

了解您的权利

加利福尼亚州 带薪休假



目录

简介	5
带薪病假	7
产假	9
带薪事假	11
带薪病假资格	13
产假和带薪事假的资格	14
与雇主沟通的方式	16
发送给雇主的电子邮件模板	18
与雇主会面的计划	20



您好，社区领袖、卫生专业人士、儿童保育专业人士、倡导者和工作者，

您知道吗，大多数加利福尼亚州的工人都有权带薪休假，以便与婴儿建立亲密关系或照顾重病家庭成员？法律是复杂的，知道如何获得您的权利会让人感到害怕，因此我们创建了带薪家庭休假和带薪病假工具包，帮助您学习如何在最需要带薪休假的时候获得带薪休假。

该工具包包含：

- 了解您的权利文件：了解带薪病假、怀孕失能假、带薪家庭休假以及它们如何协同运作
- 资格清单：确定您是否有资格获得带薪病假、怀孕失能假和带薪家庭休假
- 如何与您的雇主就带薪家庭休假进行沟通：您需要发送给雇主的清单、发送给雇主的电子邮件示例以及与雇主见面时的示例脚本



我们希望此工具包对您有用！如果您需要其他资源，请随时告诉我们。我们希望创造材料，让所有加州人都能为自己和亲人利用带薪家庭休假和带薪病假。

与大家团结一致的，

A handwritten signature in blue ink that reads "Charlotte Flanders".

Charlotte Flanders (女)
教育和培训经理
加州工作与家庭联盟

A handwritten signature in blue ink that reads "Aditi Fruitwala".

Aditi Fruitwala (女)
司法律师
南加州美国公民自由联盟

A handwritten signature in blue ink that reads "Maria Moreno".

Maria Moreno (女)
主要组织和项目协调机构
湾区餐厅机会中心

知道您的权利： 加利福尼亚州带薪病假

加利福尼亚州的所有工人都享有带薪病假吗？

在以下情况下，您有资格享受带薪病假：

- 您为您的雇主工作了至少90天
- 您在加利福尼亚州工作了至少30天

我将获得多少带薪病假？

加利福尼亚州法律规定雇主每年至少提供24小时(3天)带薪病假。您每工作30小时就累积1小时的带薪病假。您的雇主可以将累积的时间上限设置为每年24小时(3天)。您的雇主可能会为您提供更多的带薪病假，但不能减少。如果您在伯克利、埃默里维尔、长滩、洛杉矶、奥克兰、圣地亚哥、旧金山或圣莫妮卡工作，您可能有权获得额外的天数。

如果我在伯克利、埃默里维尔、长滩、洛杉矶、奥克兰、圣地亚哥、旧金山或圣莫妮卡工作，我有多少带薪病假？

- 伯克利: 72小时(约9天)
- 埃默里维尔: 72小时(约9天)
- 长滩: 5天
- 洛杉矶: 48小时(约6天)
- 奥克兰: 72小时(约9天)
- 圣地亚哥: 80小时(约10天)
- 旧金山: 72小时(约9天)
- 圣莫妮卡: 72小时(约9天)

是否有任何企业不必为员工提供带薪病假？

否。所有企业必须每年为其员工提供至少3天带薪病假。

我可以出于什么目的休带薪病假？

在以下情况下，您可以休带薪病假：

- 您生病了
- 您需要照顾生病的家人
- 您有医疗预约
- 您需要带您的家人去看病
- 您需要接受预防性护理
- 您正在照顾需要接受预防性护理的家庭成员
- 您正在寻求与您自己的家庭暴力、性侵犯或非法跟踪相关的医疗、心理咨询、直接服务或安全计划

