

以下資料屬卑詩省勞工賠償局
(Workers' Compensation Board
of British Columbia)所擁有，卑
詩省外人士不得翻印，而卑詩省
內人士則只可翻印這份資料作個
人安全訓練之用。這份資料不得
翻印出售。

您可以向勞工賠償局刊物及錄影
帶組 (WCB Publications and
Videos) 訂購這本刊物，電郵
pubvid@wcb.bc.ca，請報上訂購
編號 BK78。

了解肌骨骼受傷的危險

Understanding the Risks of Musculoskeletal Injury (MSI)

給工人參考的一本有關扭傷、勞損、
及其他肌骨骼受傷的教育指南

An educational guide for workers on sprains, strains, and other MSIs



關於勞工賠償局

勞工賠償局(Workers' Compensation Board, 簡稱 WCB)的首要工作是防止工人在工作上受傷或生病。WCB 的職員會視察卑詩省內的工作場所, 以確保它們是遵守職業健康及安全條例(Occupational Health and Safety Regulations), 這條例定明了工作場所在健康及安全方面的最低標準。WCB 亦會調查在工作場所發生的嚴重意外, 以及在工作場所內向僱主、管工及工人推廣健康和 safety。

按照勞工賠償法 (*Workers Compensation Act*) 規定, 工人必須盡快向僱主報告受傷或患上引致傷殘的職業病, 而僱主則必須在三日內向 WCB 報告工傷、職業病、及與工作有關的死亡事故。工人不可與僱主達成協議, 放棄 WCB 的福利。

假如工人因工受傷或生病, WCB 會提供公平的賠償, 而賠償可能包括醫藥費、收入損失、身體復康治療、及退休金。WCB 亦會與僱主合作, 協助受傷工人返回工作崗位。假如工人在工作期間死亡, 其家人可以獲得輔導及財政上的援助。查詢有關獲得 WCB 承保的條件或資格的詳情, 請聯絡最就近您的 WCB 辦事處。

WCB 預防資訊專線

WCB 預防資訊專線可以為您解答有關工作場所內的健康及安全、工人和僱主的責任、及報告工作場地發生的意外或事故等問題。預防資訊專線接受匿名電話。

在低陸平原請致電: 604 276-3100, 在省內其他地方則可打免費長途電話: 1 888 621-7233 (621-SAFE)。

辦公時間以外及周末期間報告意外事件及緊急事故, 在低陸平原請致電: 604 273-7711, 在省內其他地方則可打免費長途電話: 1 866 922-4357 (WCB-HELP)。

了解肌骨骼受傷的危險

Understanding the Risks of Musculoskeletal Injury (MSI)

給工人參考的一本有關扭傷、勞損、
及其他肌骨骼受傷的教育指南

An educational guide for workers on sprains, strains, and other MSIs



WCB 刊物

欲多取幾份本小冊子，或索取其他 WCB 刊物，請聯絡：

刊物及錄影帶組 (Publications and Videos Section)
卑詩省勞工賠償局 (Workers' Compensation Board of B.C.)
PO Box 5350 Stn Terminal
Vancouver BC V6B 5L5

電話：在低陸平原請打 604 276-3068
在省內其他地方請打免費長途電話 1 800 661-2112，
內線 3068
傳真：604 279-7406
電郵：pubvid@wcb.bc.ca

©2001 卑詩省勞工賠償局，版權所有。卑詩省勞工賠償局鼓勵公眾將這份文件影印、翻印、及分發，去促進工作場所內的健康和安全，但須先知會卑詩省勞工賠償局。可是，如未獲得卑詩省勞工賠償局的書面允許，本刊物任何部分均不得影印、翻印、或分發以作牟利之用或供其他商業機構使用，亦不得併入任何其他刊物內。

2001 年版

加拿大國家圖書館出版資料編目 (National Library of Canada Cataloguing in Publication Data)

按書名分類主要條目：

Understanding the risks of musculoskeletal injury (MSI):
an educational guide for workers on sprains, strains and other MSIs. – 2001 ed.

Irregular.

ISSN 1499-2388 = Understanding the risks of musculoskeletal injury, MSI

1. Musculoskeletal system – Wounds and injuries.

I. Workers' Compensation Board of British Columbia.

RD 97.5.U52 2001

613.6'2

C2001-960221-9

目錄

序言.....	1
MSI 的跡象及症狀.....	2
對健康可能造成的影響.....	2
治療.....	2
危險因素.....	3
力.....	4
重複的動作.....	8
工作姿勢.....	9
局部接觸的壓力.....	12
時間及強度.....	13
找出危險因素.....	15
找出有較大 MSI 危險的工作.....	15
僱主怎樣可以找出危險因素.....	15
工人怎樣可以幫忙找出工作裏的危險因素.....	16
下一步怎樣？.....	18
取得協助.....	20

