

為搵錢寧棄休息 搏到盡反損表現 打工仔難脫「時間貧窮」

都市人生活壓力沉重，打工仔為口奔馳，超時工作是等閒事。瑞典經濟學者林德在1970年便提出「忙碌令人富有，富有令人更忙」的理論。隨著經濟發展和生活水平上升，人們願為賺錢放棄休息，結果是一方面在物質上更富有，另一方面則陷入「時間貧窮」，很多人覺得時間愈來愈不夠用，休息和睡眠不足，反過來減低生產力和影響工作表現。

■香港文匯報記者 李鍾洲、孫志賢

當今個人主義盛行，社會強調個人成就，大家都抱着「時間就是金錢」的觀念，分秒必爭。韓國西江大學一項「時間－壓力」數據分析顯示，投訴時間不夠用的人，往往是高收入家庭，較富有的人也對時間懷有相對焦慮的心態。由於高學歷人士普遍賺錢能力更強，所以他們願增加工作時間換取收入。經濟復甦緩慢，導致不少僱員對工作有不安全感，加班變相成為生產力及忠誠的象徵。

休息也講效益 非純粹放鬆

隨著薪酬和生活水平提升，人們更願意為賺錢放棄休息，空閒時間的機會成本增加，休息反而令人覺得有壓力，甚至是浪費生命。美國經濟學家貝克爾發現，當人們盡力在工作時提升生產力，休息時也會尋求達到最大效益，於是他們會在同一時間做不同的事，令休息時間不再是純粹的放鬆。

會計、法律、投資銀行及顧問等行業工作時間甚長，員工每周工時可達80至90小時。然而工時愈長，並不同愈有成績。史丹福大學一項研究報告顯示，僱員每周工作超過50小時後，生產力便開始減少，超過55小時之後更直線下降。若再額外增加15小時，其實已是毫無生產力。報告又稱，長時間工作會增加公司營運開支，包括額外電費及安排人手監督等。賓夕法尼亞大學醫學院

研究發現，不少僱員被迫犧牲睡眠時間來工作。每天睡眠不足6小時的受訪者，比起每天睡眠時間較長的人多工作1.5小時。睡眠時間不足，也是導致生產力下降的重要原因。

迎合職場文化 假超時真「蛇王」

僱主更不想見到的現象，是員工扭曲了超時工作的本意，以「扮忙」來證明自己的價值，迎合長工時的職場文化。波士頓大學商學院的里德教授發現，不少僱員的工時有「發水」成分，只為迎合業界以長工時為先、「去到盡」的工作文化。研究訪問一間跨國顧問企業美國分行的100多名職員，又查閱人事文件和評核報告，發現31%男性及11%女性員工承認有「出術」，如藉口出外接見客戶，實為陪伴子女或伴侶。里德指，類似現象在多個行業均有出現，反映長工時不代表真正有效地工作，甚至沒實際生產力。

較常陪子女 高學歷在職母忙爆

■在職母親身兼多職，認真辛苦。網上圖片

在美國，普遍抱怨時間不夠用的都是高學歷一群，原因除了工作時間較長，亦因他們花較多時間陪伴子女。芝加哥大學及馬里蘭大學聯合研究顯示，擁有大學學位的美國母親，無論在職與否，她們每周陪伴子女的時間，都較中學學歷的母親多4.5小時。教育程度較高的在職父親，陪伴子女時間更較低學歷者多105%。

現代父母非常重視孩子的學習及發展，高學歷父母認為抽時間陪伴子女，比做其他事更有意義。另一方面，這些父母普遍在年齡稍大時才生育，故無論在情感上或財政上，都認為陪伴子女是更重要的投資，希望把孩子栽培成才。社會對好母親的標準大大提高，母親需外出工作，令她們有更大壓力要成為稱職母親。由於父親的角色通常只集中於陪孩子玩耍，母親則要承擔清潔、餵哺及教育等，難免令她們慨嘆時間不夠用。

要遲過老闆收工 留到天黑才搏殺

新加坡

作為亞洲金融和航運中心，新加坡國民平均工時約46小時，屬全球較高水平。有分析指，星洲僱員長時間工作，原因包括老闆不喜歡員工先下班，以及中小企人手緊張，員工被迫加班等。

據指不少新加坡老闆希望僱員在他們走後才下班，有律師行職員指，同事即使完成當日工作，但若早過老闆走，一般都會盡量低調，以免留下壞印象。有公司則要求見習員工，即使手頭上沒工作，也要至少等到晚上8時30分才能下班，以應付突如其來的工作。由於勞工市場緊張，加上很多打工仔傾向進入跨國企業，使中小企人手雪上加霜，員工往往要承擔大量工作。