我可以间歇性地休带薪病假吗？

可以。您可以休一整天、半天或两个小时的假。您的雇主无法规定您休多少带薪病假，但他们可以要求您一次休至少2小时的带薪病假。

无证工人可以休带薪病假吗？

可以。移民身份不是获得带薪病假的障碍。

当我休带薪病假时，我还能得到报酬吗？

可以。您将获得100%的工资。您的雇主将直接向您付款。您无需向政府机构申请付款。

如果我被解雇了，我可以使用带薪病假吗？

不可以。您只能使用带薪病假在原本要工作的日子里获得报酬。

我需要告诉我的雇主我需要休假的原因吗？

不需要。您不需要告诉雇主您需要休假的原因。说“我需要休带薪病假”就足够了。

我的雇主可以要求提供医生证明吗？

如果您连续休三天病假，您的雇主可能会要求您提供医生证明。

在让我休带薪病假之前，我的雇主可以要求我找人代班吗？

不可以。虽然您的雇主可以请求您尝试找人代班，但他们不能要求将其作为请假的条件。即使您找不到人来代班，您仍然有权休假。

我的雇主是否可以减少我的工作时间、减少我的工资或以其他方式报复我休带薪病假？

不可以。您的雇主因您休带薪病假而对您进行报复是违法的。

我如何申请带薪病假？

您可以口头或书面申请带薪病假。如果您口头申请带薪病假，向您的雇主发送一封电子邮件或信函以确认您的申请可能会有所帮助。



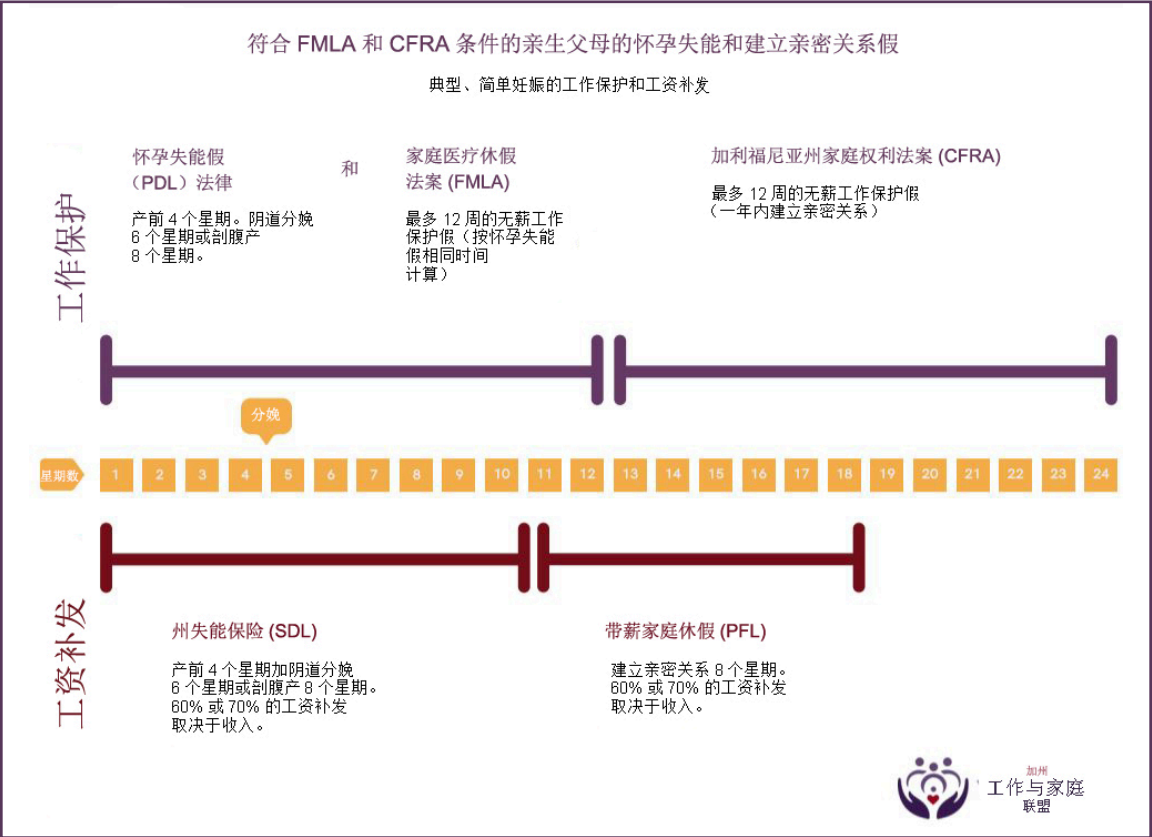
知道您的权利：
怀孕失能假

如果您怀孕了, 在怀孕的某个时候, 您可能会“失去能力”, 这意味着您无法再工作。

在加利福尼亚州, 有法律为符合条件的工人休孕假提供“工作保护”和“工资补发”。“工作保护”意味着您可以请假, 不会被解雇。“工资补发”是指当您请假时, 您将获得报酬。工作保护法和工资补发法是分开的, 但它们可以共同适用, 为符合条件的工人提供休假时间, 在此期间他们不会被解雇, 他们将获得报酬。

当您怀孕时, 您有权因怀孕、分娩或相关疾病而享有工作保护假。对于无并发症的怀孕, 怀孕失能假 (PDL) 通常是在预产期前4周和出生后6-8周, 但如果需要, PDL可以长达四个月。休假可一次性或间歇使用, 可在产前和产后使用。您也可能有资格在休假期间通过加州就业发展部获得工资补发。

下图是一个示例 明了对于剖腹产的母亲 工作保护和工资补发法律是如何协同工作的。每种情况 是独特的 每个家庭休假的情况也会有所不同。有关工作保护和工资补发法律 定的假期长度的更多信息 参 工具包。



怀孕失能假的资格(工作保护)

如果您符合以下条件, 则您有资格休怀孕失能假:

1. 因怀孕、分娩或相关疾病而失去能力
2. 为拥有5名以上员工的雇主工作

如果您符合怀孕失能假的资格, 您有权:

- 恢复到相同或同等的工作
- 在您休假期间继续享受健康保险福利
- 享有合理的工作安排

州失能保险(工资补发)

