



明愛社區發展服務

工時長對工人影響  
質性研究調查報告

2005年4月

## 目錄

(一) 調查目的	P.2
(二) 調查方法	P.2
(三) 調查結果	
被訪個案背景資料	P.2-P.4
工時長對被訪個案之影響：健康方面	P.4-P.7
家人關係方面	P.7-P.8
社交方面	P.9
情緒方面	P.9
其他方面	P.10
被訪個案對工時及工資的意見	P.11
(四) 總結	P.11-P.12
(五) 建議	P.12
附錄 1：個案撮要	P.13-P.15
附錄 2：訪問指引	P.16

## (一) 調查目的

明愛社區發展服務於 1998 年於全港各社區發展計劃內推行就業資源綜合服務，致力服務基層勞工，關注他們工作及就業處境。

根據政府統計處在 2004 年第一季進行的綜合住戶調查結果，約有七十四萬本港工作人口每周工作時間超過六十小時，僱員面對每天工作超過十小時。從我們接觸到基層勞工，不少勞工轉業後需要接受工時長的低收入勞動性工作，影響健康及生活質素。

明愛社區發展服務於 2005 年 3 月至 4 月期間，在港、九及新界十個服務單位進行了一項名為「探討工時長對工人影響個案調查」，深入了解從事不同行業而工時超過十小時以上的基層工人，長時間工作是否對他們的健康、家人關係、社交、情緒、及個人發展造成的影響，並且了解他們對合理工時的看法。

## (二) 調查方法

是次調查採用了方便抽樣法。從港、九及新界十個服務單位推行就業資源綜合服務的工作單位，向 21 位從事保安、起居照顧員，飲食業從業員、維修及什工、清潔員，進行深入的訪問。

## (三) 調查結果

### 1. 被訪個案背景資料

#### a) 被訪個案年齡

	N
<35	4
35-39	2
40-44	4
45-49	5
50-54	5
>54	1
總數	21

被訪個案年齡，平均分佈在各個不同的年齡組別裏面，稍多於一半被訪個案年齡在四十五歲以上。

#### b) 被訪個案性別

	N
男	9
女	12
總數	21

被訪個案女性稍多，所佔比例差不多有六成，男成的比例則稍多於四成。

c) 被訪個案婚姻狀況

	N
已婚	15
兩地分隔	2
單親	3
未婚	1
總數	21

被訪個案多於四分三為已婚者，單親佔一成多。

d) 被訪個案子女數目

	N
1	8
2	5
3	5
4	1
不適用	1
無作答	1
總數	21

約四成被訪個案只得一名子女，約五成有二至三名子女。

e) 被訪個案每月收入

	N
\$5000-5999	5
\$6000-6999	10
\$7000-7999	3
\$8000-8999	1
\$>9000	2
總數	21

四分三被訪個案的收入為\$6999 或以下，入息中位數則為\$6,300，他們的收入普遍都不高。

f) 被訪個案職業

	N
保安	9
飲食業	4
清潔	2
個人護理員	3
其他技術人員	3
總數	21

被訪個案稍多於四成從事保安行業，兩成從事飲食業，其餘則為清潔，個人護理員及其他技術人員。

g)被訪個案每天淨工時

	N
9	2
10	3
11	11
12	5
總數	21

四分三被訪個案每天淨工時超過 11 個小時，其中 12 小時工作者約佔兩成半，11 小時工作者佔稍多於一半；另外一成半淨工時為 10 小時，9 小時淨工時者佔最少，只得約一成。

## 2.工時長對被訪個案之影響

### 2.1 個人健康方面

從各個個案回答的說話，可以把對健康所產生的影響分為睡眠不佳、身體痛症、身體機能受損、體弱多病、食慾不振及精神不振時六項。

#### a) 對被訪個案健康之影響

N=21	N
身體痛症	16
精神不振	13
睡眠不佳	12
身體機能受損	9
食慾不振	7
體弱多病	5

多於四分三被訪個案表示身體出現不同的痛症，其中包括肢體、腰背、腳及頭等各個部位的痛症；另外分別約六成被訪個案表示因工作而出現睡眠不佳或精神不振之狀況，其中以飲食、起居照顧員及保安等三個行最為普遍。身體機能受損者則多出現在保安行業及飲食行業。

#### b)按行業分佈被訪個案因工時長而健康受損的項目

職業	身體痛症	精神不振/疲累	睡眠不佳	身體機能受損	食慾不振	體弱多病	身體出現問題數目	健康平均受損項數
1 保安	✓				✓		2	2.4
2 保安		✓				✓	2	
3 保安			✓	✓		✓	3	
4 保安	✓		✓	✓		✓	4	
5 保安			✓	✓			2	
6 停車場保安		✓					1	
7 停車場保安	✓		✓				2	
8 保安	✓	✓			✓		3	
9 保安		✓	✓	✓			3	
10 飲食業-侍應	✓		✓				2	3.25
11.飲食業-部長	✓	✓	✓	✓			4	
12.飲食業-水吧	✓	✓					2	
13.飲食業-樓面	✓	✓	✓	✓	✓		5	
14.私樓清潔	✓			✓			2	2
15 酒樓 -清潔	✓	✓					2	
16.起居照顧員	✓		✓		✓		3	4.3
17.起居照顧員	✓	✓	✓		✓	✓	5	
18 護理員	✓	✓	✓	✓	✓		5	
19 船務吊機及水手	✓	✓		✓	✓		4	3.7
20.飲食業-維修	✓	✓	✓		✓	✓	5	
21.建築-什工	✓	✓					2	
	16	13	12	9	8	5	63	3

