



# 香港基層勞工 勞損狀況評估報告

明愛社區發展服務

2018年2月12日

## I. 背景

本港基層勞工普遍出現肌肉筋骨勞損情況，他們從事的工種大多涉及高強度勞動(建造業)、需要重覆動作(飲食業及清潔)、長時間站立或行走(保安及零售業)等，這些均是導致勞損的主要成因。根據明愛於 2015 年的一項調查<sup>1</sup>，基層勞工表達在勞動過程中，出現不同程度的身體勞損，痛楚對生活造成困擾，他們卻甚少接受醫療及康復服務，只有忍痛繼續工作。

政府在推動本港職業健康，主要透過勞工處及職業安全健康局作公眾宣傳及發出工作指引，卻較少從基層個人及從事的工作環境層面提出支援措施，更缺乏在中、小型企業層面提出針對基層預防勞損措施。基層勞工往往勞損至一定程度才接受治療，但已造成嚴重的身體勞損，需要長時間才能復原。故此，社區內應推廣及早預防身體勞損的重要性，透過評估辨識高勞損危機的勞工，提供適切的服務。

## II. 計劃背景

明愛社區發展服務於 2016 年起獲香港公益金贊助，於全港服務的匱乏社區<sup>2</sup>，推行為期三年的「提昇基層勞工減退工作勞損之能力」計劃，在社區內公共屋邨、私人樓宇、鄉郊寮屋及區內大型商場內推廣預防工作勞損活動，發掘區內患有肌肉筋骨勞損及情緒壓力的低收入勞工，進行勞損及情緒評估測試，更會進行社工即場輔導，轉介合適的社區資源，鼓勵有需要的勞工求助。

此計劃委托香港理工大學護理學院共同探討，建立跨專業團隊，包括護士、物理治療師、中醫師及社工，在各區推行預防及紓緩勞損課程，課程內簡介常見基層勞工勞損成因及影響，如何在工作間及生活中預防勞損、處理生活壓力，以及與職業健康相關的法例保障，每節均會進行伸展及強化運動，加強參加者處理及預防勞損的能力。課程的過程及成效會進行實證研究，記錄參加者的變化，希望能有效改善勞損情況，以及找出不同行業導致勞損成因及改善方法，將於下階段發佈成果。

## III. 目的

- 評估基層勞工勞損盛行率與相關危險因素
- 評估基層勞工勞損與個人屬性(年紀、性別、學歷、婚姻狀況)、職業性質及抑鬱情緒、焦慮情緒及壓力的關係

---

<sup>1</sup> 明愛荔枝角職工中心(2015 年 6 月)《基層工人職業勞損處報告書》

<sup>2</sup> 是次進行評估服務的地區包括港島東區、薄扶林、深水埗區、葵涌、深井、元朗、洪水橋、粉嶺龍躍頭、西貢及長洲

#### IV. 採集數據及抽樣方法

此評估採用橫斷式問卷方法，於明愛社區發展服務範圍內舉辦外展社區職業健康及預防勞損活動中<sup>2</sup>，以方便抽樣方式，由計劃職員及受訓義工為參與活動的在職勞工填寫勞損及情緒問卷。提供參與者基本的健康評估，例如量血壓、血糖等。參與評估是自願性質，填寫問卷表示自願參加此評估。填寫個人聯絡資料表示明愛計劃職員可聯絡參與者參加預防勞損課程。

本評估內數據於2016年7月至2017年6月採集，數據於活動後由計劃職員輸入，並由另一位職員核實資料真確，並由計劃研究助理以SPSS統計軟件處理並分析結果。此評估共訪問1,556位基層勞工，取得1,549份有效問卷。

#### V. 使用量表工具

問卷主要分為兩部分：

第一部分參考肌肉骨骼勞損問卷調查表(Nordic Musculoskeletal Questionnaire)<sup>3</sup>，詢問參與者身上10個部位過去一個月有沒有感覺痛楚、不適或麻痺的情況，部位包括頸部、肩部、上背部、下背部、手肘、手腕/手部、手指、臀部/大腿、膝蓋、足踝/腳部，並紀錄過去一個月出現痛楚、不適或麻痺情況的持續性(持續1-14天；每天或持續多過14天)。

