

職場霸凌防治宣導

建立尊重、安全的工作環境



彰化縣立花壇國民中學

為什麼要認識職場霸凌？

- 職場霸凌其實很常見
- 可能影響心理與身體健康
- 提早了解，未來更能保護自己

什麼是職場霸凌？

●職業安全衛生法第22-1條：本法所稱職場霸凌，指勞工於勞動場所執行職務，因其事業單位人員利用職務或權勢等關係，逾越業務上必要且合理範圍，持續以冒犯、威脅、冷落、孤立、侮辱或其他不當之言詞或行為，致其身心健康遭受危害。但情節重大者，不以持續發生為必要。


●公務人員保障法19條：前項所稱職場霸凌，指本機關人員於職務上假借權勢或機會，逾越職務上必要合理範圍，持續以威脅、冒犯、歧視、侮辱、孤立言行或其他方式，造成敵意性、脅迫性或冒犯性之不友善工作環境，致公務人員身心健康遭受危害。但情節重大者，不以持續發生為必要。

職場霸凌常見類型

- 言語霸凌
嘲笑、辱罵、取笑外表或能力
- 關係霸凌
排擠、不讓參與討論
- 工作霸凌
不合理工作量
故意刁難
- 威脅行為
恐嚇、拍桌、情緒性怒罵

職場霸凌帶來的影響

 個人：
焦慮、憂鬱
自信下降

 組織：
工作效率下降
團隊氣氛變差

如何判斷是不是霸凌？

- ✓ 是否持續發生
- ✓ 是否讓人感到害怕或壓力
- ✓ 是否不合理或不公平

判斷的關鍵在於「持續性」和「傷害性」，如果只是偶爾爭執，通常不算霸凌，但長期發生就要特別注意。

如果遇到霸凌怎麼辦？

📌 保護自己

記錄事件

保留證據

📌 尋求幫助

同事 / 主管

專業人員 / EAP員工協助方案

旁觀者可以做什麼？

📌 不冷漠、不嘲笑

📌 適時關心受害者

📌 協助通報

當你看到別人被霸凌時，不要當旁觀者。即使只是關心對方，也能帶來很大的幫助。

如何預防霸凌？

- ☑ 尊重他人
- ☑ 理性溝通
- ☑ 控制情緒
- ☑ 建立良好人際關係

預防霸凌最重要的是從自己做起，尊重別人、好好溝通，就能降低衝突發生的機會。

我們的責任

- ☑ 不成為加害者
- ☑ 不當沉默旁觀者
- ☑ 建立友善環境

每個人都有責任讓環境更友善，不只是避免傷害他人，也要勇敢支持需要幫助的人。

結語

- 🌱 尊重每一個人
- 🌱 拒絕職場霸凌
- 🌱 從現在開始練習

希望大家從現在開始，就能培養尊重與同理心，未來進入職場時，打造更好的工作環境。