如果您因失去能力(包括怀孕)而无法工作或工作时间减少, 您可以申请州失能保险(SDI)。SDI是加利福尼亚州的一项福利计划, 大多数加利福尼亚工人通过税收支付。大多数工人工资的1.2%用于SDI。SDI为您提供长达52周的休假期间固定收入的60%或70%(取决于收入), 由加利福尼亚州就业发展部支付。

州失能保险(SDI)(工资补发)的资格

如果您符合以下条件, 您就有资格获得SDI:

1. 由于失去能力而无法工作或工作时间减少
2. 支付州失能保险(SDI)。您可以通过检查您的工资单来检查您是否向加州州失能保险(CA SDI)付款。

您可以在线申请州失能保险(SDI)或将纸质表格邮寄给加州[就业发展部](#)。

怀孕失能假(PDL)(工作保护)+ 州失能保险(SDI)(工资补发)

如果您同时满足PDL和SDI的资格要求, 则您有权:

- 当您因怀孕、分娩或相关疾病而失去能力时, 享受长达4个月的怀孕失能假
- 当您因失去能力(包括怀孕)无法工作或工作时间减少时, 享受您收入的60%或70%, 可长达52周
- 恢复到相同或同等的工作
- 在您休假期间继续享受健康保险福利
- 享有合理的工作安排

知道您的权利： 带薪家庭休假

在加利福尼亚州，有法律为符合条件的工人提供“工作保护”和“工资补发”，让他们休假与新孩子建立亲密关系和/或照顾生病的家人。“工作保护”意味您可以请假，不会被解雇。“工资补发”是指当您请假时，您将获得报酬。工作保护法和工资补发法是分开的，但它们可以共同适用，为符合条件的工人提供休假时间，在此期间他们不会被解雇，他们将获得报酬。

带薪家庭休假(工资补发)

带薪家庭休假(PFL)是一项计划，当您请假照顾新孩子或重病家庭成员时，该计划可部分补发您的收入。加州工人可以使用带薪家庭休假来：

- 与第一年内出生的新婴儿或第一年内通过收养或寄养的新孩子建立亲密关系；或
- 照顾重病孩子、父母、岳父母、祖父母、孙子女、兄弟姐妹、配偶或注册同居伴侣

带薪家庭休假(PFL)是加利福尼亚州的一项福利计划，大多数加利福尼亚工人通过税收支付。大多数工人工资的1.2%用于支付带薪家庭休假(PFL)的SDI(州失能保险)。

您每年最多可以休8周的带薪家庭休假(PFL)，可以一次或分多次休假。您在休假期间获得正常收入的60%或70%。根据您的收入，加州就业发展部将决定您是领取60%还是70%。

带薪家庭休假(PFL)的资格(工资补发)

如果您符合以下条件，您就有资格获得带薪家庭休假(PFL)：

1. 需要与新孩子建立亲密联系或照顾重病家庭成员；
2. 支付州失能保险(SDI)。您可以通过检查您的工资单来检查您是否向加州州失能保险(CA SDI)付款；和
3. 赚取至少300美元，由州失能保险(SDI)在基准期内扣除。

公民身份和移民身份不会影响您获得带薪家庭休假(PFL)福利的资格。即使您没有证件，您也可以获得带薪家庭休假(PFL)福利。我们建议您在申请前咨询律师。

您可以在线申请带薪家庭休假(PFL)或将纸质表格邮寄给加州就业发展部。

家庭医疗休假法案/加利福尼亚州家庭权利法案(工作保护)

带薪家庭休假(PFL)不要求您的雇主在您重返工作岗位时保证您的工作，但还有其他法律要求！

家庭医疗休假法案(FMLA)和加利福尼亚州家庭权利法案(CFRA)提供12周时间(1)与新生儿或通过收养或寄养的新孩子建立亲密关系；(2)照顾重病家庭成员(根据FMLA，这包括配偶、父母和孩子；根据CFRA，这包括孩子、配偶、同居伴侣、父母、祖父母、孙子女、岳父母和兄弟姐妹)；(3)照顾自己的严重健康状况；(4)在与您的孩子、父母或配偶的军事部署有关的特定情况下。

家庭医疗休假法案 (FMLA) /加利福尼亚州家庭权利法案 (CFRA) (工作保护) 的资格

如果您符合以下条件, 您就有资格通过 FMLA 和 CFRA 获得工作保护休假:

1. 需要照顾新孩子或生病的家庭成员
2. 在您的工作岗位上工作了一年
3. 上一年工作了1250小时(每周约25小时)
4. 根据CFRA为拥有5名以上员工的雇主工作或根据FMLA为拥有50名以上员工的雇主工作

如果您符合FMLA/CFRA的资格要求, 那么您将获得:

- 每年12周的工作保护假(不能被解雇)(一次性或分多次休假)
- 恢复到相同或同等的工作
- 在您休假期间继续享受健康保险福利
- 免收歧视和报复

带薪家庭休假 (PFL) (工资补发) + 家庭医疗休假法案 (FMLA) /加利福尼亚州家庭权利法案 (CFRA) (工作保护)

如果您同时满足PFL和FMLA/CFRA的资格要求, 那么您可能会获得12周的工作保护假。这12周中有8周将由加利福尼亚州就业发展部的PFL计划部分支付, 其中4周将不会由PFL计划支付。一些雇主提供额外的PFL福利。



带薪病假清单:我有资格吗?

