

內容

編者的話	1
協會動態	1
辦公室 5S	2
職業性勞損	4
體力處理工作	5
意外統計	6
安全課程推介	6
問答比賽	7

編者的話

新的一年到了，祝大家身體健康、工作順利！很多朋友會趁此機會整理一下自己的辦公室，今期會與大家分享辦公室 5 S 管理工具。另外，由於近日有一些人力搬運的意外發生，今期將會與大家介紹探討一些正確體力處理操作。

協會動態 ~ 機電安全嘉年華 2010

“機電安全嘉年華 2010”於 2010 年 11 月 13 日至 14 日，假荃灣公園舉行並完滿結束。此活動是機電工程署每年主辦的活動，旨在提高市民對機電安全和能源效益的認識。



眾主禮嘉賓進行啓動儀式



電梯業協會的攤位活動

引言

「5S」是一個經實踐證明非常有效工作場所管理工具。起源於日本「5S」，是取 5 個日文詞語「Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke」的開頭字母為名；日文漢字的「整理、整頓、清掃、清潔、修養」，意思代表整理、存放、清潔、標準和修養。每個「S」既有獨立的性質，又有緊扣的關係。



1. 整理「區別與處理要的和不要的物品」



2. 存放「有條理地儲存放置物品」



3. 清潔「使工作場所乾淨無垢」



4. 標準「將整理工作標準化，制度化」



5. 修養「員工自律守規,自發改善」

辦公室日常工作，其實也存在著一定職業安健的危害。例如文件存放久佳引致物料墮下事故、長時間使用電腦找尋檔案而導致筋肌勞損等，都是由於因文件檔案整理不善所產生的。在辦公室應用 5S，除可改善上述問題，更能增加工作效率，使僱主和僱員同得益。以下例子可作參考：



1. 辦公桌

1.1 桌面

把桌面變得整齊，騰出更多工作的空間：

1. 減少令人注意力分散的物件

文件夾 - 除非你正需要處理有關文件，否則應放回抽屜內。

郵件 - 出納郵件的位置應盡量遠離桌面。

相片 - 緊掛於牆壁上。

小吃 - 存放在食物櫃。

小飾物 - 應遠離桌面的範圍。



2. 處理日常用品

把無需要經常使用的物品放回抽屜內(如計算機、打孔機、剪刀、黏膠帶等)。

3. 擺放物件於慣用的位置

- 把經常使用的文具置於方便拿取的地方，如慣用右手的人，物件應放在右方。
- 如需經常使用電腦，則應把電腦顯示屏幕和鍵盤放在你工作桌上正中的位置；偶然使用者，可放置它到你較習慣的一邊使用。

4. 有條理組織桌面上的物件，創造小型的工作中心

電話中心 - 電話、便箋、留言便條集中放在慣用的一邊，而電話號碼編索則可置在較遠的後。

電腦中心 - 鍵盤和滑鼠可放在正前方，文件夾則可放在習慣的一邊。

時間中心 - 包括時鐘、月曆的顯示放在一起。

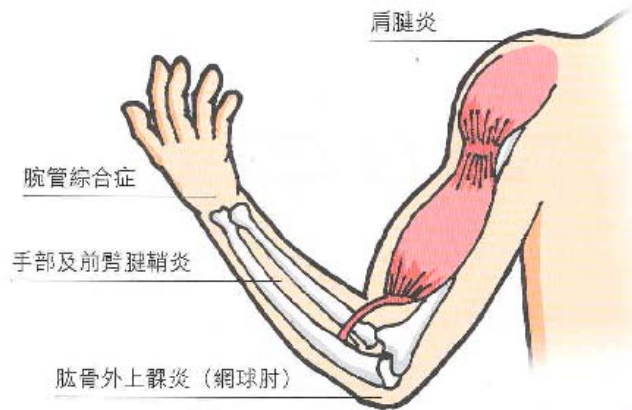
1.2 抽屜

清楚標示抽屜作為工作中心：

- 1) 抽屜是用來放置工作物件的地，不應用作存放鞋襪或雜誌。
- 2) 把抽屜內過去六個月還沒有用過的東西拿走，以騰出更多儲存空間。
- 3) 按實需要，合理地貯存最少量的基本文具，最好是一件，用完才補充，不應囤積。
- 4) 把同類的物件歸在一起，組成如筆、紙、郵件、檔案等項目中心，貯放於抽屜內並貼有標示。
- 5) 善用抽屜分隔，例如：有分隔淺平的文件盤來放置筆；深的抽屜供作擺放長的物件如印章。

