

News Buddy

Japan tightens overtime law that takes effect in 2019

日收緊加班上限 僱主若違受處罰

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2018年1月8日報道：

3年前日本有廣告商女員工因不堪工時超長自殺，事件引發社會反思加班（overtime work）文化。伴隨愈來愈多千禧世代（millennials）投入勞動市場，他們對舊有工作文化（workplace culture）不滿，僱主為適應這種改變調整公司政策，日本政府去年初更提出設立每月加班60小時的上限，違者（offender）將面臨處罰，預計明年4月起實行。

日本人工作時間普遍偏長，廣告業員工往往要長時間工作趕死線（deadline），會計界核數（auditing）部門的長工時亦為人詬病，故員工流失率（turnover rate）偏高。

日本人熱衷工作的態度，也令年輕新入職者備受同輩壓力（peer pressure），被迫大量加班工作。在舊有觀念裡，工作穩定（job stability）被視為首要考慮，只要薪金合理，即使工時過長，員工都會默默苦幹。

打工仔不敢較上司（seniors）更早下班，是日本職場長期存在的情況，結果導致員工長時間留在公司。

然而一眾80、90和00後的年輕人，不再追求工作穩定，而是希望獲得在職訓練（on-the-job training），並在工作與生活間取得平衡（work-life balance）。

每月加班最多60小時

根據日本勞工法（Labor Standards Act）

第三十六條，如果勞資雙方簽署了協議，將容許勞方每月超時工作最多45小時，但資方可透過與僱員達成特別協議，迴避（evade）法例規定。新規實施嚴格限制，每月加班最多60小時，一旦超過時數，僱主須負上法律後果（legally bound）。

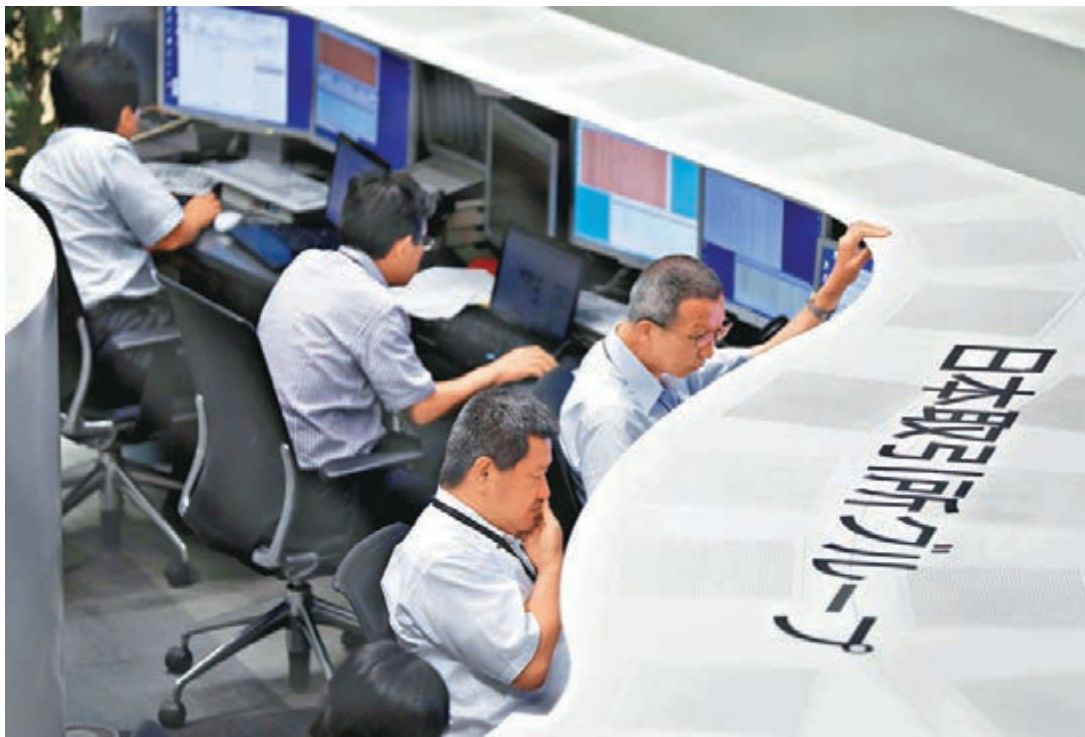
英國廣播公司（British Broadcasting Corporation, BBC）分析指，日本經濟增長愈趨依賴生產力（productivity）的提升，但企業不願投資科技促進生產力和容許員工在公司以外的地方工作。即使有企業限制工時，但沒其他相應措施作補充，結果是員工工作量（workload）不變，被迫提早上班和犧牲午飯時間來工作，或把事務帶回家。

英「零時合約」增 供工作彈性

隨著經濟模式轉變，近年興起容許僱傭雙方靈活安排工作的「零時合約」（zero-hour contract），打工仔可彈性上班，工資以工時計算，僱主亦毋須提供最低工時（minimum working hours）。