1. 您为什么要休假?(勾选所有适用项)

- ☐ 我生病了
- ☐ 我需要照顾生病的家人
- ☐ 我有医疗预约
- ☐ 我需要带家人去看病
- ☐ 我正在寻求预防性护理
- ☐ 我正在照顾需要预防性护理的家庭成员
- ☐ 我正在寻求与我自己的家庭暴力、性侵犯或非法跟踪相关的医疗、心理咨询、直接服务或安全计划

2. 您是否已经工作了至少90天?

- ☐ 是
- ☐ 否

3. 您是否在加利福尼亚工作了至少30天?

- ☐ 是
- ☐ 否

4. 您在哪个城市工作?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 伯克利 | ☐ 圣地亚哥 |
| ☐ 埃默里维尔 | ☐ 旧金山 |
| ☐ 长滩 | ☐ 圣莫妮卡 |
| ☐ 洛杉矶 | ☐ 另一个城市 |
| ☐ 奥克兰 | |

带薪病假资格

在以下情况下,您有资格享受带薪病假:

- 第1个问题您勾选了任意方框
- 第2个问题您回答“是”
- 第3个问题您回答“是”

如果您满足所有这3条标准,那么您每年将获得至少3天带薪病假。加利福尼亚州法律要求您的雇主为您每工作30小时提供1小时的带薪病假。您的雇主可以将休假时间上限设置为24小时/年(大约3天)。您的雇主可以为您提供超过3天/年的时间,但不能减少。

对于第4个问题,如果您回答伯克利、埃默里维尔、长滩、洛杉矶、奥克兰、圣地亚哥、旧金山或圣莫妮卡,您有权享受额外的带薪病假。这些辖区的市议会投票决定要求所有工人享有超过3天的带薪病假:

- 伯克利:72小时(约9天)
- 埃默里维尔:72小时(约9天)
- 长滩:5天
- 洛杉矶:48小时(约6天)
- 奥克兰:72小时(约9天)
- 圣地亚哥:80小时(约10天)
- 旧金山:72小时(约9天)
- 圣莫妮卡:72小时(约9天)

有关这些条例是否适用于您的更多信息,请联系劳工法律中心 (Legal Aid at Work) 800-880-8047.

怀孕失能假和带薪家庭休假清单： 我有资格吗？

1. 您为什么要休假?(勾选以下一项)

- ☐ A 因怀孕或产后恢复无法工作
- ☐ B 与过去12个月内出生的孩子建立亲密关系
- ☐ C 与过去12个月内收养的孩子建立亲密关系
- ☐ D 与过去12个月内寄养的孩子建立亲密关系
- ☐ E 照顾重病子女、父母、祖父母、孙子女、兄弟姐妹、配偶或注册同居伴侣

2. 您在工作岗位上工作了至少一年吗？

- ☐ 是
- ☐ 否

3. 在过去的一年中, 您是否至少工作了1250小时(大约25小时/周)?

- ☐ 是
- ☐ 否

4. 您的工作场所是否有5名或更多员工？

- ☐ 是
- ☐ 否

5. 您是否向加利福尼亚州失能保险 (CA SDI) 付款?(如果您不确定, 请检查您的工资单。如果您向CA SDI付款, 您的工资单上会出现一行“CA SDI”的扣除项。)

- ☐ 是
- ☐ 否

6. 您在旧金山市工作吗？

- ☐ 是
- ☐ 否

我会因为怀孕或产后恢复而被解雇吗？

如果您符合以下条件，您不会因怀孕或产后恢复而被解雇：

- 第1个问题勾选“A”，并且
- 第4个问题勾选“是”

如果您满足这些要求，只要您的医疗保健提供者说您因健康原因无法工作，您就有权享受长达4个月的怀孕失能假。对于典型的怀孕，员工通常需要在分娩前4周休息，在分娩后6或8周休息，具体取决于您是通过阴道分娩还是通过剖腹产分娩。您的雇主不得因您休假而解雇您。

我怀孕或产后恢复休假，我会得到报酬吗？

如果您满足以下情况，您将在怀孕或产后恢复期间获得报酬：

- 第1个问题您勾选“A”，并且
- 第5个问题回答“是”

如果您满足这2项要求，则在您因怀孕或产后康复而无法工作期间，您有权在长达52周内从加利福尼亚州就业发展部 (EDD) 获得收入的60%或70%。EDD将确定您在休假期间是否获得60%或70%的补发工资。

我会因为请假照顾新婴儿或生病的家人而被解雇吗？

如果您满足以下情况，您不会因请假照顾新婴儿或生病的家庭成员而被解雇：

- 第1个问题勾选“B”、“C”、“D”或“E”，
- 第2个问题回答“是”，
- 第3个问题回答“是”，并且
- 第4个问题回答“是”

