



祥全診所
社區整合型服務中心（A級單位）

不法侵害的預防與應對- 工作場域中的實務指引



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim

主講者：**張倡榮 醫師**

2024.12.12



祥全健康
照護體系

我們的不法侵害專線是幾號？



執行職務遭受不法侵害預防計畫

國立高雄師範大學執行職務遭受不法侵害預防措施

108 年 02 月 11 日 108 年第 1 次環境暨安全衛生委員會會議通過

108 年 02 月 27 日 107 學年度第 5 次行政主管會報通過

108 年 04 月 10 日 107 學年度第 6 次行政會議通過

112 年 07 月 31 日 112 年第 3 次環境暨安全衛生委員會會議審議通過

112 年 09 月 06 日 112 年學年度第 1 次行政主管會報通過

112 年 09 月 20 日 112 年學年度第 1 次行政會議通過

一、目的：

執行職務時遭受不法侵害即俗稱「職場暴力」，職場暴力係指工作者在與工作相關環境中(包含通勤)遭受虐待、威脅或攻擊，以致於明顯或隱含地對其安全、福祉與身心健康構成挑戰的事件。

依據職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 3 款規定雇主對執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防措施。

三、本校雇主(校長)應提供安全、尊嚴、無歧視、互相尊重與包容及機會均等之職場文化，公告預防職場不法侵害之書面聲明（附件一）。

四、本措施相關施行作業細則如下：

- (一)應建置本校教職員執行職務遭受不法侵害預防相關規範，協調及整合相關資源，依「職場不法侵害預防流程」執行(附件二)。
- (二)辨識及評估危害風險，依評估危害步驟(附件三)執行，各單位(處、室、院、中心)至少每三年填寫「職場不法侵害預防之危害辨識及風險評估表」(附件四)。
- (三)適當配置作業場所：針對校內中高風險作業之場所，填寫職場不法侵害預防之作業場所環境檢點紀錄表(附件五)。
- (四)依工作適性適當調整人力：對於中高風險作業之工作適性部分，填寫職場不法侵害預防之適性配工與工作設計檢點紀錄表(附件六)。
- (五)辦理危害預防及溝通技巧教育訓練。

國立高雄師範大學預防職場不法侵害之書面聲明

本校為保障所有校內工作者在執行職務過程中，免於遭受身體或精神不法侵害而致身心疾病，特以書面加以聲明，絕不容忍任何本校之管理階層主管有職場霸凌之行為，亦絕不容忍本校工作者間或訪客、廠商、服務對象及陌生人對本校工作者有職場暴力之行為。

一、職場暴力的定義：工作者在與工作相關的環境中（包含通勤）遭受虐待、威脅或攻擊，以致於明顯或隱含地對其安全、福祉或與健康構成挑戰的事件。

二、職場暴力行為的樣態：

- （一）肢體暴力（如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等）。
- （二）心理暴力（如：威脅、欺凌、騷擾、歧視等）。
- （三）語言暴力（如：霸凌、恐嚇、干擾、辱罵等）。
- （四）性騷擾（如：不當的性暗示與行為等）。
- （五）跟蹤騷擾。

四、本校所有工作者均有責任協助確保其他工作者免於職場暴力之工作環境，任何人目睹及聽聞職場暴力事件發生，都應立即通知本校申訴案件受理收件單位，本校接獲申訴後會採取保密的方式進行調查，若被調查屬實者，將會依校內規定進行相關懲處。

