



行政院勞工委員會新聞稿

日期：102年2月8日

承辦單位：勞工安全衛生研究所
主管姓名：林所長進基
電話：02-8590-2980
業務主管：陳志勇
電話：02-2660-7600 分機 207
手機：0975591003

勞委會網址：www.cla.gov.tw
新聞聯絡室：楊科長秀惠
電話：02-8590-2935
手機：0910-234-533

新聞稿主（標）題：過年期間，餐飲從業人員請小心肌肉痠痛問題

農曆春節假期即將到來，傳統上家家戶戶都忙著清潔大掃除、準備豐盛的圍爐年菜。由於現代人工作極為忙碌，無法同時兼顧打掃與準備年菜，常向餐飲業者直接訂購或是至餐廳用餐，而國人年節期間經常外出觀光旅遊，在外用餐機會大增。因此，餐飲從業人員過年期間工作量大幅增加，包含廚師及外場人員的肌肉骨骼痠痛問題，應該要特別重視。

自古以來民以食為天，餐飲是民生必需的行業，但是由於作業形式多依賴人工且無法被自動化機械設備所取代，再加上近年來因為週休二日及政府致力發展旅遊觀光產業，使得餐飲勞工忙碌時的工作量大增，因而肌肉骨骼痠痛或不適的情形更加嚴重。為了解餐飲業從業人員肌肉骨骼痠痛現況，勞研所對全國廚師進行肌肉骨骼傷病情形的抽樣問卷調查。研究結果顯示，國內廚師有 82 % 有肌肉痠痛問題，其中以肩膀痠痛的比例為最高(60 %)，其次為脖子(56 %)與下背/腰(55 %)，顯示廚師的肌肉痠痛情形非常普遍。

然而過年期間廚師工作量大增，造成肌肉骨骼傷害的風險也較高，肌肉骨骼痠痛的原因涉及許多因素，包含工作環境、施力負荷、工作姿勢、重複性工作、休息配置、工作壓力及其他可能影響因素等。廚師作業期間均以站姿作業為主，增加了腰背及下肢的負荷；烹飪作業主要涉及上肢的重複性的作業，

包含烹飪及搬運重物作業，對於腰背及肩頸手臂的肌肉骨骼痠痛風險也大幅增加。研究中發現，烹飪行為中以翻炒及翻鍋動作時對於肌肉骨骼的負荷最大，如果工作期間經常搬重物，且身體質量指數較高的餐飲業從業人員也比較容易有痠痛的情形發生。

運用勞研所發展的人因工程改善技術，可提供一個整體的、有效的解決方案，以降低餐飲業勞工，因環境及作業因素所導致的肌肉骨骼痠痛危害暴露風險。透過對於廚房內各項危害因子的調整改善，包含：廚房工作的動線規劃更流暢、考慮人體尺寸調整工作檯面與環境配置、改良烹飪工具更順手、作業姿勢與作業方式更省力、工作與休息時間適當配置避免過勞、人員教育訓練與行政管理等等，將可有效降低勞工肌肉骨骼痠痛的風險。對於已經有肌肉痠痛的勞工，應先洽詢醫師做適當的治療，並且平時應多做伸展操，強化局部肌肉促進新陳代謝，以緩和痠痛的情形恢復健康。勞研所也已經發展出一套工作體能促進伸展操，每天 10-40 分鐘的活動，即可增強體能、減緩痠痛的情形。