如果您满足所有4项要求，您有权享受12周的家庭休假来照顾新婴儿或生病的家庭成员。您的雇主不得因您休假而解雇您。如果您怀孕并且分娩，这是您怀孕和康复之外的时间。

当我请假照顾新婴儿或生病的家人时，我会得到报酬吗？

如果您满足以下情况，请假照顾新婴儿或生病的家庭成员时，您将获得报酬：

- 第1个问题勾选“B”、“C”、“D”或“E”
- 第5个问题回答“是”

如果您满足这2项要求，则在您照顾新孩子或生病的家庭成员期间，您有权在8周内从加利福尼亚州就业发展部 (EDD) 获得收入的60%或70%。EDD将确定您在休假期间是否获得60%或70%的补发工资。

如果第6个问题您回答“是”，您可能会有资格获得100%的收入。在此处了解有关旧金山带薪育儿休假条例的更多信息：[带薪育儿休假条例 | 劳工标准执行办公室 \(sfgov.org\)](https://www.sfgov.org/child-care)。

如何与雇主沟通:步骤

第1步

知道您的权利

查看法律了解哪些联邦、州和地方权利适用于您。该工具包包含关于带薪病假、怀孕失能假、带薪家庭休假和加利福尼亚州家庭权利法案的“知道您的权利”的文档。

收集资源!除了此工具包,这些组织还提供概述您的权利和带薪休假法律的各种资源:[加州工作与家庭联盟](#)、[劳工法律中心](#)、[北加美国公民自由联盟州](#)、[南加州美国公民自由联盟](#)、[就业发展部](#)

第2步

创建您的休假计划

与您的医疗服务提供者讨论您预计休假的时间,包括您开始休假的日期、休假多长时间以及您预计返回工作的日期。您需要休假的时间长短取决于您和您的情况。

查看您的雇主关于休假的政策。有些雇主可能会提供超出法律要求的带薪休假,有些雇主可能不会。

第3步

沟通策略/方法

从您在第1步收集的资源中,找出有用的文档或链接,如果您的雇主或人力资源经理有问题,您可以与他们分享这些文档或链接。

向您的雇主发送电子邮件,说明您需要休假、休假目的以及休假日期。此工具包中包含一个示例电子邮件。

有时雇主会要求与雇员见面讨论他们的休假问题。如果您的雇主要求与您会面,您可以安排与他们开会,并请一位值得信赖的同事、朋友或工会代表与您一起参加会议。

向您的雇主发送电子邮件或短信,确认会议的日期和时间,如果有工会代表,请抄送给工会代表。

如果您的会议是要讨论休怀孕失能假或带薪家庭休假以便与新生儿建立亲密关系,工作生活法律中心制定了一份指南[《与您的老板谈论怀孕》](#),其中概述了在讨论您的孕假时要考虑的要点。

如果您的会议是讨论带薪家庭休假来照顾重病家庭成员,劳工法律中心(Legal Aid at Work)提供[医疗保健提供者工具包](#)。从第21页开始查看与您的雇主沟通时要考虑的事项以及您可能需要您的医疗保健提供者提供的文件。

第4步

练习!

如果您需要与您的雇主会面,此工具包包含一个示例脚本,可帮助您概述对话。您可以与朋友或家人一起练习,也可以联系加州工作与家庭联盟或湾区餐厅机会中心的工作人员向我们提问或与我们练习。

第5步

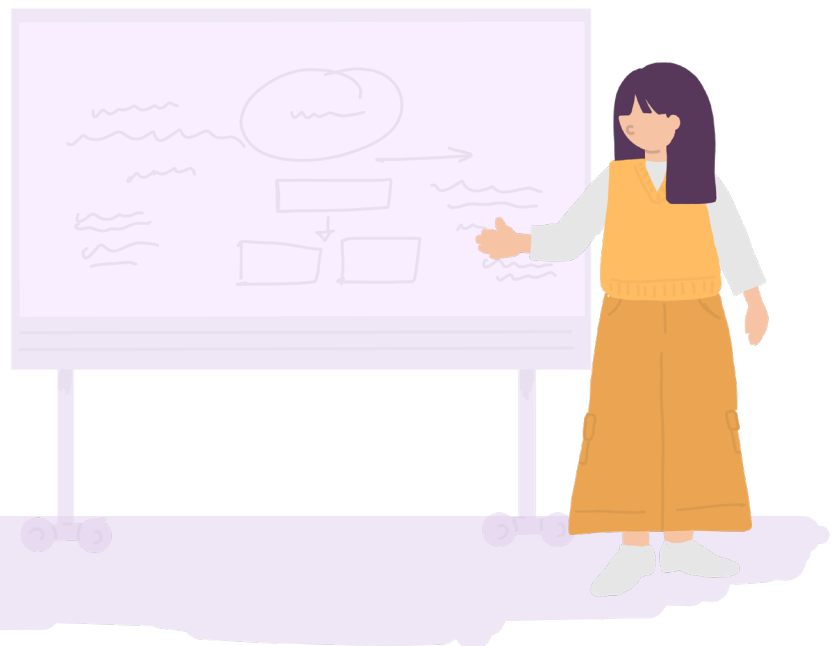
跟进您的雇主

记录与您的雇主的所有沟通非常重要。与雇主交谈后,跟进电子邮件,概述谈话的要点。如果您不知道雇主的电子邮件地址,您也可以发送信件。该工具包包含一个示例跟进电子邮件。

