

為何一週工作四天對健康有幫助？

每週工作五天，享受週末——然後準備迎接重返職場的低落情緒。但如果生活不必如此呢？

一項發表在《自然人類行為》期刊的里程碑式研究，也是同類研究中規模最大的研究發現將每週工作天數縮減至四天，能顯著提升人們的幸福感。

美國波士頓學院（Boston College）的研究人員追蹤了美國、英國、澳洲、加拿大、愛爾蘭和新西蘭的141家企業，評估了四個關鍵指標，包括職業倦怠、工作滿意度、身心健康。

研究主要作者，社會學家范雯（Wen Fan）教授向BBC表示：「我們發現員工的幸福感大幅提升。」

她又說：「參與試驗的公司在生產力和收入上也有所增長。試驗結束後，90%的參與企業選擇繼續實施四天工作制。」

這項研究進一步印證了越來越多的研究結果，顯示縮短一週的工作天數能帶來更好的健康狀況、改善工作與生活的平衡，並提升整體生活滿意度。此前，一項近期研究還發現，長時間工作可能改變大腦結構。

既然健康益處如此顯而易見——那麼，是什麼阻礙了我們推行四天工作制呢？

超時工作的文化

中國以其「996」工作文化聞名，員工從早上9點工作到晚上9點，每週工作六天。

在印度蓬勃發展的科技與金融行業，員工常常面臨無止境的壓力，需長時間、不規律地工作以滿足全球需求。

范雯教授向BBC表示：「在中國、印度、美國和英國等地，長時間工作被視為榮譽的象徵。」

在日本，加班不給薪已成常態，這個國家甚至有個專門的詞彙——「過勞死」（karoshi）——來形容因過度工作導致的死亡。

日本勞動市場與職場文化專家小野浩（Hiroshi Ono，音譯）解釋：「在日本，工作不只是工作，幾乎像是一種社會儀式。」

「人們早到晚退，即使沒有實際工作，也會為了展現承諾而留在公司。這是一種表演，就像武術一樣，有特定的行事方式。」

小野浩進一步強調說，日本的集體主義文化助長了這種現象：「對『搭便車者』有強烈的社會污名。如果有人開始週五休假，其他人會想：『為什麼他們可以不來上班？』」

令人驚訝的是，即使是法律保障的福利，例如日本的育嬰假，也常常未被佔用。小野解釋說：「日本男性可以休長達一年的育嬰假，但很少人這樣做，因為他們不想給同事添麻煩。」

范雯教授說，像她這樣的研究試驗正逐漸改變人們的觀念，即使在有強烈過勞傳統的地區也是如此。

在冰島，近90%的人現在享有縮短工時或有權縮減工作週的權利。

類似的試驗已在多個國家進行或正在進行，包括南非、巴西、法國、西班牙、多明尼加共和國和波札那。

今年早些時候，東京開始為政府員工試行四天工作制。杜拜近期也為其政府部門員工推出了類似的夏季計畫。

與此同時，韓國將從2025年10月起，在67家企業試驗4.5天工作制。

工作與生活不平衡

「自新冠疫情以來，越來越多人感到工作與生活失衡，這一趨勢無法逆轉，」一週工作四天（4 Day Week Global）倡議組織執行長凱倫·洛伊（Karen Lowe）向BBC說道。