職業性上肢肌肉勞損

上肢包括肩膊、上臂、肘關節、手腕及手指部位。引致上肢肌肉筋骨勞損包括以下三種組織的損傷：



肌肉損傷

重複及用力過度會令肌肉長時間處於收縮狀態而減慢血液循環，使肌肉疲勞、酸痛及容易勞損。

筋腱勞損

筋腱的作用是将肌肉及骨骼连接，筋腱的连接位置由筋膜作保护及润滑。重複及用力過度的活動會增加筋腱與筋膜的磨擦，引致發炎。

神經損傷

身體做出的動作是由神經刺激肌肉群組而帶動的肌肉活動。若肌腱發炎會令周圍的肌肉腫脹、壓迫神經阻礙神經傳導令觸覺減退。神經長期受壓可令肌肉萎縮。

容易引致上肢肌肉筋骨勞損的因素

- 雙手、手腕或手臂需要經常用力工作
- 工序涉及振動的工作如使用電鑽等
- 不良的工作姿勢及長時間保持固定工作姿勢
- 長時間進行單一的工作
- 缺乏休息時間

- 1) 搬運物件之前，要採取措施保護手腳，例如手套、安全鞋等；及穿著適當的工作服。
- 2) 在提起物件前，要估計物件的重量與大小。如果太重或因物件的形狀大小，令你的手掌不能握緊物件時，須請同伴幫忙。
- 3) 檢查物件是否有釘、鋒利地方，以免造成損傷。
- 4) 準備搬運時，雙腳分開約與肩寬。一腳應放置於物件之側；另一腳則放於物件之後；背脊需保持挺直。
- 5) 必須用手掌緊握物件，不可只用手指抓住物件，以免物件滑脫。
- 6) 將身體的重量集中於雙腿，靠近物件，運用伸直雙腿的力量，將物件搬起，而不是用背脊的力量。
- 7) 當傳送重物時，必須移動雙腳而不可扭轉腰部。如果需要同時提起及傳送物件時，須先將腳指向欲搬往的方向，然後搬運。
- 8) 當提舉重物時，應將重物放於半腰高之工作台或適當的地方，糾正好手掌的位置，然後再提高。
- 9) 搬運物件前，要清楚搬運的路線，及清除阻着路線的障礙物。
- 10) 運送重物時，腳步要平穩，小心行走，以防滑倒或絆倒。
- 11) 在工作台、斜坡、樓梯及一些易跌的地方搬運物件，須特別小心。經門口運送重物時，要確保門口要有足夠寬度，以防撞傷或擦傷手部。
- 12) 搬運較輕的物件時，不可掉以輕心，因為突然扭動腰部，會導致腰部損傷。
- 13) 當搬運較長的物件時，可將物件之前部份稍為提高，以免撞傷旁人。必要時應找別人協助一起搬運。
- 14) 當傳送物件與他人時，確實他人經已穩握物件，才可放手。
- 15) 當有兩個或以上的人一起搬運物件時，要由一人指揮，以保證各人步伐一致，同時提起及放下物件。

安全訓練是提高施工安全水平重要一環，本期安全通訊向各位介紹一些安全訓練講座：

課程名稱	內容	主辦機構	舉行日期	費用
5S 工地整理	向學員介紹 5S 概念及如何應用於建築工地，讓業內人士可透過學習 5S 技巧，從而提升工地的職安健水平	職業安全健康局	8 月 15 及 9 月 15 日 (夜間課程)	HK\$155
升降機及自動電梯安裝和維修的安全	講解升降機及自動電梯工程的一般危害；及介紹升降機及自動電梯工程的預防性措施及防護控制	職業安全健康局	9 月 19 及 20 日 (夜間課程)	HK\$310

詳情及報名表格可登上 www.oshc.org.hk 職業安全健康局網頁查看

有獎問答比賽

電梯業協會安全通訊 - 2011 年第 1 期

本頁有獎問答遊戲旨在提高大家對工作安全的警覺性，希望讀堵們踴躍參加。若能答中下列 3 條問題，便可參加抽獎，有機會獲得超級市場禮券，名額共 10 個。

- 1) 「5S」是有效的工作場所管理工具，以下那一項不屬於「5S」？
 - (a) 清掃
 - (b) 修養
 - (c) 回收

- 2) 以下那項是網球肘的正式醫學名稱？
 - (a) 肩腱炎
 - (b) 手部及前臂腱鞘炎
 - (c) 肱骨外上髁炎

- 3) 準備人力搬運時，一腳應放置於物件之側，另一腳則放於物件之後，雙腳分開距離應為多少最為理想？
 - (a) 雙腳分開距離少於肩寬
 - (b) 雙腳分開距離約與肩寬
 - (c) 雙腳分開距離多於肩寬

請圈出正確答案及填妥下列表格，交回各成員公司安全部的負責人。

截止日期：2011 年 10 月 10 日

姓名：_____

公司名稱：_____ 部門：_____

聯絡電話：_____

* 以上問題答案及得獎者名單會刊登於下期安全通訊。

* 每人只限遞交一份參加表格。

上期答案：1) b, 2) c, 3) b

得獎者：陳慧琪 / 丘澄頌 / Wong King Wah / Wong Ka Fai / Leung Kin Ming - Mitsubishi

Norris Ng – Shan On

Ko Ka Lun / Lai Yuk Ling / Tang Kwok Kung / Lee Lai Man- Hitachi

編輯委員會

安力、其士、富士達、星瑪、日立、通力、
奧的斯、三菱、迅達、長安