以身體健康受損項目計，身體痛症為最普遍出現於被訪個案〔16人〕，精神不振〔13〕及睡眠不佳〔12〕次之，身體功能受損〔9人〕及食慾不振〔8人〕亦普遍存在。

若按照五個行業劃分，按被訪個案所報告之各項身體健康所受之影響項目，保安行業個案為平均 2.4 項，飲食業則為 3.25 項，清潔則為 2 項，起居照顧員則為 4.3 項，其他技術行業則為 3.7 項。總體來說，被訪的長工時個案平均出現三項健康受損項目，以行業計算，起居照顧員所受之影響為最多達 4.3 項，飲食業則次之為 3.25 項，保安員則為 2.4 項。

起居照顧員全都出現睡眠不佳、身體痛症及食慾不振及精神不振等項目。

飲食業的個案則全都出現身體痛症的癥狀，睡眠不佳及精神不振亦普遍存在於飲食業個案內。

保安業個案則主要為睡眠不佳，但亦普遍出現身體痛症，身體機能受損及精神不振等健康勞損。

c)對個人健康之影響(個案作答內容)

職業	睡眠不佳	身體痛症	身體機能受損/變差	體弱多病	食慾不振	精神不振
保安	以前都沒有,經常失眠,11時睡4時就起身,睡唔著 唔夠訓,長期唔夠訓 依家訓五個鐘,好難頂	有時企得耐腳踝痛,坐得多腰背痛,成日無得休息……	覺得眼倦,發炎 (工作時間長肯定影響隻眼,十二小時,成日要望住d野,出出入入,要用神),要忍尿,有尿道炎	唔夠睡個人容易傷風感冒…,個人體質差了,無時間做運動	會無胃口,工時長,容易犯錯,個人擔心做錯野,自然無胃口	會好容易劫 因為唔夠訓,精神唔好,係集中唔到
飲食業 -樓面、水銀水吧、部長待應	夜晚瞓覺攤直咁瞓會好辛苦,好痛,打側瞓會無事,但你無可能成晚打側瞓,一攤直會醒,瞓得唔熟。	腰骨會酸痛,尤其係生意好時,腰骨會更加痛,因為你又要行來行去、又要企,企果陣時又要企直,時間又長,以前做 part-time 時,做 5、6 個鐘,都有痛,但都無好似依家咁,瞓覺都覺得痛,瞓都瞓唔到。	一個月都有一、兩次頭痛,	而家週不時會頭暈	經常都食唔落野	會好劫夜晚瞓得唔好,唔夠瞓,個人成日好似好劫咁。
清潔 酒樓 清潔		我哋整日咁抹嘢,不過而家抹嘢耐,手腕就會痛D。	頭痛一時半時,眼花就日日都有			個人真係好劫好劫。
起居照顧員	依家返十二小時,瞓到有幾個鐘就要返工,瞓唔著,唔好遲到,遲到就唔要我啦	嗰度有D老人家好肥,兩個人一齊揪佢上嚟時,肩膀咪會有勞損囉! 工時無咁長咁你起碼多幾個鐘抖下。	胃唔舒服,胃痛,覺得有胃酸	以前無做呢份工,都無咁容易病啦! 唔夠瞓,好容易病,好似傷風感冒囉!	唔夠訓就會無咩胃口,成日都會唔想食野	有時就算訓完一覺,都好唔夠精神
船務吊機及水手/ 維修 建築什工	瞓極都訓唔夠,有時劫到都瞓唔著,間唔中都有失眠	伸條腰都伸唔直,真係伸唔直(腰痛)	頭痛情況很常有,不知是睡覺不足及太早起床所致	抵抗力差咗,容易傷風感冒。	因為無乜心情,無乜胃口咪唔想食,好劫我減咗都有十磅	個人好劫,無精神,開始覺得個人成日都唔妥好劫好劫咁,緊係有影響啦個人

