



香港工人健康中心
Hong Kong Workers' Health Centre

探討速遞員工作與 筋肌勞損

職業健康問題研究報告 2007年7月

目錄

前言及簡介.....	P.1 - P.2
報告	
1. 基本資料.....	P.3 - P.4
2. 工作情況.....	P.5 - P.7
3. 身體的筋肌勞損.....	P.8 - P.12
調查概要及分析.....	P.13 - P.14
討論及建議.....	P.15 - P.17

前言及簡介

速遞是近十多年在香港迅速發展的行業，此類以服務商業活動為主的工作迅速發展，不論是在大型國際速遞企業或是以本地服務為主的中小型公司工作的從業員亦越來越多，因此在香港的街頭及某些公共交通工具上，實在不難發現速遞員的蹤影。

然而，在速遞業不斷擴展的同時，我們不難發現速遞員在工作上普遍存在職業健康的風險，各間大小不同的速遞公司有否履行企業應有的社會責任，為員工的職業健康及安全着想？而面對因提舉或搬運物件時受傷的數字正日漸增加，政府又有否足夠的執法及推廣，從而協助這些工人減少因體力處理操作而受傷的機會？

就此，香港工人健康中心預防及教育組主動發起調查，了解現時香港速遞員工作與筋肌勞損的情況，並希望透過發表是項研究，引起社會各界積極關注及努力改善問題，讓速遞員的職業健康及早得到正視。

報告

1. 基本資料

2. 工作情況

3. 身體的筋肌勞損

研究目的

本調查旨在了解速遞員的工作情況以及筋肌勞損問題。調查包括速遞員的工時、步行時間、使用的工具、正在揹負的郵袋種類及重量、入行前後的職業健康、筋肌勞損的問題等。

調查方法

訪問員於街頭進行問卷調查及使用吊磅量度速遞員正在揹負的郵袋重量。

對象

於尖沙咀、觀塘及荔枝角區工作的速遞員。

訪問日期

2007年6月25 - 29日，訪問時間由約早上9時至約下午6時。

問卷設計

問卷主要分為三類題目

- Q1-Q8
旨在了解速遞員的工作情況
- Q10-Q45
旨在了解速遞員的筋肌勞損問題
- 其餘問題為受訪人之背景資料

樣本設計

抽樣方法：訪問員在街頭用便利抽樣的方法向進行送件工作的速遞員進行問卷調查。

資料收集：問卷調查以訪問對答形式進行，訪問員讀出問題及可選擇答案，再由訪問員筆錄受訪者的回答於問卷上。而有關痛楚程度及部位的問題則以受訪者主訴的方法，在身體圖表(body chart)上作出0 - 5分的個人評分，並由訪問員筆錄。

資料處理及分析

經覆核後得有效問卷149份並以電腦軟件「SPSS 11.0」進行分析。

1.1 性別

有效問卷的受訪人士72.5%為男性，27.5%為女性。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	男	108	72.5	72.5	72.5
	女	41	27.5	27.5	100
Total		149	100	100	

1.2 年齡

有效問卷的受訪人士年齡分佈如下：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20或以下	15	10.1	10.1	10.1
	20-30	39	26.2	26.2	36.2
	31 - 40	32	21.5	21.5	57.7
	41 - 50	46	30.9	30.9	88.6
	51或以上	17	11.4	11.4	100
Total		149	100	100	

1.3 身高

有效問卷的受訪人士身高分佈如下：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140cm或以下	1	0.7	0.7	0.7
	141cm - 150cm	10	6.7	6.7	7.4
	151cm - 160cm	41	27.5	27.5	34.9
	161cm - 170cm	58	38.9	38.9	73.8
	171cm - 180cm	36	24.2	24.2	98.0
	181cm或以上	3	2.0	2.0	100
Total		149	100	100	

1.4 體重

有效問卷的受訪人士體重分佈如下：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40 KG 或以下	1	0.7	0.7	0.7
	41 KG - 50 KG	32	21.5	21.5	22.1
	51 KG - 60 KG	44	29.5	29.5	51.7
	61 KG - 70 KG	46	30.9	30.9	82.6
	71 KG - 80 KG	18	12.1	12.1	94.6
	81 KG 或以上	8	5.4	5.4	100
Total		149	100	100	

1.5 在工餘的時間有沒有運動的習慣

有效問卷的受訪人士中有41.6%表示在工餘的時間有運動的習慣，而57%則表示沒有。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	沒有	85	57.0	57.8	57.8
	有	62	41.6	42.2	100
Missing		2	1.3		
Total		149	100	100	