英國國家統計局（Office for National Statistics）數字顯示，以「零時合約」方式工作的人數，2016年增至破紀錄的91萬，較2015年增加10.5萬，增幅為14%。

有英國智庫（think tank）分析師認為，「零時合約」為學生、家長及必須照料家人的打工一族，提供工作彈性，並非所有同類合約都剝削工人。此外，亦可充當全職工作及退休（retirement）之間的過渡，避免退休人士（retiree）突然失去所有收入。



■日本政府去年提出設立每月加班60小時的上限，預計明年4月起實行。圖為日本交易所人員正在工作。資料圖片

Q&A

1. 據政府統計處（Census and Statistics Department）最新資料顯示，全港工時最長的行業是？
2. 承上題，工時最短的行業是？
3. 據經濟合作暨發展組織 OECD（Organization for Economic Co-operation and Development）統計，工時較長的亞洲國家及地區有哪些？
4. 承上題，全球哪些國家工時最短？
5. 全球哪個國家年假最多？

（翻中）
日98年每（月）長最、時最、9
國、4
英、日、國、碎、碎、3
業、業、業、業、業、2
業、業、業、業、業、1

譯文

龐嘉儀

The death of a female employee at an advertising company caused by overwork three years ago had aroused public attention to overtime work among the Japanese society. As millennials enter the labor market carrying with them a widely felt discontent about the old workplace culture, employers are forced to adjust their corporate policies as a response. The Japanese government even proposed capping overtime at 60 hours per month and imposing penalties on offenders early last year. The policies are expected to take effect from April 2019.

Most of the working class in Japan

work too long. Employees of the advertising industry always push themselves to the limit to meet deadlines, so do those working in the auditing units in accountancy firms, which has caused a high turnover rate. Forced by peer pressure and social expectation on working attitude, new starters work around the clock as a token of dedication. Those who hold job stability paramount as in traditional corporate culture, as long as reasonably paid, would remain loyal regardless of how long they work.

It is known that Japanese workers seldom finish work earlier than their seniors. That's why they spend long hours at workplaces.

What the 80s, 90s and 00s generations seek, however, is no longer job stability, but on-the-job training and work-life balance.

Maximum of 60 hours per month

According to the Article 36 of the Labor Standards Act in Japan, if an agreement was signed between the employer and the employee, the person may work overtime for no more than 45 hours a month; but laws might be evaded by a specific consensus. The revised policy strictly caps overtime at 60 hours per month and the employer is legally bound.

The British Broadcasting Corporation (BBC) indicates that Japan's economic

growth heavily depends on increasing productivity, but enterprises are reluctant to invest in relevant technologies that help boost it and allow employees to work outside the workplaces. Some might have limited working hours, but this is not supported by supplementary measures. Employees' workload remains unchanged. They would have to start working earlier and sacrifice lunch time, or even take business home.

Zero-hour contract gains traction

With a shift in economic model, the idea of "zero-hour contract", a form of employment that offers more flexibility in job arrangement for both sides, has

emerged in recent years. Workers choose when to work and are paid on an hourly basis, while employers are not obliged to set minimum working hours. The UK's Office for National Statistics estimates that a record 910,000 people were hired as such in 2016 — about 105,000 or 14% more than that in 2015.

Analysts of certain British think tanks believe that "zero-hour contract" provides flexibility for students, parents and workers who must take care of their families, and such kind of employment does not necessarily come at their expense. It may also help would-be retirees transit from full-time employment to retirement by avoiding sudden loss of income.

「沖」出綠色潛能

我校曾奪得第二屆港燈「綠色能源夢成真」比賽的冠軍，我們決定延續這一個綠色能源夢，於去年參加第三屆比賽，挑戰自己。當構思參賽項目時，我們希望找一個生活化的主題，讓大眾體會綠色能源就在日常生活中。最終，我們在每日必到的洗手間，發現了隱藏的「綠色潛能」。

我們自製了兩組大型的發電機組及配套设施，設計理念來自都市人生活中不可或缺的抽水馬桶，利用馬桶沖水的水力來進行發電，不但貼近生活，更可善用這些原本流失的水資源。

廢棄鋁角鐵製作手泵

首先，我們組裝了「水箱循環抽水發電系統」，在馬桶的入水處安裝了水力發電渦輪，連接著LED燈及蜂鳴器，當沖水時，馬桶水箱的水便從「出水管」衝出，另一邊的水則會流進「入水管」，再經過水力發電渦輪，水的勢能帶動渦輪轉動，產生電力。

除了利用電泵，我們還嘗試利用手泵進行模擬發電。手泵同樣有

「入水管」和「出水管」，首先把水力發電渦輪與「出水管」連接，當擠壓手泵時，水經過手泵再經「出水管」流出，水流出時會帶動渦輪轉動，產生電力。為了體現環保發電，我們更收集了廢棄鋁角鐵等物料去製作手泵。