在您的电子邮件或信件中,提供您的雇主可能要求的其他文件或提供有关带薪休假法律的更多信息。

请务必将电子邮件保存在一个文件夹中(您电子邮件帐户中的物理文件夹或在线文件夹)。如果您发送信件,请务必制作该信件的副本并将其保存为您的文件。

如果您的雇主拒绝您休假的权利,或者您不确定自己的合法权利,请联系[劳工法律中心](#) (Legal Aid at Work)。



发送给雇主的电子邮件模板

以下是您可以复制并粘贴到电子邮件中的各种模板。请务必在括号内填写适当的信息并仔细阅读脚注。

如果您通常通过短信与雇主沟通,建议您询问雇主的电子邮件地址。您可以向您的雇主解释您有一件要亲自讨论的重要事项,并通过电子邮件提供更多信息。

如果您与有识字限制的人共享此工具包,请他们向信任的人寻求帮助,以阅读和发送电子邮件、文本或其他书面信件。

如果您有任何疑问或需要帮助,请联系:

Charlette Flanders
加州工作与家庭联盟
charlette@workfamilyca.org

Aditi Fruitwala
南加州美国公民自由联盟
afruitwala@aclusocal.org

Maria Moreno
湾区餐厅机会中心
maria.m@rocunited.org

电子邮件模板 #1 通知雇主休假

主题:[员工姓氏] - 休假通知
[通知日期]

亲爱的[雇主名称/人力资源经理],
我写信通知您我计划从[日期]开始休[休假类型:带薪家庭休假/病假/两者/其他]。
我预计将休假[天数/周数]时间并计划在[日期]返回。
如果您有任何问题,我很乐意召开会议讨论我的休假事宜。如果我需要为此请求提交正式文件,请告诉我。¹

谢谢,
[员工姓名]

¹ 如果您需要提供正式文件 - [单击此处](#)可直接访问劳工法律中心 (Legal Aid at Work) 的网站。然后向下滚动到“医疗保健提供者示例信函”和“员工示例请求信函”。下载与您的休假有关的信函,仔细阅读说明,并填写文件。完成文件后,将文件附在电子邮件中发给您的雇主。

电子邮件模板 #2

面对面会议后的跟进

主题:[员工姓氏] - 休假通知会议的跟进
[通知日期]