1.6 有沒有需要做家務的工作

有效問卷的受訪人士中有46.3%表示需要做家務的工作，而52.3%則表示沒有。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	沒有	78	52.3	53.1	53.1
	有	69	46.3	46.9	100
Missing		2	1.3		
Total		149	100		

2.1 工作性質

有效問卷的受訪人士有83.9%為全職，15.4%為兼職，只有0.7%為臨時遠端員。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	全職	125	83.9	83.9	83.9
	兼職	23	15.4	15.4	99.3
	臨時	1	0.7	0.7	100
Total		149	100	100	

2.2 在目前職位工作的時間

有效問卷的受訪人士有26.2%在目前職位工作了2-4年，其次為5-7年，有18.1%；其他的分佈較為平均，請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3個月或以下	19	12.8	12.8	12.8
	4個月 - 1年	22	14.8	14.8	27.5
	2年 - 4年	39	26.2	26.2	53.7
	5年 - 7年	27	18.1	18.1	71.8
	8年 - 10年	25	16.8	16.8	88.6
	10年以上	17	11.4	11.4	100
Total		149	100	100	

2.3 每星期工作天數

有效問卷的受訪人士每星期工作5.5天佔50.3%，工作6天的佔38.9%，而工作5天的只佔8.1%。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5天以下	1	0.7	0.7	0.7
	5天	12	8.1	8.1	8.8
	5天半	75	50.3	50.7	59.5
	6天	58	38.9	39.2	98.6
	6天以上	2	1.3	1.4	100
		148	99.3	100	
Missing		1	0.7		
Total		149	100	100	

2.4 每天工作時數

有效問卷的受訪人士每天工作7-9小時的佔43.6%；工作10-12小時的佔37.6%；而有7.4%每天工作12小時以上。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-6小時	16	10.7	10.8	10.8
	7-9小時	65	43.6	43.9	54.7
	10-12小時	56	37.6	37.8	92.6
	12小時以上	11	7.4	7.4	100
	Total	148	99.3	100	
Missing		1	0.7		
Total		149	100		

2.5 每天平均步行時間

有效問卷的受訪人士每天平均步行7-9小時的佔43.6%；步行4-6小時的佔32.9%，而步行10-12小時的佔13.4%。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3小時或以下	13	8.7	8.8	8.8
	4-6小時	49	32.9	33.3	42.2
	7-9小時	65	43.6	44.2	86.4
	10-12時	20	13.4	13.6	100
	Total	147	98.7	100	
Missing		2	1.3		
Total		149	100		

2.6 會使用哪種郵袋及工具協助搬運郵件

有效問卷的受訪人士中有65.1%表示會使用單肩式郵袋協助搬運郵件；會使用手推車的有53%；而會使用手挽式膠袋的則有28.9%。摘要如下：

	Frequency	Percent
手挽式膠袋	43	28.9
單肩式郵袋	97	65.1
雙肩式背包	4	2.7
手推車	79	53.0
其他	1	0.7

2.7 受訪當時所揹負的郵袋重量

有效問卷的受訪人士中有31.5%正在使用手推車，而使用其他郵袋的速遞員郵袋重量分佈如下：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5 磅以下	7	4.7	4.7	4.7
	6 – 10 磅	21	14.1	12.2	18.9
	11 – 15 磅	19	12.8	12.8	31.8
	16– 20 磅	20	13.4	13.5	45.3
	21– 30 磅	19	12.8	12.8	58.1
	31 磅以上	15	10.1	10.1	68.2
	使用手推車	47	31.5	31.8	100
	Total	148	99.3	100	
Missing		1	0.7		
Total		149	100		

2.8 受訪當時揹負的郵袋數量

有效問卷的受訪人士中有66.4%在受訪當時揹負1-2個郵袋；有31.5%沒有揹負郵袋，只用手推車。正在揹負3-4個郵袋的則只有1.3%，並沒有受訪人士揹負5個或以上的郵袋。摘要如下：

		Frequency	Percent
Valid	沒有揹負郵袋，只用手推車	47	31.5
	1 – 2個	99	66.4
	3 – 4個	2	1.3
	5 個或以上	0	0
Missing		1	0.7
Total		149	100

