

# 新進人員 安全衛生教育訓練

國立臺北商業大學

主辦單位：環境安全衛生中心

主講人：張雅閔 高級技師

乙級職業安全衛生管理員

教育部校園職業安全衛生種子師資



國立臺北商業大學  
National Taipei University of Business



# 環境安全衛生中心業務承辦

主任李昭慶  
督導及推動本中心業務

組長李品珠  
督導及規劃本組業務

營養師何麗玲  
餐廳及飲水稽核業務

護理師葉淑萍  
師生護理業務

護理師王孝友  
師生護理業務

護理師廖敏鈴  
(桃園校區)  
師生護理業務

高級技師張雅閔  
教職員職業安全衛生業務



# 課程大綱

- 1) 作業安全衛生有關法規概要
- 2) 職業安全衛生概念及安全衛生工作守則
- 3) 作業前、中、後之自動檢查
- 4) 標準作業程序
- 5) 緊急事故應變處理
- 6) 消防及急救常識暨演練
- 7) 其他與勞工作業有關之安全衛生知識



了解工作上的法源規定

# 一、作業安全衛生有關法規概要





# 職業安全衛生法

- ◆ 立法目的：為防止職業災害，保障教職員工安全與健康。
- ◆ 雇主(校長)責任：雇主應有防止職業災害之必要設施。
- ◆ 工作場所負責人：
  - (1)全校各級主管
  - (2)工作場所負責人、計畫主持人
- ◆ 勞工：受僱從事工作獲致工資者。(全校教職員工)
- ◆ 「職業安全衛生法」第4條明定：本法適用各業。(本校為教育服務業)



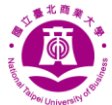
## 事業的分類

- ◆ 依「職業安全衛生管理辦法」第2條，危害風險之不同區分如下：
  - 一、第一類事業：具顯著風險者。例製造業、營造業等。
  - 二、第二類事業：具中度風險者。例教育訓練服務業之大專院校、高級中學、高級學校等之實驗室、試驗室、實習工場或試驗工場等。
  - 三、**第三類事業**：具低度風險者。指第一類及第二類事業以外之事業**(學校除實驗室、實習場所之外，其餘皆屬之)**。



# 環境保護暨安全衛生管理規章

- ◆ **第二條** 本規章之適用範圍為本校台北及桃園校區之校內所有工作場所。本規章之人員，係指因工作性質確需進出工作場所之校內工作者(如：教職員工與學生等)及利害相關者(如訪客、承攬商、供應商等)。本規章所稱**工作場所負責人**係指：指雇主或於該工作場所代表雇主從事管理、指揮或監督工作者從事勞動之人。



# 環境保護暨安全衛生管理規章

## ◆ 第十一條 校內工作者安全衛生權責如下：

- 一、遵守職業安全衛生、環境保護有關法令規章及該作業場所之安全衛生工作守則。
- 二、定期檢查、檢點該場所之安全衛生狀況，有異常應立即向上呈報。
- 三、實施體格檢查，並接受健康檢查及遵守檢查結果建議事項。
- 四、參加本校舉辦或指派之安全衛生教育訓練。
- 五、發生事故時須立即處理，並依本校危機事件處理流程表呈報。
- 六、遵行各級主管之安全衛生指導及交辦事項。
- 七、提供安全衛生、環境保護建議。
- 八、參與各項安全衛生、環境保護活動。
- 九、其他有關安全衛生、環境保護應遵守事項。






# 工作場所負責人之責任

## ◆ 職安法第5條

雇主使勞工從事工作，應在**合理可行範圍內**，採取**必要之預防設備或措施**，使勞工**免於發生職業災害**。

**機械、設備、器具、原料、材料**等物件之設計、製造或輸入者及工程之**設計或施工者**，應於設計、製造、輸入或施工**規劃階段**實施**風險評估**，致力防止此等物件於使用或工程施工時，發生職業災害。



辨識、分析及評量風險之程序



# 工作者對安全衛生之義務

## 一、職業安全衛生法第20條

工作者對於**體格檢查**與**健康檢查**有接受之義務

## 二、職業安全衛生法第32條

接受雇主排定之**安全衛生教育訓練**

## 三、職業安全衛生法第34條

遵守安全衛生**工作守則**

本校安全衛生工作守則-環安衛中心網站→法令規章

<https://cesh.ntub.edu.tw/p/412-1056-4847.php?Lang=zh-tw>

工作者違反規定者處新台幣**3,000元**以下罰鍰

# 新進人員體格檢查之重要性

- ◆新進人員於**到職前**繳交**體格檢查報告**到**環境安全衛生中心**
- ◆可有效進行教職員工的**健康管理**(例法定傳染病(如肺結核等)管控，以避免疫情的擴大等)。
- ◆工作者相關傷病之防治、**健康諮詢與急救及緊急處置**。



