

輪班工作

甚麼是輪班工作？

輪班工作就是一間機構的作業時間延長到正常工作時間以外.不同的輪班方式如:

- 輪流轉換的班期
- 一個班期之中有數小時的空當
- 固定班期
- 可變動長短的班期(八,十或十二小時)

這份事實報告提供一些輪班工作,包括夜班的資料.

誰做輪班工作？

在工業國家中大約有四分一的工人在輪班工作.

對於那些二十四小時服務的行業,例如保健,交通,通訊以及公用設施等,輪班工作是很重要的.有些行業的操作是不能停頓的,因此亦需要輪班工作.

例如提煉石油,一旦中斷就會影響產品質數

可惜的是,在過去二十年來,其他行業也增加採用輪班工作.

身體的自然節奏

人類的天然習慣是白天活動,晚間休息.我們的生理時鐘大約每25小時一個巡環.這個時鐘控制著身體的多種運作,包括:

- 體溫
- 消化
- 血壓
- 脈搏
- 賀爾蒙分泌
- 保養和自療

"無論是在上班或下班,
生活都是寂寞的.
你孤單地工作,
等到休班的一天,
你的朋友卻都要上班."

環境因素會影響你的身體.這些因素包括光和暗,飲食和睡眠.如此你的身體節奏才可以跟24小時的地球運轉得到平衡.

當你將日常活動由日間轉為夜晚,你身體的自然節奏就會受到擾亂.基于身體所需的適應時間,我們其實永遠不能真正的適應晚間工作.

輪班工作的影響

消化問題

輪班工作可導致膀胱,胃,大腸等消化系統毛病,以及食慾減退.

心臟疾病

輪班工作可能是心臟病的一個導火線.一些研究顯示輪班工人的膽固醇和血壓一般比日班工人為高.兩者都會引至心臟病.

其他健康問題

一些疾病如糖尿病,癲癇,哮喘和抑屈等可能會因為輪班工作而惡化.

睡眠問題

人都需要睡眠.輪班工作卻影響到睡眠的質和量.日間睡覺總不及晚間睡得深,睡醒時也沒有早上醒來時那樣精力充沛.輪班工作者的睡覺時間是身體適宜活動之時.一個人睡眠不足就會常常感覺疲倦.

安全上的關注

由於睡眠不足和擾亂了身體的自然節奏,很多輪班工作者都在工作時發暈.如果你真的因為太暈而在工作中睡著了,便會影響你的工作和安全.

社會和家庭問題

輪班工作會令工人工作以外的生活發生問題.通常社會和家庭活動都是安排在輪班工作者的工作時間內,所以你很難參加.與家人朋友缺少接觸會導致孤獨和疏離的感覺.

輪班工作的解決辦法

機構組織

改善班期安排可以減低輪班工作的影響.班期時間表沒有可能完美,但最少可以作以下改善

- 避免永久夜班
- 限制連續夜班的次數
- 避免早班過早開始
- 避免班期變換過急
- 減少長班期及超時工作
- 盡可能安排週末休假及連續兩天休假
- 時間表應保持一貫以及預早通知工人
- 給予足夠的小休

機構組織應嘗試滿足工人的個人需要.他們可作如下改善

- 對需要照顧小孩或住所離工作地點遠的工人給予彈性工作時間
- 對特別的家庭或社區活動給予休假
- 提供輔導以幫助工人適應輪班工作
- 對不能輪班工作的工人提供其他安排

機構組織也可藉改善工作環境以作幫助

- 好的光線
- 適當的通風系統
- 清潔的休息和進餐地區

個人方面

如果你的健康一向有些毛病,諸如糖尿病,哮喘,癲癇症,或者是精神問題,那麼在你考慮成爲一個輪班工人之前,最好先請教你的醫生.

如果你做輪班工作,你可以籍著有規律的上床時間以改善睡眠. 記著

- 要有時間鬆弛
- 避免飲用咖啡因,吸煙和服食安眠藥
- 調低睡房的溫度
- 調暗睡房的光線
- 消滅噪音

在工作前食用含高蛋白質的餐食.睡前六小時則要避免含高蛋白質,高脂肪和油膩的食物.

如果你的工場有一個健康和安委會,叫他們重溫這事實報告.他們可以提供建議以便減少輪班工作對你和你的同事們的不良影響,以及改善班期時間表.

如需更多資料,請聯絡MFL職業健康中心, 102-275 Broadway, 溫尼辟, 曼尼吐巴 R3C 4M6
電話: 204-949-0811
傳真: 204-956-0848
免費長途: 1-888-843-1229 (祇限于曼尼吐巴省)
電子郵件: mflohc@mflohc.mb.ca
網址: www.mflohc.mb.ca

二零零零年一月修訂