

# 轮值工作指引



劳工处  
职业安全及健康部



本册子由劳工处职业安全及健康部编印

---

2008年9月版

本册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 [http://www.labour.gov.hk/public/content\\_2\\_9.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content_2_9.htm) 下载。有关各办事处的地址及电话，可参考劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm> 或致电 2559 2297 查询。

欢迎复印本册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如须复印，请注明录自劳工处刊物《轮值工作指引》。



# 轮值工作指引

# 目 录

	页数
引言	1
轮值工作对健康及社交的影响	3
轮值安排	4
雇主方面	4
雇员方面	8
雇主与雇员磋商	10
谘询服务	11
投诉热线	11

## 引言

1. 轮值工作在很多行业相当普遍，各项必要及紧急服务，例如医疗、运输、消防救援、执法工作，以及部分公共服务，均需要24小时不停运作。近年一些服务机构，例如便利店、快餐店等，亦趋向24小时提供服务，雇员因而需要轮值工作。适切的轮值工作安排对雇员、雇主和自雇人士同样重要。
2. 本指引旨在提醒雇主和雇员重视通宵工作的轮值安排。指引虽然不具备法律约束力，并非强制遵行，但大力建议雇主与雇员参考指引内所述的各项因素，订定适当的轮值安排，在既能应付机构的运作需要之余，又能尽量减低对雇员健康造成不良影响。

- 应付机构的运作需要



- 尽量减低对雇员健康造成不良影响

3. 国际劳工组织指出，轮值工作是在不同的日间和夜间时段，以雇员紧接雇员的方式在同一工作地点工作，使机构的营运时间可较个别雇员的工作时间为长。轮值制度一般可分为固定式及轮转式两类。



4. 员工过度疲劳可引起工作意外，不但影响雇员个人安全，更可能危及他人。良好的轮值安排可尽量减低对雇员健康可能造成的影响，有助减少工作意外，并可提升员工的整体生产力及服务质素，因此对雇员、雇主及服务对象均有裨益。同样地，自雇人士亦应注意适当轮值安排的重要性。
5. 一些机构有截然不同的要求及限制，因此，指引所述的部分因素可能并不适用或不切实可行。在此情况下，机构在作出轮值安排时，应考虑所有有关因素。

## 轮值工作对健康及社交的影响

6. 很多人体的生理、心理和行为指数，包括体温、情绪、内分泌功能、警觉性等，均随人体的生理时钟(即昼夜节律)而改变，一般约以24小时为一循环。有些轮值安排可扰乱人体的生理时钟，对雇员造成一些生理、心理和社交的影响，以致工作能力和工作效率降低。例如，长期不定时轮值工作可影响雇员的睡眠质素，严重者可引致高血压和肠胃病等健康问题，或影响社交生活。



## 轮值安排

7. 为减少轮值工作对雇员可能造成的影响，下文第8至10段阐述一些在制订轮值安排时可考虑的因素，以保障员工的职业安全和健康。雇主和雇员在订定轮值安排时，应尽可能考虑这些因素。

### 雇主方面

8. 妥善的轮值安排有助减少对雇员健康可能造成的影响，在这方面，雇主可考虑多个因素：

#### 工作编排

- (a) 24小时业务运作的必要性：若由于运作需要而无法避免通宵轮值工作，适量的人手安排可在配合机构运作之余，尽量减少雇员通宵轮值的次数；
- (b) 永久通宵轮值的必要性：有些雇员未必适应永久通宵轮值，雇主应考虑透过人手轮替，让雇员共同分担指定的通宵轮值工作；
- (c) 轮值次序：医学意见普遍建议采用「顺时针方向轮值」方式(即早更、午更跟着夜更的轮值次序)，为采用轮转式轮值工作的雇员作出安排，因为生理时钟顺时针方向转动较逆时针方向转动的适应为佳；





- (d) 转更的相隔时间(即在下次转更前在上一更的轮值日数)：医学文献指出，快速转换更分(例如每 2 至 3 天就转换更分)的轮转式轮值制度对生理时钟的影响较少，而较长时间(例如每 3 至 4 星期)才转换更分，则能让生理时钟有足够时间适应轮值安排。雇主可按业务运作情况，考虑采用上述两类轮值安排均可；
- (e) 早更的开始时间：晨曦时份转更可能会导致睡眠不足及疲劳过度，因此，在可行情况下，应尽量避免在晨曦时份转更，而转更时间应尽量配合交通服务的安排，特别留意工作地点偏远而雇员须长途跋涉上班的情况；