五、本校絕對禁止對申訴人、通報人或協助調查者有任何報復之行為，若有，將依校內規定進行相關懲處。

六、本校對於因執行職務發現有危及身體或生命之虞，而自行停止作業或退避至安全場所之工作者，事後絕不會對其處以不利之處分。

七、本校鼓勵工作者均能利用所設置之內部申訴處理機制處理此類糾紛，但如工作者需要額外協助，本校亦將盡力協助提供。

八、本校職場暴力諮詢、通報管道：

緊急通報專線電話：(07)717-2930

分機：和平1119 燕巢6119

教職員工申訴單位：人事室、總務處環安組

通報或申訴專線電話：(07)711-9606

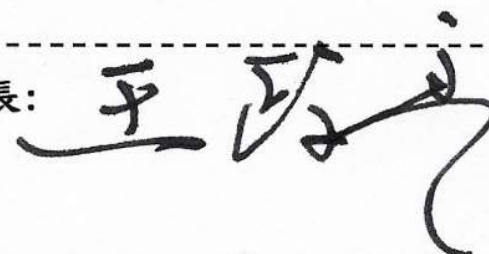
(07)717-2930#6622

通報或申訴電子信箱：f@mail.nknu.edu.tw

dh@mail.nknu.edu.tw

通報或申訴傳真：(07)723-7531

校長：



簽署日期：

112.10.11

怎樣算是不法侵害



同事訂雞排沒揪，是職場霸凌？誰說只能忍氣吞聲... 勞動律師：老闆縱容不管可求償



刻意疏遠...也是一種霸凌



不只丟公文、咆哮！謝宜容凌晨1點LINE交辦工作 下屬10分鐘未回就辱罵



自由時報

Liberty Times Net

即時 熱門 政治 社會 生活 國際 地方 蒐奇 影音 財經 娛樂 寵伴 汽車
時尚 體育 3C 評論 玩咖 食譜 健康 地產 專區 TAIPEI TIMES 求職

上司辱罵「笨蛋、死了更好」 豐田員工輕生被認定是職災

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2983000>



生活

生活焦點

教育

氣象

健康

藝文 / 運勢 / 交通

知名鍋物店有恐怖同事！苦命女遭霸凌 上班就哭...醫確認罹職災

【寵物】 喵汪月光趴 寵物用品滿額最高折200

1,080

讚



▲火鍋店女店員遭霸凌，經醫師診斷確認為職災。（示意圖，非當事人／免費圖庫Pixabay）

求償首例 憂鬱症納職災 判賠237萬



快訊

美國增加對台軍售抗中 侯友宜：「保家衛國是每個人的責任」

首頁 > 地方

創傷後壓力症候群 可申請勞保給付



2014/04/24 06:00

〔記者洪瑞琴／台南報導〕職場工作受傷可能帶來不可抹滅的心理壓力，成醫環境職業衛生與預防醫學研究中心主任郭浩然提醒，若有長期失眠或害怕恐懼持續一個月以上，應找專業診治是否「創傷後壓力症候群」，該項列入勞保的職業病種類，可申請給付。

<https://news.ltn.com.tw/news/local/paper/773534>

什麼是職場不法侵害

- 執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害
- 指員工因執行職務於勞動場所遭受僱主、主管、同事、服務對象或其他第三方之不法侵害行為造成身體或精神之傷害。



職場不法侵害類型

一. 肢體不法侵害 (如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等)。

二. 心理不法侵害 (如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等)。

三. 語言不法侵害 (如：恐嚇、干擾、歧視等)。

四. 性騷擾 (如：不當的性暗示與行為等)。

五. 跟蹤騷擾。

「讓老師來摸摸手」性騷2女學生 台大教授遭解聘

車險線上保 抽apple好禮



▲台大徐姓教授性騷擾2位女學生，遭校方解聘。(示意圖，非當事人／取自免費圖庫PAKUTASO)

