

輪值工作指引



本冊子由勞工處職業安全及健康部編印

2008年9月版

本冊子可以在勞工處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/content_2_9.htm 下載。有關各辦事處的地址及電話，可參考勞工處網站 <http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm> 或致電 2559 2297 查詢。

歡迎複印本冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如須複印，請註明錄自勞工處刊物《輪值工作指引》。

The page features decorative horizontal lines. At the top, there is a solid grey line, followed by a dashed grey line with an arrow pointing to the right. At the bottom, there is a dashed grey line with an arrow pointing to the left, followed by a solid grey line.

輪值工作指引

目錄

	頁數
引言	1
輪值工作對健康及社交的影響	3
輪值安排	4
僱主方面	4
僱員方面	8
僱主與僱員磋商	10
諮詢服務	11
投訴熱線	11

引言

1. 輪值工作在很多行業相當普遍，各項必要及緊急服務，例如醫療、運輸、消防救援、執法工作，以及部分公共服務，均需要24小時不停運作。近年一些服務機構，例如便利店、快餐店等，亦趨向24小時提供服務，僱員因而需要輪值工作。適切的輪值工作安排對僱員、僱主和自僱人士同樣重要。
2. 本指引旨在提醒僱主和僱員重視通宵工作的輪值安排。指引雖然不具備法律約束力，並非強制遵行，但大力建議僱主與僱員參考指引內所述的各項因素，訂定適當的輪值安排，在既能應付機構的運作需要之餘，又能盡量減低對僱員健康造成不良影響。

- 應付機構的運作需要



- 盡量減低對僱員健康造成不良影響

3. 國際勞工組織指出，輪值工作是在不同的日間和夜間時段，以僱員緊接僱員的方式在同一工作地點工作，使機構的營運時間可較個別僱員的工作時間為長。輪值制度一般可分為固定式及輪轉式兩類。



4. 員工過度疲勞可引起工作意外，不但影響僱員個人安全，更可能危及他人。良好的輪值安排可盡量減低對僱員健康可能造成的影響，有助減少工作意外，並可提升員工的整體生產力及服務質素，因此對僱員、僱主及服務對象均有裨益。同樣地，自僱人士亦應注意適當輪值安排的重要性。
5. 一些機構有截然不同的要求及限制，因此，指引所述的部分因素可能並不適用或不切實可行。在此情況下，機構在作出輪值安排時，應考慮所有有關因素。

輪值工作對健康及社交的影響

6. 很多人體的生理、心理和行為指數，包括體溫、情緒、內分泌功能、警覺性等，均隨人體的生理時鐘(即晝夜節律)而改變，一般約以24小時為一循環。有些輪值安排可擾亂人體的生理時鐘，對僱員造成一些生理、心理和社交的影響，以致工作能力和工作效率降低。例如，長期不定時輪值工作可影響僱員的睡眠質素，嚴重者可引致高血壓和腸胃病等健康問題，或影響社交生活。



輪值安排

7. 為減少輪值工作對僱員可能造成的影響，下文第 8 至 10 段闡述一些在制訂輪值安排時可考慮的因素，以保障員工的職業安全 and 健康。僱主和僱員在訂定輪值安排時，應盡可能考慮這些因素。

僱主方面

8. 妥善的輪值安排有助減少對僱員健康可能造成的影響，在這方面，僱主可考慮多個因素：

工作編排

- (a) 24 小時業務運作的必要性：若由於運作需要而無法避免通宵輪值工作，適量的人手安排可在配合機構運作之餘，盡量減少僱員通宵輪值的次數；
- (b) 永久通宵輪值的必要性：有些僱員未必適應永久通宵輪值，僱主應考慮透過人手輪替，讓僱員共同分擔指定的通宵輪值工作；
- (c) 輪值次序：醫學意見普遍建議採用「順時針方向輪值」方式(即早更、午更跟着夜更的輪值次序)，為採用輪轉式輪值工作的僱員作出安排，因為生理時鐘順時針方向轉動較逆時針方向轉動的適應為佳；



- (d) 轉更的相隔時間(即在下次轉更前在上一更的輪值日數)：醫學文獻指出，快速轉換更分(例如每 2 至 3 天就轉換更分)的輪轉式輪值制度對生理時鐘的影響較少，而較長時間(例如每 3 至 4 星期)才轉換更分，則可讓生理時鐘有足夠時間適應輪值安排。僱主可按業務運作情況，考慮採用上述兩類輪值安排均可；
- (e) 早更的開始時間：晨曦時份轉更可能會導致睡眠不足及疲勞過度，因此，在可行情況下，應盡量避免在晨曦時份轉更，而轉更時間應盡量配合交通服務的安排，特別留意工作地點偏遠而僱員須長途跋涉上班的情況；



