

輕鬆搞懂輪班制



翻攝網路



張軒豪律師

(一)學歷

銘傳大學法律學系畢業

政治大學法研所修業中

(二)現任

魏千峯律師事務所 合夥律師

台灣勞動法學會 會員

台北市政府勞動局 外聘講師

台北傳世扶輪社 理事

輪班制：「鐵人三項+接力賽」

正規鐵人三項「接力賽」：

三人各自完成「游泳(1.5公里)、自行車(40公里)、短程馬拉松(10公里)三個項目」，每個人項目特定。

假設：甲乙丙選手，共同跑鐵人三項，比賽7天

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
游泳	甲	甲	甲	甲	甲	甲	甲
自行車	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙
短程馬拉松	丙	丙	丙	丙	丙	丙	丙

那如果是？『重複』『輪班』的「鐵人三項+接力賽」？

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
游泳	甲	丙	乙	甲	丙	乙	甲
自行車	乙	甲	丙	乙	甲	丙	乙
短程馬拉松	丙	乙	甲	丙	乙	甲	丙



@起司俠

(1) 每個人都要輪班完成游泳、自行車、短程馬拉松，

變全能

(2) 周而復始，不斷接力，

變超(古么)人

輪班制的特殊性質及成因

- 1、勞工的**工作班次**，每隔一段時間就輪替而不固定
- 2、該**產業性質**具有持續長時間營運不間斷或持續至深夜之**必要**
- 3、企業**透過輪班制**持續運轉營運，追求最大利益
- 4、**增進各班次間之技術傳承及熟稔**，避免技術交接斷層
- 5、常見類型：警消、醫療業、運輸業、科技業、製造業、服務業...

輪班制大概有幾種班表？

簡單圖表讓你懂

講在前-勞基法之「原則」規定：

- (1) 每天正常工時8小時、每周40小時，每月加班上限46小時
- (2) 不得連續上班超過6天
- (3) 休息日上班，應給付較高額加班費
- (4) **勞基法第34條第1、2項**：勞工工作採輪班制者，其工作班次，每週更換一次。但經勞工同意者不在此限。**依前項更換班次時，至少應有連續十一小時之休息時間(尚未公布施行)。**
- (5) **勞基法第36條第1項**：勞工每七日中應有二日之休息，其中一日為例假，一日為休息日

(爭點：「一日」是『曆日』還是『連續24小時』?)

內政部75年5月17日台內勞字第398001號函釋(105.8.1已廢止)

周休二日制

的上班族班表(1天8小時，一例一休)

	一	二	三	四	五	六	日
0900-1200	甲	甲	甲	甲	甲	休息日	例假日
1200-1300	午休						
1300-1800	甲	甲	甲	甲	甲		

或

	一	二	三	四	五	六	日
0900-1200	甲	休息日	甲	例假日	甲	甲	甲
1200-1300	午休		午休		午休		
1300-1800	甲		甲		甲	甲	甲

16小時輪班—雙班制—包班制(1天8小時，一例一休)

至少需要3人才能合法排班

	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	甲	甲	甲	甲	甲	甲	甲
1600-2400	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙



	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	甲	丙	甲	甲	丙	甲	甲
1600-2400	乙	乙	丙	乙	乙	丙	乙
休息	丙(例)	甲(休)	乙(休)	丙(休)	甲(例)	乙(例)	丙(休)



24小時輪班—雙班制—作二休二輪班模式

- 制度特色：
- 一、常出現在半導體業、電子業，
 - 二、為四周變形工時再變形，一日含休息時間為12HR
 - 三、通常4組人一同排班，雙周工時70HR，四周140HR

	一	二	三	四	五	六	日
0800-2000	甲	丙	丁	乙	甲	丙	丁
2000-0800	乙	甲	丙	丁	乙	甲	丙
休息	丙	乙(休)	甲(休)	丙	丁	乙(免)	甲(免)
	丁	丁	乙(例)	甲(例)	丙	丁	乙(免)
	一	二	三	四	五	六	日
0800-2000	乙	甲	丙	丁	乙	甲	丙
2000-0800	丁	乙	甲	丙	丁	乙	甲
休息	丙	丁	乙(休)	甲(休)	丙	丁	乙(免)
	甲(免)	丙	丁	乙(例)	甲(例)	丙	丁