職場暴力來源



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim

• 內部暴力：

發生在同事或上司及下屬之間，包括資深員工與新進、年輕或層級屬弱勢地位之員工間，甚至員工對主管，利用各種優勢所為者

• 外部暴力：

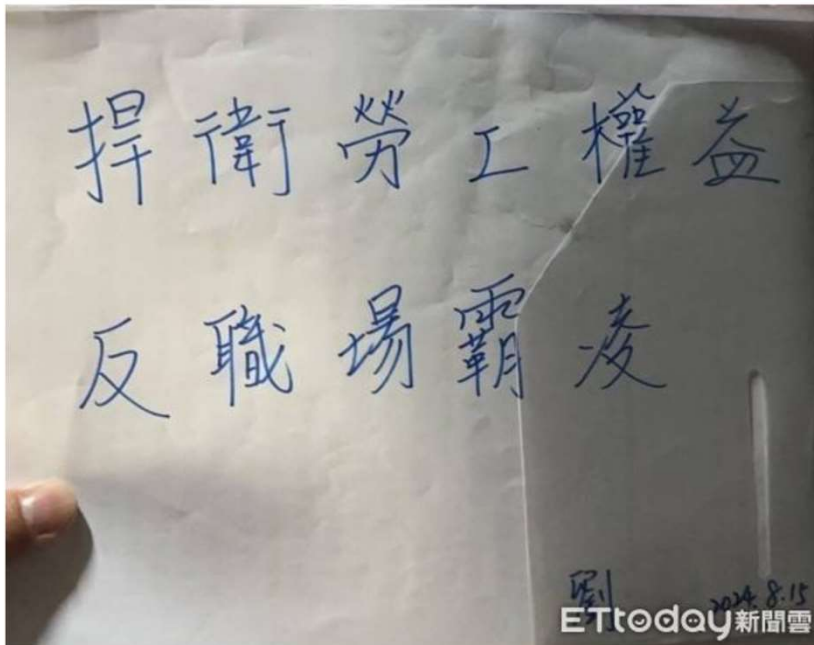
發生在員工及其他第三方之間，包括工作場所出現的陌生人、客戶及協力廠商





快訊 / 工讀生被逼「工作學業2選1」疑遭霸凌輕生 保發中心董座辭職

膠原蛋白推薦爆款！輕美顏為年輕時光保鮮



▲劉男寫下「捍衛勞工權益、反職場霸凌」輕生。(圖/羅台生提供)

保發中心工讀生輕生 師長控職場霸凌：主管拿工作要脅、嗆「北市管不了」



風傳媒

更新於 08月27日22:27 • 發布於 08月27日22:27 • 張大任

追蹤



保發中心一名工讀生傳遭主管職場霸凌而輕生，董事長簡仲明因此提出請辭。示意圖。(資料照，取自Pixabay)

台大醫院驚爆管理師性騷擾 年輕女員工大叫「不要碰我身體」



判刑2個月



性別平等工作法 第12條

1. 本法所稱性騷擾，指下列情形之一：
 - 一、受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。
 - 二、雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。
2. 本法所稱權勢性騷擾，指對於因僱用、求職或執行職務關係受自己指揮、監督之人，利用權勢或機會為性騷擾。



清潔隊班長伸狼爪蹭女下屬大腿 逼「跟我約會考績保證甲」下場曝

免費休閒小遊戲，免下載免安裝，隨點即玩!

1

讚



▲宜蘭一鄉公所清潔隊隊長亂摸女隊員大腿，還以考績作為威脅，稱「約會保證打甲」。(示意圖／翻攝自免費圖庫pakutaso)



性騷擾防治法 第2條

- 1.本法所稱性騷擾，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：
 - 一、以明示或暗示之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。
 - 二、以該他人順服或拒絕該行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習、工作、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。
- 2.本法所稱權勢性騷擾，指對於因教育、訓練、醫療、公務、業務、求職或其他相類關係受自己監督、照護、指導之人，利用權勢或機會為性騷擾。



跟蹤騷擾防制法 第18條

- 實行跟蹤騷擾行為者，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。
 - 攜帶凶器或其他危險物品犯前項之罪者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣五十萬元以下罰金。
 - 第一項之罪，須告訴乃論。
- 第二項 非告訴乃論



男生多還是女生多？



小鮮肉更容易遭職場性騷擾？日研究：比女性多7%



根據「日本全國勞動組合總聯合」調查，20至29歲男性受到性騷擾的比率，反而比同年齡層女性多出了7%。圖片為上班族示意圖，人物與新聞事件無關。（資料照）

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2984486>

社會

社會焦點

保障人權

到家拉保險喝咖啡昏睡 兩男醒來後「屁股痛痛的」

【@_@】歡慶新進化小ET 送出限定紅色i Phone 7



社會中心／綜合報導

保險員跑業務真的要小心！去年底，台北市兩名男保險員先後到32歲張姓男子住處談生意，喝下他提供的咖啡後昏睡不起，醒來後雖然沒有發現財物短少，但兩人仍覺得怪怪的跑去報警，報案多年經驗豐富的員警一聽，馬上詢問兩人身體有沒有哪裡怪怪的，男保險員這才驚覺自己的屁股痛痛的，原來內情並不單純。