3.1 受訪人士在入行前後及受訪當時身體有否不適

a) 入行前

有效問卷的受訪人士中只有6%表示入行前身體各個部位有不同程度的不適。而94%的其他受訪人士則表示入行前身體沒有任何不適。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	無	140	94.0	94.0	94.0
	有	9	6.0	6.0	100
Total		149	100	100	

b) 入行後

有效問卷的受訪人士中有79.2%表示入行後身體各個部位有不同程度的不適；而表示入行後身體沒有任何不適的只佔20.8%。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	無	31	20.8	20.8	20.8
	有	118	79.2	79.2	100
Total		149	100	100	

c) 受訪當時

有效問卷的受訪人士中有45.6%表示受訪當時身體各個部位有不同程度的不適；而在受訪當時表示入行後身體沒有任何不適的佔54.4%。

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	無	81	54.4	54.4	54.4
	有	68	45.6	45.6	100
Total		149	100	100	

3.2 入行前後及受訪當時身體各部位有否不適及百分比(摘要)

a) 入行前有不適的部位及百分比

有效問卷的受訪人士中有4%表示入行前肩 / 上臂有不適；2%表示膝有不適；表示頸有不適的佔1.3%；而表示足、臀部 / 大腿有不適的各佔0.7%。有關分佈及其他資料請參閱下表：

	沒有不適	有不適	Total	有不適Percent
頸：	147	2	149	1.3
肩 / 上臂：	143	6	149	4.0
肘 / 前臂：	149	0	149	0
手腕：	149	0	149	0
手指：	149	0	149	0
上臂：	149	0	149	0
腰背：	144	5	149	0
臀部 / 大腿：	148	1	149	0.7
膝：	146	3	149	2.0
足：	148	1	149	0.7

b) 入行後有不適的部位及百分比

有效問卷的受訪人士中有39.6%表示入行後肩 / 上臂有不適；36.2%表示足有不適；表示腰背有不適的有29.5%；而表示膝有不適的亦有24.2%。有關分佈及其他資料請參閱下表：

	沒有不適	有不適	Total	有不適Percent
頸：	140	9	149	6.0
肩 / 上臂：	90	59	149	39.6
肘 / 前臂：	137	12	149	8.1
手腕：	141	8	149	5.4
手指：	147	2	149	1.3
上臂：	144	5	149	3.4
腰背：	105	44	149	29.5
臀部 / 大腿：	129	20	149	13.4
膝：	113	36	149	24.2
足：	95	54	149	36.2

c) 受訪當時不適的部位及百分比

有效問卷的受訪人士中有19.5%表示在受訪當時肩 / 上臂有不適；14.8%表示腰背有不適；表示足有不適的有14.1%；而表示膝有不適的有12.8%。有關分佈及其他資料請參閱下表：

	沒有不適	有不適	Total	有不適Percent
頸：	143	6	149	4.0
肩 / 上臂：	120	29	149	19.5
肘 / 前臂：	144	5	149	3.6
手腕：	146	3	149	2.0
手指：	148	1	149	0.7
上臂：	143	6	149	4.0
腰背：	127	22	149	14.8
臀部 / 大腿：	142	7	149	4.7
膝：	130	19	149	12.8
足：	128	21	149	14.1

3.3 所述的肌肉或骨骼不適會否影響工作

有效問卷的受訪人士中有30.2%表示肌肉或骨骼不適會對其工作構成影響；而有69.8%則表示不會。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	會	45	30.2	30.2	30.2
	不會	104	69.8	69.8	100
Total		149	100	100	

3.4 所述的肌肉或骨骼不適會否影響工作

有效問卷的受訪人士中有24.8%表示肌肉或骨骼不適會對其日常生活構成影響；而有75.2%則表示不會。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	會	37	24.8	24.8	24.8
	不會	112	75.2	75.2	100
Total		149	100	100	

3.5 所述的肌肉或骨骼不適會否影響睡眠

有效問卷的受訪人士中有26.8%表示肌肉或骨骼不適會對其睡眠構成影響；而有73.2%則表示不會。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	會	40	26.8	26.8	26.8
	不會	109	73.2	73.2	100
Total		149	100	100	

3.6 過去三個月內有否因上述的肌肉或骨骼不適而請假

有效問卷的受訪人士中只有16.1%表示過去三個月內有因為上述的肌肉或骨骼不適而請假；而83.9%的受訪人士則表示沒有。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	有	24	16.1	16.1	16.1
	沒有	125	83.9	83.9	100
Total		149	100	100	