#### d) 被訪個案處理受損健康的方法

	人數
不處理	8
買成藥	6
睇醫生	5
無答	2

但被訪個案只得四分之一左右會選擇找尋醫生，他們普遍會選擇不予處理〔約四成〕，或者購買成藥處理〔近三成〕，可能會因此而錯過治理的時機。

#### e) 因工作及工時長影響健康的感受：

有 8 位工友以無奈的心情去面對現時的健康問題：

『真係幾無奈，幾辛苦都好，你唔做邊有得食，唔襯後生時做，到老都無人請又無體力去做，我哋大人唔食，兩個細路都要食。』

『自己要食飯唯有死頂，到頂唔來就轉工，好無奈。』

## 2.2. 家人關係方面

### (1) 家人關係影響

	人次
與家人見面時間減少/溝通減少	12
照顧唔到家人	9
性生活減少	9
與家人關係疏遠/有隔膜	9
家人有怨言	6
容易與家人吵鬧	6
少咗做/幫唔到做家务	4

近六成被訪個案表示會因為工時長而減少與家人見面及溝通，另外分別四成表示不能照顧家人、性生活減少或與家人關係疏遠，差不多各有三成表示家人有怨言或與家人發生爭吵，差不兩成不能或少了做家务

#### a) 與家人見面時間減少/溝通減少(個案作答內容)

『缺少溝通，沒有家庭樂，現在時間長，沒時間傾偈，現在大家都無咩時間傾。同太太時間都少咗，大家都有隔膜，少了說話，大家感情都差D，都無幾句，關係都係差D。大家都唔同時間返屋企。見面都少咗，以前大家都會傾下偈問候下，現在都無啦。』

#### b) 照顧唔到家人(個案作答內容)

『有影響，細路會問爹D去邊，教細路時間唔夠，我會擔心唔認識佢哋，驚唔知佢哋有咩變化，佢有錯唔可以即刻解釋俾佢哋聽，會養成壞習慣，我感到好無奈，佢犯錯唔知，人哋話你父母無教，失職。』

#### c) 性生活減少(個案作答內容)

『會影響夫婦間的性關係，好耐都無，唔係佢唔比，唔係佢問題，是自己問題，因為工作壓力大，不夠睡。』

#### d) 與家人關係疏遠/有隔膜(個案作答內容)

『好少同家人講話，兒子又無教到，女兒有病也不知，妻子有事又幫唔到忙，關係疏離咗』

### e)家人有怨言(個案作答內容)

『奶奶咪有怨言，我返工時間又長，要佢一個人去照顧兩個細路，又要做家務、又要煮飯，會覺得好辛苦，佢會係我面前「辛」，話D細路唔聽話，有時自己瞓遲咗，遲咗起身，佢又會係你面前講訓咁耐，唔洗做家務咩，聽到一定唔開心，遲咗起身都係因為個人太劫』

### f)容易與家人吵鬧(個案作答內容)

『感覺唔舒服，我已經時間無多，邊度有時間理屋企人之間既事？...我分分鐘要睇心理醫生，好易會鬧交。』

### g)減少做/協助做家務(個案作答內容)

『有時放工返屋企後，始終都係做十二個鐘好劫，屋企D野無乜理，返到都會睇吓電視娛樂吓，.都無時間做屋企野，覺得屋企好亂。自己無晒時間理屋企，始終工作時間實在太長。』

## (2)與家人關係受影響的感受

	人次
無奈	9
忤	6
發脾氣	5
唔開心	3
慚愧	2
虧欠	1

接受訪問的工友當中，在家人關係受「工時長」影響時，有9位工友表示感到無奈。這9位當中5人的說話中包含了對無法改變生活現況的無能為力(「唔做唔得」、「形勢無得揀」)。近三成即6人表示感到『忤增』，近二成半會因此而發脾氣，一成半因此而感到不快。

### 個案作答內容

無奈	「對個女的影響是少時間溝通，唔了解佢，照顧不到佢，做工做到咁都好無奈，明白會有咁後果，要搵食，都要頂硬上，都無其他方法，無法、無奈。」
忤	「個人會容易忤憎d，容易發脾氣，以前我老公話我係小綿羊，而家話我係小麻鷹。」
發脾氣	「無時間傾計，佢(太太)發脾氣都無法理佢，大家成日都發脾氣，感情會差左。」
唔開心	「做完工作又要煮飯，仔又唔幫，媽做野辛苦...會唔開心，因為會吵，佢(仔)唔體諒。」
慚愧	「(同仔女)接觸少左...對佢地(屋企人)唔公平，佢叫你去飲茶，或者去行街，你一係無時間，二又辛苦，我唔陪得佢地去，變左唔去咪唔公平囉...覺得好慚愧，無得俾佢地滿足感...」
虧欠	「始終有個仔，都想煮D好嘢比佢食，但而家照顧唔到佢...實在太過長時間工作，覺得自己虧欠個仔。」

## 2.3. 社交關係方面

### (1) 社交關係影響

	N=21	工時過長對被訪過案的社交生活亦有影響，近六成表示會因此而影響朋友的關係，亦有人因此沒有機會結識新朋友。
朋友數目減少、與朋友的關係轉淡、生疏	12	
本身沒有朋友	5	
無機會認識新朋友	2	
無影響	7	