~零容忍~



學姊多次性騷擾學妹 週刊爆黑熊協會性醜聞



<https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/2975906>

社會

地方

生活

娛樂

文教

流行

首頁 > 綜合新聞

穿瑜伽褲上班遭開除！女員工崩潰大哭 竟反咬老闆「性騷擾」

2024/07/06 11:30:19

f Facebook 分享

LINE 分享

（記者周德瑄／綜合報導）近年來，運動風氣盛行，越來越多人喜歡將運動服飾穿出門；然而，一家公司因為服裝規定問題，引發了勞資糾紛，甚至牽涉到性騷擾指控。

■ 名家專欄-法律人權

怒嗆「不然你試試看」判賠9萬多，你一定要知道的「恐嚇罪」！

更新2022/04/05 11:18 發布2021/01/12 14:24 作者 / [法律010](#)

學生時代跟人吵架，嗆過「不然你試試看，恁爸．．．」的請舉手！相信很多人看到這裡，都發出了會心一笑吧。但是這位來自高雄的張先生大概笑不出來。

去年5月張男在醫院急診室接受治療，數次以凶狠表情對醫院的護理師出言恫嚇，要她「態度好一點，不然試試看」、「不然你試試看，恁爸對警察是怎樣」等語，甚至以三字經辱罵她。

台灣罵人價目表（本價格已經過法官核准）

	用 詞	罰 款 金 額	法 官 罰 款 說 明
1	幹	判賠 0元	「幹」只是台語發語詞
2	更年期到了	判賠 2千	涉嫌公然污辱
3	賤貨	判賠 3千	名譽受損
5	米蟲	判賠 6千	公然侮辱罪
6	王八蛋	判賠 1萬	法官認為罵人屬實，侵害名譽權
7	不要臉的髒東西	判賠 2萬	公然侮辱罪
8	你去吃屎啦	判賠 2萬5千	公然侮辱罪，身心受創，要到醫院就診
4	敗類	判賠 3萬	法官認為言論確實貶損當事人的人格評價
9	智障	判賠 5萬	損害大於口語以精神撫慰金5萬元為適當
10	賤人就是矯情	判賠 5萬	公然侮辱應賠償精神損失5萬元
11	頭殼裝屎	判賠 5萬	造成身心俱疲，罹患憂鬱症，精神撫慰金
12	白痴	判賠 5萬5千	不堪受辱、身心疾病復發，公然侮辱罪
13	婊子	判賠 6萬	名譽受損，且感到愧對母親而精神耗弱
14	下流	判賠 6萬	是罵人的話有輕蔑之意，構成公然侮辱罪
15	幹X娘	判賠 8萬	公然侮辱罪
16	死番仔	判賠 10萬	無禮蔑視踐踏人格損及人性尊嚴侵害名譽權
17	人渣公務員	判賠 30萬	言論已侵害對方名譽，精神上受到相當痛苦
18	神經病	判賠 30萬	公然侮辱被判無罪但民事求償30萬元定讞
19	特殊性關係	判賠 100萬	加重誹謗罪，並在4大報頭版登報道歉1天。

罵下屬「垃圾、混飯吃」 雇主判賠247萬

記者 張哲偉 / 攝影 黃志偉 江俊彥 台中-彰化 報導
發佈時間：2010/05/18 12:12
最後更新時間：2016/05/16 15:06



台中/彰化 裕毛屋超商總經理 謝明

員工遭辱罵

x, 死木頭,
你們這垃圾,
沒xx,
只會混飯吃...

員工

裕毛屋
總經理

刑法 第309條

1. 公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。
2. 以強暴犯前項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。

「讓人可以聽得見、看得見、知情」的狀況下，對人做出
「侮辱人格、名譽、尊嚴」的言行

刑法 第310條

1. 意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為**誹謗罪**，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。
2. 散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。
3. 對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。

將足以毀損他人名譽、貶低人格的評論
或非正確事實等言語攻擊散布於眾



執行職務遭受不法侵害預防指引 (第三版)

勞動部
中華民國 111 年 8 月

法規名稱：跟蹤騷擾防制法 **EN**

公布日期：民國 110 年 12 月 01 日

法規類別：行政 > 內政部 > 警政目



職場不法侵害行為檢核表 (主管層級)