24小時輪班—雙班制—作二休二包班模式(建議採取)

	一	二	三	四	五	六	日
0800-2000	甲	甲	丙	丙	甲	甲	丙
2000-0800	乙	乙	丁	丁	乙	乙	丁
休息	丙	丙	甲(休)	甲(例)	丙	丙	甲(免)
	丁	丁	乙(休)	乙(例)	丁	丁	乙(免)

	一	二	三	四	五	六	日
0800-2000	丙	甲	甲	丙	丙	甲	甲
2000-0800	丁	乙	乙	丁	丁	乙	乙
休息	甲	丙	丙	甲	甲	丙	丙
	乙	丁	丁	乙	乙	丁	丁

24小時輪班—三班制—包班制—(1天8小時，一例一休)

- 1、至少需要4人才能合法排班，每人4周內各遇到1天休息日上班
- 2、先由丁擔任持續輪班人員，於2或4周輪替一次班別，由其他人中之一人輪替丁擔任持續輪班人員，丁則變成包班制班別

	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	甲	丁	甲	甲	甲	丁	甲
1600-2400	乙	乙	丁	乙	乙	乙	丁
2400-0800	丙	丙	丙	丁	丙	丙	丙
休息	丁(例)	甲(例)	乙(例)	丙(休)	丁(休)	甲(休)	乙(休)
	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	乙	丁	丁	丁	乙	丁	丁
1600-2400	甲	乙	甲	甲	甲	乙	甲
2400-0800	丙	丙	乙	丙	丙	丙	乙
休息	丁(例)	甲(例)	丙(例)	乙(例)	丁(休)	甲(休)	丙(休)

極具爭議的24小時輪班-花花班-三班制(1天8小時，一例一休)

	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	甲	丁	丙	乙	甲	丁	丙
1600-2400	乙	甲	丁	丙	乙	甲	丁
2400-0800	丙	乙	甲	丁	丙	乙	甲
休息	丁	丙	乙	甲(例)	丁	丙	乙
	一	二	三	四	五	六	日
0800-1600	乙	甲	丁	丙	乙	甲	丁
1600-2400	丙	乙	甲	丁	丙	乙	甲
2400-0800	丁	丙	乙	甲	丁	丙	乙
休息	甲(休)	丁	丙	乙	甲(例)	丁	丙

極具爭議的24小時輪班-花花班-雙班制(1天12小時在公司)

◆爭點：每周7休1中之「1日」是『曆日』還是『連續24小時』？

內政部75年5月17日台內勞字第398001號函釋(105.8.1已廢止)

企業透過「**休息時間2-3小時**」+「**發給1-2小時加班費**」之方式，讓企業營運持續運轉，員工**每天**都可以在企業**打卡**上班！？

	一	二	三	四	五	六	日
0000-0400			上班		休息日	上班	
0400-0800							
0800-1200	上班		例假日	上班			上班
1200-1600							
1600-2000			上班			上班	
2000-2400							
	一	二	三	四	五	六	日
0000-0400		上班		例假日	上班		休息日
0400-0800							
0800-1200	上班		上班			上班	休息日
1200-1600							
1600-2000							
2000-2400				上班			上班

* 輪班制的危害 *

- (一) 健康危害：頻繁將工作時間輪調，極易造成睡眠障礙及紊亂，嚴重影響健康，常有心血管疾病、腸胃疾病及癌症高危險群
- (二) 交際危害：因工作時間及休假不固定，有別於多數人之作息時間，亦與家人、朋友關係疏離，影響人際關係。
- (三) 生活品質危害：作息時間不固定，不易有完整遊憩時間放鬆，生活品質較被動及消極。

輪班制對於勞工之身心健康損害極深，輪班制雖然確實有存在之必要，但建議企業主在排定輪班班表時：

- 1、以「包班制」的方式輪班
- 2、調班頻率以「1個月」，「給予完整的1.5天休息」為佳
- 3、建議更換班次時，讓員工可以有充足休息及時間「調時差」。

如此能讓勞工之健康、人際關係及生活品質較為改善及提升，勞資關係更為和諧。 End~