鳴謝

WCB 衷心感謝在這刊物製作期間作出審核及提供意見的眾多人士和機構。
我們向所有參與這個項目的工作的人士致謝。

序言

我們在工作上所做的一些事務，例如抬起物品、伸手取物、及再三做相同的動作等，可能引致身體勞損。在某些情況裏，這些事務可能令肌肉、腱、韌帶、神經、血管、及頸、肩、手臂、手腕、腿、和背等關節受傷，這類受傷稱為肌骨骼受傷 (MSI)。

在卑詩省各行各業裏，MSI 是一種很常見的工傷。在卑詩省，因用力過度及做重複的動作而引致的 MSI 索償個案，佔了 WCB 所接受的索償個案三分之一左右。在某些行業裏，這個比例會高得多。

這本指南是一份教育小冊子，提供資料協助工人、僱主及聯合健康及安全委員會：

- 認識 MSI 的跡象及症狀
- 了解 MSI 對健康可能造成的影響
- 找出那些令工人可能遇上 MSI 的危險因素

何謂 MSI ?

根據職業健康及安全條例 (Occupational Health and Safety Regulation)，肌骨骼受傷 (MSI) 是指「肌肉、腱、韌帶、關節、神經、血管或相關的軟組織等受傷或不適，包括扭傷、勞損及發炎，而這些受傷或不適可能由工作造成或因工作而惡化。」(第 4 部分，4.46 節)

MSI 的跡象及症狀

僱主及工人能認識到 MSI 的初期跡象及症狀，是很重要的。如需要治療的話，就可以馬上開始。您亦可在工作場所內外採取措施，去防止情況惡化。

跡象是可以看得見的，例如：

- 腫塊
- 發紅
- 身體某部分活動有困難

症狀是可以感覺到但不能看得見的，例如：

- 麻痺
- 刺痛
- 痛楚

您若有 MSI 的跡象或症狀，您應通知管工，及向急救員報告(如有的話)。

MSI 的跡象及症狀可能突然出現，例如在造成損傷的單一事件中，又或者可能在一段長時間期間逐漸顯現。不要忽視 MSI 的初期跡象及症狀，您可能需要接受治療，或須採取措施，去防止傷勢惡化。

對健康可能造成的影響

MSI 可能影響您工作上或在家裏的做事能力。MSI 的初期跡象或症狀可能演變成為諸如以下的各種可能會有長期影響的病：

- 頸、背、肩、或腿等部位的肌肉勞損
- 腱炎(腱腫脹，腱是將肌肉與骨骼連接起來的一條組織帶)
- 手、手腕、或前臂麻痺、刺痛、痛楚、或軟弱無力

治療

不同類型的 MSI 有不同的治療方法，這些方法可能包括施以冷凍或熱力、藥物、物理治療、及甚至動手術。假如工人及早發現及報告遇上 MSI，就可能更有效治療 MSI。

危險因素

導致 MSI 危險的因素稱為危險因素，危險因素是造成或導致受傷的一種情況。兩項或以上的危險因素可能同一時間存在，增加受傷的危險。

工人未必能找出一項工作裏的所有危險因素，不過工人能認識到他們會遇到較大危險的情況，是很重要的。舉例來說，工人若必須笨拙地俯身在一處狹窄的地方裏提起一件重物，這名工人會遇上 MSI 的危險，是高過使用機械起重設備的工人，或有足夠空間可依循安全起重程序工作的工人。

MSI 的基本危險因素是一項工作對工人的體能要求，包括：

- 力
- 重複的動作
- 工作姿勢
- 局部接觸的壓力

對於這些危險因素，我們每一項都要考慮到時間 (多久) 及強度(多大)，這兩方面會在第 13 頁討論到。

可能影響這些體力要求的其他危險因素包括：

- **工作場所或工作台的設計及環境：**舉例來說，工作台太高或太矮，可能造成難以工作的姿勢
- **所操作物件的特點：**舉例來說，易滑脫或沒有手柄的物件，或會造成難以工作的姿勢，及工人需要用較大力來穩定地操作這物件。
- **工作場所的環境條件：**舉例來說，氣溫低或抽風會令流到手和臂的血液減少，工人因而要用較大的握力
- **工作的安排：**舉例來說，全日內從事多種不同工作的工人，受傷的危險很可能比工作無什變化，長時間接觸同一危險因素的工人為低。

單是有 MSI 危險因素存在，未必會引至受傷。工人會否受傷，除了要看一些其他因素，例如力度有多大及工人接觸危險情況的時間有多長，也要看個別工人本身的不同特點（例如高度、性別、及身體應付危險因素的能力）。

以下各頁會解釋 MSI 的基本危險因素，並且列出一些或會使工人遭遇到這危險因素的工作活動的例子和說明。您或許可以在工作場所以外的一些活動裏找到相同的危險因素。

力

工人在一件物品上所用的力是一項基本危險因素。當您向一件物件施以很大的力度時，您的肌肉及腱可能會不勝負荷，長時間拿著一件較輕的物件（例如電腦滑鼠）亦可能會令工人有遇上 MSI 的危險。

