

生物钟与澳门博彩业

张博

(澳娱综合度假股份有限公司 澳门999078)

摘要: 生物钟是生物生命活动的内在节律性。轮班工作制是澳门博彩业的主要工作制度。作息时间与生物钟不符,会导致身体疲劳与心理压力。生活质量、工作效率、服务水平与博彩收入的降低是生物钟调整期的主要特点。本文根据实际观察交流与亲身经历,阐述生物钟调整期部分相关问题、现象及应对方法。

关键词: 生物钟; 生物钟调整期; 生物钟调整期综合征; 海沟现象; 邱少云现象

Biological Clock and Macau Gambling Industry

Zhang Bo

(Macao Entertainment Integrated Resort Co., Ltd. Macau 999078)

Abstract: The biological clock is the internal rhythm of biological life activities. The shift work system is the main work system in Macau gambling industry. When the work and rest time does not match the biological clock, it will lead to physical fatigue and psychological stress. The reduction in quality of life, work efficiency, service level and gambling income is the main feature of the biological clock adjustment period. Based on actual observation, communication and my personal experience, this paper expounds some issues, phenomena and coping strategies related to the biological clock adjustment period.

Keywords: biological clock; biological clock adjustment period; biological clock adjustment period syndrome; trench phenomenon; Qiu Shaoyun phenomenon

前言

轮班工作实践证明:人体生物钟不是固定不变的。每位澳门博彩业从业员必须至少培养并适应三种基本生物钟,即早班、中班与夜班生物钟。全面考量生物钟调整期的特点与夜班有害健康的事实,有效缓解生物钟调整期综合征,科学制订轮班制与轮班制,可达到员工与企业、生活与工作“双赢”的效果。

生物钟调整期

每次轮班,生物钟并不能立刻随之改变,其调整需要一定时间,即生物钟调整期。生物钟调整期因人因班而异,总体来说,正常情况下为2~3天。身体欠佳、患病或新员工则更久,有的甚至一个星期都感觉不适。早中班生物钟调整期短于夜班。此外,特班无需早起或熬夜,接受性最强,生物钟调整期最短。

生活质量、工作效率、服务水平与博彩收入的降低是生物钟调整期的主要特点,生物钟调整期综合征表现为情绪异常、认知力下降、身心疲惫、失眠、消化不良等。也就是说,生物钟调整期的频率与生活质量、工作效率、服务水平、博彩收入成反比。众所周知,夜班有害健康,本文不作赘述。因此,夜班生物钟调整期综合征不仅最为明显,还兼具抑郁症与恐惧症症状,如消极、痛苦、悲观、紧张、恶心、无力等。

生物钟调整期综合征的治疗重点在于坦然面对轮班工作。轮班工作是轮班工作者共同承担工作风险的团队精神的表现之一。不是每个人都含着金钥匙或银汤匙出世的,生活本不易且行且珍惜,一颗平安的心胜过任何灵丹妙药。因此,有的博彩业从业员会参加心理培训,或选择道教、佛教、基督宗教等注重心理素质培养的宗教作为自己的信仰。

生物钟调整期综合征的治疗原则在于接受正能量、缓解综合征。具体方法很多,如阅读、音乐、视频、运动、健身、中西医疗等。

《澳娱综合通讯》(简称“通讯”)是澳娱综合度假股份有限公司(简称“澳娱综合”)特有的文化资产,是帮助员工渡过生物钟调整期的良师益友。有的员工喜欢新闻荟萃,有的员工喜欢公司活动,有的员工喜欢诸子百家,有的员工喜欢散文小品,还有的员工喜欢养生汤水。特别值得一提的是,通讯中药养生汤水可有效缓解生物钟调整期综合征,如党参、茯苓、龙眼、远志、麦冬、枸杞等。

因生活、学习等需要,很多员工不能进行整合式睡眠,分段式睡眠是最佳的替代方案,如轮休、返工前、下班后等。分段式睡眠是实践证明有效缓解生物钟调整期认知力下降、身心疲惫与失眠的方法。七分饱利于养生,还有效缓解生物钟调整期消化不良。