體格檢查項目
(1) 作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查。
(2) 身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓與身體各系統或部位之身體檢查及問診。
(3) 胸部X光(大片)攝影檢查。
(4) 尿蛋白及尿潛血之檢查。
(5) 血色素及白血球數檢查。
(6) 血糖、血清丙胺酸轉胺酶(ALT)、肌酸酐(creatinine)、膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇之檢查。
(7) 其他經中央主管機關指定之檢查。

### 新進人員教育訓練

◆ 依據職安法第32條、職業安全衛生教育訓練規則第17條規定，雇主對**新僱勞工**或在職勞工於變更工作前，應使其接受適於各該工作必要之**一般安全衛生教育訓練**



職業安全教育訓練



消防安全教育訓練

◆ 在職勞工每三年至少三小時。

### 新進員工需接受 一般安全衛生教育訓練



雇主

應對勞工辦理安全衛生教育訓練



勞工

有接受教育訓練的義務

了解職安觀念  
避免職災



### 新進人員教育訓練

- ◆ 新進人員應接受法定**3小時一般安全衛生教育訓練**，並繳交「職業安全衛生教育訓練紀錄表」至**環境安全衛生中心**留存備查。
- ◆ **實施方式：線上數位2小時 + 實體1小時，總共3小時。**
  - (一)自行完成「職業安全衛生數位學習平台線上課程2小時
  - (二)用人單位自行辦理或參加由環安衛中心辦理之1小時實體教育訓練。
  - (三)填寫並繳交『**職業安全衛生教育訓練紀錄表**』



本校新進人員教育訓練說明

本校首頁/行政單位/環境安全衛生中心/新進人員專區

<https://cesh.ntub.edu.tw/p/412-1056-6229.php?Lang=zh-tw>

### 一般辦公室行業，有需要實施職業安全衛生教育訓練？

**Q**：路克在A行銷公司人資部門，剛招募了一批員工，需要對新進員工實施職業安全衛生教育訓練嗎？

**A**：**需要實施**！依據「**職業安全衛生教育訓練規則**」第**16**條規定，A公司雖然並非營造、缺氧、電銲、高空工作車等危險性行業，但對於新進員工仍要實施「**一般安全衛生教育訓練**」。

一般安全衛生教育訓練需包含以下七個項目，**時數至少3小時**。

- (一)作業安全衛生有關法規概要
- (二)職業安全衛生概念及安全衛生工作守則
- (三)作業前、中、後之自動檢查
- (四)標準作業程序
- (五)緊急事故應變處理
- (六)消防及急救常識暨演練
- (七)其他與勞工作業有關之安全衛生知識



**新進員工需實施  
一般職業安全衛生教育訓練**

- ① **新僱員工**  
或在轉勞工變更工作前(工作環境、形質改變)
- ② 法規概要、工作守則、自動檢查  
標準作業程序、應變處理  
消防及急救、安全衛生知識…等
- ③ **減少職業災害、職業疾病發生的機率**

非營造、缺氧、電銲、高空工作車等危險性行業勞工需實施

臺北市政府勞動局  
Bureau of Labor, Taipei City Government



# 職安法之承攬管理

## ◆ 第25條

事業單位以其事業招人承攬時，其承攬人就承攬部分負本法所定雇主之責任；原事業單位就職業災害補償仍應與承攬人負連帶責任。再承攬者亦同。原事業單位違反本法或有關安全衛生規定，致承攬人所僱勞工發生職業災害時，與承攬人負連帶賠償責任。再承攬者亦同。

## ◆ 第26條(填寫安全衛生配合同意書、危害告知單)

事業單位以其事業之全部或一部分交付承攬時，應於事前告知該承攬人有關其事業工作環境、危害因素暨本法及有關安全衛生規定應採取之措施。承攬人就其承攬之全部或一部分交付再承攬時，承攬人亦應依前項規定告知再承攬人。



# 職安法之承攬管理

## ◆ 第27條

事業單位與承攬人、再承攬人分別僱用勞工**共同作業**時，為防止職業災害，原事業單位應採取下列必要措施：

- 一、**設置協議組織**，並指定工作場所負責人，擔任指揮、監督及協調之工作。
- 二、工作之**連繫**與調整。
- 三、工作場所之**巡視**。
- 四、相關承攬事業間之**安全衛生教育**之指導及協助。
- 五、其他為防止職業災害之必要事項。