#### a) 朋友數目減少、與朋友的關係轉淡、生疏(個案作答內容)

「唯一得一個，無見，佢住青衣。係靠電話聯絡，但係都係太忙，唔好話見，係想打個電話同佢傾都無時間，夜返又驚嘈住佢，宜家好唔得閒，我返工個度個電話又唔可以咁用，好想搵佢，想入去青衣探佢，但係都無時間，會有疏遠」

#### b) 無機會認識新朋友(個案作答內容)

「仲有，未做呢份工時，有時都會參加下個仔學校D活動，識下D同學仔既媽咪，而家無時間去呢D活動，個仔又唔去得，我又唔去得，根本無人際關係可言。」

## 2.4 情緒方面

### 對個人情緒之影響

	人次
有壓力	12 (來自家庭 7, 來自工作 5 人)
忪	8
緊張	4
驚	4
無心機	4
無奈	4
辛苦	4

差不多六成的被訪個案因工時過長產生心理壓力。差不多四成感到心情『忪燴』，其餘則多有緊張、驚、『無心機』、無奈及辛苦。

### 個案作答內容

有壓力	『咁你話細路哥又照顧唔到，連自己先生有病，你都無辦法照顧啦。咁你話，係咪全部係晒個心裡面個壓力？』 『工時長唔夠瞓，重會更早醒，怕遲到，怕唔知醒瞓過龍，是壓力』
忪	『忪啲。返到屋企，好似先生問多兩句都忪，好似唔想理佢，唔想答佢咁。』
緊張	『好緊張，要應付 12 個小時，我地果度唔係好旺，但始終個人要做，一有車嚟就要應付，有時D客入左飛但唔得都會話你。』
驚	『即係瞓覺訓醒嗰陣時囉。做保安開始瞓覺會扎醒，即係可能瞓得唔夠呀，肯定會瞓下覺扎醒啦，你驚唔知醒返工吖嘛』
無心機	『唔識講呀，成個人生咩興趣都無晒』
無奈	『都好無奈，覺得自己好似個機械人咁』
辛苦	『係做得辛苦，透氣過時好辛苦』

## 2.5.個人發展/想做的事情

### (1)影響對個人發展/想做的事情

	N=21
未能進修	8
未能做到的事情(家庭)	7
未能做到的事情(自己)	6

工時過長令到近四成左右的被訪個案不能進修，亦有六成感到不能夠做到自己想做的事情。

### 個案作答內容

未能進修	『有時想學下電腦、英文，但自己放工已太晚，要起碼 7:30 才收工，無法去進修，放假雖然是安排在星期六，但也會改，怕報了課程又上不了課，都無機會去，有時想學下電腦、英文，但自己放工已太晚，要起碼 7:30 才收工，無法去進修，放假雖然是安排在星期六，但也會改，怕報了課程又上不了課，都無機會去』
未能做到的事情(家庭)	『我鐘意想在家做下的修理工作，整下呢整下路，修下門，，整電器，而家乜都時間都有』
未能做到的事情(自己)	『或者想睇報紙，有咩新聞咁樣，而家都無啦，你劫得滯，邊度會有心機睇呢？乜都唔知，盲人一個』

### (2)影響個人發展/想未能做的感受

	人次
唔開心	3
無奈	2
有遺憾	1
擔心	1
無樂趣/悶	4

對於未能做到自己想做的事情，被訪個案會因此感到沒有樂趣/煩悶，感到不開心及無奈。

### 個案作答內容

唔開心	『唔開心自己喪失朋友、進修機會』
無奈	『無精神，無法』
有遺憾	『覺得自己比其他人(同事)差』
擔心	『擔心同社會脫節，會減低搵錢能力，覺得自己謀生技能唔得』
無樂趣/悶	『我依家返工，訓覺，什麼興趣都有，做人好冇興趣』

### 3. 被訪個案對工時及工資的意見

#### 3.1 對合理工時意見

合理工時	人數
7 小時工作	1
8 小時工作	19
10 小時工作	1
合計	21

被訪個案普遍認同 8 小時為合理工時。

#### 個案作答內容

『我覺得最合理的工時係 8 個鐘，起碼個人無咁辛苦，加上現時依份工好多時要企，好辛苦，成隻腳企到好痛，我覺得返 10 個鐘真係好長，返少 D 鐘，多 D 係屋企，又可以多 D 時間照顧屋企，身體都會健康 D』

『始終 12 個鐘頭太長，有家庭要有屋企照顧，又要煮飯呢。個人精神好 D』

### (四) 總結

#### 對健康狀況影響：

1. 從被訪個案所報告之身體健康受損狀況分析所得，若按行業作分類，可以看到以健康受損程度計算，雖然個案數量有限，但起居照顧員及飲食業的狀況最值得關注，這兩個行業都是容易做成身體勞損的行業；起居照顧員因為經常要扶抱服務對象，容易做成身體扭傷，每天的工作都需要付出很大的勞動量。
2. 飲食業工人每天長時間站立及急促步行，與及需要用手傳送大量食物，容易做成身體的勞損。
3. 以上兩個勞動量大及易做成身體勞損的行業，若加上長工時，欠缺足夠的休息，更易做成從業員身體健康額外的勞損。
4. 保安員則普遍出現睡眠不佳及精神不振的狀況，這點與保安行業普遍長工時及輪班工作的性質有關；相對來說，保安員個案較少報告出現身體及身體功能的勞損。
5. 工友普遍不注重治理受損的健康，對健康因工作受損亦多感無奈，亦有工友表示因為經濟問題而不看醫生。

