



四年一度世界盃在香港時間今天凌晨開波，有打工仔動起「射波」歪念。圖為上屆球迷在商場觀賞盛況。資料圖片



四年一度世界盃在香港時間今天凌晨開波，惟今屆賽事橫跨北美時區，不少比賽落在香港時間凌晨至上午上演，球迷通宵觀賽後轉身就要返工，對打工仔體力與紀律都是考驗，甚至有人動起「射波」（詐病請假）歪念。資深人力資源顧問周綺萍表示，病假較事假更易獲批，過往經驗顯示賽事期間員工請假情況上升兩三成，工作彈性大的工種、年輕男性員工的缺勤情況較突出。她建議僱主提前與員工溝通，亦可考慮提供彈性工作安排或假日前夕一同觀賽，既不影響工作又能拉近同事關係。香港銀行業僱員協會主席黃雲勇指，近年打工仔更重視工作穩定，不願因請假影響前途與生計，球迷多數會事前請假或觀看重播。

●香港文匯報記者 李千尋

請病假較事假更易獲批

周綺萍在接受香港文匯報訪問時表示，歷屆賽事期間員工請假或上升兩三成。不少人捱夜睇波後精神欠佳，起身困難，若事前未申請事假，一時又難以提出合適理由，往往便改請病假。多數公司設有薪病假，一般請半日或一日病假無須扣薪，部分公司甚至無須醫生證明，只需致電稱身體不適即可。睡眠不足可能引致頭痛、倦怠等情況，因此員工覺得不適而請病假亦屬常見。而事假一般需預先申請並獲僱主批准，除緊急情況外，臨時申請未必容易獲批。若理由不充分，僱主或察覺與捱夜睇波有關，甚至駁回申請。

今屆世界盃由美國、加拿大與墨西哥共同主辦，與香港有12小時至16小時時差，賽事多集中於午夜零時至中午12時進行。周綺萍表示，時差對打工仔睇波影響很大，若賽事於凌晨2時至5時開波，打工仔捱夜後自然難以如常起床返工，最常見是請半日假。

若賽事於清晨開波，員工看完比賽已接近早上，雖然疲累，但較少出現「先瞓一陣即醒過龍」的情況，觀看清晨賽事而缺勤的情況一般較輕微。賽事精彩程度亦會影響缺勤，小組賽的關注度相對較低，而到八強、四強、決賽等焦點賽事，觀賽人數大增，缺勤狀況也更嚴重。

工時有彈性年輕男員工「高危」

她續指，工作時間較有彈性的工種、年輕男性員工較多的企業更易出現「射波」的問題，而部分行業因人員流動性高、排班彈性大，缺勤情況亦較突出。相較而言，考勤、執勤制度一向嚴格的企業，員工顧忌較多，因觀賽而缺勤的幾率相對較低。若屬面對客戶、朝九晚六固定值守的崗位，缺勤會直接造成服務缺口，尤其是



●黃雲勇指，近年打工仔重視工作穩定，不願「射波」影響前途與生計。圖為香港一辦公室工作情況。資料圖片

當工作涉及頻密與同事對接，員工缺勤不僅拖慢自身進度，亦會連帶影響團隊協作。至於設計、創作等較多獨立作業的崗位，短期缺勤雖對整體運作相對輕微，但仍會造成交付延誤。

大型企業為維持制度一致與內部公平，普遍較難採取過度寬鬆的人事管理政策，周綺萍說：「若熱衷看球賽的員工可隨意請假，容易令守規矩的員工感到不公，衍生矛盾。」反之，中小企業員工人數較少，管理彈性較大。她指出，不少企業可採取折衷方案，例如容許員工因看賽稍遲上班，但須補回工時並按時完成工作，或提供半日、一日無薪事假，讓員工自行取捨。甚至在周六凌晨上司下屬一起睇波，翌日假期又不影響上班，「部分上司本身亦是球迷，甚至會安排同事一同觀賽，不僅能拉近同事關係，還能提升員工歸屬感與忠誠度，對企業氛圍有正面幫助。」