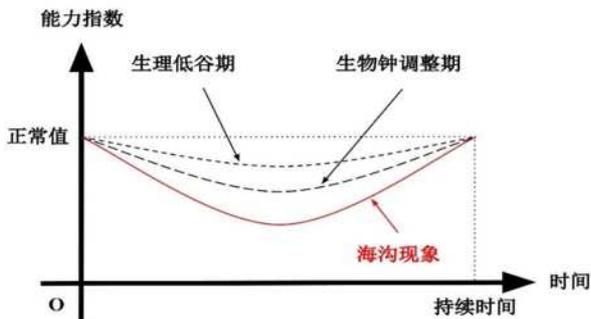
自我暗示是实践证明有效缓解生物钟调整期综合征的辅助方法。轮班前可正面提示自己各班优点,如早班最养生、中班睡得好、夜班客人少、特更最逍遥等。

生物钟调整期综合征的治疗还需邻居、社会的理解与支持。对于澳门博彩业从业员来讲,最无奈的情况是,夜班白天睡觉时遭遇邻居装修或公园活动等,除良好沟通外,还须准备一些必要的助眠产品,如遮光窗帘、耳塞、香薰机等。

不过,博彩业轮班工作也有自身优点,如薪金较高、少有超时工作、工作时间包含轮休与工作餐等。很多员工会充分利用上述优点发展个人兴趣、副业、投资理财等,精神物质双丰收。

海沟现象

高峰期与低谷期是正常的生理现象。如果生理高峰期与生物钟调整期重叠,会有效缓解生物钟调整期综合征。如果生理低谷期与生物钟调整期重叠,会明显加重生物钟调整期综合征,各项能力指数严重下滑,用一个字形容比较贴切——“沟”;本人工作的娱乐场的名称包含一个“海”字,所以称之为“海沟现象”,示意图如下:



海沟现象是客观存在的生理现象，是导致工作出错与工伤意外的主要原因之一。根据本人的实际观察，海沟现象造成的负面影响与工作经验成反比。为什么前辈员工比后辈员工更善于应对海沟现象呢？难道前辈员工还掌握了什么秘籍吗？答案是肯定的。

该秘籍即“口述法”，澳娱综合前辈员工又称之为“报数法”，是指工作或行动的同时进行口头叙述，提升注意力减少工作出错或工伤意外的方法。根据口述音量，分为小声、大声两种。根据口述内容，分为重点、全部两种。口述法的先决条件是，不干扰同事工作与客人娱乐。口述音量内容与海沟现象程度成正比。口述法是应对海沟现象最简单有效且最低成本的方法。口述法经常被后辈员工忽略，又一次证明了“不听老人言吃亏在眼前”的正确性，尊重前辈就是爱护自己。

邱少云现象

海沟现象常伴有邱少云现象。邱少云现象是指博彩业从业员在工作过程中不得不应对突然出现的强烈睡意的现象。邱少云现象的名称源于中国人民志愿军邱少云烈士的英雄事迹。1952年10月中旬，邱少云所在营奉命执行潜伏任务。敌军一颗侦察燃烧弹正好落在邱少云身边，附近有一水沟，滚入水沟便可灭火；为了掩护潜伏的战友，邱少云烈火烧身纹丝不动直至牺牲。虽然与邱少云烈士承受的巨大痛苦无法相比，但类似经历令澳门博彩业从业员深刻认识邱少云烈士的伟大。

邱少云现象是客观存在的生理现象，应对方法普遍如下：

1. 喝咖啡或茶。
2. 冷水洗面。
3. 掐自己。

过量饮用咖啡或茶有害健康。冷水洗面提神效果短暂。再者，方法1与方法2需要员工暂时离开工作岗位，不仅降低博彩收入，还可能发生工伤意外，如跌倒、滑倒、撞倒等。至于方法3，本人曾把自己掐致淤青，提神效果依然很差。根据实际观察交流与亲身经历，本人认为，邱少云现象应对方法如下：