第二部分參考情緒自評量表(Depression Anxiety Stress Scale - 21)<sup>4</sup>，評估參與者的精神健康狀況，了解參與者於抑鬱情緒、焦慮情緒及壓力的情況。

第三部分採集參與者的背景，包括性別、年齡、婚姻狀況及職業性質。

---

<sup>3</sup> Joanne O. Crawford; The Nordic Musculoskeletal Questionnaire, *Occupational Medicine*, Volume 57, Issue 4, 1 June 2007, Pages 300–301, <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm036>

<sup>4</sup> Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227–239

## VI. 評估結果

### 一、參與者背景

#### 1.1. 性別

	人數	百分比
男性	465	30.8
女性	1046	69.2
總數	1511	100.0

接受評估的參加者主要為女性(69.2%)，其餘為男性(30.8%)。

#### 1.2. 年齡

	人數	百分比
<20	5	0.3
21-40	237	16.7
41-60	976	68.6
61-80	205	14.4
總數	1423	100.0

接受評估的參加者的年齡中位數為 50.4 歲，68.6%的參加者年齡介乎 41 至 60 歲。

#### 1.3. 學歷

	人數	百分比
小學	277	22.6
中學	824	67.2
大專或以上	126	10.2
總數	1226	100.0

接受評估的參加者的學歷主要為中學(67.2%)，其餘為小學(22.6%)和大專或以上(10.2%)。

#### 1.4. 婚姻狀況

	人數	百分比
已婚	963	69.9
單身	209	15.2
單身曾結婚	110	8
單親	95	6.9
總數	1377	100.0

接受評估的參加者的婚姻狀況主要為已婚(69.9%)，其餘為單身(15.2%)、單身曾結婚(8.0%)及單親(6.9%)

#### 1.5. 居住區域

	人數	百分比
九龍	394	35.8
新界	377	34.3
香港島	295	26.8
離島	34	3.1
總數	1100	100.0

接受評估的參加者的居住區域涵蓋九龍(35.8%)、新界(34.3%)、香港島(26.8%)及離島(3.1%)。

## 二、參與者勞損狀況

### 2.1. 勞損部位數目 (至少)

身體勞損部位數目 (N=1214)	人數	百分比
沒有	102	6.6
最少 1 個部位	1445	93.3
最少 2 個部位	1269	81.9
最少 3 個部位	1056	68.2
最少 4 個部位	828	53.5
最少 5 個部位	629	40.6
最少 6 個部位	426	27.5
最少 7 個部位	267	17.2
最少 8 個部位	157	10.1
最少 9 個部位	81	5.2
全部 (10 個部位)	46	3.0

有 93.3% 接受評估的參加者表達身體最少有一個部分出現勞損情況，超過一半的參加者表達最少有四個身體部分出現勞損情況。

### 2.2. 勞損盛行率及持續時間

身體不適部位	次序	有		沒有		過去 30 日不適情況持續時間			
		人數	百分比	人數	百分比	1-14 日		15 日 - 每日	
						人數	百分比	人數	百分比
頸	3	766	49.5	782	50.5	402	53.8	345	46.2
肩	1	933	60.3	615	39.7	452	50.2	448	49.8
上背部	9	479	30.9	1069	69.1	271	58.7	191	41.3
下背部	4	657	42.4	891	57.6	356	56.2	278	43.8
手肘	8	491	31.7	1057	68.3	256	54.5	214	45.5
手腕/手部	7	497	32.1	1051	67.9	279	59.1	193	40.9
手指	6	578	37.3	970	62.7	292	52.5	264	47.5
臀部大腿	10	388	25.1	1160	74.9	219	57.9	159	42.1
膝蓋	2	793	51.2	755	48.8	423	55.2	343	44.8
足踝/腳部	5	622	40.2	926	59.8	334	55.6	267	44.4