她的組織協助全球企業測試四天工作制，從巴西到納米比亞再到德國皆有試驗。

其中一個成功案例是美國科羅拉多州戈爾登市擁有250名員工的警察局。自從實施四天工作制後，加班費用降低了近80%，辭職率也減半。

洛伊表示：「如果連需要巡邏和應對緊急情況的警察局都能成功實施四天工作制，那麼這模式幾乎適用於任何地方。」

「2019年我們啟動首次試驗時，只有少數公司感興趣。現在參與的公司已達數千家。」

她補充說：「證據已經擺在眼前，唯一欠缺的是理解。」

洛伊指出，一個常見的誤解是縮短工作週會降低生產力，但事實往往相反。

2019年，微軟日本試行四天工作制，結果發現每位員工的銷售額比前一年增加了40%。然而，該公司最終未永久實施這一改變。

洛伊解釋，大型企業面臨更多複雜性，因為它們擁有眾多部門，並在不同國家和時區運營。

在范教授的研究中，企業通過減少低價值任務，基本維持了生產力。例如，不必要的會議被電話或訊息取代。

另一個誤解是，員工需要加倍努力工作來彌補休息日。

洛伊強調：「關鍵不在於將五天的工作天壓縮到四天，而是消除（勞動力）的浪費。現在有了AI的幫助，許多任務得以自動化，我們能更輕鬆地找出低效環節。」

有效的健康干預

南非開普敦史泰倫博斯大學諮詢中心主任查爾·戴維斯（Charl Davids）說，四天工作制不僅是職場的微調，更是員工的救命繩。

他的團隊為超過3萬名學生提供心理健康支持。他表示，在改變工作制前，團隊成員普遍出現職業倦怠。

「當時缺勤率很高。人們經常請病假——不是因為懶惰，而是因為他們處於求生模式，已經筋疲力盡，」他說。

南非是全球心理壓力最大的國家之一。查爾的56人團隊因長期接觸創傷、工作負荷過重及資源匱乏而情緒耗竭。

儘管面臨高層領導的反對及團隊內部的懷疑，查爾仍決定試行四天工作制。

「他們認為這絕不可能成功。但事實證明，結果令人驚嘆，」他說。

在試驗前一年，團隊共錄得51天病假。而四天工作制試驗的六個月期間，病假天數驟降至僅4天。

員工反饋稱睡眠品質改善、運動時間增加，並有機會追求個人愛好。「他們在週末能與家人共度時光，而不是忙於處理家務，」查爾說。

他原本以為大多數員工會利用額外時間從事私人執業賺外快，但結果只有一人這樣做。

查爾相信，員工幸福感的提升讓他們在工作上表現更出色。

「他們更專注、更具同理心。這直接轉化為對學生更好的關懷。」

並非每個地方都行得通

然而，這種改變並非在所有地方都可行。

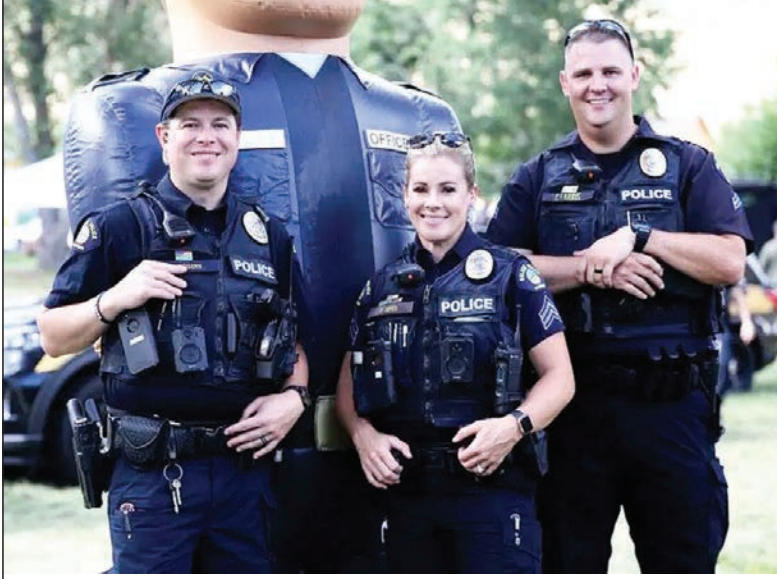
范雯教授則指出：「一個國家的產業結構及其發展階段至關重要。」

凱倫·洛伊補充說：「在非洲，許多勞動者從事農業、採礦或非正式行業，他們還未觸及勞動靈活性的討論。」

低技能、體力勞動工作難以重組工作模式，這些行業的雇主往往更專注於利潤最大化，而非重新思考工作安排，洛伊說。

儘管如此，進展正在發生。

范教授的研究涵蓋了建築、製造和酒店業的公司，其中一些企業報告了成功案例。「四



美國科羅拉多州警察局實行每週工作四天後，辭職人數減少了一半

天工作制在多個行業都可能行得通，但我不想將其描述為萬靈丹。它並非通用的解決方案。」

年輕世代正推動改變

專家一致認為，推動這一轉變的最大力量將來自年輕一代。

譬如，2025年的一項全球調查顯示，工作與生活平衡選項首次超越薪資，成為最重要的考量因素。

在韓國，許多年輕工作者表示，他們願意接受減薪以換取更短的工作天數。對此，范教授解釋：「我們看到年輕世代的抵制日益增強。他們對工作的目的以及對生活的期望有著截然不同的看法。」

她還指出，像「大辭職潮」（新冠疫情後的大規模離職）、「安靜辭職」（僅完成工作基本要求）以及在中國的「躺平」運動（拒絕過勞文化）等現象顯示，年輕上班族正以各種方式表達不滿並拒絕倦怠文化。這些轉變可能逐漸重塑職場規範。

在日本，小野浩已經觀察到一些改變。

「現在有30%的日本男性會休育嬰假，過去這比例幾乎為零；這顯示人們越來越重視自身的幸福感，」他說。