亲爱的[雇主名称/人力资源经理],

感谢您抽出时间与我会面, 讨论我在[会议日期]的休假。在会议期间, 我们讨论了我将休[休假类型: 带薪家庭休假/病假/两者/其他]和我的休假日期。

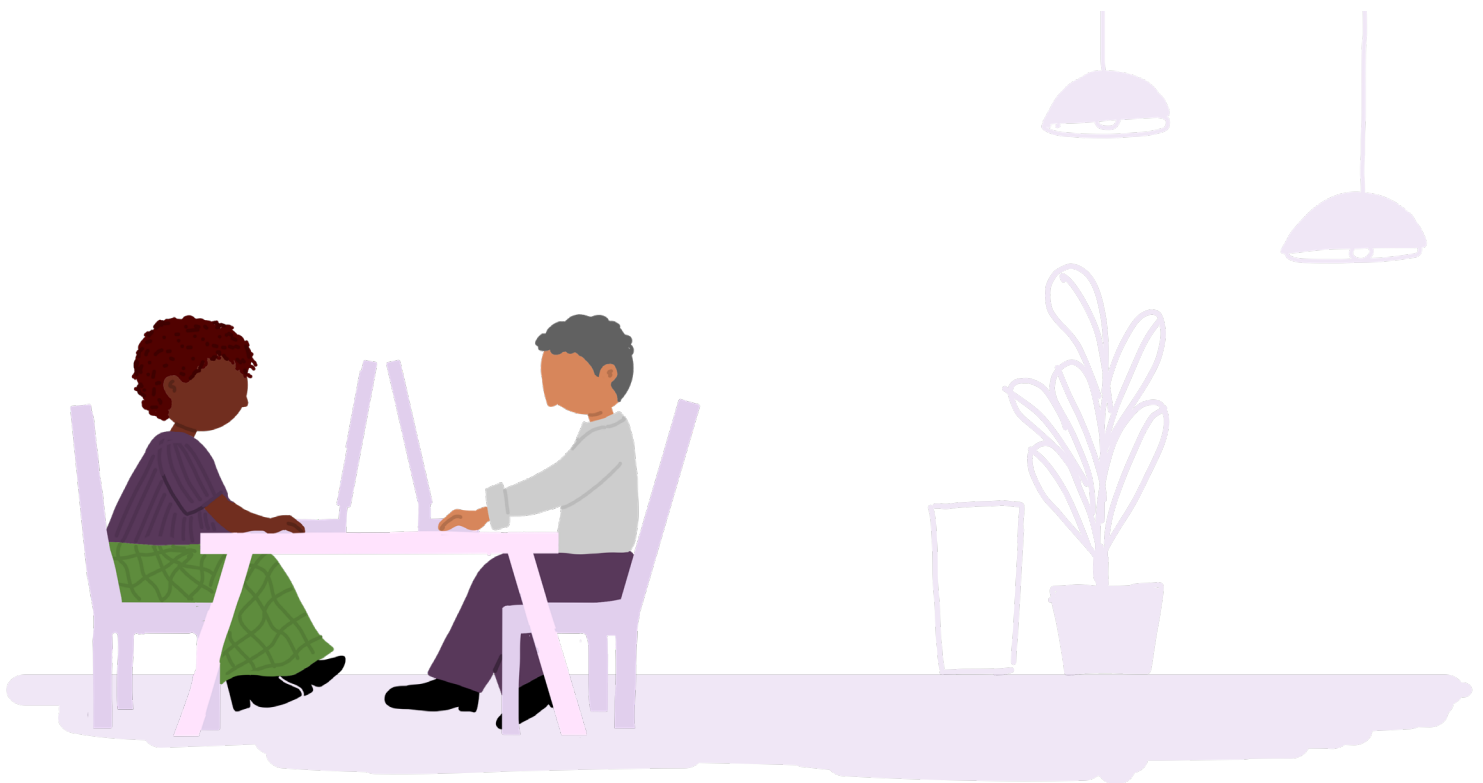
我预计从[日期]到[日期]休[休假类型: 带薪家庭假/病假/两者/其他]。

如果我需要为此请求提交正式文件, 请告诉我。²

谢谢,

[员工姓名]

² 如果您需要提供正式文件 - [单击此处](#) 可直接访问劳工法律中心 (Legal Aid at Work) 的网站。然后向下滚动到“医疗保健提供者示例信函”和“员工示例请求信函”。下载与您的休假有关的信函, 仔细阅读说明, 并填写文件。完成文件后, 将文件附在电子邮件中发给您的雇主。



与您的雇主会面的脚本

一些雇主需要面对面会议来讨论休假。以下是当面与您的雇主沟通您的带薪家庭休假权利时使用的示例脚本。脚本已开发为通用,因此每个人都可以使用它们,因此脚本应适合您特定的带薪家庭休假情况。该脚本只是建议,可以根据您认为最好的方式、与雇主的关系以及您愿意分享的内容进行更改。最终确定脚本/谈话要点的最佳方式是练习!

如果您有任何疑问或需要帮助,请联系:

Charlette Flanders
加州工作与家庭联盟
charlette@workfamilyca.org

Aditi Fruitwala
南加州美国公民自由联盟
afruitwala@aclusocal.org

Maria Moreno
湾区餐厅机会中心
maria.m@rocunited.org

¹ 某人因怀孕而不能工作的时间长短因人而异。对于无并发症的妊娠,时间通常是婴儿出生前4周左右。如果您有资格享有失能假(州失能保险),加利福尼亚州将在此期间部分支付您的工资。

² 一个人分娩恢复所需的时间因人而异。通常,阴道分娩需要6周恢复,剖腹产需要8周恢复。如果您有资格享有失能假(州失能保险),加利福尼亚州将在此期间部分支付您的工资。

³ 加州法律提供12周的工作保护家庭假。如果您有资格享受带薪家庭休假(PFL),加利福尼亚州将在12周中的8周内部分支付您的工资。

脚本 #1

怀孕失能假和带薪家庭休假(亲生父母)

介绍

- ☐ 感谢您的雇主抽出时间与您会面,讨论您的休假事宜。
- ☐ 如果有第三方(值得信赖的朋友、同事、工会代表)陪同您,请介绍此人并让您的雇主知道此人在场来支持您。

解释您的休假

- ☐ 我怀孕了,由于怀孕、产后恢复以及与宝宝建立亲密关系,我需要休假。
- ☐ 据我理解,加利福尼亚州法律允许我在因怀孕、分娩和康复而不能工作时休假4个月,并允许我休假12周与新生儿建立亲密关系。
- ☐ 在我怀孕期间,我的医疗服务提供者建议我休息X¹时间。
- ☐ 我生完孩子后,我预计需要X²产后恢复时间。
- ☐ 产后恢复后,我计划花X³周时间与我的孩子建立亲密关系。
- ☐ 我预计我需从(日期)到(日期)休假。
- ☐ 我有一些关于适用的加利福尼亚州法律的资源,如果对您有帮助,我很乐意发送给您。
- ☐ 我可以在电子邮件中提供有关我休假详情的更多详细信息。