- (f) 輪值時段：延長輪值時段，好處是可減少連續夜更當值及獲得較長的補假。不過，長時間工作會使人更加疲勞，對健康可能造成不良影響。在考慮輪值的時間長短時，應顧及工作所需的體力及精神負擔。除非因為特殊情況，例如基於重要的運作需要或有關員工的共同意向，否則應在切實可行的範圍內避免不適當地延長輪值時間(包括超時工作)。如果需在輪值時連續不斷工作，而有關工作亦須高度專注或是單調、危險

和對安全有重大影響，僱主應考慮是否需要縮短輪值時段，或在每一時段中安排小休時間，以幫助僱員恢復精神和體力，應付工作；



不適當地延長輪值

- (g) 休息時段的安排：適當的小休，可讓僱員鬆弛一下及恢復精神，這對輪值的僱員更為重要。除了在輪值時段內需有小休外，輪值時段之間亦應如此。有關適當的休息時段安排，可參考由勞工顧問委員會轄下的職業安全及健康委員會編寫的《休息時段指引》。該指引可在勞工處職業安全及健康部各辦事處索取，或在勞工處的網站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_8d.htm 瀏覽；



適當的小休

- (h) 輪值工作僱員的休班日：輪值工作須有定期休班日，以便僱員可計劃參與社交及家庭活動；



工作環境

- (i) 工作環境的質素：安全、光線充足及溫度適中(以可調校為佳)的環境，有助保障輪值員工的健康及提高他們的生產力；
- (j) 為僱員提供輪值工作培訓：給予員工適當的培訓，包括向僱員解釋輪值工作可能對健康的影響；提示僱員採取可行的方法以預防輪值工作對健康的影響；建議僱員在社交活動上作出適當的安排，以減少因輪值工作而形成社交上的隔離；以及認識和處理壓力；以及



- (k) 為輪值僱員提供的設施：於不同更分提供相同設施，有助營造熟悉的環境，讓僱員更容易適應輪值工作。

僱員方面

9. 從事輪值工作的僱員，為保障自身的安全和健康，可考慮以下因素：
- (a) 交通工具：使用公共交通工具上、下班，可避免在輪值工作之前和之後因駕駛而令身體疲倦；



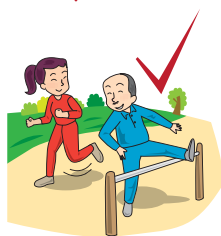
- (b) 保持優質睡眠，奉行健康生活模式：
- (i) 按預定時間睡眠，有助建立生活規律，在日間易於入睡；
 - (ii) 黑暗和安靜的環境，有助通宵輪值後入睡，也有助當晚提早就寢時入睡；
 - (iii) 服用安眠藥物幫助睡眠可引致藥物倚賴，使用鬆弛方法幫助睡眠較為健康；



(iv) 睡眠前飲用咖啡、茶或含酒精的飲品會對睡眠質素造成不良影響；



(v) 應避免在睡前進食過量及/ 或油膩、辛辣的食物，並應預留時間消化食物，以及不應吸煙和酗酒；



(vi) 恆常運動，飲食均衡和睡眠充足，均有助保持健康；

(vii) 工作時，依靠香煙或咖啡保持清醒是不良做法；以及

(c) 讓家人和朋友知悉自己的輪值編排：以便他們安排家庭及社交活動時能令自己也可參與其中。

10. 僱員若患上某些疾病，如糖尿病及胃潰瘍等，須定期覆診及服用藥物，應告知醫生有關的輪值工作安排，以便醫生定出適當的治療。此外，他們亦可參考勞工處出版的《工作與糖尿病》和《工作與常見的腸胃病》，以了解這些常見疾病與工作的相互影響。



僱主與僱員磋商

11. 不同的機構各有不同的需要，沒有一種通宵輪值安排可切合所有不同的要求。適當的輪值安排對僱傭雙方均有好處，有些情況甚至市民也可受惠。僱主應盡可能讓僱員參與訂定最適當的輪值安排，一方面配合機構運作的需要，確保服務質素，同時亦可顧及僱員的安全及健康。如機構本身設有機制(包括安全委員會)讓僱傭雙方溝通，僱主可透過該等機制，徵詢僱員對輪值安排的意見。若須輪值工作，僱主應盡早通知有關僱員(例如在聘用及調派職位前先行說明)，以便他們在家庭生活及社交方面預早作出必要的安排，這是可取的做法。



諮詢服務

12. 如你對本小冊子有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

13. 你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址是 <http://www.labour.gov.hk>。

投訴熱線

14. 如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172。所有投訴均絕對保密處理。

