

環境部四月份電子報

友善職場

杜絕職場霸凌，從你我開始



在職場中，每位員工都希望能夠在一個尊重、和諧的環境中發揮專業能力。然而，現實中卻可能發生各種形式的職場霸凌，讓人際關係變得緊張，甚至影響個人身心健康與工作表現。霸凌不僅限於肢體傷害，還可能是言語貶低、惡意排擠、過度苛責，甚至是無視與孤立。這些行為會讓職場氛圍變得有壓力，使受害者感到自尊受損、焦慮甚至恐懼。

打造友善的職場文化，是每一位員工都能共同參與的事情。我們可以從日常互動中，開始培養尊重與包容的態度，降低職場霸凌發生的可能性。如果我們能夠敏銳察覺周圍的職場氣氛，留意是否有同仁被不當對待，並適時提供支持，便能有效減少霸凌行為的發生。

當我們發現自己或同事成為霸凌的對象，首先需要明確意識到，沒有人應該忍受任何形式的霸凌。面對不當的言語攻擊或職場排擠，我們可以試著表達自己的感受，並讓對方知道這樣的行為已經對自己造成困擾。如果直接對話難以進行，可以尋求主管或人資單位的協助，以正式的方式處理問題，而非默默忍受。



建立職場中的互信與友善文化，需要從日常細節做起。當我們與同事溝通時，使用尊重的語言，避免帶有攻擊性的字眼或語氣，是減少衝突的關鍵。即使在討論不同意見時，也應該專注於事情本身，而非針對個人進行批評。此外，主動關心周遭的同仁，對於可能遭受霸凌的人給予支持，也是一種減少職場霸凌的積極行動。有時候，一句簡單的「你還好嗎？」或是願意聆聽對方的心情，就能帶給對方極大的安慰與勇氣。



職場文化的塑造，需要所有員工共同參與。當我們發現職場中有人被欺壓，或者有負面的工作氛圍時，適時站出來發聲，或向相關單位回報問題，能夠有效阻止霸凌持續擴大。若我們選擇保持沉默，可能會讓加害者認為這樣的行為是可以被容忍的，進而讓霸凌行為變得更加嚴重。



此外，每個人也可以培養更好的情緒管理能力，降低因壓力而導致的衝突或負面情緒發洩在他人身上。壓力大的時候，適時地調整自己的情緒狀態，尋求適當的紓壓方式，而非透過言語或行動對他人造成傷害，是職場友善文化的重要一環。

如果你在職場中遭遇霸凌，或是因職場環境感到心理壓力，請記得，你並不孤單，單位同時提供員工協助方案（EAP），幫助員工處理壓力與心理困擾。這些資源可以提供專業的諮詢與輔導，協助你找到適合的因應策略，並保護自己的心理健康。



建立友善的職場，不僅能夠提升工作效率，也能讓每位同仁都感受到被尊重與重視。當我們從自身做起，實踐尊重、包容與關懷的價值觀，職場霸凌將不再有立足之地，取而代之的，是一個更健康、更溫暖的工作環境。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司