

職場霸凌防治

● 預防職場霸凌，打造健康職場 ●

—— 關懷 · 尊重 · 共好 ——

🌐 認識什麼是職場霸凌？

職場霸凌是指在工作場所中，持續性地對個人進行羞辱、排擠、威脅、過度監督或惡意批評等行為，這些行為會對受害者造成心理壓力與傷害。

常見類型包括：

語言霸凌：嘲笑、辱罵、冷嘲熱諷

行為霸凌：排擠、忽略、孤立

工作霸凌：故意安排過多/過少工作、不公平待遇

濫用權力：上對下持續施壓、不當指導或打壓

⚠️ 職場霸凌的影響與危害

👤 對個人：

焦慮、憂鬱、自尊受損

睡眠障礙、身心疾病

工作倦怠、離職傾向

🏢 對團體與學校：

團隊氣氛惡化

工作效率下降

離職率升高

損害學校形象

🛡️ 如何預防與應對職場霸凌？

💡 察覺跡象：若常感到被針對、忽略或感受壓力，勇敢正視情況。

🗣️ 即時反應：直接表達不適，請求對方停止；或尋求第三方協助。

☎️ 尋求協助：

向人事單位或主管反映

聯繫校內心理輔導資源

撥打勞動部1955專線

👉 打造尊重文化：

鼓勵同仁友善溝通

落實平等對待與尊重差異

推動正向工作氛圍與同儕支持



7353267-105

