



國立臺南高級商業職業學校

友善職場—職場霸凌防治宣導

一、職場霸凌定義

職場霸凌，指在工作場所中所發生，藉由不合理之對待與不公平之處置所造成持續性冒犯、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、被孤立或受傷，進而折損其自信並帶來沈重身心壓力。



二、職場霸凌來源

內部 不法侵害

發生在同事或上司及下屬之間
包括管理者及指導者



外部 不法侵害

發生在本校工作者及其他第三方之間，包括工作場所出現的承攬商、訪客、民眾及服務對象等

三、常見職場霸凌類型



肢體暴力



心理暴力



言語暴力



性騷擾



跟蹤騷擾

四、遇到職場霸凌怎麼辦？

- ▲ 向同事尋求建議與支持。
- ▲ 與加害者理性溝通，表達自身感受。
- ▲ 思考自身有無缺失，請同事誠實的評估你的為人與工作表現，找出問題點。
- ▲ 盡可能以任何方式紀錄加害者行為做為證據。
- ▲ 向本校提出申訴。



五、一起營造和諧、尊重的職場環境

- ◆ 言語應留有分寸：任何針對他人工作表現或人格的負面評論，應本於事實、理性表達，避免情緒性發言與人身攻擊。
- ◆ 書面紀錄具證據效力：包括LINE、Email、備忘錄等，皆屬可留存紀錄。請謹慎發言、謹言慎行，以免誤會或爭議發生。
- ◆ 尊重即保護自己與他人：職場中人人皆有不同角色與價值，言語中的尊重是彼此信任的基礎，也是避免法律風險的關鍵。
- ◆ 學校不容忍任何形式的霸凌與歧視：如有不當言行，將依法依規處理，確保每位同仁的尊嚴與安全。



六、職場霸凌申訴管道

本校人事室設置

(1)專線電話：06-2916658

(2)傳真機：06-2643104

(3)電子信箱：person2@mail.tncvs.tn.edu.tw

(4)職場霸凌防治專區

[https://www.tncvs.tn.edu.tw/sub/form/index.asp?
Parser=2,5,1161,36](https://www.tncvs.tn.edu.tw/sub/form/index.asp?Parser=2,5,1161,36)





尊重彼此建立良好互動 攜手打造安心工作環境

臺南高商人事室 與您一同守護❤️