#### 對家人關係影響：

6. 被訪個案因工時長而減少與家人見面及溝通機會，令到他們覺得關係疏離。
7. 實際上他們亦少了時間照顧子女與及少了時間做家務。
8. 因為工時過長，身體疲勞，影響了被訪個案與配偶的關係，甚至影響了他們的性生活。
9. 面對家人關係受到影響，他們多感無奈，覺得不能改變現況；同時在與家人相處時，他們因為情緒不穩，多了發脾氣和『攞燴』的現象，亦感到自己虧欠家人。

### 對社交關係影響：

10. 大部份的被訪個案都表示與朋友的相處機會減少，也因此與朋友關係疏遠，有部份甚至因此不能認識到新朋友。

### 對情緒影響：

11. 大部被訪個案對其工作及家庭關係感到壓力，工時長令到他們集中精神工作，沒有時間與家人相處，亦因此做成了心理壓力。
12. 他們多自覺學歷及技能不高，害怕失去工作，他們被迫接受長工時，低工資的工作，他們因此深感無奈。
13. 他們雖然十分希望可以改善目前所處的困境，但過長的工時令到他們根本沒有時間可以進修，根本沒有機會改變目前的處境，長期處於困境之內，不能自拔。

### 對個人發展影響

14. 所有受訪工友表示長時間工作直接影響到他們的個人發展及令他們沒法處理理想做的事情，其中有近四成的被訪個案因工時長而未能報讀課程進修，不能自我增值，有三份一個案表示因勞累而未能做到的事情，例如打理家務或睇報紙新聞。有半數個案表示感到不開心及無奈、感到沒有樂趣。

### 對工時長的意見：

15. 被訪個案普遍認為 8 小時為合適的工時，他們有些甚至願意少受工資也希望可以工時較短。

## (五) 建議：

1. 政府應該立例設立最高工時限制，按照國際勞工組織所訂定的八小時工作規定，令到工人在勞動市場不會出現現時工時過長而引致各方面，包括健康、家人關係、社交、個人及情緒方面所受的困擾。
2. 政府應該要按個別行業的實際情況，特別是個別勞動強度高的行業，改善工人的工作環境及工作條件，減少因為工作所做成的身體勞損。
3. 工友需要多加注意自己的身體健康及情緒壓力，在面對問題時應該主動求助，與及參與改善不利勞工的法例及政策。