事業單位分別交付二個以上承攬人共同作業而未參與共同作業時，應指定承攬人之一負前項原事業單位之責任。





## 本校承攬管理

- ◆ 由發包單位於**作業前**對**承攬商**進行**危害告知**，並簽署「**承攬商安全衛生配合同意書**」、「**危害告知單**」。
- ◆ 吊掛、動火(明火)、高架與密閉(局限)作業等危險性作業，需通報環安衛中心，並填寫「**特殊作業申請單**」。
- ◆ **危險性作業**前須與**承攬商**確認**工法**與相關**防護器材**及**緊急應變機制**等才可施作。
- ◆ **承攬管理範圍**：**本校委託校外廠商(承攬商)人員進行各項作業**。
  - 工程採購：例如建物施工、修繕等。
  - 財務採購：例如購入各項設備時附帶之安裝、保養、校正等。
  - 勞務採購：例如-清潔、保全、餐飲外燴、綠美化作業等。

表單請至環安衛中心網頁表單下載/**承攬商安全衛生管理**



## 承攬管理罰則

- ◆ 請購單位未簽承攬管理文件，若經勞檢查獲**可罰3-15萬元**。
- ◆ 廠商違反職安法相關規定，例如使用不合法之合梯、作業人員未戴安全帽、高架作業未有防墜措施等，若經勞檢查獲**可罰3-30萬元**。
- ◆ 廠商施工時應**連工帶料**，不得向本校借取安全帽、梯子等器材。
- ◆ 若廠商勞工發生職災，除廠商老闆負相關法定雇主責任，**請購單位可能亦須負職災連帶補償責任。**

表單請至環安衛中心網頁表單下載/**承攬商安全衛生管理**

### ◆承攬管理-高架作業(喬木修剪)範例

步驟1：  
填寫「安全衛生配合同意書」

步驟2：  
發包單位作業前  
危害告知單

步驟3：  
危險性作業填寫  
特殊作業申請單

步驟4：  
作業前進行點檢  
廠商檢附證件

步驟5：  
環安衛中心進行  
不定期現場稽核



安全衛生配  
合同同意書

危害告知單

特殊作業申請  
單

檢附相關證件

現場會勘

# 危害防止對策

申請許可及設立警告標示範圍



承攬危害告知



穿戴個人防護設備

- 安全帽
- 防護衣
- 面罩
- 護目鏡
- 防火手套
- 安全鞋



備妥消防設備並移除易燃物





國立臺北商業大學

National Taipei University of Business

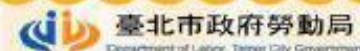
了解本校工作守則規定

## 二、職業安全衛生概念及安全衛生工作守則





# 安全衛生工作守則



事業單位  
應訂定安全衛生工作守則並執行

訂定安全衛生工作守則

例：工作安全及衛生標準、教育訓練等



確實執行

例：器械維護

保障勞工之工作安全



# 本校工作守則摘錄

- ◆ **第二條** 本守則適用對象包括下列人員，均應確實遵守本守則所訂之各項規定：
  - 一、本校工作場所之工作者（含非受僱勞工）。
  - 二、本校公務人員準用本工作守則。
  
- ◆ **第九條** 本守則適用對象，應確實遵守下列事項：
  - 一、本校安全衛生工作守則。
  - 二、遵守標準作業程序，從事相關作業及工作場所負責人指示之安全作業規定。
  - 三、參加本校舉辦或指派之安全衛生教育訓練。
  - 四、實施體格檢查，並接受健康檢查及遵守檢查結果建議事項。
  - 五、遇有緊急事故應依本校危機事件處理流程表，立即通報各及工作場所負責人及相關單位。
  - 六、遵守安全衛生法令規章及本校相關安全衛生規定。



