

○步驟一：時間評級-抬舉、握持、運送作業

抬舉或置放作業(<5s)		握持作業(>5s)		運送作業(>5m)	
工作日總次數	時間評級點數	工作日總次數	時間評級點數	工作日總次數	時間評級點數
<10 次	1	<5min	1	<300m	1
10to<40	2	5 to 15min	2	300m to<1km	2
40to<200	4	15min to<1hr	4	1km to<4km	4
200to<500	6	1hrs to<2hrs	6	4km to<8km	6
500to<1000	8	2hrs to<4hrs	8	8km to<16km	8
>=1000	10	>=4hrs	10	>=16km	10
範例:砌磚，將工作置入機器，由貨櫃取出箱子放上輸送帶。		範例:握持和導引鑄鐵快進行加工，操作手動研磨機器，操作除草機。		範例:搬運家具，運送鷹架至建築施工現場。	

KIM-Lifting/Holding/Carrying(LHC)

○步驟二：荷重、姿勢、工作狀況評級


男性實際負荷	荷重評級點數	女性實際負荷	荷重評級點數
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10to<20kg	2	5to<10kg	2
20to<30kg	4	10to<15kg	4
30to<40kg	7	15to<20kg	7
>=40kg	25	>=20kg	25

『實際負荷』代表移動負荷所需的實際作用力，此作用力並不代表施力對象的質量大小。例如：當傾斜一個紙箱時，僅有 50%的質量會影響作業人員，而當使用手推車時僅有 10%。

工作狀況	工作狀況評級點數
具備良好的人因條件。例如：足夠的空間，工作區中沒有物理性的障礙物，水平及穩固的地面，充足的照明，及良好的抓握條件。	0
運動空間受限或不符合人因的條件。例如：1、活動空間受高低之限制或工作面積少於 1.5m 或 2、地面穩定性受地面不平或太軟而降低。	1
運動空間受限或重心不穩定的荷重。例如：搬運病人	2

KIM-Lifting/Holding/Carrying(LHC)

○步驟二：荷重、姿勢、工作狀況評級

典型姿勢和荷重位置	姿勢與荷重位置	姿勢評級點數
	1. 上身保持直立，不扭轉 2. 當抬舉、握持、放置、運送或降低荷重時，荷重靠近身體	0
	1. 軀幹稍微向前彎曲或扭轉 2. 當抬舉、握持、放置、運送或降低荷重時，荷重適度地接近身體	5
	1. 低彎腰或彎腰前伸 2. 軀幹略前彎同時扭轉 3. 負荷遠離身體或超過肩高	10
	1. 軀幹彎曲前伸同時扭轉 2. 負荷遠離身體 3. 站立時姿勢的穩定受到限制 4. 蹲姿或跪姿	20

○步驟三：算出風險值

Men

Women

荷重評級

姿態評級 +

工作環境評級 (Σ IRP)+

工作時間 +

時間評級 * 加總的分數

=