她認為，世界盃觀賽風氣日益盛行已是趨勢，若強行高壓管控，忽略員工興趣需求，只會破壞企業內部氣氛與勞資關係。處理核心原則是堅守工作底線，確保員工完成本職工作，再彈性處理觀賽興趣。

近年僱員重視工作穩定不任意請假

香港銀行業僱員協會主席黃雲勇表示，銀行業「射波」僅屬個別案例，球迷多會自行規劃，事前查看賽程，針對重點賽事提早安排年假或請假。若未能請假，則選擇觀看重播，以免捱夜影響工作狀態。他指出，銀行從業員普遍自律，即使喜愛賽事，亦多以工作為先，在不影響職務下安排觀賽。

黃雲勇又指，近年不論銀行或其他行業，打工仔更重視工作穩定，不願因任意請假影響前途與生計，普遍對請假更務實保守。

世界盃開波 球迷捱夜想「射波」

專家指歷屆賽事期間打工仔請假升三成 籲僱主提前與員工溝通

西醫倡波友揀比賽睇 宜預留補眠時間

香港文匯報訊（記者 李千尋）睇波固然熱血過癮，但期間啤酒零食不離手、情緒起伏大，加上睡眠不足都可能增加健康風險。有西醫建議球迷精選賽事、預留補眠時間，亦可用水果取代油炸零食、減少飲酒。中醫人士亦表示，捱夜傷肝腎、耗氣血，可用簡單茶飲湯水作調理，並配合按穴、泡腳等方法紓緩捱夜後的不適。

長時間缺眠會猝死勿硬撐

家庭醫生關嘉美指出，歷屆世界盃期間求診數量明顯增加，主因未必是打工仔「射波」，而是與球迷捱夜、飲食紊亂、情緒亢奮有關。例如慢性病患者如本身有高血壓、糖尿病等，較易出現血壓、血糖控制轉差，頻繁進食高鹽高脂零食亦可能令膽固醇上升，情緒過度激動更可能誘發心血管問題。她提醒，長時間缺眠加上情緒緊張，嚴重甚至有猝死風險，不宜硬撐。

關嘉美建議，球迷觀賽要秉持兩大原則，一是懂得篩選賽事，二是學會正確保養身體。她表示，104場比賽無須場場追看，只挑重點賽事收看，並按上班時間作規劃。深夜觀賽無可避免會犧牲睡眠，白天有空便要補眠或午休，即使難以入睡亦可閉目養神。她亦提醒，長時間盯緊幕會增加眼睛負荷，應適度讓眼睛休息。同時，亦可減少不必要的應酬或額外行程，避免身心負擔過重，誘發急性或慢性病發作。

她續指，有慢性病的人士可在賽事開始前先求醫評估，按需要調整藥物，長期未做身體檢查者，可考慮驗血檢測血糖、膽固醇及肝腎功能，並按醫生建議作基本心臟檢查，以便及早發現問題。至於沒有慢性病的年輕人，亦應在開賽前先養好作息、儲足睡眠，切勿賽事前就透支身體，避免賽事期間熬夜、飲食失調雙重傷身。

飲食方面，她提到不少球迷觀賽愛配啤酒、薯片及各類零食，建議獨自觀賽時自我節制，可用水果如葡萄、小番茄等替代油炸零食，並減少飲酒。若與朋友聚會較難避免高油高鹽食物，則可在平日三餐作調節，多選全穀類與蔬果，平衡攝取。

中醫：捱夜傷肝腎 湯茶作調理

和順堂中醫診所駐診的呂世展註冊中醫師指出，深夜至凌晨為肝經、膽經運行較旺的時段，長期熬夜耗傷肝血、暗耗陰精，導致氣血虧虛；出現眼睛乾澀、頭暈、記憶力下降，女性可能會出現月經不調等問題，嚴重時可致虛火上炎，出現口瘡、暗瘡。

他指出，中醫一般提倡晚上11時前入睡，並建議捱夜後應逐步調整作息，次日按時起床、午間可小睡15至30分鐘，之後每晚提前30分鐘入睡，配合按壓太衝、三陰交穴以清肝瀉火安神。