# 本校工作守則摘錄

## ◆ 第二十二條

作業中所產生之廢料、廢品、**垃圾**及其他雜物，**應分別放置於指定位置**並依規定處理。

## ◆ 第二十三條

離開工作場所務必隨手將不用之**電氣、瓦斯、氣體及水龍頭之開關關閉**。

## ◆ 第四十一條

工作場所內人員必須**熟知各種消防設備之位置及使用方法**，並**了解逃生疏散路線**，以便火災發生時能及時處理。





操作實習場所及其他工作場所使用法規規定之設備應有自主檢查

### 三、作業前、中、後之自動檢查





# 自動檢查

## ◆ 1.目的

落實安全衛生管理工作，防止員工發生職業災害。

## ◆ 2.用途

(1)實施安全檢查，以**降低意外事故**發生。

(2)用以**分析工作安全**來改進作業方法與程度。

(3)以教育訓練及紀律來**減低造成災害的人為因素**。

(4)實施災害分析來決定預防災害及安全衛生工作的方向。

## ◆ 3.人員

由主管指派負責人員進行作業前中後之檢點。



## 自動檢查

### ◆ 4.檢查的時機：

(1)作業前：

指設備、環境在工作前，是否適合工作的需要。

(2)作業中：

指使用設備在作業時，應注意的事項。

(3)作業後：

指完成作業後，設備環境是否仍符合規定，環境是否恢復良好的狀況。

### ◆ 5.紀錄保存期限：

依照「職業安全衛生管理辦法」規定，執行紀錄、自動檢查、定期檢查及重點檢查之紀錄，應**保存3年**。

**機械、設備實施棟檢查發現異常時，應立即停止作業，並立即檢修或採取必要之改善措施。**



了解工作上安全衛生相關的操作步驟

## 四、標準作業程序





# 作業程序

- ◆ 教職員工健康檢查管理作業程序
- ◆ 職業災害事故通報、調查及處理
- ◆ 各項安全衛生管理作業-承攬商安全衛生管理作業程序
- ◆ 各單位自訂工作守則
- ◆ 各單位自訂設備操作守則



了解工作上的緊急處理方法

## 五、緊急事故應變處理





### ◆ 任何緊急事件請先通報校安中心

### ◆ 通報時注意事項：

請保持冷靜，記下四周人、事、時、地、物。並維持現場完整性。

### 國立臺北商業大學 緊急聯絡電話暨反詐騙宣導

#### 臺北校區

軍訓室/校安中心 02-2321-2219(24小時專線)  
 大門 警衛室 02-2322-6119/6120  
 臺北市忠孝東路 派出所 02-2321-8656  
 圓通雅筑學舍 管理員室 02-2942-3363

#### 桃園校區

校安服務組/校安中心 03-460-8699(24小時專線)  
 大門 警衛室 03-450-6333轉8901  
 學生宿舍 管理員室 03-460-8696  
 平鎮區建安 派出所 03-450-2331  
 警政署反詐騙查證報案專線 165、110

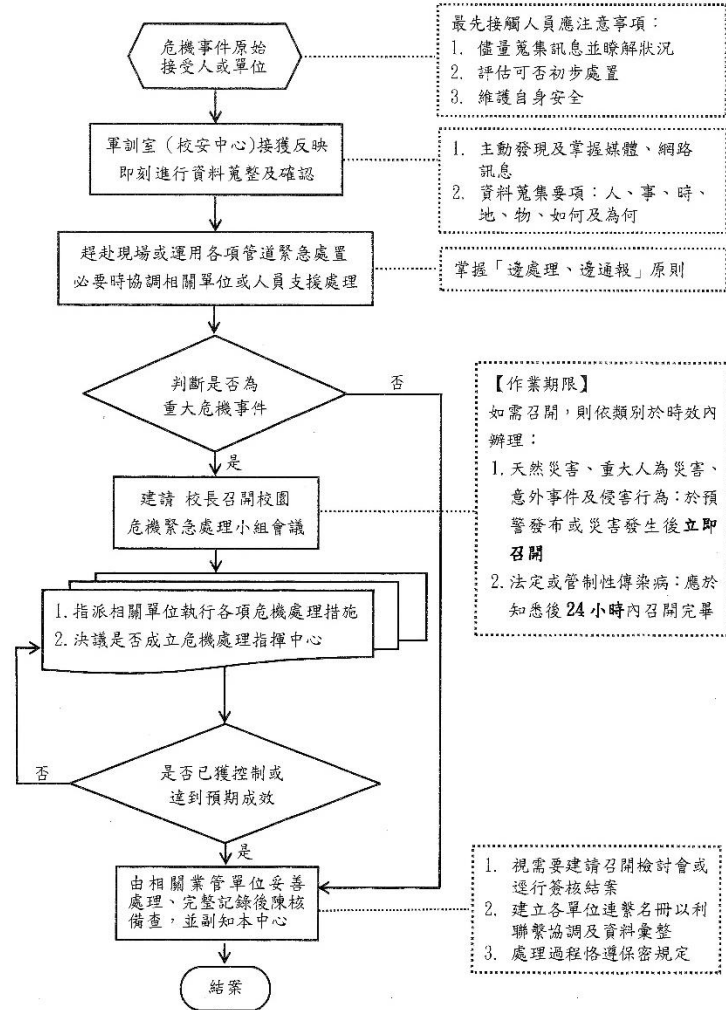
#### 防制詐騙三步驟

- 一聽：家長接獲子女被綁架或受傷送醫等電話，應保持鎮靜，聽清楚並記錄通話內容，對贖金、醫療費用等匯款要求，應保有戒心。
- 二掛：聽完電話，立刻掛斷，不讓歹徒繼續操控你的情緒。
- 三查：如為上學期間，可撥打本校校安中心電話，或聯絡學務處、導師、好友，以查證子女行蹤及出勤狀況，切勿撥打歹徒所留電話號碼；並可隨時撥打165、110反詐騙查證報案專線。

反毒、反黑、防制校園霸凌、交通意外零事故

國立臺北商業大學  
與您共同關心您的子女 112.7.

