

## 他的工作需要『三班倒』

人物：马科校，物流公司安全监督员

马科校不是快递小哥，而是物流公司的后台监督员。他的工作是盯着不断变化的大屏幕，查看每辆出库、在途、入库的车辆位置，保障它们安全、及时地在仓库之间运输。

这个部门需要24小时有人，所以35岁的马科校仍然在“三班倒”的岗位上任劳任怨。

白班，8点到17点。交接班的时候，他需要搞清公司100多辆车的所有位置，是在停车场没动，还是运送在途，然后按正在装车的，在途的和今天需要入库的做表格分类，“纯粹是为了自己跟踪起来方便点”。

公司的每辆运输车都装了车载导航，可实时跟踪，后台需要做的，就是看每辆车是不是在规定时间到了规定地点，有没有出现车祸或是疲劳驾驶。又或是在路上出现什么异常，修车了、堵车了、路上结冰了、封道了，这些信息均得统计好，交给后面交接班的人。

做白班比较辛苦，因为在路上的车多，要看的信息也就多。17点到24点是中班。这段时间入库的车少，后台的主要工作是制定次日装车计划，“跟所有的驾驶员都联



系好，方便后半夜的工作。”晚上是人比较疲劳的时候，开车得特别注意安全问题，看看司机是不是休息充分了。

夜班，零点到7点。“一般来说，到深夜，司机也都休息了，很少有人会在凌晨接着开车，除非是任务特别急，两个司机轮流开”。

理论上，上班时间不能睡觉，但马科校会选择在夜班时用手机听听音乐，“这还是允许的”。

后台监控的工作看起来机械，其实需要很强的灵活性。“我觉得，我们部门相当于整个公司的桥梁和中枢，外面所有的工作都跟我们有关系”。

## 他们的时间都去哪儿了

记者 顾嘉懿

360行中员工的作息如何？哪些行业的人最辛苦？哪些工作总是加班？即日起，我们将相继刊出。本期，我们选取了物流、保险等5个行业5个人的作息时间，看看他们的时间都去哪儿了。

## 她睡得晚，起得晚

人物：冯圣雅，自由歌手

冯圣雅是位“北漂”归来的摇滚歌手，常年带乐队出入国内顶尖音乐节。她是土生土长的宁波人，在宁波有个自己的音乐工作室。

“做音乐的，很少有正常作息吧，睡得晚，起得晚”。

冯圣雅跟其他人不一样的是，她有吃早饭的习惯。早上7点，准时起床吃饭。吃完饭，再去睡回笼觉，这一觉大约要睡到中午12点。

日常工作是从下午1点开始的，找资料、听歌。她听各种各样的音乐，寻找灵感，做编曲。工作室不仅要自己做自己乐队的歌，还接别的活，帮别的歌手打造适合他们的歌。她一定要熟悉各种曲风，熟悉各种歌手。

“每周二、周日下午是固定乐队排练”。乐队里的吉他、贝斯都要到场，随机唱所有的歌。等到晚上，大家的声都“开”了，才进入一支摇滚乐队创作、录音的黄金时间。

“夜深人静的时候，录音没杂音。”冯圣雅说，“也不是每天都录，而是在一首歌创作出来，词曲基本固定后才会进入试录，找一天大家心情特别好的，从下午五六点起，饿着肚子进录音棚。”因为有句话叫“饱吹饿唱”，吸气越深，声音越稳定。

棚里全封闭，看不到天光，“这一进去，再出来可能是第二天下午了，如果那天感觉特别好的话，在里面20多个小时也没感觉。”

乐队还有一种时间是演出时间，比如参加音乐节现场或出去巡演。“演出的时候基本没什么时间睡觉。一般音乐节为了省钱都会订早班机，这对我们来说是非常

痛苦的”。清早出门，白天稍微休息一下，到现场调音，晚上演出；或者凌晨2点调音，5点到8点休息，10点演出。

音乐人很少有早睡的，“夜深的时候，最有寂寞感嘛”。一般，冯圣雅都会在凌晨一两点之后睡，看资料、听歌、冥想，“晚上的时间，也是灵感最丰盛的时间”。