有三類活動是必須用力的：

- 抬起、放下或搬動需用力
- 推或拉需用力
- 握力

第 4 至 7 頁裏的圖說明了在不同工作活動裏所需用的這些力。

抬起、放下或搬動

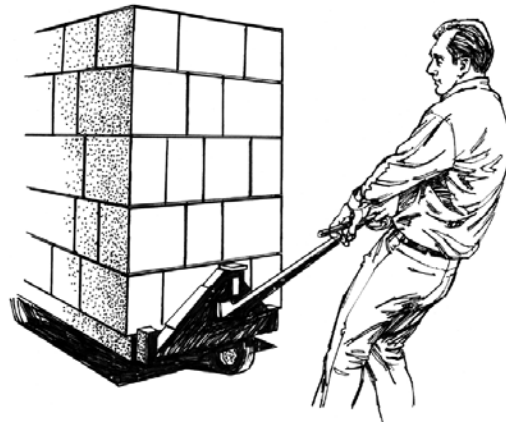
抬起、放下或搬動一件物品或一個人必須用力。



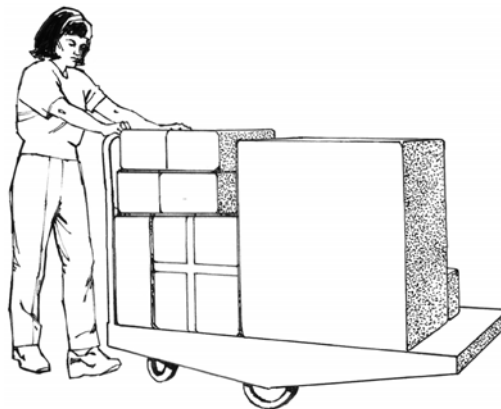
工人抬起一件重物，比抬起一件輕的物件需要更用力。

推或拉

推或拉動一件物品需用力。



拉是用力移動一批貨物。



推可能沒有拉那麼危險，因為推是使用較強健的背部肌肉。

在例如以下的情況裏，工人必須用額外的握力：

- 工人緊握著一件細小的工具。
- 工人正操作一些易滑脫或形狀奇特的物件，這些物件是難以拿穩的。
- 物件體積太大，不輕易握緊。
- 須使用夾握而非力握來抓住物件。
- 所使用的是振動的工具或設備。
- 工人戴上厚大或笨重的手套，令握緊物件有更大困難。
- 手柄或手握範圍太大或太小。
- 工具的手柄形狀古怪。
- 工人手部冰冷。

