

小息及吃飯時間

REST BREAKS AND MEAL BREAKS

1. 僱主是否要向僱員提供吃飯時間？

是。幾乎所有非豁免僱員 (non-exempt) 每工作 5 小時，都應享有 30 分鐘的吃飯時間。如果你的工作時間只是 6 小時或更短時間，你可以自願放棄吃飯時間。如果你工作 10 小時，你可享有兩次 30 分鐘的吃飯時間。如果你工作只有 12 小時以下，而你已經有一次吃飯時間，那麼你可以放棄第二次的吃飯時間。僱主必須確定你有實際的吃飯時間，並且要將這些吃飯時間放在上班時間記錄上。

如果你已經工作了 5 個小時，而僱主沒有給你吃飯時間，他就需要向你作出補償。任何一個工作日，如果你沒有獲得應有的吃飯時間，那麼該天你就可以獲取一小時的工資補償（老板除了要支付你被迫工作那個小時的工資外，還要再加上一小時的額外工資）。每一天，員工因為沒有吃飯時間而獲得的補償最多是一個小時。因此，即使你一天內被迫放棄兩次吃飯時間，你也不會獲取兩次的補償。

2. 僱主是否要為員工提供工作小息時間？

通常來說是。所有非豁免僱員 (non-exempt) 每工作 4 小時，或者工作了四個小時的大部分時間（意指兩個小時），就可以有 10 分鐘的小息。另外，一個工人一日之內必須工作至少三個半小時才有權享受小息。所以，如果一個工人每工作 3.5 至 6 小時，就應該有一次小息時間；如果工作時間是 6 至 10 小時，就有兩次小息；如果工作時間是 10 至 14 小時，就有三次小息。老板必須要求你用吃飯時間，但老板只須授權你使用小息時間，就是說他要讓你休息，但你也有一些責任會自覺使用這些休息。和吃飯時間不一樣，老板不需要在上班時間記錄下你的小息。

如果你工作超過 4 小時而沒有小息，僱主必須向你作出補償。任何一個工作日，如果你沒有得到應享的小息時間，那麼該天你就可以獲取一小時的工資補償（正常工時外，再加上一小時的額外工資）。每一天，員工因為沒有小息時間而獲得的補償最多是一個小時。因此，即使你一天內被逼放棄兩次小息，你也不會獲取兩次的補償。但是，如果你在同一天沒有小息和吃飯時間（請參看第一條），那麼你就可以得到一小時小息及一小時吃飯時間的工資補償。

3. 僱主是否要向員工提供有薪吃飯時間及小息時間？

如果吃飯時間最少連續 30 分鐘，僱主不一定要向僱員提供有薪吃飯時間。另一方面，如果你的吃飯時間少過 30 分鐘，那就是有薪吃飯時間。而 10 分鐘小息時間是有薪的。

4. 在工作天中，有一段時間是被允許睡覺的，老板需不需要給我吃飯時間呢？

如果員工的連續工作時間少於 24 小時，那麼除吃飯時間以外的所有工時，包括員工被允許睡覺的時間在內，都是有薪的。如果員工連續上班 24 小時或超過 24 小時，當中有 8 小時睡眠時間，那麼吃飯時間及睡眠時間都不包括在有薪工時內。但是，如果僱主並沒有向員工提供合適的睡眠設備，或僱主給與的連續睡眠時間不足 5 小時，那麼僱主就要向員工支付整段睡眠時間的薪金。如果員工是住在上班地點，由公司提供的住所，就只能領取實際工時的薪金，而睡眠時間不包括在內。

5. 這些法例是否適用於每一位在加州工作的工人？

這些法例保障大部份加州員工的吃飯及小息權利。"豁免" (exempt) 員工並不在此保障範圍內。所謂"豁免"員工指的是一些非工會會員的僱員，他們因工作的性質關係而不被某些法律保障。通常，"豁免"員工都領取比較高的薪酬，在公司擔負較重的責任，在工作中經常獨立作出有可能影響公司運作的決定。如果你覺得自己是屬於"豁免"員工，你可以參考我們有關"豁免員工加班費"的說明文件。

6. 如果僱主未能遵守以上法律，應該怎麼辦？

如果僱主沒有依照法律給予工人吃飯時間以及小息，並且拒絕支付罰金，僱員可以向加州勞工專員辦公室提出申訴，要求老板提供這些休息時間，以及有關的罰金。你可以追討回從向勞工專員辦公室提出申訴那天開始計算，之前三年內的罰金。工人每日書面寫下不能獲得休息時間的記錄，將會有助於成功勝訴。

這份文件試圖為大家提供準確、簡明的有關就業方面的加州法律常識。不過，由於法律以及法律程序時有變化以及解釋不同，勞工法律中心不能保證傳單的內容是最新的，也不能為內容被運用的結果負責。讀者不應完全依賴這裡提供的資料，你應該就個人的特殊情況，向律師或者有關機構查詢。

如你遇上有關勞工法律的疑難問題，請致電法律援助會-勞工法律中心的中文專線：(415) 593-0066

法律援助會-勞工法律中心是一個非牟利機構，專門免費為低收入的勞工階層提供和工作就業有關的法律諮詢服務。本中心的二十四小時諮詢服務電話專線是 415-864-8208。你也可以打電話給中心的中文專線 415-593-0066 尋求幫助

法律援助會 - 勞工法律中心 2007 年 © 版權所有