- 持續的在工作上吹毛求疵，在小事上挑剔，把微小的錯誤放大、扭曲。
- 總是批評並拒絕看見被霸凌者的貢獻或努力，也持續地否定被霸凌者的存在與價值。
- 總是試圖貶抑被霸凌者個人、職位、地位、價值與潛力。
- 在職場中被特別挑出來負面地另眼看待，孤立被霸凌者，對其特別苛刻，用各種小動作欺負被霸凌者。
- 以各種方式鼓動同事孤立被霸凌者、不讓被霸凌者參與重要事務或社交活動，把被霸凌者邊緣化，忽視、打壓排擠及冷凍被霸凌者。
- 在他人面前輕視或貶抑被霸凌者。
- 在私下或他人面前對被霸凌者咆哮、羞辱或威脅。
- 給被霸凌者過重的工作，或要其大材小用去做無聊的瑣事，甚至完全不給被霸凌者任何事做。
- 剽竊被霸凌者的工作成果或聲望。



執行職務遭受不法侵害預防指引
(第三版)



職場不法侵害行為檢核表（主管層級）

- 不准被霸凌者請假。
- 不准被霸凌者接受必要的訓練，導致其工作績效不佳。
- 給予被霸凌者不實際的工作目標，或當其正努力朝向目標時，卻給勞工其他任務以阻礙其前進。
- 突然縮短交件期限，或故意不通知被霸凌者工作時限，害其誤了時限而遭到處分。
- 將被霸凌者所說或做的都加以扭曲與誤解。
- 用不是理由的理由且未加調查下，對被霸凌者犯下的輕微錯誤給予沈重處罰。
- 在未犯錯的情形下要求被霸凌者離職或退休。
- 不斷要求勞工處理非公務之私事，勞工如拒絕則遭處罰。
- 讓被霸凌者的責任增加卻降低其權力或地位。

這些都是雇主的責任





職業安全衛生法 第6條 第2項

- 雇主對下列事項，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施：
 - 一、重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之預防。
 - 二、輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防。
 - 三、執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防。
 - 四、避難、急救、休息或其他為保護勞工身心健康之事項。

職安法第43條：違反第六條第二項致發生職業病，
處新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰鍰



性別平等工作法 第13條 第2項



雇主於知悉性騷擾之情形時，應採取下列立即有效之糾正及補救措施...：

- 一、**雇主因接獲被害人申訴**而知悉性騷擾之情形時：
 - (一) **採行避免**申訴人受性騷擾情形再度發生之**措施**。
 - (二) 對申訴人**提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源及其他**必要之服務
 - (三) 對性騷擾事件**進行調查**。
 - (四) 對行為人為**適當之懲戒或處理**。
- 二、**雇主非因前款情形而知悉**性騷擾事件時：

第38-1-2條：雇主違反第十三條第二項規定或地方主管機關依第三十二條之

二第三項限期為必要處置之命令，處新臺幣**二萬元以上一百萬元**以下罰鍰

- (四) **依被害人意願**，提供或轉介**諮詢、醫療或心理諮商處理、社會福利資源**及其他必要之服務。



職業安全衛生法施行細則 第11條

- 本法第六條第二項第三款所定執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防，為雇主避免勞工因執行職務，於勞動場所遭受他人之不法侵害行為，造成身體或精神之傷害，所採取預防之必要措施。
- 前項不法之侵害，由各該管主管機關或司法機關依規定調查或認定。



職場不法侵害預防

- ➊ 雇主應參照「執行職務遭受不法侵害預防指引」，採取必要安全衛生措施。
- ➋ 100人以上訂定執行職務遭受不法侵害預防計畫並據以執行，未達100人得以執行紀錄或文件代替。
- ➌ 經通知限期改善屆期末改善者，3-15萬元罰鍰。