1. 深呼吸。
2. 一鼓作气工作。
3. 轮休至少设定两个闹钟，紧急补觉5~10分钟。

该方法与“志愿军冲锋”有些相似，所以本人称之为“冲锋法”。冲锋法的实质是，邱少云现象发生时，不让自己在工作时间内停下来；利用睡意与疲劳感，轮休补觉。即使不能入睡，闭目养神5~10分钟提神效果也十分明显。

苦中作乐是实践证明有效应对邱少云现象的辅助方法。有的前辈员工会随口说一句简单笑话，如“死得未呀”、“收工未啊”、“就出粮啦”等，不仅令自己放松，还能帮助附近同事减压。事实证明：苦笑是最坚忍的笑。

有人怀疑：邱少云烈士的英雄事迹不符合生理学。该观点在澳门博彩业从业员面前是无法立足的。“困了睡觉”是正常的生理现象，为什么澳门博彩业从业员能够做到“困了不睡”呢？答案是意志力。“一不怕苦、二不怕死”的中国人民志愿军（中国人民解放军）的意志力训练水平远远高于澳门博彩业从业员，所以从博彩业的角度分析，邱少云不仅真实存在，而且不止一位。

也许有人认为：“困了不睡”算得上什么痛苦呢？对于这类不负责任的言论，本人衷心奉劝：没有调查没有发言权。

轮体制

粤语习惯称“五分钟”为“一个字”，4464轮体制是指博彩业从业员8小时工作中享有4次轮流休息的机会，每次休息时间分别为20分钟（4个字）、20分钟（4个字）、30分钟（6个字）、20分钟（4个字）。也就是说，大约每两小时轮休一次。与其他轮体制相比，4464类轮体制优势如下：

1. 与口述法配合，更有效应对海沟现象。
2. 与冲锋法配合，更有效应对邱少云现象。
3. 有效减少员工工作压力。
4. 有效减少员工轮休外如厕时间。
5. 令员工放心饮水，不仅有利于身体健康，还有利于缓解生物钟调整期综合征。

轮班制

基于夜班有害健康的事实，一周轮班制保护性强，可有效减少博彩业从业员夜班伤害。

基于生物钟调整期的特点，二周轮班制运作性强，但保护性不如前者。轮班第一周，调整生物钟力求稳定；轮班第二周，稳中求进追赶业绩。

结论

1. 生物钟调整期因人而异。
2. 生活质量、工作效率、服务水平与博彩收入的降低是生物钟调整期的主要特点。
3. 生物钟调整期综合征的治疗重点在于坦然面对轮班工作。
4. 生物钟调整期综合征的治疗原则在于接受正能量、缓解综合征。

5. 海沟现象是客观存在的生理现象。
6. 口述法是应对海沟现象最简单有效且最低成本的方法。
7. 邱少云现象是客观存在的生理现象。
8. 冲锋法可有效应对邱少云现象。
9. 与其他轮体制相比，4464类轮体制更具优势。
10. 一周轮班制保护性强；二周轮班制运作性强。
11. 劳动有甘有苦，不应透过有色眼镜看待澳门博彩业从业员。

致敬致谢

谨以此文，向邱少云烈士致敬；向澳门博彩业从业员致敬。

衷心感谢澳门基本法保障了澳门社会的长期稳定繁荣；衷心感谢澳娱综合度假股份有限公司对本人的培养；衷心感谢澳娱综合度假股份有限公司员工对本人的帮助；衷心感谢《教育研究》为研究者提供了方便快捷的投稿机会。

参考文献：

- [1] 澳门特别行政区政府劳工事务局网站，主页>资讯及下载区>图文包>劳资权益>工作时间篇②休息时间
- [2] 《澳娱综合通讯》
- [3] 百度百科，《生物钟》；《生理时钟》；《生物钟学》
- [4] 维基百科，《生物钟》；《时间生物学》