

# 依照工作時間條例，我具有什麼小息權利？

What breaks am I entitled to under the working time regulations?

1998 年工作時間條例 ([Working Time Regulations 1998](#)) 說明以下有關工作小息和休息時間的規定：

## 工作的小息

如果日常的工作超過 6 小時，員工有權得到 20 分鐘不間斷的休息。這段休息應在工作時間之間，不可以安排在一個工作天開始或結束的時候。

## 日常休息

依照 1998 年工作時間條例第 10 條，為僱主工作的員工在每 24 小時的時段有權得到連續 11 小時的休息。

不過，在一些特別情況不適用以上休息權利，例如說，如果工作活動需要連續性的服務或生產，或者有可預知高漲的活動。同時，當一名輪班員工更改輪班時間，其人按新制定時間開始工作之前，可能不能夠完整享有有權得到的休息時間。在這樣的場合，不適用日常和每星期的休息。

## 每星期的休息

成人員工還有權每星期得到一天休息，這一點可用每兩星期的時段作平均計算。

## 年輕或未成年員工

如果年輕員工每一回工作需要幹超過 4 小時半，則有權得到 30 分鐘休息。在每 24 小時段如果有幹工作，便有權得到連續 12 小時休息。這兩個權利只有在例外場合才可以更改或撤銷。年輕員工還有權每星期得到兩天休息，而且這一點不可以用每兩星期的時段作平均計算。

貿易工業部(DTI)有印製免費資料，內容有供給更詳訊息。

## 參考資料

- [DTI: A Guide to Working Time Regulations, URN 03/1068](#) (工作時間條例指引)

如果你想得到更多有關工作小息和休息的忠告，請與「諮詢調解仲裁處」(ACAS)聯絡。

- ACAS website (ACAS 網站)