➍ 若個案涉及以下違法事件之調查、認定或後續處置，請洽各該管主管機關或司法機關



性騷擾 《警察與司法機關、勞工局就業促進科》



職場暴力、威脅、恐嚇 《警察與司法機關》



就業歧視 《勞工局就業促進科》



臺南市職安健康處關心您

台南市職安健康處	台南市安平區永華路二段6號	06-2150806	一、台南市政府轄區之勞動基準法等相關勞動法令之勞動條件檢查。 二、台南市政府轄區以下範圍之勞動檢查法及職業安全衛生法之監督檢查： (一) 轄內柳營科技工業區暨環保園區、樹谷園區、永康科技工業區、新營工業區、官田工業區、永康工業區、台南科技工業區、安平工業區、新吉工業區、七股工業區。 (二) 以上不包括以下由本部所設勞動檢查機構或指定之代行檢查機構進行之審查、檢查業務及監督檢查對象： 1、勞動檢查法第26條之危險性工作場所。 2、職業安全衛生法第16條之危險性機械或設備。 3、公共工程。	
高雄市政府勞工局勞動檢查處	高雄市鳥松區大埤路117號3樓	07-7336959	高雄市轄區事業單位。	
經濟部產業園區管理局(環安勞動組工安勞動科)	高雄市楠梓區加昌路600號	07-3611212	經濟部科技產業園區、軟體園區及物流園區(含高雄楠梓科技產業園區、高雄楠梓科技產業園區第二園區、高雄軟體園區、高雄前鎮科技產業園區、高雄臨廣科技產業園區、高雄成功物流園區、臺中潭子科技產業園區、臺中軟體園區、臺中港科技產業園區、屏東科技產業區)內事業單位。	

便民服務	勞工服務中心	06-6322231#6295	06-2991111#8376	
常見問答	臺南市職安健康處 	06-6322231#6855-6858	06-2996922 06-2150806(台南市南區南門中心)	勞動基準法令解釋諮詢與宣導、勞動基準業務檢查、職業安全衛生業務檢查及相關辦理事項
申訴專區				
法令規章	勞資關係科	06-6376472	06-2983073	勞資相關業務、勞資爭議之調處、產職業工會之輔導、勞資會議之實施、團體協約之審定、法律訴訟扶助
熱門資訊				
最新公告	勞動條件科	06-6354326	06-2982331	工作規則、 外籍移工查察/管理/諮詢 、外國人(白領)諮詢、 舊制勞工退休準備金 、勞退金監督委員會設立及異動、減班休息申請
本局資訊公開				
勞資相關資訊				
勞動條件區	就業促進科	06-6320310	06-2983068	資遣通報、求職防騙/就業歧視防制、短期就業方案、晴天創意築夢坊、臺南市身心障礙者人力銀行、身心障礙者職業重建服務/職業訓練/支持性就業服務/職務再設計/庇護工場/居家就業/創業貸款利息補貼/定額進用/補助參加國家考試補習及汽車駕駛訓練考照、辦理促進視覺功能障礙者就業
勞動檢查區				
外籍移工管理				
就業促進服務				
勞安福利	勞安福利科	06-6357037	06-2982334	職業災害、職業安全衛生、職工福利、勞工育樂中心、志工服務、就學補助、弱勢家庭/職災勞工住宅改善、企業托兒/哺乳室設施補助
勞工退休準備金				

2022.01.13 19:33 臺北時間

【囂張校長土皇帝】校長恐嚇教授惹議 監察院糾正國北教大：確有不當

鏡 | 時事

文 | 張馥暄
攝影 | 攝影組



贊助本文

加入訂閱會員

陳慶和

監察院

教授

恐嚇

國立台北教育大學



學校裡面有沒有某個部門~
人員一直留不住...



自己/朋友曾經有被不法侵害嗎？

自己有不小心中法侵害別人嗎？

不要問 很可怕



所以問題是 ... 不敢通報



課程目標

1. 怎樣算被職場不法侵害



辨識情境

2. 怎樣算職場不法侵害別人



慎思慎行

3. 該怎麼避免職場不法侵害



溝通技巧

今天來上課的時候...
...你在電梯裡面被摸了屁股...

要通報誰？

你希望誰來問你細節？

你希望誰幫你主持公道(會議成員)？

你希望受到甚麼照顧？

你希望學校提供甚麼資源？

你希望對方受到甚麼逞罰？

要怎麼不讓它不再發生?