## 個案撮要

<p><b>個案 1：</b> A 先生現年 44 歲，已婚有三名子女，年齡由 3 至 14 歲。A 先生於酒家從事維修及雜務工作，每天最少 11 小時工作，月薪約 9 千元。A 先生表示，長時間工作令自己覺得很疲勞，有時疲倦到不能安睡。手部會覺得麻痺、抽筋及沒有氣力；亦會食慾不振。心情方面，感覺辛苦，心情不佳及容易有脾氣。至於家人關係，A 先生覺得與家人溝通減少，令其感到內疚及慚愧。A 先生希望能減少工作時間。</p>
<p><b>個案 2：</b> B 女士現為私營老人院之起居照顧員，每天工作 12 小時，月入 \$6000，感到十分吃力，她認為合理的工作時間應該是每天工作 8 小時，月薪 \$7000 左右。 B 女士表示工作時間過長令自己的生活造成極大影響，由於大部份工作時間都需要站立，每天放工後雙腳都會感到十分痛楚，即使睡醒後仍會感到十分疲倦。潘氏雖然未患上長期病，但表示很多同事都因為長期勞損而經常就醫，動輒花上千多元，大家都慨嘆「搵埋唔夠睇醫生」。B 女士與父母及兒子同住，自從上班後，與家人關係產生很大變化，每天放工後已經筋疲力盡，沒有空閒時間與兒子溝通，加上疲倦影響情緒，自己變得容易發脾氣，曾經因此而打仔，家人亦常怪她不做家務自己也感到很無奈。過長工時更令她喪失所有社交活動，與朋友之間的關係比以前更加疏離，由於沒有時間找人傾訴，使她的情緒更為低落。</p>
<p><b>個案 3：</b> C 先生，53 歲，與兒子同住。他從事保安員工作，工作十二小時，連同上下班的交通時間，每天有十四小時均在外出，餘下留在家中只是睡覺及打理家務。他的工作時間大部份是坐在更亭內，缺乏走動，令他的胃感很不適。長時間工作直接影響他欠缺精神，容易疲倦；特別是下午時間，但又不時夠『中眼瞓』，形成很大精神壓力，表示自己好似一個機械人般，沒有動力。C 先生雖然每晚都會與兒子一起晚膳，但自己因為太倦，加上兒子亦只顧玩電腦，自己亦更加沒有心情與兒子閒談，形成彼此有很大隔膜。C 先生表示現時工作更令他甚少與朋友聯絡，他最好的友人亦已很久沒有見面。C 先生希望能有 8 小時工作，令他的可以身心健康得到平衡。</p>
<p><b>個案 4：</b> D 女士現年 48 歲，已婚，有三名子女，年齡 18 至 22 歲，任職日間保安員，工作十二小時，受僱已有兩年，月薪 \$6200。D 女士感到工作時間過長，以致她的身體及個人發展均受到負面的影響。由於長時間留意住戶出入，所以她感到眼睛特別疲倦，有眼睛發炎的徵狀，平均三個月看眼科一次，每次的費用是一百六十元，此外，長時間需要在同一位置工作，所以不方便如廁，在工作期間養成了忍尿的習慣，同樣由於不方便如廁，亦不會在工作期間喝足夠的水。此外，長時間的工作亦影響了個人的發展，她希望在工餘後聽歌及學習國語，但由於工時長而未能做到。</p>
<p><b>個案 5：</b> E 女士現年 38 歲，單親，有一名 16 歲兒子。現職餐廳樓面，每天工作 10 小時，月薪 \$8,000 由於工作需要經常使用手腕力和站立，長時間的工作令她小腿和腳疼痛，需要看醫生，亦曾試過在睡中痛醒。另外，每天時間只有上班下班，回家要做家務，個人因疲倦而沒精神與兒子溝通及一起玩，亦因為覺得兒子未有體諒她的工作，沒有主動協助她做家務而經常鬧他，影響大家關係。由於工作時間長，令 E 女士做不到自己想做的事情。她形容現時的生活乏味，</p>
<p><b>個案 6：</b> F 女士，現年 53 歲，單親，與一 17 歲兒子同住。她從事酒樓清潔工作，每天工作 12 小時，受僱三個月時間，月薪 \$6000。她每天需要不停地拖地、抹下欄杆、抹窗，除了食飯時間，每天都要企足十一個鐘。F 表示長時間的工作令她感到十分疲倦，由於手腕不停用力及動，令到多年以舊患亦再次出現問題。至於與家人關係方面，F 女士擔心現時早出晚歸生活，與兒子各自各用膳，相處時間少，長此下去亦會令大家關係會疏遠。F 女士感到自己與其他工人般，為了生活而迫於無奈地選擇工時長的工作，以賺取多點錢來維持家計，她認為政府應設立工時限制，但同時亦要有工資的保障。</p>

**個案 7：**

G 先生現職保安年多，十二小時工作。他最擔心自己不能進修，感覺較人落後，怕無競爭力個人會自己變得頹廢，失去目標。他覺得八小時工作才合理，因為人除了睡覺，還有很多東西要做，特別是要處理家庭事。他自言自己對家人容易「忤憎」，因為父母幫他照顧子女，但亦會埋怨他。長時間工作亦使他擔心不認識子女變化，若他們犯錯會給人話他失職，他會感到很無奈。

G 先生覺得工作時精神會好緊張，要十二小時集中精神，若犯錯有機會令公司損失而要自己賠錢。這令他感到有壓力，因為時間越長，越易做錯，他很難做到長時間集中精神。

**個案 8：**

H 先生有 1 子，以前任職五金，因開工不足要轉工，現在任職屋苑停車場保安員，每天工作 12 小時。工作時每小時要行 15-20 分鐘，放工時覺得雙腳酸軟。休息時間不足，放工後爭取時間，盡早睡才夠精神。與家人相處的時間減少，回家只得幾小時相處，亦不會打電話同朋友傾下偈。情緒方面，面對兒子有時會覺得「老豆做得咁辛苦個仔都仲唔知，等我擺條藤條教訓個仔。」疲累不堪休息不足令人精神難以負荷「個人根本都唔得!」。H 先生希望工時縮減，可以多些時間休息，亦可以多些時間與家人相處。

**個案 9：**

I 先生，64 歲，已婚，任職保安員，工作每星期六天，每天 12 小時。長時間工作令到他健康受到影響，申於長時間飯後即睡，影響消化，令他患有腸胃病。他每清早 6 時就要離家工作，晚上七時放工，吃過晚飯就要上床睡覺，根本就沒有與家人有溝通機會，因而影響與家人關係，即使每星期一天例假亦只會留在家中休息，少與家人共同相處，彼此隔膜增加，感情關係都受到影響。他表示年紀大很難找到工作，為了生活亦無得選擇，惟有做大廈保安員，他感到很無奈。

