

## 劳动时间、休息天

### 劳动时间

原则上来说，除了休息时间以外公司不能让职员一天工作八个小时以上，一周不能超过四十个小时以上。

### 休息

若工作时间超过六个小时以上则必须有四十五分钟的休息时间，超过八个小时以上则必须有一个小时的休息时间。

### 休息天

公司必须让职员一周至少休息一天，或者四周内休息四天以上。

### 带薪休假

除了一般的休息日，劳动者可以按自己的希望选择休息日。这被称为带薪休假。带薪休假日即使休息也能拿到工资。比如每天工作的人持续工作六个月之后原则上来讲可以得到十天的带薪休假日。但是这六个月期间如果上班的日子少或者时间短的话也有可能得不到带薪休假日。另外，即使你要求带薪休假，如果对公司来说时期不利的话，公司有权说“这一天不行，请选择别的日子”。如果这样，劳动者可以在其他日子休息。

如上所述，关于劳动时间和休息有严格规定，很多公司都不遵守该规定。如果您觉得公司的做法不可理解，请向就近的劳动基准监督署或劳动组合咨询。