### 國立臺北商業大學校園危機事件緊急處理流程表



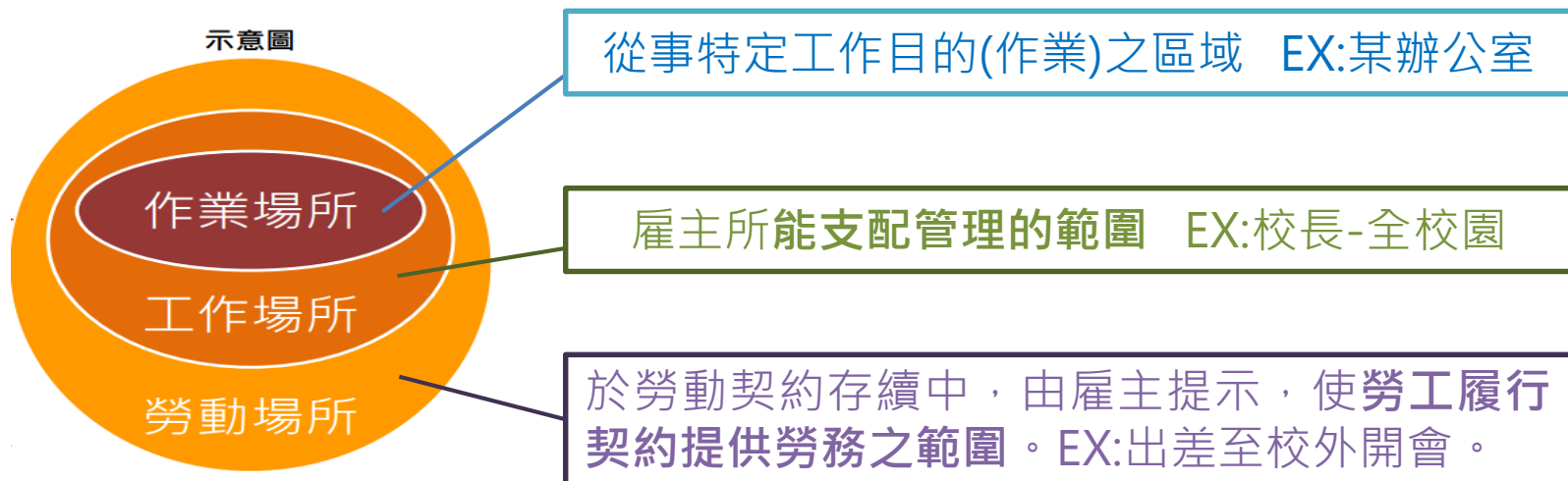
### ◆ 教職員工發生重大職災

教職員工在**勞動場所**發生下列情況，雇主(或工作場所負責人)應在

**8 小時內**通報勞動檢查機構。

- 死亡
- 罹災1人以上且須住院
- 罹災3人以上

### ◆ 逾期通報、隱匿不報，事後若被查獲，依職安法可**處 3 至 30 萬罰鍰**。







## 火災時或緊急救護：請撥119

為有效滅火，可於第一時間通知消防隊，或線上救護協助。



出動消防車  
緊急滅火支援



出動救護車  
緊急救護支援



電話線上指導  
例如：CPR操作

## 人員傷亡：上班時間請通知健康中心

為盡快有效處理，上班時間可通知健康中心，將給予下列協助：



液體噴濺  
請先沖15分鐘以上，  
再至健康中心



機械傷害  
緊急包紮  
協助送醫



人員沒呼吸心跳  
找到校園AED急救



了解工作環境如何滅火與急救

## 六、消防及急救常識暨演練



### 認識滅火器 使用正確觀念



臺北市消防局



### 滅火器使用方法



拉

拉開安全插銷



瞄

拉出皮管，瞄準火源根部



壓

壓下壓把



掃

左右掃射火源的根部



### 消防栓使用方法

Directions for Using a Hydrant



在現場已經**斷電**，並經指揮官確認需以消防水滅火時才可依下列步驟進行：

- 一、**按**下手動發信機
- 二、**開**啟消防栓箱門
- 三、**拿**取瞄子
- 四、**拉**出水帶
- 五、**轉**開水閥進行滅火



### AED 使用說明：

### 1 分鐘內AED急救成功率達九成

確認患者無意識並且無呼吸  
或沒有正常呼吸

你還好嗎?

**叫**

1

打電話通報119，取出AED

**叫**

請問是119嗎?

2

### 心肺復甦術程序 (叫叫 CD)

進行心外按摩

每分鐘至少100次  
心臟按摩術

**C**

3

聽從AED指示，進行急救

與患者保持距離!