3.7 如何處理所述的肌肉或骨骼不適

面對所述的肌肉或骨骼不適，有效問卷的受訪人士中有59.7%表示會選擇休息；選擇使用按摩膏的有25.5%；會選擇睇醫生的則佔20.1%；而表示不懂得或沒有特別處理其所述的肌肉或骨骼不適的有受訪人士則有26.8%。受訪人士如何處理所述的肌肉或骨骼不適摘要如下：

處理方法	Frequency	Percent
減輕工作量	1	0.7
休息	89	59.7
冷敷 / 熱敷	5	3.4
貼鎮痛膠布	10	10.7
食止痛藥(成藥)	16	6.7
針灸	2	1.3
跌打打	7	4.7
睇醫生	30	20.1
物理治療	7	4.7
不懂得或沒有特別處理	40	26.8
按摩	16	10.7
按摩膏	38	25.5
其他	7	4.7

3.8 有沒有因以上所述的肌肉或骨骼不適而到勞工處職業健康診所求診

有效問卷的受訪人士中只有2.7%表示有到勞工處職業健康診所求診；而有97.3%表示沒有。有關分佈及其他資料請參閱下表：

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	有	4	2.7	2.7	2.7
	沒有	145	97.3	97.3	100
Total		149	100	100	

八成速遞員做到周身痛

背貨日行7小時 最重郵袋43磅

【明報專訊】速遞員每日奔走送貨，隱藏筋骨勞損、身體永久損傷的危機。一項調查發現，速遞員背負的袋子重量最重達43磅；近八成受訪速遞員表示，入行後出現身體各種部位不適，四分之一人因肌肉及骨骼勞損而影響日常生活和睡眠。

一小時往9個站 情急下受傷

任職速遞員12年的陳先生，兩年前工作期間搬運重貨時扭傷腰部，以致腰間盤移位，長期受神經痛困擾。無法久坐、行走、站立等，日常動作受到限制，更因無法搬重物而被迫轉行。他曾任職的速遞公司規定一小時內要抵達9個站點，員工為節省時間，有時情急下沒有正確姿勢，增加受傷機會。

香港工人健康中心今年6月底訪問140名速遞員，受訪者的郵袋重量，最重達43磅，約一成五人的郵袋重31磅以上。普通速遞員郵袋重11至20磅。送到成速遞員需要每天背着郵袋步行7至9小時，步行4至6小時的也佔32.9%。

四成肩臂不適 其次足膝勞損

受訪者中，79.2%表示入行後身體各個部位出現不同程度的毛病，當中近四成指肩部和上臂不適，其次較常出現足部及膝部等不適。

現時速遞員的普通月薪大概5000至6000元，部分低至3000多元。

半數速遞員採用較容易導致受傷的單肩式郵袋。物理治療師李家明指出，用單肩式袋搬重物，容易引起肩肌等損、發炎，以及腰背痛、脊椎間盤突出引起坐骨神經痛等，若加上經常背重物行走，更會造成膝蓋勞損及腳底筋膜炎，全身多個部位均受影響，嚴重者要接受手術，亦難以根治。

促職前訓練 提供手推車等工具

李家明建議速遞員改用手推車，避免使用單肩郵袋。送貨途中亦應盡量爭取時間小休，一旦出現肌肉疲勞、筋骨關節痛便要休息，若停工數天後情況持續，應盡快就醫。



受傷停工

不願上鏡的陳先生曾任速遞員12年，兩年前因搬運重貨不慎受傷，被迫停工，至今仍受痛症困擾。他說速遞員難以符合公司的送貨時間要求，一著心急下，易釀成勞損或受傷。

（鄭偉健攝）

香港工人健康中心項目經理蔣梓祥建議，業界為速遞員提供職前訓練，教授正確姿勢及提供適當工具如手推車、勞動保護器具如腰封、安全步行鞋等。他促請政府加強執法，積極了解高筋勞損風險行業的工傷情況，提高速遞公司管理層重視職業安全的意識。

勞工處回應指關注調查結果，說業界有責任遵照處方發出的安全指引，為員工的職業安全提供保障。具體如何從重量限制、休息時間等細節措施難以一刀切例，應由個別僱主與員工直接商討。



大袋小袋

▲有調查發現，有速遞員的郵包重量不輕，容易對肩部、腰部等構成損害。圖為不同機型的速遞員。

小資

郵差背袋派信 每日上限4小時

香港郵政限制郵差的郵袋重量不能超過18公斤（39.6磅），每日背著郵袋送信的時間不超過4小時。香港郵政局員工會副主席林寶麟指出，一個裝滿信件的郵袋約重18至20公斤，每個郵差平均每天要派5至6袋信。另外，郵政處會設立中途站，讓郵差存放郵袋。