洛伊也持相同看法，她表示勞工首次真正開始抗拒這種過勞文化，而且年紀越輕，要求改變的聲音越大。

她相信，改革的動力正在積聚。

「新冠疫情帶來了第一個轉捩點。我希望下一個轉捩點是四天工作制的普及。」她說。

NAME

Classified

聖路易地區分類廣告

314-991-3747 Fax:314-991-2554

服務業

房地產

餐飲業

金融投資/保險業

旅遊/休閒業

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可
314-685-5866

Big Bend / Manchester外賣店轉讓，生意穩定。誠請後廚人員。聘請炒鍋，送餐，全工半工均可，有經驗者優先。
314-757-3996

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

招聘家庭女司機
負責日常接送和陪護老人，確保出行安全與準時。要求：持有效駕駛執照，熟悉當地路況，有良好的駕駛記錄，有經驗者聯繫電話：
626-605-3680

招民宿管理員
民宿日常管理確保高效服務福利待遇面議。
。聯繫：
929-200-9088

誠聘老人翻譯
陪同老人在生活，外出等需要用到英語時做口頭翻譯。老人是女性，身體健康，性格和善。要求有責任心，有耐心，有愛心，對工作認真負責。一周工作3-5天，一天4-5小時（可溝通）。時薪：27/h（可溝通，可現金）
314-356-8885

中餐出售
聖路易南2小時5萬人口，10年中餐，生意3萬，賣8萬。隔條馬路就是大學。房租2900包地稅和building保險，有Drive Thru。Building也可賣65萬，（包括unitA中餐館3100ft和B隔壁1200Ft收租物業）。非誠勿擾。
573-579-0471

自餐居酒屋+拉麵轉讓
位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏櫃、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個小hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌
314-255-6743

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael
314-585-3035

室內、室外、灰板牆及陽台油漆，免費估價，超過二十五年經驗。有執照與保險
314-954-6691

招聘私人住宅管家
負責房屋日常管理與維護：環境巡查、花園養護、清潔監督、水電等基礎設施檢查。要求：女性，合法身份，做事細心，有條理，有生活品味，注重細節，每週1200工作時間靈活。
636-229-1112未接請留言

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。
98%以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。
羅先生/教練314-210-7219

殺蟲公司
密蘇里執照，蟑螂、跳蚤、螞蟥、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家
314-537-3347
Ken(僅說英文)

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery
314-239-1430

招聘保姆
作描述：陪伴健康、無病、自理能力強且無需特殊護理的老年人主要負責烹飪午餐和晚餐、購買食品雜貨以及清潔廚房和客廳。
電話：
314-279-5925

聖路易新聞
314-991-3747

新聞、廣告請洽
e-mail: ad-slcj@slcjmail.com
傳真 **314-991-2554**