五、本校工作者均有責任協助確保其他工作者免於職場暴力之工作環境，任何人知悉本校職場暴力事件，應通知直屬單位長官與相關權責單位。

六、本校工作者遇到職場暴力處理方式：

(一)向同事或單位主管尋求建議與支持。

(二)與行為人理性溝通，表達自我感受。

(三)必要時以錄音或任何方式記錄行為人行為作為證據。

(四)向直屬單位一級主管、人事室或環安組提出申訴，並正式填寫「職場不法侵害通報單」(附件八)。

(五)如遇有人身攻擊等暴力行為時，請求警衛隊到現場支援，必要時通報撥打 110。

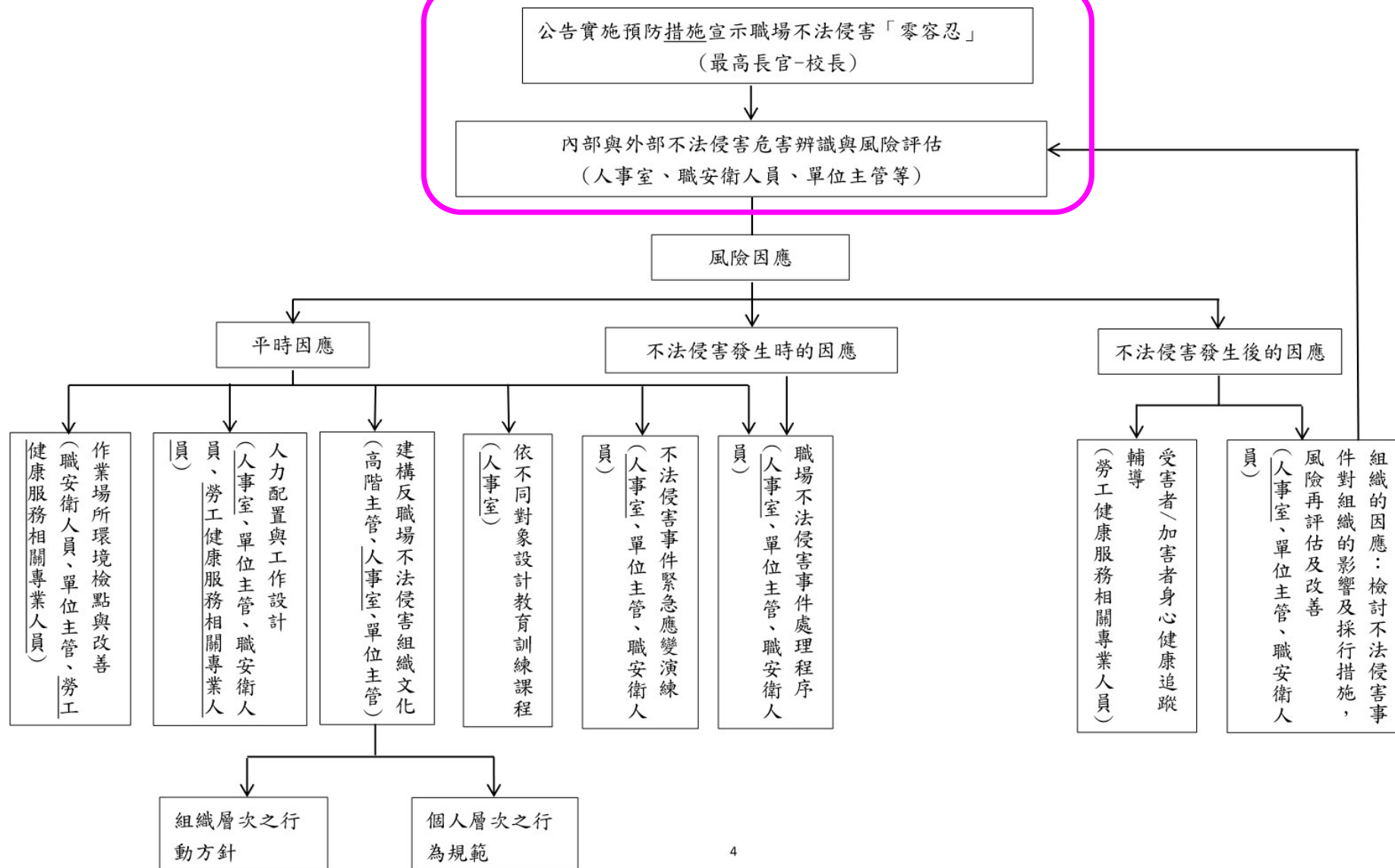
- 七、職場暴力申訴案件收件窗口，可由人事室收案會辦總務處環安組後向上通報，並提送本校職員考績委員會，如有類似性騷擾案件送性平委員會「依國立高雄師範大學性騷擾防治措施暨申訴及懲戒要點」進行審議。
- 八、本校教職員工遭受不法侵害申訴案件時，如有非立即性之緊急外傷亦可由本校衛生保健組協助包紮處理，若已有立即性危害生命安全時請緊急送醫治療，相關工作環境安全與工作者健康危害之紀錄需填報「職場不法侵害處置表」（附件九），由總務處環安組後續追蹤並留存備份三年。
- 九、申訴或通報處理過程應客觀、公平、公正，落實被害人、行為人之權益保障與隱私保護，且不得有報復之行為，若有，則依本校內規定進行相關懲處。
- 十、本措施經環境暨安全衛生委員會會議審議後，續送行政會議通過，陳請校長核定後實施；修正時亦同。

