



汽車交通運輸業總工會

「預防勞損好重要
精神健康齊關注」



職業安全健康員工參與計劃

常見巴士司機職安健問題

前言

香港是一個擁有優良交通運輸系統的繁華都市，整個交通道路的總長度約為2000公里。由於香港的居住環境擠迫，人煙稠密，普羅大眾對公共交通服務的需求很大。現時，全港約有7000輛公共巴士，巴士乘客量每天平均約400萬人次，僅次於公共鐵路服務。可想而知，公共巴士服務是何等重要。

然而，在公共巴士服務業亦潛藏著一些職安健的問題是不容忽略的。為了更深入探討巴士司機的職安健問題，以下會為大家介紹巴士司機職安健方面常見的危害。

常見職安健危害

交通意外

巴士司機每天的工作，大部分時間都是在道路上駕駛，因此，交通意外是其中一種主要的危害，以下是交通意外的部分成因：

- * 複雜的交通情況
- * 路面陡斜凹凸
- * 光線欠佳
- * 惡劣天氣
- * 車輛欠缺合適維修保養
- * 個人因素

要避免交通意外的發生，我們可從以下幾方面著手：

- * 制訂交通安全管理計劃
- * 聘請合適的司機及為司機提供所需的訓練
- * 應為巴士進行適時的維修保養，以確保車輛的安全
- * 巴士司機應時刻遵守交通規則及善用防衛駕駛術

- * 避免在酒精或藥物的影響下駕駛，確保在駕駛巴士時能保持良好的精神狀態
- * 駕駛時，不可使用手提電話

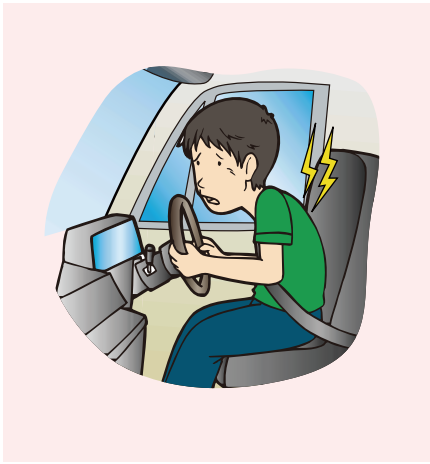


駕駛時，應避免受酒精及藥物影響及不可使用手提電話

筋骨勞損

巴士司機除了需要注意道路上的交通安全外，亦應多關注因工作而導致的健康問題。例如：

- * 肩頸痛
- * 雙腿及臀部長期受壓，而引致血液循環受阻



- * 椎間盤退化和突出

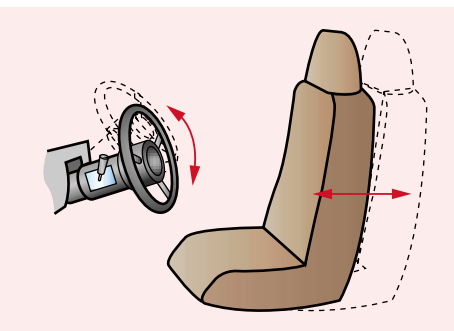
以上健康問題的主要成因包括：

- * 長時間坐在駕駛席
- * 車輛引致的全身震動
- * 不良的駕駛姿勢
- * 經常重複扭動身體
- * 個人健康問題

要預防筋骨勞損問題可以從以下兩方面著手：

車輛機件及駕駛技巧方面

- * 定期檢查及維修車輛的懸挂系統
- * 調校駕駛室內的座椅及軔盤，使其可舒適地駕駛
- * 僱主應盡量提供避震較佳的車輛
- * 可在座位上加上坐墊吸收震動



個人方面

- * 採取正確的坐姿
- * 如情況許可，應定時稍作休息及舒展筋骨
- * 避免長時間駕駛
- * 多做運動，保持身體健康

工作壓力

正如其他的職業一樣，巴士司機亦有其工作壓力。適當的壓力固然可提高工作，但過量的壓力則會令人感到不適、情緒低落、焦慮、專注力下降，甚至引發健康問題，例如心臟病、胃病及頭痛等。巴士司機的工作壓力來源可來自以下幾方面：

- * 工作時間過長
- * 工作時間不定時
- * 工作環境較為不舒適
- * 與乘客發生衝突
- * 經常單獨工作，與同事及上司欠缺溝通

要有效處理工作壓力的問題，需要僱主及僱員雙方的配合，才可以減低工作壓力的影響及增加應付壓力的能力。

僱主應制訂及採取措施，消除或減低工作壓力對僱員造成的不良影響。例如：

- * 為員工分配合適的工作及工作量



上司與同事之間多作溝通

- * 為員工提供訓練以應付被指派的工作
- * 鼓勵員工向管理層提出意見
- * 處理衝突及投訴時，應為員工提供適當的支援
- * 提供安全及健康的工作環境及工作設備
- * 安排足夠的休息時間

僱員亦應與僱主配合，提升應付工作壓力的能力，包括：

- * 積極面對問題，與同事及上司商討解決問題的方法
- * 常做運動及均衡飲食，保持健康體魄
- * 充足睡眠，保持良好精神狀態，避免疲勞駕駛
- * 與同事、家人及朋友建立良好關係
- * 如遇到困難，可向信賴的人傾訴，或向專業輔導人員或心理學家尋找輔導