有調查發現，6成星洲僱員認為工作量過重，並會因工時過長無法提升生產力；但亦有員工認為，反正要在老闆走後才能下班，於是索性放慢工作速度，部分員工在工作時間會只顧玩手机或聊天，直到天黑才開始趕工。

僱員年休2個月 法生產力冠歐

歐洲

歐洲打工仔的放假日數冠絕全球，其中法國在職人士每年可享受有兩個月休假。有批評者指，長假是歐洲競爭力和生產力落後的原因之一，令經濟復甦緩慢。然而有學術報告指出，工時過了一定時數就會令生產力下降，適當減少工時反而會有正面效果。

英國《金融時報》指出，法國人「好食懶飛」的形象來得十分冤枉。歐洲統計局數據顯示，法國打工仔的生產力是歐洲最佳的國家之一，超越英國和德國，這是由於法國企業不太願意增加招聘，而是投資節省勞動力的科技，變相推高生產力。經濟合作與發展組織(OECD)數據顯示，法國人每年人均工時是1,500小時，較普遍被視為勤奮的德國人多出100小時。

工時愈多 生產力未必愈高

國際勞工組織(ILO)2011年分析美國大部分產業的勞動數據，發現工時與每小時產量（生產力）成反比。另一項分析OECD成員國的報告亦指出，僱員每年工時超過1,925小時之後，工時每增加1%，生產力反而會跌近1%。

目「無加班費法案」 恐加劇過勞死

日本

日本的「過勞死」問題由來已久，各界一直要求政府設法解決。然而，安倍內閣今年4月通過法案，取消年薪1,075萬日圓(約68.6萬港元)以上人士的工時上限規定，不准他們領取超時補薪，料將影響全國約4%私人機構僱員。有批評者形容這是「無加班費法案」，日本關西學院大學榮休教授盛岡耕治(譯音)指，這或令員工過勞死及出現其他健康問題的個案增加。

支持法案的日本最大經濟團體「經團聯」稱，新法案按工作表現而非工時犒賞員工，讓員工享有彈性上班時間。經團聯更希望降低年薪門檻，擴大適用範圍。

日本約22.3%僱員平均每周工作50小時以上，比率遠高於英國的12.7%、美國的11.3%及法國的8.2%。日本前年錄得196宗過勞致死及自殺個案，龍谷大學教授和木茂(譯音)認為這只是冰山一角，一旦實施新法案，將有更多企業無須記錄員工加班時間，過勞死問題的嚴重程度將更難發現。

手機板腦做公事 英人日做12小時

英國

隨著智能手機和平板電腦普及，查看及回覆公務電郵再不限於上班時間，無形中令打工仔的工餘時間也要奉獻給工作。英國一項調查發現，46%受訪者會用手機或平板電腦處理公事，每日「朝八晚八」需要查閱公司電郵，傳統的「朝九晚五」工時不復見。

英國咖啡公司Taylors of Harrogate訪問1,000人，發現受訪者平均在早上7時45分開始查看公務電郵，晚上7時46分過後才停止查看。2/3受訪者起床後，首先想到查閱公司電郵，12%的人晚上從睡夢中醒來查看手機，發現有電郵後便起床工作。除了公務電郵，半數受訪者會在假期接聽公司電話。



■下班後仍用手機查看公司電郵，是不少都市人的寫照。網上圖片

「工作旅行」興起 寓旅遊於工作

美國

資訊科技不斷發展，打破工作地域限制。美國企業近年興起名為「工作旅行」(work-cation)的福利，讓僱員邊度假邊工作，增加員工出外旅遊的機會，亦讓公司無須面對員工放長假而導致手上工作停頓的困境。然而有意見認為這並非真正的假期，員工反而要隨時受制於工作。

美國打工仔放長期的日子近年愈來愈少，2013年平均每人只用16天度假，少過2000年的20.9天。「工作旅行」讓僱員在度假屋或酒店開會或寫報告，並用餘下時間陪伴家人或遊覽景點，但不會算作正式假期。有人指這是雙贏，員工可有更多機會外遊，並同時兼顧工作，故不會長期耽誤公司工作。愈來愈多美企視工作旅

行為對員工的補貼，這最常見於可以遙距工作的行業，例如資訊科技、顧問、金融和網上媒體等。

放假難放鬆

除了科技影響外，全球自僱人士愈來愈多，令工作和假期間的界線漸趨模糊，也使工作旅行愈趨常見。隨時隨地返工，代表哪裡都擺脫不掉工作。超時工作關注組織Take Back Your Time主管格拉夫表示，對員工來說，即使在沙灘上工作比辦公室來得放鬆，但放假期間無法擺脫電子通訊的束縛並非好事。不過他承認，有些人可能喜歡在較輕鬆的環境工作，或較在辦公室更有效率。



■邊度假邊工作，是多了自由還是多了壓力，見仁見智。網上圖片