第 6 至 7 頁的圖顯示在不同工作活動裏的握力。



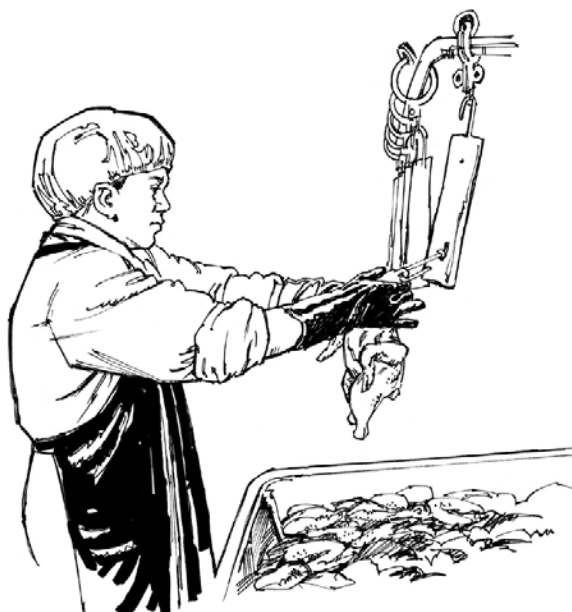
工人用夾握(左)而不是力握(右)來工作時，肌肉更容易疲勞。



工人要更大力才可把振動的工具(例如打磨機)握得比不振動的工具更緊。



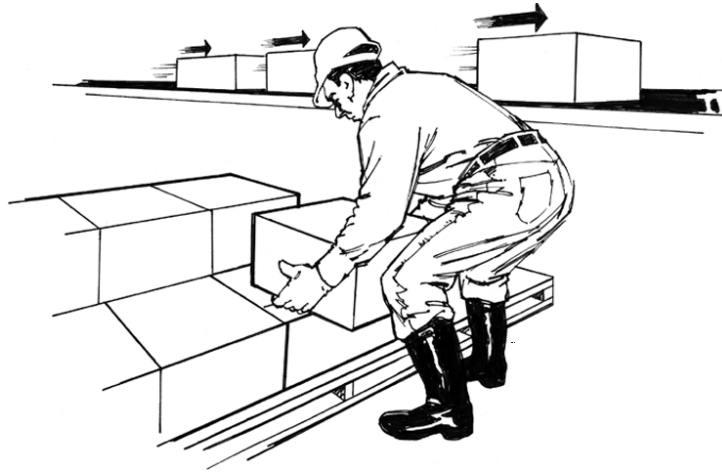
在緊握細小的工具時，手部須用力。



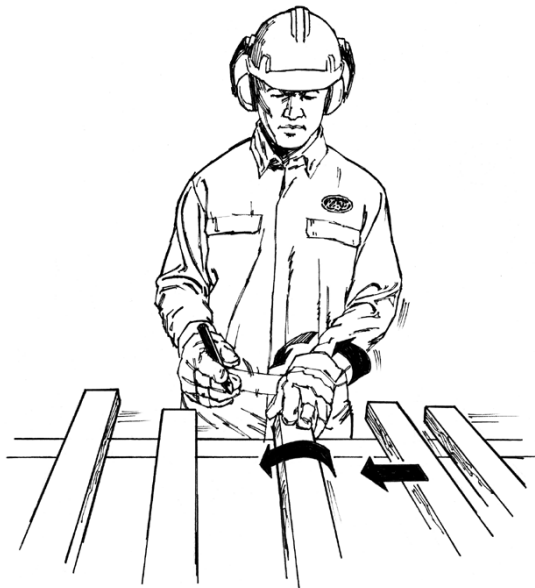
在操作易滑脫的物件時，手部須用額外的握力。

重複的動作

重複的動作是指再三運用相同的肌肉去做一件工作，而沒有什麼機會休息或復元。這種情況涉及粗大的肌肉及細小的肌肉。當其他危險因素亦存在時(例如難以工作的姿勢或須用很大氣力)，重複的動作令工人有較大危險受傷。



重複搬起重物的動作，會一再加壓力於相同的身體部位。



重複將木板或其他重物反轉，會一再用到相同的手臂及手腕肌肉。假如工人在用力重複做反轉物件的動作時，手腕是處於難以工作的姿勢，工人遇上MSI的危險會增加。

重複的動作

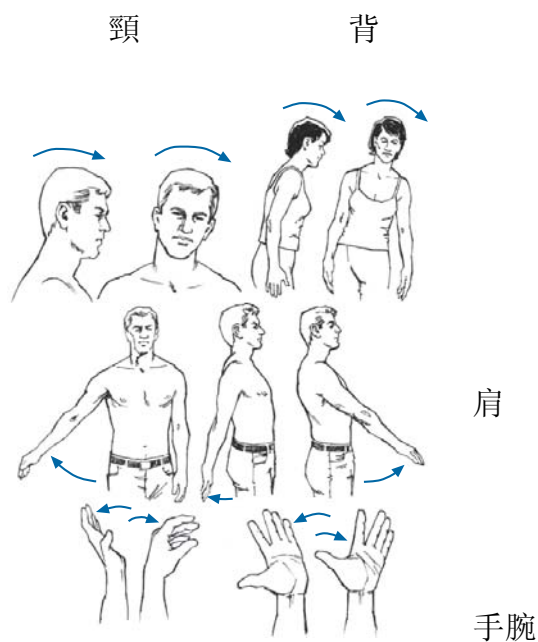
重複的動作是指再三運用相同的肌肉去做一件工作，而沒有什麼機會休息或復元。這種情況涉及粗大的肌肉及細小的肌肉。當其他危險因素亦存在時(例如難以工作的姿勢或須用很大氣力)，重複的動作令工人有較大危險受傷。

以下是會增加遇上 MSI 危險的情況：

- 工人的工作沒什麼變化，未能讓肌肉得到休息或復元。
- 工人不習慣做那項工作，例如當工人開始一項新的工作或長時間停工後返回工作崗位時，又或者當設備或工作台已有改變時。

工作姿勢

姿勢是指身體不同部位的姿勢。當您的姿勢是難以工作時，肌肉、腱、及韌帶必須更用力及可能受到壓力。當身體任何關節過度彎曲或扭動，超出輕鬆的動作幅度，我們的姿勢是難以工作的。假如保持這個姿勢的時間長得令您感到疼痛及痛楚，那麼您的肌肉是已太長時間保持同一姿勢。保持了一段長時間的姿勢稱為固定姿勢。



這幾幅圖顯示輕鬆的動作幅度，身體是處於方便工作的姿勢。

可引致難以工作的姿勢的各類活動：

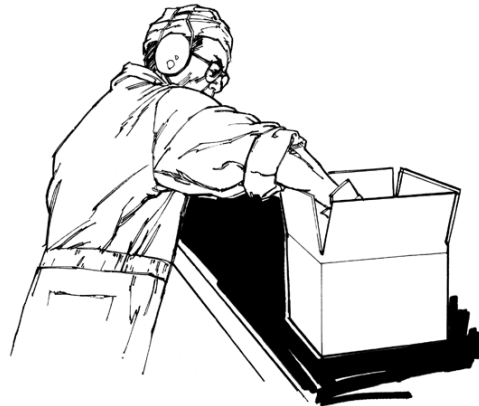
- 身體靠向一邊，例如伸手入旁邊的低抽屜裏(難以工作的姿勢)
- 俯身在低的平面工作(難以工作的背部姿勢)
- 伸手過頭(難以工作的肩膊姿勢)
- 手肘向兩邊張開(難以工作的肩膊姿勢)
- 移動物件或操作鍵盤時手腕彎曲(難以工作的手腕姿勢)
- 頸部向下彎，例如在昏暗燈光下看細小的組件(難以工作的頸部姿勢)
- 扭動身體某部位，例如在長時間操作鍵盤期間扭著頸部去看文件(難以工作的頸部姿勢)