設中途站存放郵袋

多數郵差均使用單肩式郵袋，因為取信方便、容量較大。不過，處方亦有提供手推車。他指出，不少入行時間較長的郵差都會有職業病，例如肩膝疼痛、手肘關節炎等。

是次調查結果顯示速遞員實在為一個高筋肌勞損風險的行業，其工作健康及安全值得社會人士關注。調查的主要結果包括：

受訪速遞員筋肌勞損的情況

- ◎ 有近八成(79.2%)的受訪速遞員表示入行後身體各個部位有不同程度的不適，而入行前則只有6%。亦有多於四成(45.6%)的速遞員在受訪當時表示身體各個部位有不同程度不適
- ◎ 受訪的速遞員每天平均步行時間頗長(7-9小時的佔43.6%；4-6小時的也佔32.9%)，揹負的郵袋重量不輕(最高重量的郵袋為43磅；約一成五(14.9%)郵袋重量達31磅以上，近兩成(18.8%)達21-30磅，界乎11-20磅的有38.6%，6-10磅有20.8%)，身體需要長時間負荷重物行走，除體力消耗大之外，如果沒有適當的工作間休息，又或未經過訓練，長時間採取不正確的姿勢工作，亦容易令身體不同部位出現筋肌勞損的問題
- ◎ 在受訪人士入行後的各個不適的身體部位中，以肩/上臂的不適最為嚴重，有近四成的受訪人士(39.6%)表示入行後有不同程度的不適，這和速遞員需要長時間揹負，以及較多使用單肩式郵袋(65.1%)，令肩/上臂長時間揹負重物而受壓有關。表示入行後足部及膝部有不同程度不適的分別有36.2%及24.2%，這和速遞員需要長時間揹負重物行走，又沒有適當的工作間休息，令足部及膝部長時間受壓有關。而腰背亦為較多受訪速遞員不適的身體部位，有29.5%，接近三成，程度亦令人關注
- ◎ 逾三成的受訪速遞員(30.2%)表示身體的肌肉或骨骼不適會對其工作構成影響，而表示會影響日常生活以及睡眠的亦分別有24.8%及26.8%，反映出該批受訪者的筋肌勞損情況已日益嚴重，如果處理不當，可能會對其工作及生活做成更大的影響

受訪速遞員處理筋肌勞損的方法

- ◎ 有接近六成(59.7%)的受訪速遞員表示會選擇用休息來處理肌肉或骨骼不適，選擇使用按摩膏及選擇睇醫生的分別有25.5%及20.1%，然而，卻有多於四分之一(26.8%)的受訪速遞員表示不懂得或沒有特別處理，令人關注速遞員是否懂得及會積極處理身體上不適，令勞損問題不會日益惡化
- ◎ 而在向勞工處職業健康診所求診方面，只有極少數的受訪速遞員(2.7%)表示曾去該診所求診，和表示入行後身體各個部位有不同程度不適的79.2%形成強烈的對比；此外，亦有受訪人士表示勞工處職業健康診所開放時間難以配合，必須要請假才能會診，所以多會選擇向公司提供的醫生或私人醫生求診，或因為麻煩而沒有再特別處理



現時關於香港速遞員的職安健資料不多，並沒有一套清晰的指引，較為類近的有香港郵政署定立的郵袋重量規限，限制郵差身上的郵袋重量不能超過18公斤，雖然個別的速遞公司亦會定下類似的郵袋重量準則，但其認真執行性令人懷疑。此外，速遞員的工作很大部份牽涉體力處理操作，而各間不同的速遞公司又有否為速遞員進行風險評估，以及提供工作姿勢、勞動工具使用等訓練，亦同樣成疑。故此，我們認為：

1. 業界須要更全面地保障工人的職業健康

我們認為即使速遞公司有為速遞員進行體力處理操作的風險評估，仍然不足以全面地保障速遞工人的職業健康。故此，我們建議業界應為速遞員工作進行人體工效學分析、因工受傷及患上職業病及勞損的統計數字等，針對已發現的問題作出實際的改善。除此之外，各速遞公司亦應為速遞員提供正確的工作姿勢及工具使用的訓練，特別是注意正確提舉重物、正確肩挑與背負、正確推車、拉車和操作各種工具等。

而在調查期間，有為數不少的速遞員表示公司並沒有手推車提供，如員工想使用手推車工作，則需自行購買，減低他們使用手推車的意欲。我們建議各速遞公司應為速遞員提供輔助工作器具如手推車、勞動保護器具如腰封、安全步行鞋等，以及定期為速遞員進行身體檢查，以保障及預防速遞員工傷及患上職業性肌肉勞損問題。

