「五大行為安全陷阱」

1 缺乏意識

我正在烤吐司，需要一個盤子來裝吐司，為此我靠近烤吐司機想拿出一個盤子。結果被烤箱燙傷。

如何:
做重複性工作時，可能會因為注意力不足導致意外。

為什麼:
當我們處於熟悉的狀態及環境時，會產生一種錯誤的安全感。

如何停止:
對環境保持高度專注力，如：
- 不要依賴他人的評估，相信自己的眼睛
- 反覆思考，考慮所有可能性
- 對所有問題提出疑問
- 不要著急

2 無形的壓力

我的主管一天問我三次"還需要多久完成?"。由於我們將延誤交期，主管希望能更新進度給客戶。

如何:
無意間的壓力會導致團隊倉促完成工作。

為什麼:
人們沒有意識到他們的行動可能影響團隊的行動。

如何停止:
心平靜和的互相提醒並說明你何時需要相關資訊。

3 恐懼因素

我知道這台設備很重且無法獨自搬運，我也應該尋求協助。但我不想讓人覺得軟弱，因此勉強繼續工作。

如何:
恐懼使我們勉強完成，明知無法完成的工作。

為什麼:
我們擔心別人的看法，且不想讓任何人失望。

如何停止:
面對恐懼，正視問題，並且開放討論恐懼相關議題。

4 缺乏專注力

我無法不擔心正在醫院的家人。即使他目前狀況穩定且有其他親人陪伴，而當下我有維修工作要完成。該如何是好？

如何:
缺乏專注力導致我們隨時會分心。

為什麼:
當我們習慣了這些日常工作，就更容易分心。

如何停止:
訓練自己集中專注力。快速地抓住自己的思緒，並告訴自己「不是現在，我正在忙」。

5 降低風險

我需要換燈管 – 爬梯很重且放在後院，而外頭正下著雨。我決定拿椅子來用。

如何:
自我解釋風險已經降低。

為什麼:
自我說服這麼做沒問題，因為比較簡單又快速方便。

如何停止:
請跟自己說:
- 機會是很少的
- 我應該更小心
- 我不該這麼做
- 只要多花一點點時間
- 我只是
- 我只有

相關資訊由安衛部提供，如有任何問題，請與安衛部聯繫。