按身體部位劃分，接受評估的參加者出現勞損的身體部位為肩部(60.3%)、膝蓋(51.2%)、頸部(49.5%)、下背部(42.4%)、及足踝/腳部(40.2%)。評估過程亦詢問勞損部位於一個月內持續不適的時間，發現所有的身體部位均有超過四成參加者表達不適情況超過 15 天。

### 三、參與者情緒狀況及勞損的關係

#### 3.1. 抑鬱情緒

	人數	百分比
有	445	44.8
沒有	549	55.2
總數	994	100.0

44.8% 接受評估的參加者出現抑鬱情緒。

#### 3.2. 勞損部位數目與抑鬱情緒

- 顯示出現最少三項身體不適部位的參加者亦較多出現抑鬱情緒<sup>5</sup>。

#### 3.3. 勞損部位與抑鬱情緒關係

評估發現所有身體部位出現勞損較多出現抑鬱情緒：

- 顯示頸部勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 20.74, p < .0001$
- 顯示肩部勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 6.946, p = .008$
- 顯示背部勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 14.056, p < .0001$
- 顯示手肘勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 5.618, p = .018$
- 顯示手腕/手部勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 18.159, p < .0001$
- 顯示手指勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 4.610, p = .032$
- 顯示臀部大腿勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 34.193, p < .0001$
- 顯示膝蓋勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 4.816, p = .028$
- 顯示足踝/腳部勞損的參加者較多出現抑鬱情緒  $\chi^2(1) = 11.293, p = .001$

#### 3.4. 焦慮情緒

	人數	百分比
有	597	60.1
沒有	397	39.9
總數	994	100.0

60.1% 接受評估的參加者出現焦慮情緒。

#### 3.5. 勞損部位數目與焦慮情緒

- 顯示最少一項身體不適部位的參與者亦較多出現有焦慮情緒<sup>6</sup>。

#### 3.6. 勞損部位與焦慮情緒關係

評估發現所有身體部位出現勞損較多出現焦慮情緒：

- 顯示頸部勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 41.242, p < .0001,$
- 顯示肩部勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 7.391, p = .007,$
- 顯示背部勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 23.527, p < .0001,$
- 顯示手肘勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 7.855, p = .005,$

<sup>5</sup> 身體最少三個部分出現勞損與抑鬱情緒關係  $\chi^2(1) = 23.61, p < .001$

<sup>6</sup> 身體最少一個部分出現勞損與抑鬱情緒關係  $\chi^2(1) = 10.85, p < .001$

- 顯示手腕/手部勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 15.153, p < .0001$ ,
- 顯示手指勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 12.205, p < .0001$ ,
- 顯示臀部大腿勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 43.321, p < .0001$ ,
- 顯示膝蓋勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 9.711, p < .001$
- 顯示足踝/腳部勞損的參加者較多出現焦慮情緒  $\chi^2(1) = 6.971, p = .008$

### 3.7. 壓力程度

	人數	百分比
有	561	56.4
沒有	433	43.6
總數	994	100.0

56.4%接受評估的參加者顯示有壓力。

### 3.8. 勞損部位數目與壓力程度

- 顯示最少一項身體不適部位的參與者較多出現有壓力<sup>7</sup>。

### 3.9. 勞損部位與壓力關係

評估發現所有身體部位出現勞損較多出現有壓力：

- 顯示頸部勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 34.403, p < .0001$ ,
- 顯示肩部勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 18.020, p < .0001$ ,
- 顯示背部勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 28.325, p < .0001$ ,
- 顯示手肘勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 8.711, p = .003$ ,
- 顯示手腕/手部勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 18.885, p < .0001$ ,
- 顯示手指勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 5.752, p = .016$ ,
- 顯示臀部大腿勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 36.097, p < .0001$ ,
- 顯示左膝蓋勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 4.546, p = .033$ ,
- 顯示足踝/腳部勞損的參加者較多出現有壓力  $\chi^2(1) = 15.865, p < .0001$