2. 政府須要加強執法

根據勞工處統計數字顯示，在所有工作地點的職業傷亡個案數字中，提舉或搬運物件時受傷一直處於高位，由2005年的8,375宗上升至2006年的9,337宗，情況令人關注。故此，中心促請政府在巡查體力處理操作風險上必須加強力道，積極地了解高筋肌勞損風險行業的情況，並增強執法，主動改善工人的職業健康，而不應只是等待員工懷疑患上勞損問題時，才向職業健康診所求助。

3. 政府宣傳推廣上須要增加

除此之外，政府亦須增加宣傳有關體力處理操作的職業健康及安全。當局除了應向需進行體力處理操作的速遞員宣傳之外，亦應向各速遞公司宣傳，加強管理層對職安健的重視。參考一些具國際規模的速遞公司及郵政署職安健策略，例如郵政署設置補給郵件櫃的配套措施，讓速遞員不用一次過拿一日要派送的重物，減輕負擔；具國際規模的速遞公司會於員工入職時提供工作情況的適應介紹，當中包括搬運姿勢、工具使用指導等，此外，公司會於日常的工作環境裡張貼正確工作姿勢提示，亦會定期於上班前早會向員工講解職安健知識，強化員工職業健康及安全意識，值得當局向其他速遞公司推薦，以作參考。

除此之外，只有少數的受訪速遞員曾向勞工處職業健康診所求診，反映出勞工處職業健康診所宣傳上仍有加強的空間；而就有受訪者表示勞工處職業健康診所開放時間難以配合的問題，我們建議勞工處可考慮修訂職業健康診所的開放時間，例如接受晚間預約，以更切合社會人士所需。

4. 速遞員應增強職業安全意識

對於有多於四分之一的受訪速遞員表示不懂得或沒有特別處理不適，以及逾三成的受訪速遞員表示身體的肌肉或骨骼不適會對其工作構成影響，我們呼籲速遞員亦應積極地增強職安健意識以及保持正面的態度，主動與僱主溝通有關工作上的職安健問題，當懷疑身體有勞損時應盡早求醫，以保障自己的健康，及令勞損問題不會日益惡化。



調查限制

- ◎ 調查由職員在街頭以方便式抽樣的方法進行，而非使用隨機抽樣方式。因此，調查結果並不能全面代表整體速遞員的情況
- ◎ 調查採取被訪者主訴的訪問形式，故各筋肌勞損的情況並無經醫學診斷或病歷印證
- ◎ 速遞員在受訪當時的郵袋重量有可能是在派件之後或之前，因此使用吊磅量度其正在揹負的郵袋重量並未能完全反映實際或慣常情況
- ◎ 調查未能除卻有其他因素引致被訪者的筋肌勞損，如被訪者須要做家務及有運動的習慣
- ◎ 調查未能了解因速遞工作時間緊迫而有可能增加速遞員患上筋肌勞損的機會
- ◎ 調查未能用電腦分析了解各種可引致速遞員筋肌勞損問題的因果關係

參考資料

- ◎ 《職業安全及健康規例》第VII部 體力處理操作
- ◎ 香港統計月刊 - 二零零七年八月
- ◎ 香港統計月刊 - 二零零七年三月
- ◎ 統計處網頁「香港經濟四個主要行業 - 四個主要行業的就業人數」
- ◎ 勞工處「職業安全及健康統計數字摘要 —— 二零零六年」

工作人員：

- 指導：余德新教授、楊世模博士
問卷設計：吳劍青
調查訪問：孫同祥、吳劍青、曾藝珠、
黃維揚、岑家亮、胡倩婷
電腦資料輸入：黃維揚
電腦分析：黃維揚
調查報告執筆：黃維揚
調查報告編輯：盧許如玲
鳴謝：所有被訪者
李家明物理治療師



香港工人健康中心

Hong Kong Workers' Health Centre

國際統一書號 (ISBN) 978-988-17774-2-3
版權所有 © 2008 香港工人健康中心

聯絡資料：

- 地址：香港九龍尖沙咀漆咸道南87-105號
百利商業中心1429-1437室
電話：(852) 2725 - 3996
傳真：(852) 2728 - 6968
網址：www.hkwhc.org.hk
電郵：info@hkwhc.org.hk

ISBN 978-988-17774-2-3



9

789881

777423