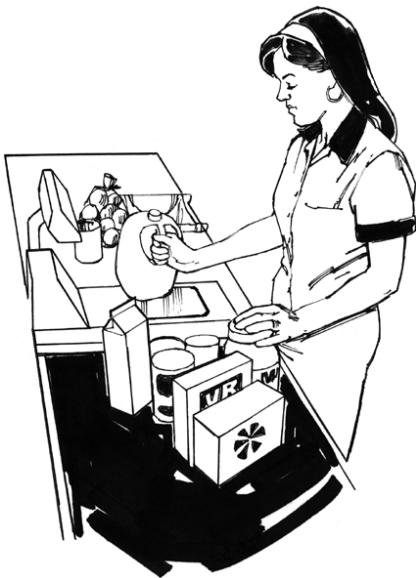
伸手過頭令肩膊及頸部處於難以工作的姿勢。



這名工人在揀選草莓時，身體向前俯成一個不舒服的固定工作姿勢。



從上面伸手入盒內，令肩膊處於難以工作的姿勢。



檢視食品雜貨時手腕彎曲，會令手腕處於難以活動的姿勢。



這名工人長時間扭著頸部以閱讀擺放不當的文件。

以下的情況可能令難以工作的姿勢的影響加劇：

- 在難以活動的姿勢下用力，例如高舉雙手抬起重物或扭著手腕大力緊握物件
- 長時間保持難以活動的姿勢(固定姿勢)，例如用頭和肩夾著電話



這個頸部彎曲的固定姿勢令人不舒服。

局部接觸的壓力

當一件堅硬或尖銳的物件與皮膚接觸時，局部接觸的壓力就會出現，這種壓力可能會傷及皮膚下面的神經及組織。以下是一些可能引致局部接觸的壓力的活動例子：

- 工具手柄的隆起部分及堅硬邊緣壓著手部
- 工作面的邊緣壓著前臂或手腕
- 用手、腳、或膝猛力撞向物件 (例如在鋪地毯時用膝蓋以上部位撞向地毯撐架)

當工具的堅硬或尖銳邊緣壓著皮膚時，手部就會受到局部接觸的壓力。



局部接觸的壓力所產生的影響可能會更加嚴重，假如：

- 硬物接觸到沒有厚肉的部位，例如手腕、手掌、或手指
- 壓力再三出現或保持一段長時間



手腕靠在或擱在桌子邊緣上，可能會引致局部接觸的壓力。

時間及強度

時間 (多久) 應與第 3 頁所列的四項基本危險因素一併考慮，而不是分開考慮。危險程度有多大是視乎工人接觸危險因素的時間有多長(工作日的全部時間)，留意危險因素的人應考慮每項因素的時間問題：

- 工人用力的時間有多長(例如提起或緊握一件物件)？
- 工人做重複的工作的時間有多長？
- 工人以不靈活的姿勢來工作的時間有多長？
- 身體某部位受到局部接觸的壓力的時間有多長？

