

航空器飛航作業管理規則對空服員飛時、執勤時間與休息時間之規範說明

交通部民航局

	航空器飛航作業管理規則	情況(H：小時)	條件(H：小時)
連續 24 小時 之 限 制	飛時限制 飛航執勤期間限制 延長飛時與飛航執勤期間之條件 (第 37-1 條)	國內：8H 國際：10H 國內：12H 國際：14H 飛機上有休息或睡眠裝備： 國際線飛時可達 16H，執勤 20H	國際航線於航空器備有休息設備得延長飛航時間與飛航執勤期間： 1. 應安排飛航中輪休 2. 調配客艙組員 睡眠設備：指航空器上可供組員以其背部躺臥休息之設備， 例如機上裝置的臥鋪(crew bunk)
	飛航前休息 (第 37-2 條)	10H	尚需考量飛航後之休息(第 38-1 條)，取時間長者，例如： 1. 若本次任務飛航執勤期間為 6H，則連續之飛航任務前應休息至少 10H 2. 若本次任務飛航執勤期間為 11H，則連續之飛航任務前應休息至少 12H
	飛航後休息 (第 38-1 條)	飛航任務後應滿足最低休息時間之規範	飛航執勤期間在 8H 以下，飛航後休息至少應 9H 以上 飛航執勤期間介於 8H 至 12H 區間，飛航後休息至少應 12H 以上 飛航執勤期間介於 12H 至 16H 區間，飛航後休息至少應 20H 以上 飛航執勤期間超過 16H，飛航後休息至少應 24H 以上，且應安排飛航中輪休
	用餐時間 (第 38-2 條)	飛航執勤期間超過 6H	應安排組員用餐時機
	時差調節 (第 37-1 條)	6H 以上時差之時區停留 48H 以上	回 飛航勤務報到起始地後 至少休息 48H
	通勤時間 (第 43 條)	通勤及調派	於飛航勤務報到起始地以外之通勤時間不得列入休息期間(例如在國外，從旅館搭車至機場之時間) 組員調派時間應列入執勤期間(例如在香港結束飛航任務後，無任務搭機飛台之 調派時間) 飛航任務結束後，應保留至少三十分鐘飛航後整理工作之時間。不得少於組員實際作業時間。
紅眼 航班	夜間飛航 (第 37-2 條)	飛航執勤期間跨 凌晨 0200-0500	不得連續 3 日派遣： 1. 連續 2 日，執勤後至少 34H 休息 2. 連續 3 日，執勤後至少 54H 休息 3. 若不能符合前述 1、2，則每次派遣間至少 14H 休息
連續 7 日	連續執勤後之休息 (第 37-1 條)	連續 7 日內，至少 30H 休息	
連續 30 日	連續飛時限制 (第 37-1 條)	連續 30 日，飛時不超過 120H	
	連續執勤時間限制 (第 43-1 條)	連續 30 日，執勤不超過 230H	

飛時：飛機開始移動時起至著陸後停止移動時止之時間

執勤時間：包括飛航任務、飛航後整理工作、行政工作、訓練、調派及待命時間