

# 休息時間 與就餐 + 加班與薪資

僱主須為您提供休息時間，而您在此期間無須承擔工作責任。關於加班費和工資有具體規定。

## 休息時間與就餐

- ▶ 您每工作 8 小時，即可享有這些休息時間，且您在此期間無須承擔工作責任：
  - » 兩次 10 分鐘帶薪休息時間（18 歲以下為 15 分鐘）
  - » 一次 30 分鐘的無薪用餐時間（一般在工作第三小時後的兩小時內）。
- ▶ 在孩子滿 18 個月之前，您還可以根據需要獲得合理的擠奶時間（以及非廁所的私人擠奶空間）。
- ▶ 如果您的輪班時間長於或短於 8 小時，請參閱此處的圖表或訪問[oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx](http://oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx) 瞭解更多資訊。

輪班時長	休憩時間	就餐休息時間
2 小時或更短時間	0	0
2 小時 1 分鐘至 5 小時 59 分鐘	1	0
6 小時	1	1
6 小時 1 分鐘至 10 小時	2	1
10 小時 1 分鐘至 13 小時 59 分鐘	3	1
14 小時	3	2
14 小時 1 分鐘至 18 小時	4	2

## 加班與薪資

- ▶ 如果您在一個工作週內的工作時間超過 40 小時（若您僅從事農業工作，則在您工作超過 48 小時的情況下適用），您必須領取正常工資額 1.5 倍的加班費。存在有限的例外情況。
- ▶ 按日加班也適用於某些行業，包括製造業和海鮮加工業。特別加班規定也適用於政府機構、公共工程項目、罐頭廠和一些醫院僱員承包的某些工作。
- ▶ 法律對定期發薪日作出規定。您必須至少每 35 天領取一次薪水。僱主必須向您提供詳細的薪資單。
- ▶ 如果您被解僱或永久性解僱，您必須在下一個工作日結束前拿到最後一份工資。
- ▶ 如果您提前至少 48 小時提出辭職，您必須在上班最後一天領取最後一份工資。如果您沒有提前 48 小時通知，您必須在 5 個工作天內或下個發薪日（以先到者為準）拿到最後一份薪水。

## 聯絡我們

如果您的僱主沒有遵守法律規定，或您感覺有什麼不妥，請致電我們。勞動與工業局負責執行這些法律並保護您的權益。

致電：971-245-3844



電子郵件：[BOLI\\_help@boli.oregon.gov](mailto:BOLI_help@boli.oregon.gov)

網站：[oregon.gov/boli](http://oregon.gov/boli)

Se habla español.



俄勒岡州法律  
保護您的工作

2025 年 7 月至 2026 年 6 月 (Traditional Chinese)