

# 簡易改善

修平科技大學 工業工程與管理系  
杜信宏

1

簡易改善  
簡易檢核表



2

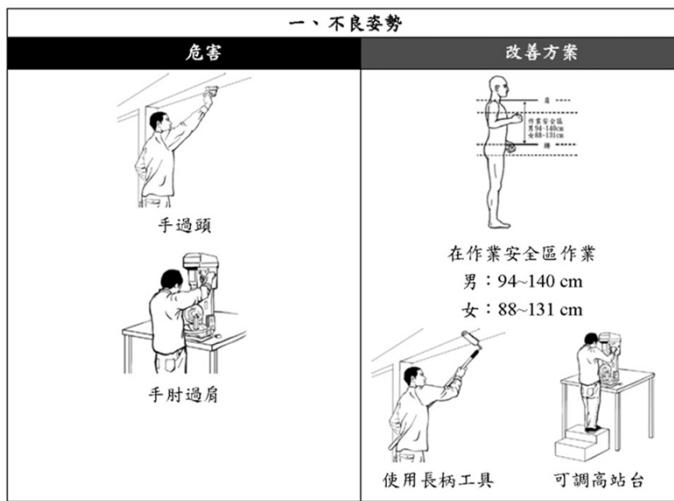
# 簡易改善

1. 圖形化
2. 危害/改善方案
3. 五種危害
  - 姿勢不良
  - 過度施力
  - 高重複動作
  - 組織壓迫
  - 震動
4. 基本原則



# 簡易改善

## 1. 不良姿勢



4

# 簡易改善

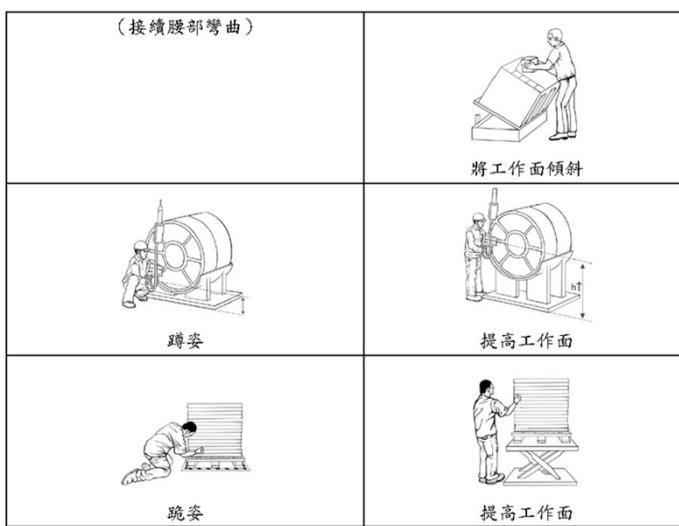
## 1. 不良姿勢(續)



5

# 簡易改善

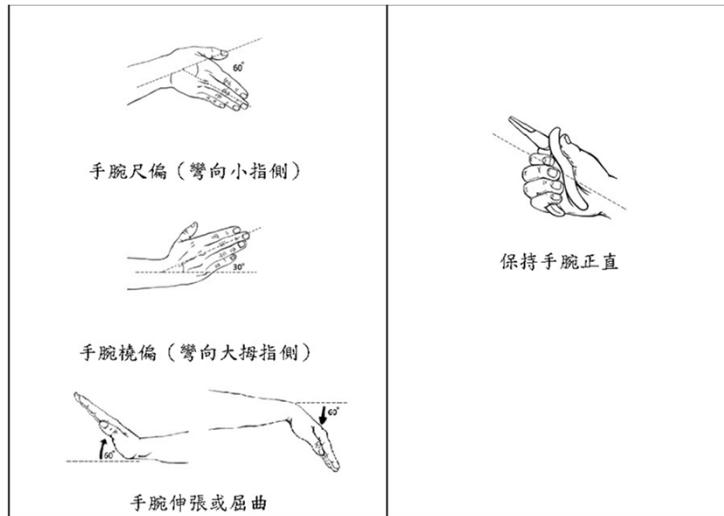
## 1. 不良姿勢(續)



