

# 休息時段指引

精神好，服務質素高，



按時休息可做到



本指引可以在職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk/public/os/B130.exe> 下載。

歡迎複印本指引，但作廣告、批核或商業用途者除外。

## 引言

1. 休息時段對僱員、僱主和自僱人士同樣重要。要工作做得好，必須有充足的精神和體能。本指引目的是提醒僱主和僱員重視休息時段，並鼓勵他們透過協商訂定既適合僱員，又能應付業務運作需要的休息時段安排。本指引雖然不具備法律約束力，但建議僱主與僱員協商訂定僱員在連續工作一段時間後要有休息時段安排，並提醒仍未作出適當安排的僱主與僱員進行有關磋商。
2. 連續長時間工作而沒有休息，容易產生疲勞，引起安全與健康問題。疲勞不但削弱工作能力，亦會影響判斷力、生產力，工作效率和服務質素，甚至可能引起嚴重的工傷意外，殃及無辜，導致人命及財物損失，影響公司業務。工業意外亦會導致保險費上升，增加營運成本，損害僱主、僱員或自僱人士的利益。



3. 僱員和自僱人士能有適當的休息時段，對他們的工作安全與健康，至為重要。從事某些職業的人士，例如全職司機，如因休息不足而出現疲勞，可能會導致嚴重的交通意外，不但影響個人安全，更對他人構成威脅。一般白領人士，在連續長時間工作後也需要適當休息，此舉對保護視覺也甚有益處。部分人士，如整日使用電腦進行快速和重複的按鍵動作，可能會患上腱鞘炎。如長時間注視電腦顯示屏幕，也會引致眼睛和精神疲勞。

## 僱主和僱員的責任

4. 連續長時間工作後，能有短暫的休息，可讓僱員有機會鬆弛一下，恢復精神，有助他們改善工作表現及服務質素，並可促進勞資關係，激勵僱員熱誠工作。任何人士在長時間工作後，都需要自覺地安排休息時段，僱主應採取開明態度，通過與僱員協商，作出適當安排。





5. 《職業安全及健康條例》(香港法例第509章)第6條規定，僱主須在合理及可行範圍內，確保僱員的工作安全及健康。除少數人士外（例如自僱人士、職業司機等），該條例保障所有僱員，包括時薪和件薪工人、兼職員工等。由於適當的休息時段和僱員的工作安全與健康息息相關，僱主應與僱員磋商，達成共識，定出適當的休息時段安排，一方面配合工作上的需要，同時可以提供優質服務。如機構本身設有勞資協商機制（包括安全委員會），僱主應透過該等機制，徵詢僱員對休息時段安排的意見。

6. 經商議定出休息時段安排後，僱主和僱員都要充分合作，遵守議定的安排，僱主應為員工享用休息時段提供方便，而僱員也應在休息時段後準時恢復工作。
7. 自僱人士往往因為工作繁重，或為了賺取更多收入而忽略了休息時段的重要性。其實，在身心疲累的時候，絕不可能提供優質服務，而且容易導致意外，變成得不償失。所以，適當的休息時段對他們的業務以至安全與健康都有裨益。

## 休息時段

8. 休息時段是指僱員可於工作時間內暫停工作的一段時間，以使用膳或休息。根據附屬於《僱傭條例》(香港法例第57章)的《僱用兒童規例》與《僱用青年(工業)規例》，兒童<sup>註一</sup>及青年<sup>註二</sup>在連續工作五小時後，必須分別享有一小時及半小時的休息時間。



註一 “兒童” (child) 指不足 15 歲的人士

註二 “青年” (young person) 指年滿 15 歲但未滿 18 歲的人士





9. 在香港，僱員在工作日普遍享有休息時段。一般而言，香港的全職僱員都享有一小時的用膳時段。有些行業，例如建造業，因屬體力勞動的工作，上下午都設有短暫休息時間的行規；飲食業在非繁忙時段安排僱員休息，以便應付緊隨的繁忙工作；而物業管理行業則通常安排僱員輪流作適量的休息。這些都是值得借鑑的例子。
  