## 四、按參與者背景與勞損情況的關係

### 4.1. 性別與勞損情況

- 女性較多出現較多項身體勞損情況
- 女性較大機會出現至少一項身體勞損狀況

### 4.2. 年齡與勞損情況

- 年紀較大群組較多出現至少三項身體勞損狀況

### 4.3. 婚姻狀況與勞損情況

- 相比其他群組，屬於離婚及喪偶的勞工較多出現至少四項身體勞損狀況

<sup>7</sup> 身體最少一個部分出現勞損與壓力關係  $\chi^2(1) = 6.92, p < .001$

## 五、按職業種類劃分的勞損情況

### 5.1. 清潔

(n=173)	人數	百分比
肩	104	60.1
膝蓋	104	60.1
頸	74	42.8
足踝/腳部	74	42.8
手指	72	41.6
下背部	70	40.5
手肘	68	39.3
手腕/手部	61	35.3
上背部	50	28.9
臀部大腿	42	24.3

■ 較多清潔工出現肩部(60.1%)及膝蓋(60.1%)勞損情況。

■ 相比非清潔行業，清潔工較多出現最少八項身體勞損狀況

■ 相比非清潔行業，清潔工較多出現手肘、膝蓋及左足踝/腳部勞損情況<sup>8</sup>。

### 5.2. 文職

(n=195)	人數	百分比
肩	119	61.0
頸	115	59.0
膝蓋	88	45.1
下背部	84	43.1
上背部	82	42.1
手指	71	36.4
足踝/腳部	66	33.8
手腕/手部	63	32.3
手肘	56	28.7
臀部大腿	50	25.6

■ 較多文職出現肩部(61.0%)及頸部(59.0%)勞損情況。

■ 相比非文職行業，文職較多出現頸部、上背部、左手肘、膝蓋及左左足踝/腳部勞損情況<sup>9</sup>。

### 5.3. 搬運工人

(n=35)	人數	百分比
肩	20	57.1
膝蓋	18	51.4
下背部	16	45.7
足踝/腳部	16	45.7
頸	14	40.0
手指	13	37.1
手腕/手部	11	31.4
手肘	10	28.6
上背部	7	20
臀部大腿	6	17.1

■ 較多搬運工人出現肩部(57.1%)及膝蓋(51.4%)勞損情況。

■ 相比非搬運工人行業，搬運工人較多出現背部、手肘、手指、膝蓋、足踝/腳部勞損情況<sup>10</sup>。

<sup>8</sup> 手肘  $\chi^2(1) = 7.767, p = .005$ 、膝蓋  $\chi^2(1) = 6.207, p = .013$  及左足踝/腳部  $\chi^2(1) = 3.942, p = .047$

<sup>9</sup> 頸部  $\chi^2(1) = 8.756, p = .003$ 、上背部  $\chi^2(1) = 12.902, p < .0001$ 、左手肘  $\chi^2(1) = 7.015, p = .008$ 、膝蓋  $\chi^2(1) = 3.892, p = .049$  及左足踝/腳部  $\chi^2(1) = 7.382, p = .007$

<sup>10</sup> 背部  $\chi^2(1) = 5.015, p = .025$ 、手肘  $\chi^2(1) = 7.989, p = .005$ 、手指  $\chi^2(1) = 5.209, p = .022$ 、膝蓋  $\chi^2(1) = 6.860, p = .009$ 、足踝/腳部  $\chi^2(1) = 6.505, p = .011$



#### 5.4. 飲食業

(n=98)	人數	百分比
肩	56	57.1
膝蓋	49	50.0
足踝/腳部	45	45.9
頸	43	43.9
手指	40	40.8
下背部	34	34.7
手肘	35	35.7
手腕/手部	31	31.6
上背部	29	29.6
臀部大腿	27	27.6

■ 較多從事飲食行業的參加者出現肩部(57.1%)及膝蓋(50.0%)勞損情況。

#### 5.5. 保安

(n=70)	人數	百分比
膝蓋	42	60.0
肩	34	48.6
頸	30	42.9
足踝/腳部	30	42.9
手指	25	35.7
手腕/手部	22	31.4
下背部	20	28.6
臀部大腿	19	27.1
上背部	18	25.7
手肘	17	24.3

