



金門縣衛生局

職場霸凌與 職場壓力



職場霸凌

- 指發生在工作場所中，藉由權力濫用與不公平之處罰，造成持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信並帶來沈重之身心壓力。



常見的四大類型

- **肢體攻擊**

例如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等。

- **語言暴力**

例如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等方式貶抑受霸凌者。

- **心理(精神)攻擊**

例如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等。

- **性騷擾**

例如：不當的性暗示與行為等。



遭遇職場霸凌 怎麼辦

請參考

- **金門縣政府及所屬機關學校員工職場霸凌防治與申訴作業流程**



- **金門縣政府員工職場霸凌處理流程**



你還可以這樣做...

情緒穩定為首要

穩住自己，冷靜思考處理方式，保持彈性與空間

重新了解案情

回顧過程，暫不設定是你或對方的錯，預設對錯會影響大腦思考判斷，大腦是很容易形成偏見的。

爭取他人協助/支持

適當地告訴親朋好友，協助判斷，並抒發負面情緒，增加不同看法。

務必表達立場

溫和適當地表達立場，不要一味忍耐，忍耐不一定會換到對方的尊重。

往上調解申訴

雖然不輕易越級申訴，幫彼此保留可對話空間，也比較有溝通餘地。然而，當主管無法溝通時，越級申訴是一個不得不的選擇。

準備離職或其他選項

並不是所有職場衝突都能夠解決，若有需要，也請衡量個人的利弊得失，決定去留；平時也累積工作能力，擁有機會，避免陷入另一個困境。

不僅如此...

工作本身也常讓人很有壓力...

- 兩極化思考（非黑即白）
- 災難性的思考
- 只看到自己的缺點
- 以偏概全
- 對號入座
- 力求完美



練習紓壓放鬆

01

充足睡眠非常重要

02

均衡飲食

03

時間管理

04

適度休息

05

運動

06

持續進行興趣、嗜好

07

避免成癮物質

08

練習放鬆技巧：
正念減壓練習
腹式呼吸
肌肉放鬆法

心理健康協助管道

金門縣政府員工協助 方案(EAP)

提供縣府及所屬機關工作人員有關職涯、心理、健康、財務、管理、法律及家庭方面之諮詢、諮商服務，並不定期提供講座及相關文章(相關網址如下)。



衛生福利部免付費 1925傾聽專線

倘有心理壓力或情緒困擾，可撥打衛福部1925安心專線(依舊愛我)，提供24小時免付費心理諮詢服務。

金門縣衛生局 傾聽專線 082-337885

倘有心理壓力或情緒困擾，可撥打金門縣衛生局傾聽專線082-337885(請幫幫我)，於上班時間提供心理諮詢、心理諮商服務(採預約制)。