**D**

4

### 正確有效的貼附電擊及安全操作

#### 成人電擊貼片黏貼位置



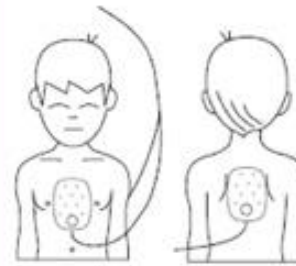
#### 右側電擊片

◎ 胸骨右側介於頸骨下與右乳頭上方

#### 左側電擊片

◎ 左乳頭左外側，電擊片上緣要距離左腋窩下約 10-15 公分左右

#### 兒童電擊貼片黏貼位置



#### 兒童定義

◎ 未滿八歲或未滿 25KG

#### 電擊片位置

◎ 前胸貼於胸部中央乳頭間  
◎ 後背貼於肩夾骨之間

**潮濕之胸部** ◎ 用毛巾或乾布擦乾 ◎ 勿用酒精 ◎ 如有外傷需避開

**胸毛之問題** ◎ 使用剃刀刮除

**病患躺在水灘上?** ◎ 必須移到乾燥的地方，並擦乾上半身。

**胸前身上有黏貼皮膚型之藥劑?** ◎ 必須清除乾淨。

**八歲以下的病患?**

◎ 八歲以下 (25KG 以下) 建議使用兒童貼片，但如果沒有兒童貼片，仍可使用成人貼片。

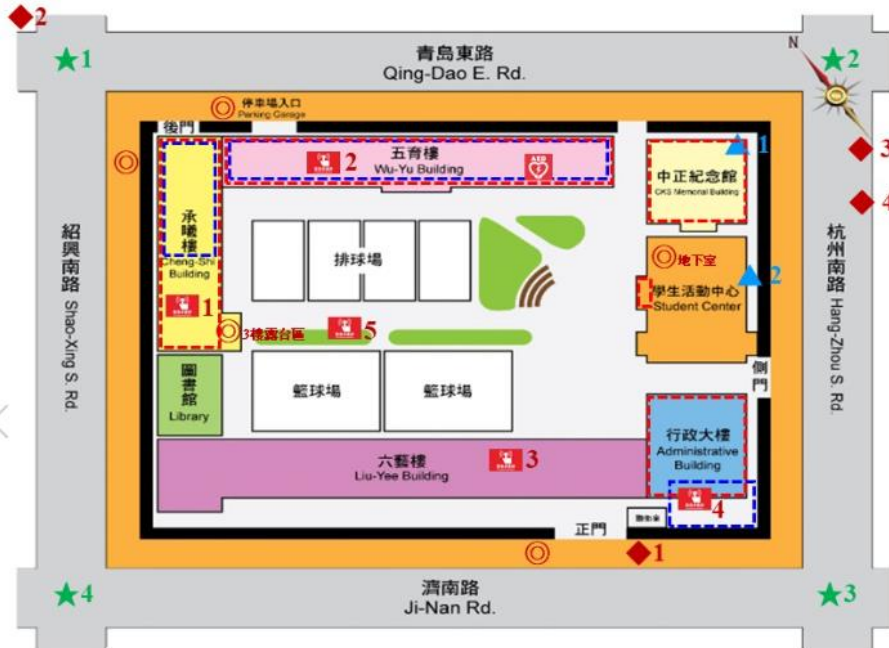
**已有裝心律調節器或植入式體內去顫器?**

◎ 電擊貼片必須避開 3~5CM，成人只要依正確位置貼上貼片，都能避開。



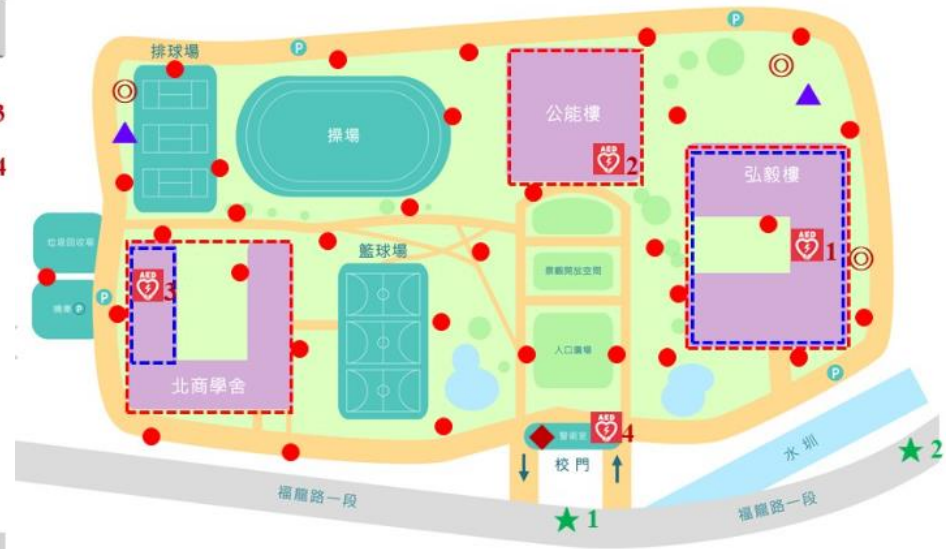
### 本校AED急救設備位置

國立臺北商業大學校園安全平面圖（臺北校區）



◆台北校區-五育樓1樓 健康中心門口

國立臺北商業大學校園安全平面圖（桃園校區）



◆桃園校區-1.弘毅樓1F環境暨健康保健組門口

2.公能樓1F大門右側

3.北商學舍1F管理員室旁

4.大門警衛室



國立臺北商業大學

National Taipei University of Business

了解工作上的法源規定

## 七、其他與勞工作業有關之安全衛生知識



### 職業醫師臨場諮詢服務及健康促進計畫

#### 健康諮詢服務項目(每3個月安排職業醫學專科醫師臨場服務)

- ◆ 健康教育、衛生指導、工作相關疾病預防
- ◆ 健康職場：職場環境改善建議、職能評估
- ◆ 其他：分析健檢報告、職業病初步判定

我要諮詢

報名方式：電洽環境安全衛生中心 (分機:6265)

#### 健康保護四大計畫&健康促進講座

- ◆ 執行職務遭受不法侵害預防計畫
- ◆ 異常工作負荷促發疾病預防計畫
- ◆ 母性健康保護計畫
- ◆ 人因性危害防止計畫



### 用電安全

# 預防電氣火災

## 五不一沒有

- 電器周圍 **不** 放可燃物
