

## ◎ 案例分享 ◎

### 技術員長期從事重複性手部作業

王女士任職電子組裝技術員18年，每週工作5天，每日8小時，工作內容為機台組裝、做線、加工、測試及包裝作業，其慣用手為右手，需高度重複覆性握持及按壓手工具，每日暴露時間大於4小時。

長期工作下來出現手部疼痛症狀而就醫，醫學診斷結果為「右手大拇指板機指」，經積極治療後，返回職場工作，雇主依醫師建議予以調整工作，避免持續暴露。



人因性危害  
預防計畫指引



若有「重複性作業促發肌肉骨骼疾病」相關疑慮，可向我們諮詢

勞工健康服務辦公室  
請撥打

**0800-068-580**

您要幫 - 我幫您



<https://www.coapre.org.tw/>

### 財團法人職業災害預防及重建中心

📍 北區勞工健康服務辦公室

電話 02-2299-0501

📍 中區勞工健康服務辦公室

電話 04-2350-1501

📍 南區勞工健康服務辦公室

電話 06-213-5101

📍 東區勞工健康服務辦公室

電話 03-856-5501

# 重複性作業等 促發肌肉骨骼疾病預防



勞動部職業安全衛生署  
OCCUPATIONAL SAFETY and HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY of LABOR

廣告

## 造成肌肉骨骼疾病的原因

勞工在職場上工作時，若有長期過度施力、姿勢不良及反覆或持續相同動作等原因，即可能產生肌肉骨骼疾病！

- 過度施力
- 工作姿勢不良
- 施力過於頻繁

## 有哪些高風險行業易促發肌肉骨骼疾病？

1. 營造工程人員(如模板工、鋼筋混凝土工、泥水工等)
2. 倉儲物流業員工(如快遞員、機場碼頭等搬運工)
3. 醫療保健業員工(如護理師及照顧服務員)
4. 觀光旅宿餐飲業(如房務人員、麵包師傅等)
5. 生產線員工(如半導體製造業、包裝作業、品管作業之作業員等)

## 如何預防肌肉骨骼疾病？

### ●運用省力工具或設備，避免徒手搬運重物



### ●搬運時保持腰部平直，以蹲姿取代彎腰



### ●善用機械設備輔助，以減少重複性動作