每項危險因素的強度(多大) 亦應予考慮：

- 工人使用的力度有多大？
- 工人做重複的工作的速度？
- 難以工作的姿勢有多嚴重？
- 壓著皮膚造成局部接觸的壓力的物件邊緣有多硬？

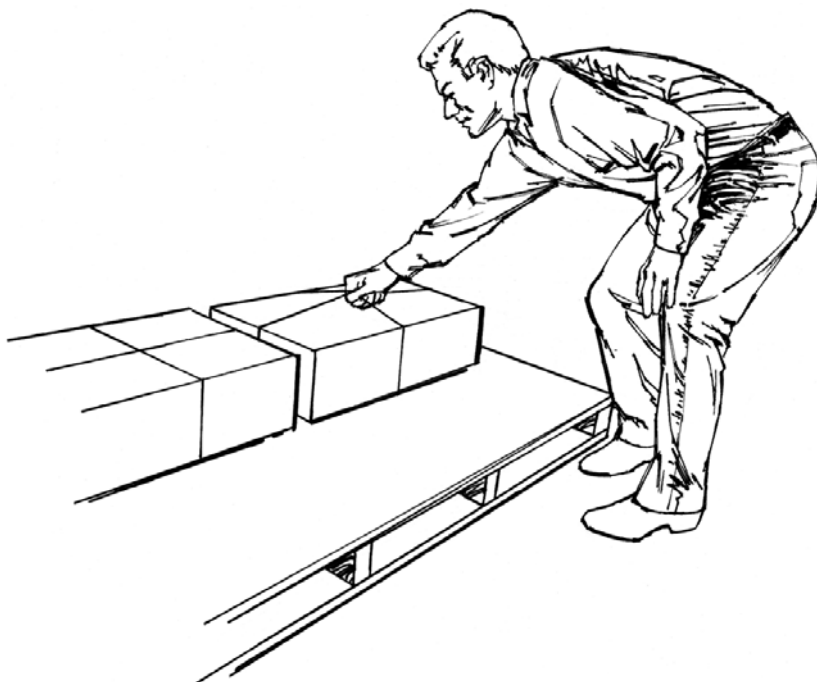
多重危險因素

同一時間內可能出現超過一項危險因素。工作裏的危險因素愈多，工人受傷的危險性就愈高。以下的例子說明多項危險因素怎樣可以同一時間出現。

工作：工人再三俯身從輸送台上提起一些盒，放在貨架上。

危險因素：

- 力 – 單手提起沉重的盒子
- 難以工作的姿勢 – 工人彎腰向前
- 難以工作的姿勢 – 右肩向前伸
- 局部接觸的壓力 – 工人抓著細小的塑膠捆帶
- 重複的動作 – 工人整日從事類似的起重工作



找出危險因素

僱主必須找出工作場所內可能令工人遇上 MSI 的危險因素。僱主在找出這些危險因素時，必須與聯合健康及安全委員會或工人健康及安全代表(如有的話) 交換意見。

開始進行這個程序時，僱主須找出有較大 MSI 危險的工作，然後逐項工作找出相關的危險因素。

找出有較大 MSI 危險的工作

要確定哪些工作是有較大的 MSI 危險，應優先關注，僱主應審視急救記錄及索償記錄。假如工人已經遇上 MSI，或者他們有 MSI 的跡象或症狀，他們的工作很可能有較大的 MSI 危險。因此，在以下情況裏應優先找出工作的危險因素：

- 工人已經就與工作有關的 MSI 提出索償。
- 工人因 MSI 而要接受急救。
- 工人報稱有 MSI 的跡象或症狀。

找出危險因素這個程序，亦必須在有任何問題或受傷事故發生之前進行，以便可以將危險因素消除或減至最少，及防止受傷。僱主或可透過與工人面談、進行調查、或觀察工人工作等來定出先後次序，找出危險因素以作預防。此外，留意以下情況可能會有助防止受傷：

- 工人或管工觀察到工作經常出現的危險因素，例如在視察工作場所及觀察現行工作方法期間。
- 引進一項新的工作，或工作程序有改變。

僱主怎樣可以找出危險因素

在找出某些工作是會令工人有遇上 MSI 的危險後，僱主須找出這些工作每一項的 MSI 危險因素。僱主必須就找出危險因素，與聯合健康及安全委員會或工人健康及安全代表交換意見。僱主也可徵詢工人的意見，因為工人通常對那項工作了解最清楚。

WCB 的預防主任(見書末內封頁所列的地區辦事處名單)可提供多種工具(例如核對表及工作紙)，用來找出一項工作的危險因素。這些工具有助找出需要進一步考查的危險因素，以評估工人會遇到的危險。一些工具會將時間和強度與危險因素一併考慮，以協助僱主制定工傷危險的程度。

只要僱主有考慮到職業健康及安全條例裏所列的危險因素，他們可以使用其他方法去找出危險因素。

工人怎樣可以幫忙找出工作裏的危險因素

在找出危險因素的過程裏，工人可以幫忙。工人通常對其工作的要求有最深入的了解，可以幫忙找出工作的危險因素及防止 MSI。工人必須馬上報告工傷及 MSI 的跡象或症狀，假如工人報告受了需要治療的傷或有不安全的情況，僱主必須展開調查。進行調查將有助找出引致工人受傷或生病的危險因素，並促使僱主實施控制措施，將這些危險因素消除或減至最少。

想想您的工作及各種不同的職務，設法找出在每項職務裏，那四項危險因素(力、重複的動作、工作姿勢、局部接觸的壓力) 有哪些存在，然後考慮以下問題：

- 您做某項職務時所花的總時間會否增加對您的體能要求？
- 以下各項會否增加對您的體能要求？
 - 工作場所或工作台的設計(例如工作面太高或太低，令您要伸手到太遠的地方)
 - 您所操作的物件的特點(例如因太大件而難以操作或重量分佈不均勻的物件)
 - 環境條件(例如環境或物件太凍，令工人在操作物件時手冰冷)
 - 職務的安排(例如工作單調，以致肌肉沒有機會休息及復元)

在回答這些問題後，您會相當清楚您在工作裏遇到的危險因素，您可能會發現哪些職務令您會有最大危險遭遇 MSI，及發現哪些地方是最需要改革的。

您亦可能會建議一些減少或消除部分這些危險因素的可行辦法，請與您的管工商討您有的答案和建議。您亦可與聯合委員會或您的工人健康及安全代表討論 MSI 的危險。

重要問題

假如您有可能在工作上遇到 MSI 的危險，您必須在找出與您工作有關的危險因素方面，有一定認識，這包括認識 MSI 的初期跡象及症狀，及其對健康可能造成的影響。以這本指南內的資料，您應該有能力回答以下的問題：