6

# 簡易改善

## 1. 不良姿勢(續)



7

# 簡易改善

## 2. 過度施力

二、過度施力	
危害	改善方案
<b>抬舉重物</b>  抬舉大於 35 公斤 (一天超過 1 次) 或大於 25 公斤 (一天超過 10 次)	使用升降推車  (動力)拖板車  象鼻子  搬運車  運輸帶  滑桿 

8

# 簡易改善

## 2. 過度施力(續)

高頻率的抬舉  
(> 5 公斤)



在抬舉安全區作業

9

# 簡易改善

## 2. 過度施力(續)

不良姿勢的抬舉  
(>12 公斤)



過肩



低於膝蓋



手臂前伸

使用墊高台，調整工作點高度



使用升降桌，提高工作面

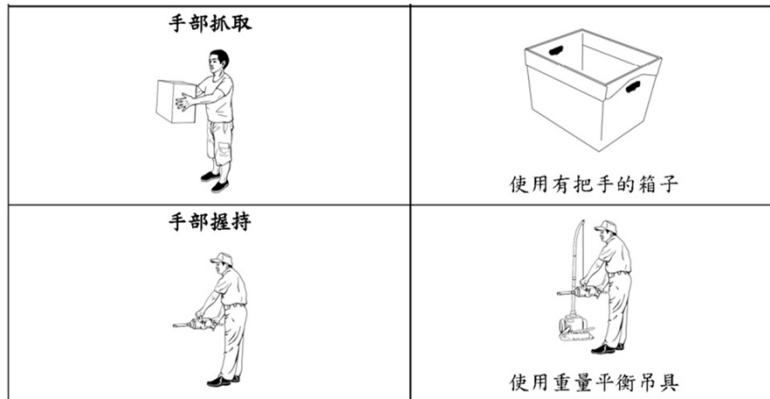


移除障礙，縮短作業的水平距離

10

## 簡易改善

### 2. 過度施力(續)



11

## 簡易改善

### 3. 重複性動作

三、重複性動作		
危害	改善方案	
<b>高重複作業</b> 	<b>工程改善</b>  <b>使用動力工具</b>	<b>行政改善</b> 1. 健康體能促進處方 2. 調整工作/休息的週期 3. 工作輪調 4. 人事更動 
<b>高重複電腦作業</b> 	 <b>左/右手交互作業</b>	

12

# 簡易改善

## 4. 振動衝擊

四、振動衝擊	
危害	改善方案
手部振動 中度振動工具	 使用振動工具時，配戴減振手套
高度振動工具 全身振動	 裝設減振座椅
崎嶇的路面、河床	

13

# 簡易改善

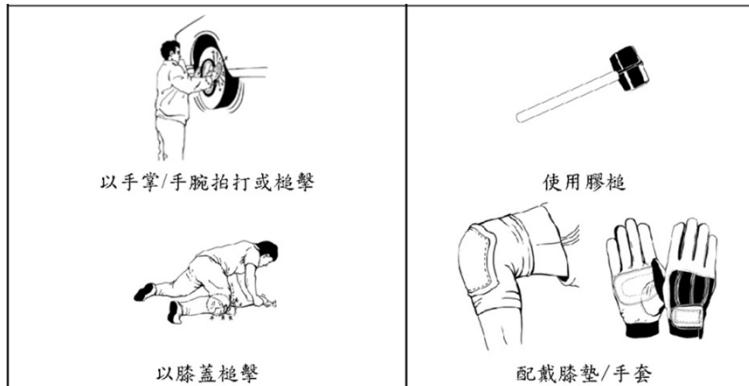
## 5. 組織壓迫

五、組織壓迫	
危害	改善方案
 銳利邊緣壓迫身體	 除去銳利邊緣或移除障礙物
 手工具的把手壓迫到手	 使用配合手弧度的把手  使用大的握把工具

14

## 簡易改善

### 5. 組織壓迫(續)



15

謝謝

16