

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



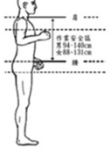


1. 圖形化
2. 危害/改善方案
3. 五種危害
 - 姿勢不良
 - 過度施力
 - 高重複動作
 - 組織壓迫
 - 震動
4. 基本原則

一、不良姿勢	
危害	改善方案
 手過頭  手肘過肩	 在作業安全區作業 男：94-140 cm 女：88-131 cm  使用長柄工具  可調高站台
 頸部彎曲	 使用傾斜架，調整工作點高度  提高工作/設備的高度
 腰部彎曲	 使用墊高台，調整工作點高度

1

簡易改善

1. 不良姿勢

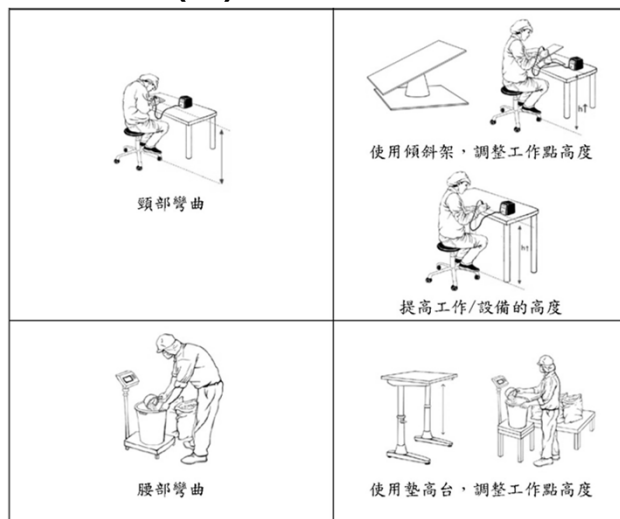
一、不良姿勢	
危害	改善方案
 手過頭  手肘過肩	 在作業安全區作業 男：94-140 cm 女：88-131 cm  使用長柄工具  可調高站台



4

簡易改善

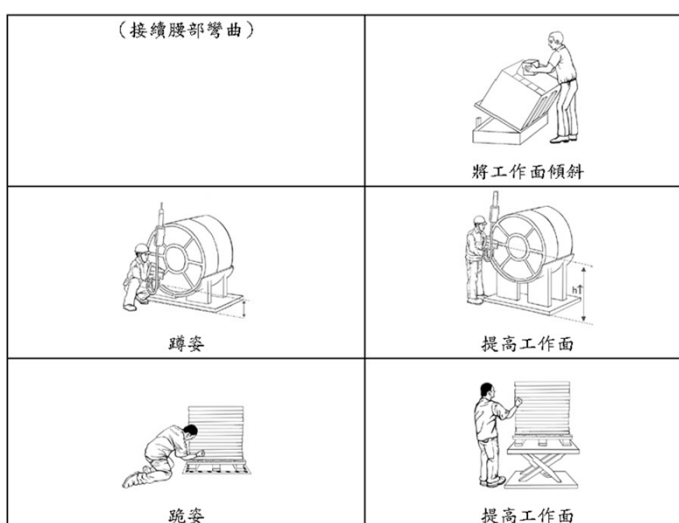
1. 不良姿勢(續)



5

簡易改善

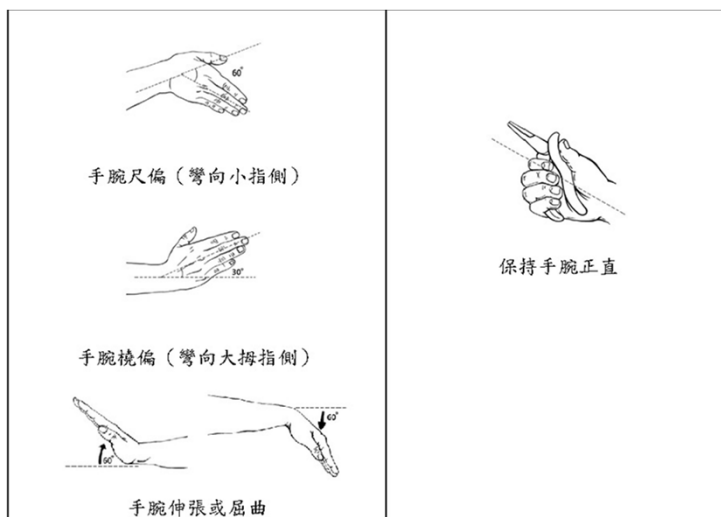
1. 不良姿勢(續)