■ 較多從事保安行業的參加者出現膝蓋(60.0%)勞損情況。

#### 5.6. 建築工人

(n=62)	人數	百分比
肩	31	50.0
下背部	28	45.2
頸	26	41.9
膝蓋	26	41.9
足踝/腳部	25	40.3
手指	25	40.3
上背部	20	32.3
手肘	19	30.6
手腕/手部	17	27.4
臀部大腿	12	19.4

■ 較多從事建築行業的參加者出現肩部(50.0%)勞損情況。

### 5.7. 銷售人員

(n=51)	人數	百分比
肩	32	62.7
膝蓋	27	52.9
頸	26	51.0
手指	22	43.1
下背部	19	37.3
手腕/手部	18	35.3
足踝/腳部	18	35.3
手肘	15	29.4
臀部大腿	13	25.5
上背部	10	19.6

■ 較多從事銷售人員的參加者出現肩部(62.7%)及膝蓋(52.9%)勞損情況。

### 5.8. 家務助理

(n=31)	人數	百分比
肩	23	74.2
膝蓋	20	64.5
頸	18	58.1
下背部	18	58.1
手肘	16	51.6
手腕/手部	16	51.6
足踝/腳部	16	51.6
手指	14	45.2
上背部	13	41.9
臀部大腿	10	32.3

■ 較多從事家務助理的參加者出現肩部(74.2%)、膝蓋(64.5%)、頸部(58.1%)、下背部(58.1%)、手肘(51.6%)、手腕/手部(51.6%)及足踝/腳部(51.6%)勞損情況。

## VII. 評估分析

### 1. 基層勞工患有不同程度的肌肉筋骨勞損

- 超過九成接受評估的參加者均出現身體勞損的情況，超過一半的參加者表達出現最少有四項身體部分出現勞損，可見基層勞工出現多項肌肉筋骨勞損是十分普遍的現象。
- 接受評估的參加者最常出現勞損的身體部位依次序為肩部(60.2%)、膝蓋(51.2%)、頸部(49.1%)、下背部(42.7%)、及足踝/腳部(40.2%)。

### 2. 出現勞損的基層勞工亦出現情緒危機

- 接受評估的參加者均出現一定程度的情緒危機，44.8%接受評估的參加者出現抑鬱情緒，60.1%參加者出現焦慮情緒，56.4%參加者出現有壓力。
- 評估中發現參加者勞損情況與情緒有關係，結果發現身體出現頸部、肩部、背部、手肘、手腕/手部、手指、臀部大腿、膝蓋、足踝/腳部勞損的參加者較多出現抑鬱、焦慮及壓力情緒。

### 3. 女性、年紀較大及屬於離婚及喪偶的勞工有較大的勞損風險

- 以參加者的個人屬性背景分析，女性較多出現身體勞損情況，較多出現至少一項身體勞損情況；屬於離婚及喪偶勞工較多出現至少四項身體勞損狀況。
- 有研究指出基層雙職婦女除了要應付高勞損風險的工作(重覆動作、缺乏輔助工具等)，在傳統價值觀念影響下，婦女需要繼續承擔大部分家務工作，而且需要照顧家中子女、長者或有病的家人，減少在工作以外時間放鬆及運動的時間<sup>11</sup>。故此，雙職女性有大風險出現身體勞損。
- 年紀較大群組較多出現至少三項身體勞損狀況
- 有本地研究指出即使勞工因為肌肉筋骨勞損而需要請假休息，他們普遍不想加重同事的工作量，甚至會在未完全康復時回到工作崗位，長遠會導致勞損情況加劇<sup>12</sup>。

---

<sup>11</sup> Strazdins, L., & Bammer, G. (2004). Women, work and musculoskeletal health. *Social Science & Medicine*, 58, 997-1005.

