

# “离线休息权”离我们还有多远？

近日，“离线休息权”成为网络高频词，再次引发公众对于“隐形加班”问题的关注。近年来，随着线上办公便捷性的提升，上班族的生活逐渐被工作侵占，DT研究院发布的《2023年轻人加班报告》显示，超过90%的人无法摆脱隐形加班。“手机一响，加班半晌”，已经成为当下职场人的常态。

## 调查 | 超9成人无法摆脱隐形加班



朋友聚餐，微信办公，边做表格边吃饭；  
旅游度假，带上电脑，消息来了就写稿；  
亲子游玩，接个电话，牵着孩子就回家；  
……

前些时候，女子离职后退出600多个工作群的新闻引发了网友们的热议。不少人感叹：“自从有了工作群，工作不以时间地点为转移，随时随地都在工作，秒回消息接大活，晚回消息又会被认为逃避工作，如今一听到手机震动就害怕。”

视频开会、线上对接、微信布置任务、QQ汇报进度……DT研究院发布的《2023年轻人加班报告》显示：超过90%的人无法摆脱隐形加班，尤其是下班后回复工作消息；51.2%的人在长时间加班，平均每7个人里，就有1人加班超过8小时，要熬夜甚至通宵。

隐形加班模糊了工作与生活的边界感，由于难以对加班进行区分和量化，有40.5%受访者坦言隐形加班得不到任何形式的补偿。劳动者“休而不息”，越来越多人期待被赋予“离线休息权”——在法定或约定工作时间之外，拒绝通过数字工具进行工作联络或处理工作事宜的权利。

## 案例 | “离线休息权”首次得到保障

“隐形加班”日益严重，社会各界也在为推动问题解决付出努力。

今年1月23日，全国首例在裁判文书中明确“隐形加班”问题的案件宣判，对保障劳动者离线休息权意义重大。

北京市第三中级人民法院审理后认为，对于利用微信等社交媒体开展工作的行为，如果劳动者在非工作时间使用社交媒体开展工作已经超出了一般简单沟通的范畴，劳动者付出了实质性劳动内容，或者使用社交媒体工作具有周期性和固定性特点，明显占用了劳动者休息时间的，应当认定为加班。该案例还入选人民法院案例库。

此外，武汉市洪山区法院审结一起劳动争议案件：劳动者长时间在下班后用社交媒体处理工作事务，公司被判决向其支付加班费5000元。二审法院维持原判，该判决现已生效。

## 进展 | 最高法明确隐形加班认定标准

今年全国两会上，全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉提交的《关于保障劳动者离线休息权的提案》广受关注，多次上“热搜”。据最新消息，目前该提案已立案，接下来相关部门将就提案与吕国泉进行沟通并给予答复。

今年全国两会期间，还有多位代表委员呼吁，应尽快健全法律制度，完善工资、工时、休息、休假等相关规定，保障劳动者“离线休息权”。

3月8日上午，最高人民法院院长张军在十四届全国人大二次会议上作工作报告。报告中，明确把“付出实质性劳动”和“明显占用时间”作为线上“隐形加班”的认定标准，让在线工作有收益，离线休息有保障。

## 专家谈

### 如何维护“离线休息权”？

#### 1. 要加大监管和惩罚力度

■全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉：  
应厘定线上线下工作时间边界，对线上加班和工时补偿作出明确界定，各级部门要加大对用人单位隐形加班行为的监管和惩罚力度，提高违法成本，同时健全维权机制，让劳动者在面对不合理无偿加班时有维权渠道。

#### 2. 企业支付加班费或调休

■首都经济贸易大学劳动经济学院教授冯喜良：  
劳动法规定，国家实行劳动者每日工作时间不超过8小时、平均每周工作时间不超过44小时的工时制度。企业应遵守法定工时制度，不得强制员工加班或利用“隐形加班”增加员工负担。对于超时工作的情况，企业应按照国家规定支付加班费或调休。

#### 3. 劳动者应有意识地争取

■天津康诺律师事务所律师李曼：  
劳动者要想维护隐形加班权益，自己应当有意识地争取“离线休息权”，建议收集线上加班证据，除了微信聊天记录外，还可以是微信加班的录音录像、客户提供的工作时长等，做好举证是关键。

## 媒体评

“‘离线休息’难既是职场之困，也是民生之痛。呼吁立法正当其时，破局亦刻不容缓。我们期待，在不久的将来，劳动者在面对不合理加班时，能果断地说‘不’，正常的‘离线休息’也不再遥不可及。”

——重庆瞭望

“在促进保障‘离线休息权’时，不妨将落实‘隐形加班费’作为其中的重要举措。这样，一方面给予必要的‘隐形加班’劳动者以合理的报酬，让‘在线工作有收益’；另一方面，通过以落实加班费为抓手，倒逼用人单位自觉消除不必要的‘隐形加班’，不再非必要情况下占用劳动者应有的休息时间，令‘离线休息有保障’。”

——扬子晚报

“对于劳动者来说，社会关于‘离线休息权’的讨论也是一个提醒，自己应当有意识地争取权利。最起码，那些散落于各处的聊天记录，自己应当多留个心眼，注意保存证据。改变一种不健康的职场生态，终究还需要法律法规和劳动者自身的同向努力。”

——红星新闻

点赞 | 评论

咖啡不加冰、食果子、奔跑的鱼、月半源、八卦田小新、糖糖、兔十三、可可、月芳菲、Zyue~、会瘦的DT、雨过天晴、Emma0325…



既要实施，又要做到有监管部门监管，才能有效地出好的结果。



休假和工作要彻底分开，让员工好好休息。



公司统一配办公手机，下班就交公，既不担心员工上班“摸鱼”，也不会干扰员工生活。



建议微信增加“隐身”功能，微信是在线加班的重灾区。

本报综合