配送服務業工作指引

工作指引

勞動權益

- 僱主須遵守《勞動關係法》及《僱員的最低工資》等勞動範疇相關法律規定，不可損害僱員合法勞動權益，尤其確保配送服務員工資及工作條件符合法律規定；
- 訂定適當的外賣配送機制，尤其訂定合理的配送單量及配送時限，讓配送服務員能在良好的條件下提供工作。

職業安全健康

一、 一般工作安全守則

- 僱主應訂定合適的工作安全制度(包括：工作安全指引、合理分配工作、制定預防惡劣天氣及疲勞工作等相應措施)，並將之清楚地向所有員工解釋；
- 配送服務員應切實執行相關工作安全指引和預防措施，工作時應穿著合適的服裝及穿戴工作所須的個人防護裝備。

勞工事務局
詳情查詢 www.dsal.gov.mo
職安健天地

配送服務業工作指引

工作指引

二、 配送服務員的正確體力處理和運送食物要點

- 查看食品包裝是否完整，並妥善放置於儲物箱內；
- 儘量把食品按單號分類有序和穩妥擺放，以方便拿取和避免可能發生被滾熱食物燙傷的意外；
- 避免單手或用指尖提取儲物箱內食品，引致肢體勞損；
- 使用雙手平均分配和提取兩邊相約重量的食品，以減少因長期單邊重負荷(致肩膀高度不平)導致頸部勞損的機會。

三、 足部健康

配送服務員因經常需要站立、走動、上落樓梯，可能引致有患上下肢勞損症的問題。可採取以下措施預防下肢勞損症：

- 休息時坐下，減少腳部壓力；
- 常做伸展和腳踝運動；

腳踝運動

- 按摩腳部；
- 選擇合適及舒服的鞋(不適宜穿著薄底、淺口薄底或無鞋帶的鞋)。

勞工事務局
詳情查詢 www.dsal.gov.mo
職安健天地

四、 處理工作壓力

- 由於經常要在短時間內送遞食品，因而導致配送服務員處於緊張狀態，加上疲勞及欠缺休息，便容易產生工作壓力問題並影響健康，僱主應盡可能安排僱員定期休假，以便僱員可參加家庭及社交活動，舒緩工作壓力；
- 僱員應做好工作上的安排，維持健康的生活模式，均衡飲食和充足睡眠，常做運動，以保持身心健康。

五、 配送安全

- 遵守交通規則，注意路面狀況，並小心天雨路滑等危險；
- 瞻前顧後，慎用手機；
- 配送食品時，避免步伐過急，注意地面的情況，以防跌倒意外發生；
- 出入升降機時注意門閘、乘搭扶手電梯時扶穩和站好；
- 留意運送滾熱食物和飲品，以免燙傷；
- 送餐時避免急速奔跑，以防跌倒或撞到他人。

惡劣天氣應對

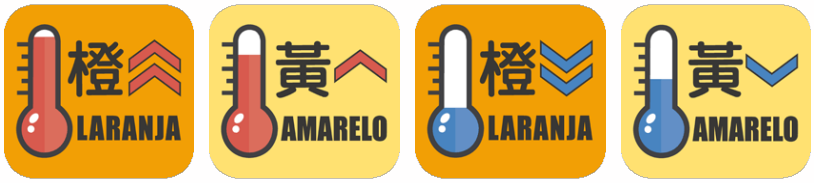
- 僱主須預先與配送服務員協商制定惡劣天氣或特殊情況的處理機制，當中應包括工作安排、工資、及支援措施等事項，並須以保障配送服務員安全及符合法律規定為原則。
- 天氣的變化可能對配送服務員構成重大影響，配送服務員須時刻掌握各種惡劣天氣的狀況，作出合適的安排；
- 風暴潮警告期間應逗留在安全和地勢較高的地方，並遠離地庫或地下停車場等地勢較低的地區；

- 在炎熱及濕度高的天氣下進行戶外工作，很容易會引致熱衰竭，甚至中暑，配送服務員應穿着淺色和輕薄透氣的衣物，多飲水或其他適當的飲料，及於適當時間在清涼地方休息；

配送服務業工作指引

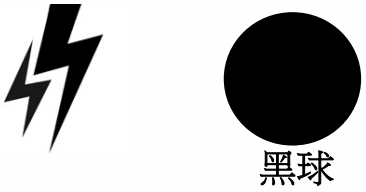
工作指引

- 嚴寒天氣亦容易引發低溫症、呼吸道傳染病及心腦血管等疾病，配送服務員亦應加強採取保暖措施；



- 暴雨警告期間勿前往水浸地區進行活動，遠離山澗及斜坡，提防塌樹、山泥傾瀉等災害；

- 雷暴警告生效時，盡可能逗留在安全的室內場所，切勿停留在空曠地區、高地、大樹或電線桿旁，遠離金屬、濡濕或任何容易引致觸電的物件；
- 發出強烈季候風信號時，應小心強風，電單車駕駛者請使用西灣大橋；



- 懸掛8號或以上風球時，應停止一切戶外工作，暫停所有配送活動，並注意逗留地點的安全情況。

勞工事務局
詳情查詢 www.dsal.gov.mo
職安健天地