to your body.



理想的工作間設計

1. 電腦

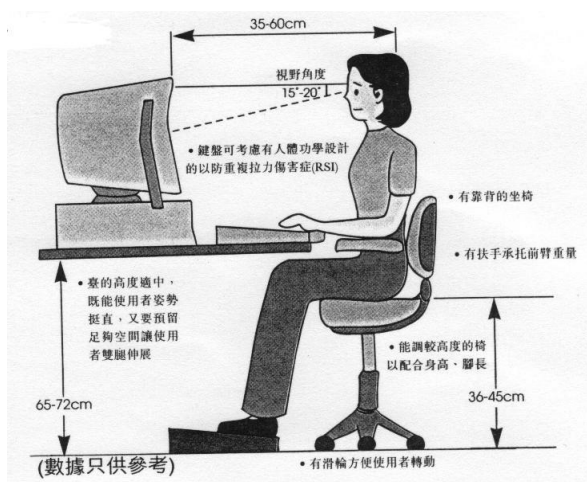
- 顯示屏要放置在適當距離，並加上反光罩
- 文件夾板應放在顯示屏旁，以方便閱讀
- 可考慮使用有人體力學設計的鍵盤以預防重複拉力傷害症（RSI – Repetitive Strain Injury）

2. 辦公桌

- 高度適中，既能讓使用者姿勢挺直，又能預留足夠空間讓使用者雙腿伸展

3. 座椅

- 有靠背的座椅
- 有扶手去承托前臂重量
- 能調較高度以便配合身高、腳長
- 附有滑輪方便使用者轉動



如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au 以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。