「拉」出團隊精神

在整個過程中，我們曾遇到不少挑戰，例如模型需要用水來作示範，一不小心讓水接觸到發電部分，整個水力發電裝置便有機會因漏電而報銷。

同時，組員間各有意見，最初卻不願意分享並一起討論，後來在老師的指導和協調下，大家認識到應該相互溝通，發揮團隊精神，才能合作把模型做得更好。

經過不斷嘗試，最後當我們把水力發電渦輪的有關接駁線連接好，齊齊拉動沖廁，成功發電讓LED燈亮起的一刻，大家都十分激動，不但代表多月的努力終於結果，更代表我們的參賽項目「點亮綠色能源」，成功點亮智「惜」用電的目標，更可向大眾宣傳綠色能源原來就在日常生活中。



■大家齊齊拉動廁所沖水系統發電，點亮綠色能源。港燈供圖

及後，我們在校內的科技學會及小學巡禮上也設置了攤位，展示發電模型，向他們解釋，由於地球上的化石燃料正逐步消耗，加上燃燒化石燃料會產生溫室氣體，對環境造成不良影響，因此發展綠色能源日益重要，其中一班小學生很踴躍地上前體驗裝置。

未來，我們計劃在學校的開放日及大型嘉年華會擺設攤位作展示，也會在學校網頁宣傳，達成點亮綠色能源的願景。

■謝嘉俊、許佩怡、高潔蓮、楊景森（棉紡會中學，港燈智「惜」用電計劃「綠得開心學校」之一、2017「綠色能源夢成真」比賽優異獎得獎學校）

港燈智「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好的用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。

心理得

與身體對話 做個好「老闆」

都市生活的人，大部分也會分享自己「頭硬膊痛」或者「腰酸背痛」的困擾，當然這些情況與使用過多科技產品以及站坐的姿態有關，不過千萬不要忽略情緒的因素。情緒與身體的狀態息息相關，我們往往能夠從身體的毛病窺探出近期的情緒狀況，到底是壓力、緊張、擔心、不安還是抑鬱呢？可能你會回應「不知道」，這可能與我們很少接觸和明白身體有關。

其實你與身體的關係就好像員工和老闆的關係。試想想，如果你的工作量大，已經十分吃力，既已盡力，卻換來埋怨與責罵，服從性強的你大概做到病倒了才迫於無奈停工；有一點反叛的，可能就問中發脾氣甚至選擇隨時罷工。

病痛出現 勿拒絕試「回應」

更多時候，我們被生活牽絆，所謂「向現實低頭」，總會硬著頭皮地完成工作，累了仍要鞭策自己繼續衝。然後遇上不體諒的上司或老闆，還可能請你看過醫生後盡快復工。

當你感覺無力時，只想感受到關懷和接納，然後給你一個支持的擁抱，不是嗎？

通常人們對不喜歡的感覺總是拒絕的，最好與之劃清界線，所以只要遇上身體痛楚，大多數人會選擇服下止痛藥或敷上膏

藥了事，還可能埋怨身體不跟自己合作，總是在不適當的時間「發作」，似乎沒有想過可以與身體溝通。

其實「痛」是身體發出的警號，責備和埋怨絕不是好的回應。你就是身體的主人，該如何對待替你賣命的身體，是選擇與他相愛相親，還是同歸於盡？是你個人的選擇。人生的道路總有高低起伏，並不易過，既然如此，何不當一個懂得善待別人的僱主，何苦難為他人又為難自己呢？

每天睡前 說句「辛苦了」

鼓勵你每天睡前，嘗試問問身體的狀態，當你安靜下來與他對話，你會感應到身體的需要，他可能會告訴你，因為今天要應付很多突發狀況而整個人發軟無力；他也可能告訴你，因為今天有太多憤怒的事情，所以感覺頭部脹痛；或者，因為長時間的勞役，整個身體都忘記了怎樣放鬆。

我相信一旦展開了這種對話，你會有很多與自己情緒有關的驚人發現。然後，請好好地跟身體說句感謝或打氣的說話，可以簡單如「今日做咗好多嘢，辛苦你喇」、「多謝你默默耕耘」、「都知道用咗成日電腦，你好好好酸痛，畀家你可以好好放鬆下」、「呢幾日會好忙碌，完成咗呢個任務之後，會畀你好好喇下」等等。

善待身體等於善待自己，只要你願意重視它的存在，他會成為你最忠心的「員工」，讓我們每天過得更自在。從今天起，願你們合作愉快。

共勉之。

■香港心理衛生會教育主任 區敏怡

香港心理衛生會

輔導服務：3583 1196

星期一

· 通識博客（一週時事聚焦、通識把握）
· 通識博客/通識中國
· 百搭通識

星期二

· 通識博客/通識中國

星期三

· 中文星級學堂
· 文江學海
· STEM百科啟智

星期四

· 通識文憑試摘星攻略

星期五

· 通識博客/通識中國
· 文江學海