对公司的奉献

- ☐ 表达您对组织/公司的奉献。
- ☐ 解释您如何成为一名可靠的员工,并且在您休假回来后将继续这么做。

结束会议

- ☐ 询问您的雇主是否对您的休假有任何疑问。
- ☐ 您可以向您的雇主提供一些关于带薪家庭休假和工作保护法的情况说明。
- ☐ 如果您不确定如何回答问题,请表示您需要时间考虑该问题,并将在电子邮件中回复该问题。
- ☐ 感谢您的雇主抽出宝贵时间,并向他们保证您将通过电子邮件跟进您关于休假的谈话。

脚本 #2

新生儿带薪家庭休假（对于非亲生父母或通过收养或寄养的孩子）

介绍

- ☐ 感谢您的雇主抽出时间与您会面，讨论您的休假事宜。
- ☐ 如果有第三方（值得信赖的朋友、同事、工会代表）陪同您，请介绍此人并让您的雇主知道此人在场来支持您。

解释您的休假

- ☐ 我将在(日期)有一个新的婴儿/孩子。
- ☐ 据我所知，加利福尼亚州法律允许我花12周的时间与新生儿建立亲密关系。
- ☐ 我打算花X⁴周时间与我的孩子建立亲密关系。
- ☐ 我预计我需要从(日期)到(日期)休假。
- ☐ 我有一些关于适用的加利福尼亚州法律的资源，如果您有帮助，我很乐意发送给您。
- ☐ 我可以在电子邮件中提供有关我休假详情的更多详细信息。

对公司的奉献

- ☐ 表达您对组织/公司的奉献。
- ☐ 解释您一直是一名可靠的员工，并且在您休假回来后将继续这么做。

结束会议

- ☐ 询问您的雇主是否对您的休假有任何疑问。
- ☐ 您可以向您的雇主提供一些关于带薪家庭休假和工作保护法的情况说明。
- ☐ 如果您不确定如何回答问题，请表示您需要时间考虑该问题，并将在电子邮件中回复该问题。
- ☐ 感谢您的雇主抽出宝贵时间，并向他们保证您将通过电子邮件跟进您关于休假的谈话。

⁴ 加利福尼亚州法律提供12周的工作保护家庭假。如果您有资格享受带薪家庭休假 (PFL)，加利福尼亚州将在12周中的8周内部分支付您的工资。

脚本 #3

生病家庭成员带薪家庭休假

介绍

- ☐ 感谢您的雇主抽出时间与您会面, 讨论您的休假事宜。
- ☐ 如果有第三方 (值得信赖的朋友、同事、工会代表) 陪同您, 请介绍此人并让您的雇主知道此人在场来支持您。

解释您的休假

- ☐ 我的家人病重, 我需要请假照顾他们 (孩子、配偶、同居伴侣、父母、祖父母、孙子女、岳父母和兄弟姐妹)。我的家庭成员的医疗服务提供者建议他们需要一名护理人员来帮助他们度过 (重病) 或从 (重病) 中康复。
- ☐ 据我了解, 加州法律允许我休12周的家庭假来照顾生病的家人。⁵
- ☐ 我有一些关于适用的加利福尼亚州法律的资源, 如果对您有帮助, 我很乐意发送给您。
- ☐ 我预计我需要从 (日期) 到 (日期) 休假。
- ☐ 我可以在电子邮件中提供有关我休假详情的更多详细信息。

对公司的奉献

- ☐ 表达您对组织/公司的奉献。
- ☐ 解释您一直是一名可靠的员工, 并且在您休假回来后将继续这么做。

结束会议

- ☐ 询问您的雇主是否对您的休假有任何疑问。
- ☐ 您可以向您的雇主提供一些关于带薪家庭休假和工作保护法的情况说明。
- ☐ 如果您不确定如何回答问题, 请表示您需要时间考虑该问题, 并将在电子邮件中回复该问题。
- ☐ 感谢您的雇主抽出宝贵时间, 并向他们保证您将通过电子邮件跟进您关于休假的谈话。

⁵ 加州法律提供12周的工作保护家庭假。如果您有资格享受带薪家庭休假 (PFL), 加利福尼亚州将在12周中的8周内部分支付您的工资。





南加州美国公民自由联盟 (The American Civil Liberties Union of Southern California, ACLU SoCal) 代表南加州人民 捍卫美国宪法和人权法案中概 的基本权利。些权利包括 和 会 由权、宗教 由权、正当法律程序权、法律面前人人平等权和 私权。

<https://www.aclusocal.org/>



加州工作与家庭联盟 (The California Work & Family Coalition) 是一个全州性 的组织联盟 其信念是所有人 应 有时 和资源来照顾 己和彼此。加州工 作与家庭联盟是一个全州性的组织联盟 其信念是所有人 应 有时 和资源 来照顾 己和彼此。

www.workfamilyca.org



湾区 厅机会中心 (ROC The Bay) 是一个 品服务工人权利组织 专注为工人提供资源 以发现他们的权力 改善他们的工资和工作条件。

<https://rocunited.org/thebay/>