**個案 10：**

J 女士，32 歲，已婚，育有一 7 歲的女兒；現職酒樓樓面，每星期工作六天，每天工作 12 小時。她表示 12 小時的工時對她的個人健康、個人情緒、與家人及朋友關係皆有負面影響。

工時長導致生理毛病及情緒困擾。她經常出現腳痛及腰痛等身體勞損，並常有頭暈、頭痛、食慾不振、失眠及疲倦等情況；她亦很容易因為小事而暴躁、忤憎及情緒緊張。同時，由於工作而未能抽空與家人相處及與朋友聯絡，亦令她感到內疚及不開心。

**個案 11：**

K 女士，現年 48 歲，已婚，子女及丈夫均在內地。K 女士現職老人院的起居照顧員工作，月入 \$5700，每天工作 12 小時，其中一小時是食飯時間。她偶爾需要加班多 3 小時。倪女士來港兩年多，先在醫院當清潔員一年，她表示因為工時長及雙腳勞損，故轉工至現職的私營安老院當起區照顧員，豈料情況仍未有改善，她每天需要工作 12 小時，加上她需要經常扶抱老人，故雙腳仍然疼痛。K 女士表示現時工作影響到與家人溝通的機會，因為她每天要趕去上班時，內地的子女才剛回家，子女趕上學時，她才放工，以致無時間聯絡居於內地的子女。至於健康方面，她因長時間站立工作而令到雙腳勞損，有時會疼痛得失眠。此外，她因工作時間長及工作勞累而無時間進修，沒有時間關心新聞、社會資訊。

**個案 12：**

L 女士，已婚有 2 兒子(11.2 歲)，以前曾在區外做餅店工作，後因工作及車程時間太長轉工，現在區內屋苑停車場做保安員，12 小時須輪班、半小時食飯時間。她有時間與孩子相處，工作亦不夠精神，工作及生活上有壓力時亦少了減壓機會，特別是減少了傾電話，與親友去飲茶探訪等，同時壓力大比以前心情煩躁，亦較易鬧仔。她認為應縮短工時至 9 小時工作保安員 \$5000 才是合理回報。

**個案 13**

M 女士，現年 34 歲，已婚，子女及丈夫均在內地，她從事飲食業侍應生工作，每天工時達 12 小時，月薪 \$7000。M 女士覺得工時過長對她的健康構成影響。首先長時間站立工作，弄至腰骨痛。再加上工作環境濕的關係，時常要『就住就住嚟行怕跌親』；有時馴醒起身，腰部都會酸酸痛痛。她認為贊成縮減工時，因為現時的長時間工作實在太辛苦，但她擔心人工唔夠開支，她會無奈地選擇工時長嘅工。

**個案 14：**

N 女士，現年 37 歲，已婚，任職夜間護理員，工作十二小時，年資是大半年，月薪\$5800。N 女士感到工作時間過長，以致她的身體及與丈夫的關係受到負面的影響。在身體方面，她感到胃痛，沒有胃口吃東西，身體亦由於長時間搬老人家令到腰酸及腰痛，在精神方面，她在睡眠時未能熟睡，大概一個月連續有四、五日有失眠及未能進入熟睡的狀態。此外，由於工作時間長，她與丈夫的關係疏遠，因見面及接觸的時間少了

**個案 15：**

O 先生兩年前求得現職---船務吊機手，結束年多的失業生涯，但每天工作十三小時，當中只有一小時用膳和休息，睡眠時間又相對少，令他感覺抵抗力較以前減低，從前兩、三天就好的小病，現需要七天才能復原。另長時間起放跳板，使他手臂及肩部過度疲勞，每當提舉重物便感疼痛。長時間工作使他身心疲倦，在家他最想睡覺休息，太太有投訴親密接觸較前少，假日又只顧子女。他感覺無奈現在與太太見面時間少，每有時間相處就要面對太太累積了的不滿。他亦心痛與朋友關係疏離，怕自己變得內向，少了可以互相幫助的朋友。同時，沒有時間進修，使他擔心與社會脫節，會減低競爭能力。

**個案 16：**

P 女士任職西餐廳部長，每月月薪\$6400，每天工作 10 小時，食飯時間只有 30 分鐘。現時與丈夫的家人、丈夫及兩名子女同住。由於要長時間站立，弄致身體多個部位腫痛及麻痺，有時會痛致失眠。在家庭方面，奶奶有怨言、與子女關係疏離及與丈夫溝通及性生活亦有影響。此外，她亦減少與朋友聯絡。P 女士感到無奈及不開心：「為咗生活、為咗錢，幾辛苦都要做，唔做邊有得食，大人唔食，細路都要食。」她贊成縮短工時，但同時亦擔心會影響收入。

**個案 17**

Q 先生，現年 50 歲，已婚，有三名子女，年齡由 1 歲至 6 歲。他現職從事地盤什工，每天工作 10 小時，日薪 \$400。從事體力勞動工作的 Q 先生表示，由於工作時間長而且沒有下午茶時間的休息機會，令他感到十分疲累。Q 先生表示如此勞動及長時間工作，引至他有腰痛的毛病，為了維持生計，他繼續工作，亦基於經濟理由，他沒有睇醫生，只有腰痛時貼鎮痛貼舒緩，直至現在仍時常隱隱作痛，未有治癒的跡象。