<sup>12</sup> Ching, S.S.Y.; Szeto, G.; Lai, G.K.B.; Lai, X.B.; Chan, L.Y.T.; Cheung, K. Explore the synergistic effects of nursing home work on work-related musculoskeletal disorders among nursing assistants. *Workplace Health Saf.* 2017. doi: 10.1177/2165079917717497

#### 4. 基層勞工從事的行業面對較大勞損風險

按參加者的職業分析：

- 清潔工較其他行業出現較多勞損情況，較多出現至少八項身體勞損情況，較多會出現肩部及膝蓋情況；相對非清潔行業，清潔工較多出現手肘、膝蓋及足踝勞損情況。
- 文職較多出現肩部及頸部勞損情況。相對非文職行業，文職較多出現頸部、上背部、左手肘、膝蓋及左足踝/腳部勞損情況。
- 搬運工人較多出現肩部及膝蓋勞損情況。相對非搬運工人行業，搬運工人較多出現背部、手肘、手指、膝蓋、足踝/腳部勞損情況
- 從事飲食行業較多出現肩部及膝蓋勞損情況。
- 從事保安行業較多出現膝蓋勞損情況。
- 從事建築行業較多出現肩部勞損情況。
- 從事銷售人員較多出現肩部及膝蓋勞損情況。
- 從事家務助理出現較多項勞損部位，出現肩部、膝蓋、頸部、手肘、手腕/手部及足踝/腳部勞損情況。

### VIII. 評估建議

#### 1. 政府正視基層員工的勞損問題與引起的精神健康危機

- 是次評估發現大部分基層勞工均出現不同程度的身體勞損及引起一連串的情緒壓力，基層欠缺醫療及經濟資源，只有忍受身體勞損，繼續工作，形成更勞損的情況。
- 現時勞工處只有在觀塘及粉嶺設立職業健康診所，診斷和治療與工作有關的疾病，但該診所的辦公時間卻沒有晚間時段，基層難以接受服務。
- 社區內缺乏為身體勞損的評估服務，政府可以引入跨專業團隊就工作環境進行工作危機分析，教授僱員預防勞損的伸展運動，長遠應設立基層健康及精神健康中心，為有需要基層提供評估服務。

#### 2. 政府應檢討現時職業病補償條例

- 評估發現超過九成接受評估的基層勞工出現多項身體勞損，但根據前線同工經驗，他們接受醫療服務時，鮮有得到判別該勞損情況屬於職業病。現時勞工處根據《僱員補償條例》判定職業病，指與職業有明確或強烈關係的疾病，只涉及單一致病原因及該疾病是否與該職業有直接的因果關係<sup>13</sup>，才可以獲得補償。
- 評估顯示膝蓋屬於第二常見的勞損部位，而且常見於清潔、搬運工人、飲食、保安、銷售人員及家務助理等基層從事的職業。現時《僱員補償

<sup>13</sup> 根據勞工處就立法會人力事務委員會《2016年職業病和職業健康的情況》

條例》涵蓋的 52 種職業病，自 1991 年立法起經 4 次修訂，只有 6 種屬於肌肉骨骼疾病，其餘的疾病主要與製造業及建造業相關，但本港基層勞工主要從事的服務行業，因長時間站立而罹患的下肌勞損及靜脈曲張，卻並未列為職業病。勞工處只為零售業及飲食業發出不具約束力的長時間站立引致健康危險指引，卻未有定立相關補償條例。

- 按 2016 勞工處數字，經證實的職業病個案為 334 宗，超過一半為職業性失聰，只有 63 宗確定為與職業相關的手部或前臂腱鞘炎，個案主要從事公共行政、社會及個人服務、以及住宿及膳食服務<sup>14</sup>。
- 政府當局可考慮擴闊職業病的標準，同時參考職業性失聰補償基金，以僱員補償保險支付職業病補償，讓基層勞工能選擇暫時停工休息，待身體有時間康復。

### 3. 僱主正視基層員工的勞損問題

- 勞損與精神健康的相關關係會影響員工工作效率
- 減低工作效率會影響公司業績及整體表現

### 4. 僱主可採用不同的方法減低員工勞損，以保障僱員職業健康

- 分析工作程序以安排適當的小休時間、轉換姿勢的指引、伸展運動時間等
- 提供員工健康的生活方式資訊，例如如何保持適中的體重

### 5. 僱員在生活中保持健康的生活方式

- 多做伸展運動
- 保持適中的體重

---

<sup>14</sup> 參考勞工處職業安全及健康部(2017 年 8 月)《職業安全及健康統計數字簡報》