

臺中市政府都市發展局

【蓄滿心電力】



遇到職場霸凌怎麼辦？

建立「心理安全感」：職安法新制上路，共同營造零霸凌職場

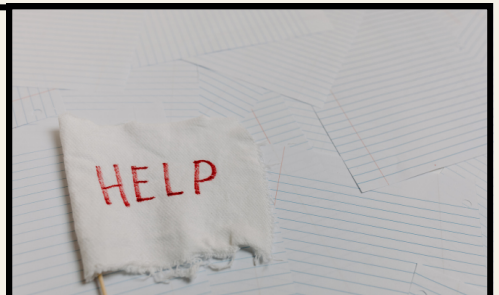
職場中的「心理安全感」是指成員相信自己不會因為提問、表達疑慮或犯錯而受到懲罰或羞辱。當團隊缺乏安全感時，霸凌行為更容易滋長，導致成員長期處於高度壓力的「戰或逃」反應中，嚴重損害身心。

職場霸凌防範新制

根據最新的《職業安全衛生法》「職場霸凌防治專章」，職場霸凌被定義為人員利用職務或權勢，逾越業務必要範圍，持續以不當言詞或行為致使他人身心受害。

【霸凌的 5 大樣態】

- 言語暴力：謾罵、侮辱、恐嚇或長時間不當斥責。
- 社交排斥：刻意排擠、孤立、不讓其參與必要會議。
- 職務干預：破壞或阻礙工作、刻意隱瞞必要資訊。
- 權力濫用：分配不合理目標或與能力明顯不符之工作。
- 名譽侵害：散布謠言、當眾羞辱或未經同意揭露隱私。



本府員工協助方案 (EAP) 服務

【服務內容】五大類諮詢議題：

- 心理諮詢：情緒調適、壓力紓解、職場適應。
- 法律諮詢：婚姻權益、買賣糾紛、法律常識。
- 財務諮詢：稅務、保險規劃、財務管理。
- 健康諮詢：營養保健、疾病諮詢。
- 管理諮詢：友善職場建立、組織管理轉介。

【如何申請？】多元求助系統：

- 免付費專線：0800-028-885 (週一至五 09:00-21:00)。
- LINE官方帳號：@TAICHUNG EAP。
- 線上預約：透過專業機構線上平台填寫表單。
- 服務原則：每人每年以使用 3 次為限，辦公時間參加可核給公假。



申訴管道：04-22289111#65706(本機關職場霸凌專線)。

外部救濟：若霸凌行為人為機關最高負責人，申訴人可直接向地方主管機關申訴。

雇主責任：接獲申訴後必須立即受理、調查並執行後續懲戒或提供受害者諮商支持。

臺中市政府都市發展局

【蓄滿心電力】

心靈影院：高年級實習生



NOTES

故事描述一位 70 歲的退休高階主管班（BEN），以實習生身份重返快節奏的電商公司。面對年輕、焦慮且正處於「情緒內耗」邊緣的執行長茱兒（JULES），班用他豐富的人生閱歷與溫暖的傾聽，成為公司中最沈穩的支柱。

在職場中，我們常面臨繁雜公務與人際挑戰，透過這部電影，我們可以學習如何拒絕「情緒內耗」，電影中的執行長茱兒正如來源所描述的，下班後腦袋依然停不下來，為了別人的情緒而感到焦慮與自責。這種「情緒內耗」就像手機在背景運行過多高耗能程式，電力悄悄耗盡。而主角班展現了如何透過穩定的情緒管理，協助團隊關閉不必要的「負面程式」，將焦點帶回當下的任務。