- (f) 轮值时段：延长轮值时段，好处是可减少连续夜更当值及获得较长的补假。不过，长时间工作会使人更加疲劳，对健康可能造成不良影响。在考虑轮值的时间长短时，应顾及工作所需的体力及精神负担。除非因为特殊情况，例如基于重要的运作需要或有关员工的共同意向，否则应在切实可行的范围内避免不适当地延长轮值时间(包括超时工作)。如果需在轮值时连续不断工作，而有关工作亦须高度专注或是单调、危险

和对安全有重大影响，雇主应考虑是否需要缩短轮值时段，或在每一时段中安排小休时间，以帮助雇员恢复精神和体力，应付工作；



不适当地延长轮值

- (g) 休息时段的安排：适当的小休，可让雇员松弛一下及恢复精神，这对轮值的雇员更为重要。除了在轮值时段内需有小休外，轮值时段之间亦应如此。有关适当的休息时段安排，可参考由劳工顾问委员会辖下的职业安全及健康委员会编写的《休息时段指引》。该指引可在劳工处职业安全及健康部各办事处索取，或在劳工处的网站 [http://www.labour.gov.hk/public/content2\\_8d.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content2_8d.htm) 浏览；



适当的小休

- (h) 轮值工作雇员的休班日：轮值工作须有定期休班日，以便雇员可计划参与社交及家庭活动；



## 工作环境

- (i) 工作环境的质素：安全、光线充足及温度适中(以可调校为佳)的环境，有助保障轮值员工的健康及提高他们的生产力；
- (j) 为雇员提供轮值工作培训：给予员工适当的培训，包括向雇员解释轮值工作可能对健康的影响；提示雇员采取可行的方法以预防轮值工作对健康的影响；建议雇员在社交活动上作出适当的安排，以减少因轮值工作而形成社交上的隔离；以及认识和处理压力；以及



- (k) 为轮值雇员提供的设施：于不同更分提供相同设施，有助营造熟悉的环境，让雇员更容易适应轮值工作。

## 雇员方面

9. 从事轮值工作的雇员，为保障自身的安全和健康，可考虑以下因素：
- (a) 交通工具：使用公共交通工具上、下班，可避免在轮值工作之前和之后因驾驶而令身体疲倦；



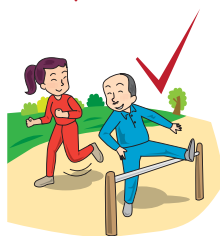
- (b) 保持优质睡眠，奉行健康生活模式：
- (i) 按预定时间睡眠，有助建立生活规律，在日间易于入睡；
  - (ii) 黑暗和安静的环境，有助通宵轮值后入睡，也有助当晚提早就寝时入睡；
  - (iii) 服用安眠药物帮助睡眠可引致药物倚赖，使用松弛方法帮助睡眠较为健康；



(iv) 睡眠前饮用咖啡、茶或含酒精的饮品会对睡眠质素造成不良影响；



(v) 应避免在睡前进食过量及/ 或油腻、辛辣的食物，并应预留时间消化食物，以及不应吸烟和酗酒；

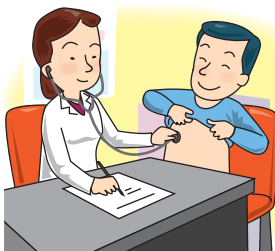


(vi) 恒常运动，饮食均衡和睡眠充足，均有助保持健康；

(vii) 工作时，依靠香烟或咖啡保持清醒是不良做法；以及

(c) 让家人和朋友知悉自己的轮值编排：以便他们安排家庭及社交活动时能令自己也可参与其中。

10. 雇员若患上某些疾病，如糖尿病及胃溃疡等，须定期覆诊及服用药物，应告知医生有关的轮值工作安排，以便医生定出适当的治疗。此外，他们亦可参考劳工处出版的《工作与糖尿病》和《工作与常见的肠胃病》，以了解这些常见疾病与工作的相互影响。



## 雇主与雇员磋商

11. 不同的机构各有不同的需要，没有一种通宵轮值安排可切合所有不同的要求。适当的轮值安排对雇佣双方均有好处，有些情况甚至市民也可受惠。雇主应尽可能让雇员参与订定最适当的轮值安排，一方面配合机构运作的需要，确保服务质素，同时亦可顾及雇员的安全及健康。如机构本身设有机制(包括安全委员会)让雇佣双方沟通，雇主可透过该等机制，徵询雇员对轮值安排的意见。若须轮值工作，雇主应尽早通知有关雇员(例如在聘用及调派职位前先行说明)，以便他们在家庭生活及社交方面预早作出必要的安排，这是可取的做法。



## 谘询服务

12. 如你对本小册子有任何疑问或想查询其他职业健康及卫生事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

13. 你亦可透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址是 <http://www.labour.gov.hk>。

## 投诉热线

14. 如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172。所有投诉均绝对保密处理。