- 電線 **不** 綑綁
- 插頭 **不** 潮濕污損
- 用電 **不** 超載
- 電源 **不** 常插

**沒有** 安全標章  
電器不買不用

內政部消防署關心您

# 注意用電安全 慎防電氣火災

- 電器設備電源插頭，不使用時應隨手拔掉。
- 拔下延長線或電器電線時，應手持插頭取下，不可僅拉電線，以免造成電線內部銅線斷裂。
- 延長線應選擇長度適中不可綑綁，以免使用時產生高熱造成火災，並不可放置於爐火等高熱器具上方及周遭。
- 用延長線應有過載自動斷電功能，避免同時使用，並分別插在不同插座。
- 不可使用白熾燈泡或電熱器烘乾衣物或棉被。
- 易生高熱之電器用品周圍不可放置易燃物品。

內政部消防署 關心您  
<http://www.nfa.gov.tw>

正在運轉中的電器突然出現焦味，甚至開始冒煙、發紅、起火，該怎麼辦？

### 電器失火千萬別這樣救火



電力粉絲團

如果你的直覺是...當然是潑水救火阿

那就大錯特錯了×××

在沒有切斷電源的情況下，萬萬不可×用「水」或「泡沫滅火劑」往通電起火的電器上澆潑！因為水及泡沫滅火劑會導電⚡，往電器上噴灑、澆潑，電器就與人體構成電流通路，可能引起「觸電」事故！

○正確的處理方式是什麼呢？

- ①先**切斷電源**(拔掉電源插頭或拉下電源開關)。
- ②若是導線絕緣和電器外殼等可燃材料着火，可用**濕棉被覆蓋**，封閉窒息滅火。
- ③若火勢猛烈無法切斷電源，就要使用二氧化碳、四氯化碳、二氟一氯一溴甲烷或乾粉**滅火器**(具不導電的滅火劑)**滅火**。
- ④發生火災後將**電器交由專業人員修理**，未修理前不得接通電源使用，以免觸電、再次發生火災事故。

### 地震保命三步驟：趴下、掩護、穩住

#### 地震發生時怎麼辦？

請保持冷靜，  
立即採抗震保命3步驟

趴下



掩護



穩住



躲在桌子下或是牆角，保護頭部、頸部避免受傷

內政部消防署



#### 準備緊急避難包

部分大賣場及網路購物平台  
售有「緊急避難包」

民眾亦可自行準備  
雙肩的後背包，最好是可  
防水的背包



**緊急糧食：**飲用水、防災食品、餅乾、真空速食食品等。  
最好是準備可維生3天的食物和水。  
有嬰兒的家庭應準備奶粉、嬰兒食品、奶嘴等。



**醫療及清潔用品：**優碘、棉花棒、紗布.....等急救用品、  
溫度計、肥皂、面紙、濕紙巾、衛生棉及藥膏等。  
每日服用藥物或常備藥，要注意藥品保存時效及保存方式。另也  
可放入處方箋影本，以備不時之需。  
有有嬰兒的家庭應準備尿布、背帶等。