10. 不過，有些職業或行業，由於獨特的業務性質或規模的關係，可能沒有指定的休息時段。在這情況下，僱主及僱員應自行商討，作出適當安排，使僱員可以在不影響工作的情況下，獲得適當休息。



11. 從事危險或艱辛工序的人員，例如從事涉及高溫、蒸氣或震動的工作，或需消耗大量體力（如人力搬運重物）的工作，可能需要較頻密的短暫休息，且在不影響自己及他人安全情況下進行。
12. 休息時段對在酷熱環境中工作的僱員更為重要。舉例來說，在酒樓、食堂或食物製造工場的廚房靠近火爐的地方，或漂染廠內靠近鍋爐地方工作的僱員，更需要較頻密的短暫休息時間。

13. 另外，僱員如需要操作震動式機器（如震動式壓土機、鏈鋸、混凝土震動棒等），或從事體力消耗量大的工作（如扎鐵、吊運、拆卸建築物），會特別容易疲累。僱主應安排他們在連續工作一段時間後，作適量的休息。
14. 一人經營的店主或只有一名僱員的店舖，可以在店舖當眼的位置展示營業時間。店主應與僱員議定適當和富彈性的休息時段安排。



## 勞資協商

15. 由於各行各業的情況不同，單一的休息時段模式難以適用於所有行業。適當的休息時段安排，對僱主和僱員都有益處，在某些情況下甚至對公眾都有裨益。為達致這目標，由僱主及僱員自動自覺地通過協商作出休息時段安排，是最適當的做法。請謹記：

精神好，服務質素高，  
按時休息可做到。

## 查詢

16. 如在安排適當休息時段上有任何疑問，或需要尋求協助，可致電勞工處職業安全及健康部。

查詢電話：2559 2297（在辦公時間後設錄音留言服務）

職業安全及健康委員會

勞工顧問委員會

# 附錄

緊張的生活節奏，忙碌的工作，容易令上班一族筋肌疲勞、頸肩背痛，手腳肌肉酸軟。若長期忽視這些徵狀，身體組織更會勞損發炎。恆常運動，可令身體保持最佳狀態，提升工作效率。

以下將會介紹一些適用於身體不同部位的簡單運動。讀者可因應自己的需要選擇合適的運動。當進行運動時.....

1. 做運動前最好先了解自己的身體狀況，若感到過度疲勞或不適時，應避免進行。
2. 選擇適合自己的運動及在足夠的活動空間內進行。
3. 不宜穿太緊身的衣服或高跟鞋。
4. 每一式動作須緩慢進行，直至肌肉有拉緊的感覺，特別是進行頸部、腰部及膝部的運動時，若過度伸展或快速拉扯，會容易令肌肉或關節受傷。
5. 要量力而為，不宜過量。
6. 應持之以恆，方有理想效果。

## 頸部運動



1. 眼望前方，然後把頭轉向左方，維持五秒。

2. 返回原來姿勢



3. 把頭轉向右方做同樣的動作。

4. 重複做這套動作五次。

## 上背及肩部運動



1. 雙臂向側提高至水平線，手肘成九十度彎曲。

2. 把手肘向後拉盡，挺胸和深深吸氣，維持五秒。注意腰部挺直，避免過度後仰。



3. 呼氣時，兩前臂合緊胸前。

4. 重複做這套動作五次。



## 上肢運動



1. 雙手手指盡量伸展五至十秒。



2. 雙手慢慢放鬆。



3. 用力緊握拳五至十秒。

4. 重複做這套動作十次。

## 腰部運動

1. 兩腿齊肩而立，左手上舉，右手叉腰。腰彎向右方，維持五秒。
2. 回復站立姿勢。
3. 然後換手彎腰向左方做同樣動作。
4. 重複做這套動作五次。



## 下肢運動

1. 一手扶穩固物件，用左手把右腳拉向臀部，維持五秒。
2. 轉換右手左腳做同樣動作。
3. 重複做這套動作五次。



勞工處出版《勤運動 工作醒》小冊子，推廣一些伸展和強化筋肌的運動，以增強身體機能，促進身心健康，提高工作效率。小冊子可於勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，或在勞工處網頁下載。

### 鳴 謝

職安大使何嘉麗小姐為本指引作伸展運動示範