- MSI 有什麼初期跡象及症狀？
- 您會向誰人報告這些跡象及症狀？
- 假如您不理會 MSI 的初期跡象及症狀，情況可能會怎樣？
- 在您的工作裏有什麼可能引致 MSI 的危險因素？

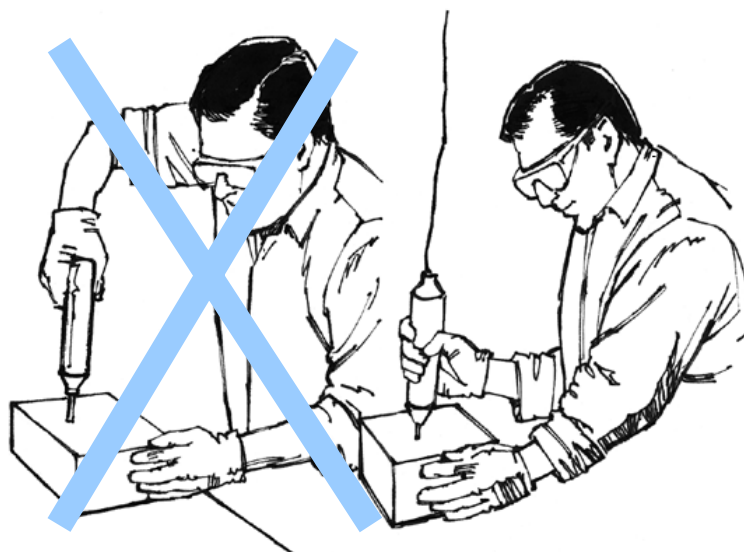
下一步怎樣？

找出危險因素只不過是將工人遇上 MSI 的危險消除或減至最少的其中一項措施。僱主一旦找出危險因素後，就必須對危險進行評估，以確定危險性有多大。並非所有危險因素都一定是很嚴重，或者出現很長時間，足以引致工人受傷。

評估危險應該由對以下各項有了解的人士負責：工作程序、MSI 危險因素、及評估和控制危險因素方面的原則。僱主進行危險評估時，必須諮詢呈現 MSI 跡象或症狀的工人，及從事受評估工作的工人的一些代表，這些代表應包括不同性別、年齡、及高度的工人。

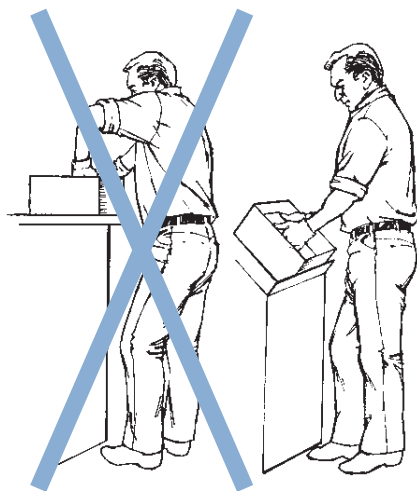
危險評估可能確定，必須採取控制措施來將危險消除或減至最少。以下是控制措施的一些例子：機械起重設備、重複的工作有充足的復元時間、工作台可調較高度、及工作面的鋒利邊緣包上護墊。有關控制措施的一些例子，參看第18至19頁。

工人亦可能需要接受有關某些工作的安全工作程序的訓練，例如調較工作台以正確配合工作的需要。假如僱主為工人提供任何機械輔助(例如起重設備)或任何個人保護設備(例如護膝)，僱主必須訓練工人怎樣使用這些東西。工人有責任遵照安全工作程序工作，及使用他們曾接受訓練去使用的設備。

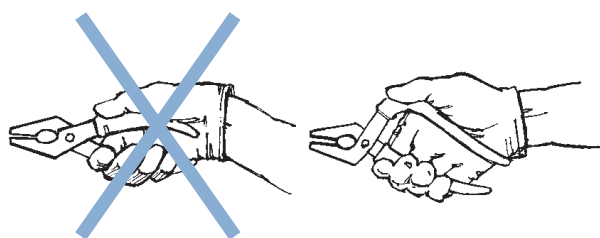


左：以這樣的姿勢拿著射槍手柄，令手腕及肩膊處於難以工作的姿勢。

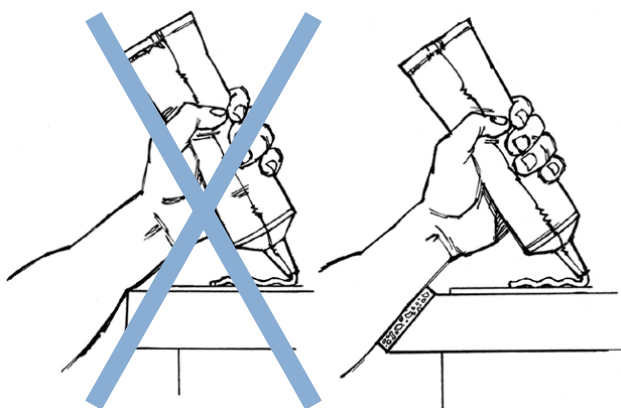
右：懸掛式的直列工具讓工人可以伸直手腕用力握著。



工作的高度及角度恰當，令肩膊較為舒服。



工具的手柄彎成一定角度，令手腕保持伸直。



邊緣包了保護墊及成斜角，可防止有局部接觸的壓力。

取得協助

WCB 的網址 <www.worksafebc.com> 設有一個健康及安全中心，其中一個主題是工效學。請到這網址，取得更多有關 MSI 的資料及與其他工效學網址的連結。