6

簡易改善

1. 不良姿勢(續)



7

簡易改善

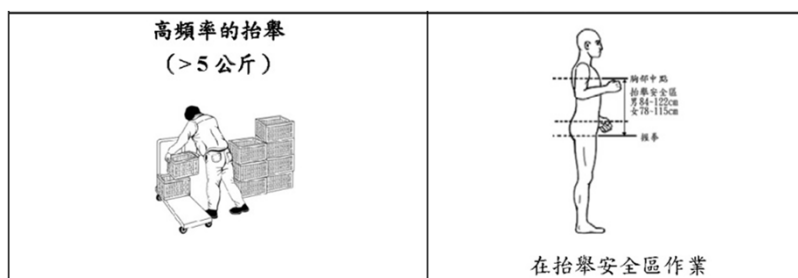
2. 過度施力

二、過度施力	
危害	改善方案
<p>抬舉重物</p>  <p>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)</p>	 <p>使用升降推車</p>  <p>(動力)拖板車</p>  <p>象鼻子</p>  <p>搬運車</p>  <p>運輸帶</p>  <p>滑桿</p>

8

簡易改善

2. 過度施力(續)



9

簡易改善


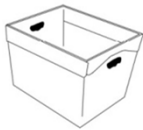


2. 過度施力(續)



10

簡易改善


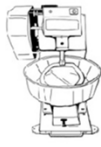



2. 過度施力(續)

<p>手部抓取</p> 	 <p>使用有把手的箱子</p>
<p>手部握持</p> 	 <p>使用重量平衡吊具</p>

11

簡易改善

3. 重複性動作

三、重複性動作		
危害	改善方案	
<p>高重複作業</p> 	<p>工程改善</p>  <p>使用動力工具</p>	<p>行政改善</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>高重複電腦作業</p> 	 <p>左/右手交互作業</p>	

12

簡易改善

4. 振動衝擊

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

13

簡易改善

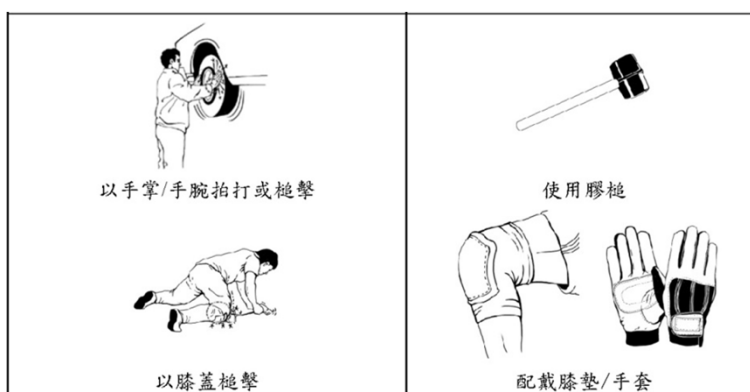
5. 組織壓迫

五、組織壓迫	
危害	改善方案
 <p>銳利邊緣壓迫到身體</p>	<p>除去銳利邊緣或移除障礙物</p>  <p>加裝靠墊</p>
 <p>手工具的把手壓迫到手</p>	<p>使用配合半弧度的把手</p>  <p>使用大的握把工具</p>

14

簡易改善

5. 組織壓迫(續)



15

謝謝

16