他續指，長期熬夜耗傷肝腎腎陰，導致陰虛火旺、氣血兩虛，臟腑功能失調。連續通宵可致肝陽上亢，引發頭痛、目赤、口苦；心腎不交則出現心悸、失眠等，嚴重時可見耳鳴、煩躁、面色萎黃。

針對捱夜後常見的氣陰虧虛、肝火偏旺、脾胃不適等問題，呂世展推薦三款湯水茶飲作日常調理：黃精百合茶飲養陰清肝，較適合有目乾、口苦等情況人士；蓮子百合淮山湯健脾安神，較適合腹脹、便溏及失眠人士；夏枯草黃豆排骨湯清肝明目，適合血壓偏高者。

他又建議，觀賽期間可按壓睛明、太陽穴以減輕眼疲勞；賽後可用熱水泡腳約20分鐘，引火下行；亦可飲用玫瑰桑杞茶清肝、明目及養血；白天適量曬背補陽氣；同時盡量避免煎炸、冰飲等刺激脾胃的飲食。



●病人求診時，醫生會根據客觀方式評估病情，不會輕易被矇騙。資料圖片

有員工曾「連射」數天 輪換不同醫生紙「穿煲」

香港文匯報訊（記者 李千尋）詐病睇波難逃人事管理人員的法眼，資深人力資源顧問周綺萍提醒，若以裝病騙取病假，甚至以可疑醫生紙「射波」，性質便由請假問題升級為誠信問題，嚴重者或牽涉欺詐。她分享經驗指，歷屆曾有員工在賽事期間連續多日請病假，並刻意輪流更換不同醫生開立病假證明，做法明顯可疑，一眼就拆穿。家庭醫生關嘉美表示，醫生也是把關人，簽發病假證明時要講求臨床判斷與客觀檢查，不會因病人一句「唔舒服」便草草簽發假紙。

員工濫用病假 僱主應嚴肅處理

根據《僱傭條例》（第五十七章）第九條，僱主

有權在無須給予通知期或通通知金的情況下，即時解僱有欺詐或不忠實行為的僱員。周綺萍指出，企業在照顧員工觀賽需要的同時必須守住底線，若員工濫用病假，尤其涉及可疑或虛假的醫生紙，僱主應嚴肅處理，並至少安排面談了解情況。如涉及偽造醫生紙等情況，原則上可考慮報警處理。

周綺萍建議，僱主宜按個案輕重作區分，若只是偶然請半天或一天病假，一般無須過度追究，但若跟隨賽事安排連續多日請假，便值得跟進，其中一個破綻是僱員提交不同醫生開立的假紙，「一般病症若需連續就診，往往會固定向同一醫生覆診，若在短時間內頻繁更換醫生，容易引人懷疑屬刻意安排。做人力資源多年，自然看得出哪些有問題。」

不過她同時提醒，嚴管亦不宜變成全面掃蕩。若公司一律加強盤查，對每張病假紙都採取強硬態度，員工或會反感，認為私人生活被過度干預，反而損害士氣，甚至可能導致離職率上升，最終令人手更加緊張，得不償失。

周綺萍表示，對於可承受短暫波動的企業，較可取的做法是以彈性措施疏導需求，既保留公平，也較能兼顧員工對生活與工作的平衡。

醫生受專業訓練 不易被矇騙

關嘉美表示，病人求診時，醫生會根據客觀方式評估病情。病人通常會主述頭痛、喉嚨痛、傷風感冒、腹瀉、腹痛、胃痛等不適，醫生則會記

錄症狀與病情、了解過往病史及藥物過敏史，並進行量度體溫、血壓等基本檢查，視乎情況作進一步判斷，例如腹瀉、嘔吐、頭暈等是否與飲食不當或缺水相關。若檢查顯示有相應病徵與身體表徵，會按病情需要酌情批出半日、一兩日不等的病假。

她強調，醫生受過專業訓練，除觀察客觀病徵外，亦會從病患神態、狀態判斷病情真偽，不會輕易被矇騙。「單純為了睇世界盃而想請病假，是絕對不被允許、也不應該做的事。但如果因為捱夜看球，身體真的累出病痛，就醫就診時，醫生會依據病人當下實際身體狀況，評估是否開立病假。」