**個案 18**

R 先生，已婚，有一名七歲的女兒，現職保安工作，每日工作 12 小時，月薪\$6500。由於需要長時間集中精神留意客戶出出入入，所以令到眼睛感到很倦，腰骨亦因長時間坐而感到痛楚。他認為長時間工作，放工後已經很晚，加上自己亦很疲累，甚少與妻子溝通，很久沒有性生活。R 慨歎長時間工作無疑影響到夫妻感情，更遺憾沒時間陪伴女兒，照顧不到她及了解她在學的情況。R 贊成工時限制為是 8 小時，可以有多些時間去陪伴家人，同時亦可以有時間進修。

**個案 19**

S 先生現年 50 歲，未婚，與父母同住。他現職停車場保安員，每天工作 12 小時班，月入\$7,000。S 先生表示工時長的最大影響是缺乏自己私人生活，每天回家只能夠沖涼、用膳和睡上 4 小時左右，感覺生活死板，苦悶，似台機器。缺乏睡眠亦令到 S 先生感到脾氣暴躁。工時長也影響到他減少時間與朋友相處，減少舒發感受的機會。對於健康，他表示因著工作上要求長時間坐著當值，缺少運動底下感覺自己身體差了，亦較易患病。同時，亦懷疑因為需要集中精神觀察，令到視覺變得矇矓。

**個案 20**

T 女士，現年 52 歲，與丈夫同住，在私人樓宇從事清潔工作。每天工作約 12.5 小時，日薪二百元。長間工作令 T 女士感到很大壓力及辛苦。而身體方面，由於長時間站立，令其有腳痛及麻痺的情況；間中會有頭痛及眼花。

**個案 21**

C 女士，42 歲，已婚，有三名子女，年齡由 8 至 14 歲。C 女士現任保安員，每天 12 小時工作，月薪\$ 6,000。她回到家還要做家務，工作使她睡眠不足和過度疲勞，脾氣較以前差，最大影響是與家人的關係，除了少了時間與家人相處，對著子女問題只會以打鬧的方法處理，這工作時個人與朋友和親戚都疏遠了，更不用談個人發展。

明愛社區發展服務  
「探討工時是否過長」之個案訪問指引

**基本資料**

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 婚姻狀況：已婚 / 單親 / 單身 / 單身(曾結婚)  
子女數目及年齡：\_\_\_\_\_ 個人每月收入：\_\_\_\_\_  
行業：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_ 每天工作時數：\_\_\_\_\_ (食飯時間：\_\_\_\_\_)

**訪問指引：**

1. 你覺得最合理既工作時間係幾多小時？

**對個人健康之影響：**

1. 工時過長對你個人既健康有無影響？點樣影響？
2. 你有否曾經因工作時間太長而令身體任何部位有勞損情況？如何勞損？甚至患有任何職業病？
3. 以上情況對日常生活有何影響？
4. 有無曾經因為以上情況而睇醫生？每月平均要用幾多錢？
5. 對於咁既情況，你有咩感受？

**與家人關係之影響：**

1. 現時同邊 D 家人一齊住？
2. 工時過長有無影響你同家人既關係？點樣影響？
3. 除左訓覺之外，你有幾多時間會留係屋企？你會做 D 咩？
4. 你有無時間同配偶或子女相處？如果有，你會做 D 咩？
5. 工作時間長，有無影響你同配偶既關係？如何影響？(如性生活方面)
6. 工作時間長，有無影響你同子女既關係？如何影響？
7. 對於咁既情況，你有咩感受？

**與朋友關係之影響：**

1. 你有幾多過可以傾到心事既朋友？如果有，幾耐會見 D 朋友一次？會做 D 咩？如果無，點解？同工時長有無關係？
2. 工時過長，有無影響你同朋友既關係？
3. 平時放工後或放假時，你會做 D 咩？
4. 對於以上咁既情況，你有咩感受？

**對個人情緒之影響：**

1. 工時過長，對你既情緒有無影響？點樣影響？
2. 工時長有無對你做成壓力？
3. 夜晚有無失眠？
4. 平時多唔多有頭痛既情況？
5. 有無食慾不振既情況？
6. 以上身體狀況你覺得同工時長有無關係？

**對個人發展之影響：**

1. 有無一 D 你想做既野，因為工時太長而令你做唔到？
2. 對你有咩影響？

**對合理工時與工資的立場：**

1. 你贊唔贊成縮短工時？點解？
2. 如果縮短工時的話，你覺得人工會唔會受影響？咩影響？如果有，你仲會唔會爭取縮短工時？點解？
3. 就你呢一行黎講，你認為點樣既工時，點樣既工資先算合理？