

「肌力負荷」工作分級參考表

工作分級	施力負重 (磅)			工作情境
	偶爾 (至多 1/3 工時)	經常 (1/3 至 2/3 工時)	總是 (至少 2/3 工時)	
靜態	近乎無感 < X ≤ 10	近乎無感	-	1 靜態：坐姿為主，且手腳不需推拉或操控。 2 輕度： 2.1 站或走為主。 2.2 坐姿為主，但手腳需推拉或操控。 2.3 施力負重近乎無感，但被要求工作速度 (如生產線作業)。
輕度	近乎無感 < X ≤ 20	近乎無感 < X ≤ 10	近乎無感	
中度	20 < X ≤ 50	10 < X ≤ 25	近乎無感 < X ≤ 10	
重度	50 < X ≤ 100	25 < X ≤ 50	10 < X ≤ 20	
極重度	100 < X	50 < X	20 < X	

註 1：施力負重：例如抬舉、搬運、推拉或移動物件等動作。

註 2：1 磅 = 0.454 公斤