**貴重物品：**身分證、健保卡及存摺影本及其他合法證明重要  
證件影本等。只需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能  
會使用到公共電話或自動販賣機。



**其他：**如哨子、防災地圖（可至內政部消防署或各直轄市、  
縣（市）政府網站下載）、可攜式收音機、手電筒、電池、打  
火機、瑞士刀、開罐器、筆和紙、繩索...等，準備備用電池時，  
請注意您準備的電池是否是您要使用的電器。

內政部消防署

### 搬運作業要小心

搬運是職場常見的工作型態，工作時反覆進行**彎腰**、**屈膝**、**過度施力**及**伸展**等動作，易導致**肢肌肉骨骼傷害**。

- ✦ 雇主應避免員工長期從事反覆性負重工作，**設定每件搬運物體最大體積及重量上限**，**提供機械輔助設備**（如：手推車、千斤頂等），並**加強員工教育訓練**—掌握正確搬運姿勢、施力方式，避免肌肉骨骼傷害。
- ✦ 從事搬運作業的勞工朋友可以利用休息時間做健身操，消除疲勞，強化肌力。



### 吊掛作業安全

#### 吊掛作業安全應注意：

1. 一機3證
2. 設置過捲預防裝置及防吊舉脫落裝置
3. 掛鉤需有防滑舌片避免脫落.....
4. 需有交通引導人員
5. 設置防止人員進入設備或措施
6. 指揮管制人員防止非作業人員進入

作業半徑內  
**禁止進入**





## 合梯使用安全

# 你使用的合梯安全嗎？



臺北市政府勞動局

Department of Labor, Taipei City Government

禁止站立  
於頂板

防滑梯面

金屬等硬質繫材扣  
牢

梯腳與地面  
75度以內並  
使用絕緣腳套

具有堅固之構造

材質不得有顯著  
之損傷、腐蝕





## 辦公桌常見肌肉骨骼傷害

重複性操作滑鼠或敲打鍵盤



長時間維持固定姿勢或不良姿勢

症狀：

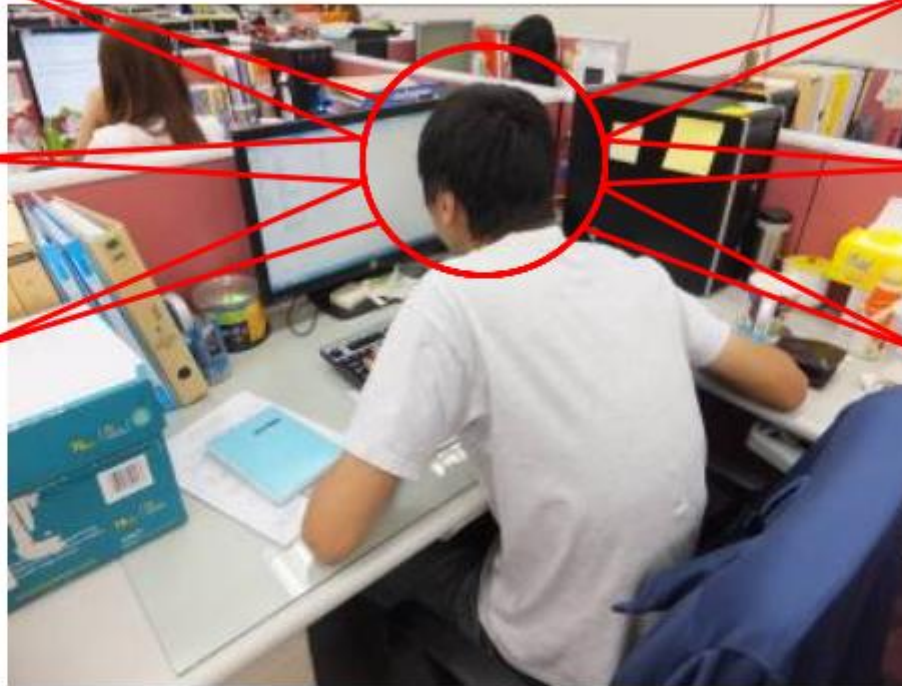
疲勞、痠痛、麻木、僵硬、肌肉緊繃、關節炎、肌腱或筋膜炎、腕道症候群

長時間懸空無支撐



## 使用電腦常見視覺問題

操作時間  
過長  
沒有適當  
休息  
未保持適  
當視距



螢幕畫面  
品質不佳  
環境造成  
螢幕反光  
作業姿勢  
不良

症狀：

眼睛疲勞、酸、模糊  
、閃爍不清及乾澀

預防方法：

足夠柔和的照明、適當的螢  
幕距離與亮度、避免反光、  
每小時休息10至20分鐘



謝謝您的聆聽  
Thank You