以下的 WCB 刊物包含有關 MSI 各方面的資料，這些刊物很多可見於 WCB 的網址。訂購這些刊物的印刷本，請聯絡刊物及錄影帶組(見第 ii 頁)。

- *Back Talk: An Owner's Manual for Backs*
- *Constructive Ideas: Innovative Ideas to Reduce Soft Tissue Injuries in the Construction Industry*
- *Ergonomic Commentary 1: Back Belts*
- *Ergonomic Commentary 2: Wrist Braces*
- *Ergonomic Commentary 3: PC Mouse*
- *How to Make Your Computer Workstation Fit You*
- *Preventive Musculoskeletal Injury (MSI): A Guide for Employers and Joint Committees*
- *Preventing Tree Planting Injuries*

WorkSafe™ Education Network (工作安全教育網絡) 開設了一個有關防止和調查 MSI 的課程，各學校區及社區學院均有開辦這個課程。查詢有關這個課程的資料，請致電您區內的學院或 WCB，在低陸平原請打：604 276-3100，省內其他地方請打免費長途電話：1 888 621- SAFE (7233)。

如果您對健康及安全規定有疑問，您可以打 WCB 預防資訊專線 (Prevention Information Line)，在低陸平原請打：604 276-3100，省內其他地方請打免費長途電話：1 888 621- SAFE (7233)。

WCB 的預防主任可就有關怎樣防止您工作場所內發生 MSI，給予進一步的指導，及可提供一些諸如核對表的工具，用來找出及評估危險。見書末內封頁所列的地區辦事處名單。

WCB 辦事處

請瀏覽我們的網址：www.worksafebc.com

Abbotsford (阿博斯福)

2774 Trethewey Street V2T 3R1
電話：604 276-3100
1 800 292-2219
傳真：604 556-2077

Burnaby (本那比)

450 – 6450 Roberts Street V5G 4E1
電話：604 276-3100
1 888 621-7233
傳真：604 232-5969

Coquitlam (高貴林)

104 – 3020 Lincoln Avenue V3B 6B4
電話：604 276-3100
1 888 967-5377
傳真：604 232-1946

Courtenay (葛尼)

801 30th Street V9N 8G6
電話：250 334-8745
1 800 663-7921
傳真：250 334-8757

Cranbrook (克蘭布碌)

100 7th Avenue S. V1C 2J4
電話：250 417-7934
1 800 663-4912
傳真：250 417-7972

Kamloops (錦碌)

321 Battle Street V2C 6P1
電話：250 371-6003
1 800 663-3935
傳真：250 371-6031

Kelowna (基隆那)

110 – 2045 Enterprise Way V1Y 9T5
電話：250 717-4313
1 888 922-4466
傳真：250 717-4380

Nanaimo (納奈莫)

4980 Wills Road V9T 6C6
電話：250 751-8040
1 800 663-7382
傳真：250 751-8046

Nelson (納爾遜)

524 Kootenay Street V1L 6B4
電話：250 352-2824
1 800 663-4962
傳真：250 352-1816

North Vancouver (北溫哥華)

100 – 126 E. 15th Street V7L 2P9
電話：604 276-3100
1 888 875-6999
傳真：604 232-1500

Prince George (喬治太子市)

1066 Vancouver Street V2L 5M4
電話：250 561-3700
1 800 663-6623
傳真：250 561-3710

Surrey (素里)

100 – 5500 152 Street V3S 5J9
電話：604 276-3100
1 888 621-7233
傳真：604 232-7077

Terrace (特勒斯)

4450 Lakelse Avenue V8G 1P2
電話：250 615-6605
1 800 663-3871
傳真：250 615-6633

Vernon (維農)

3100 35 Avenue V1T 8Y8
電話：250 545-1125
1 800 663-4452
傳真：250 558-5243

Victoria (維多利亞)

4514 Chatterton Way V8X 5H2
電話：250 881-3418
1 800 663-7593
傳真：250 881-3482

Head Office / Richmond (總部 / 列治文)

Prevention (預防組):
8100 Granville Avenue
電話：604 276-3100
1 888 621-7233 (621-SAFE)

Administration (行政部):
6951 Westminster Highway
電話：604 273-2266
1 800 661-2112

Mailing Address (郵遞地址):
PO Box 5350 Stn Terminal
Vancouver BC V6B 5L5

After Hours

Health & Safety Emergency
(辦公時間以外健康及安全緊急事故)
604 273-7711
1 866 922-4357 (WCB-HELP)