發生職場不法侵害前之預防措施

- (一) 建構行為規範：「零容忍」
- (二) 辨識及評估不法侵害之危害：留意來自事業單位內部之通報或申訴、辨識暴力傾向之高風險族群
- (三) 作業場所環境之檢點與改進：監視器、警報系統
- (四) 依工作適性適當調整人力
- (五) 辦理危害預防及溝通技巧訓練



附件二 職場不法侵害預防流程



霸凌高風險族群

- 夜班、輪班、長工時、高工作負荷、缺乏保障之職務
- 面對群眾抗爭，或對象是暴力族群或有精神障礙者
- 單獨進行作業活動
- 傍晚及夜間之工作
- 處理金錢交易之員工
- 人事懲處或終止聘雇告知作業

為什麼是我 ...

- 運氣不好
- 忽略警訊
- 擁有霸凌者需要的東西
- 讓人覺得容易欺負
- 默默忍受不當對待
- 把主權拱手讓人



琳恩.柯瑞 (Lynne Curry) 2018

不法侵害主管/員工教育訓練





[以柔制暴！面對語言霸凌 沉著冷靜讓對方罵不出口 | 三立
新聞網SETN.com\[720P\].MP4](#)

學習辨識情緒



祥全診所
社區整合型服務中心 (A級單位)

情緒類別	情緒詞語
快樂	開心 滿懷信心 興奮 痛快 舒適得意 高興 歡喜 狂喜 寧靜 幸福 愉快 滿足 沾沾自喜 雀躍 喜樂 有希望 有信心 快活 輕鬆 平靜 安心 釋懷 寬慰
憤怒	憤怒 煩躁 妒忌 生氣 不平 憤恨 不滿 暴躁 不耐煩 焦躁
悲傷	孤單 憂傷 無助 失望 哀傷 抑鬱 悶悶不樂 哀慟 憂鬱 空虛 委屈 沮喪 絕望 無奈 難過 失落 氣餒 心痛 挫敗 冤屈 哀痛 傷心 不開心 遺憾 無望 無力 徬徨 孤立無援 麻木 苦惱 無依無靠 心淡 心力交瘁 心煩意亂
恐懼	害怕 緊張 擔心 不安 焦急 慌張 恐懼 憂心 疑慮 憂慮 迷惘 迷失 戰戰兢兢 畏懼 焦慮惶恐 擔憂 忐忑 心慌意亂
驚訝	震驚 訝異 驚喜 嘆為觀止
厭惡	輕視 輕蔑 譏諷 討厭 憎惡 厭倦
羞恥	內疚 愧疚 尷尬 懊悔 恥辱 自責 慚愧 悔恨 遺憾 自卑 難堪
愛	友善 和善 親密 信賴 寵愛 被接納 被信任 感動 被愛

二、發生職場不法侵害時之因應：

- (一) 確保**申訴管道**：人資、法務、職業安全衛生人員
- (二) 提供**及時性保護**：暫時**避免**雙方當事人間再有**接觸**機會而造成二度傷害
- (三) **啟動調查**程序：立即指派適當人員進行個別調查或處理並作出回應且**留存紀錄，落實保密且於一個月內完成**

一旦發生絕不姑息~

- 舉報所有傷害或威脅事件（如透過保密性的面談），保留事件日誌與報告以協助判定並採取預防行動
- 請求警方協助或了解提出訴訟之步驟，並由提供相關資源予以協助
- 發生緊急情況時須提供必要的支持並迅速回應所有申訴
- 對發生受暴事件的同事需有同理心

什麼是同理心？



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim

同理心or同情心？3分鐘短片讓你搞懂



「哇！真糟糕啊，對吧？」

[同理心的力量\(繁中字幕\).mp4](#)

通報了之後呢？



附件七

職場不法侵害事件處理流程

工作者遭遇疑似職場不法侵害事件

立即處理(及時)

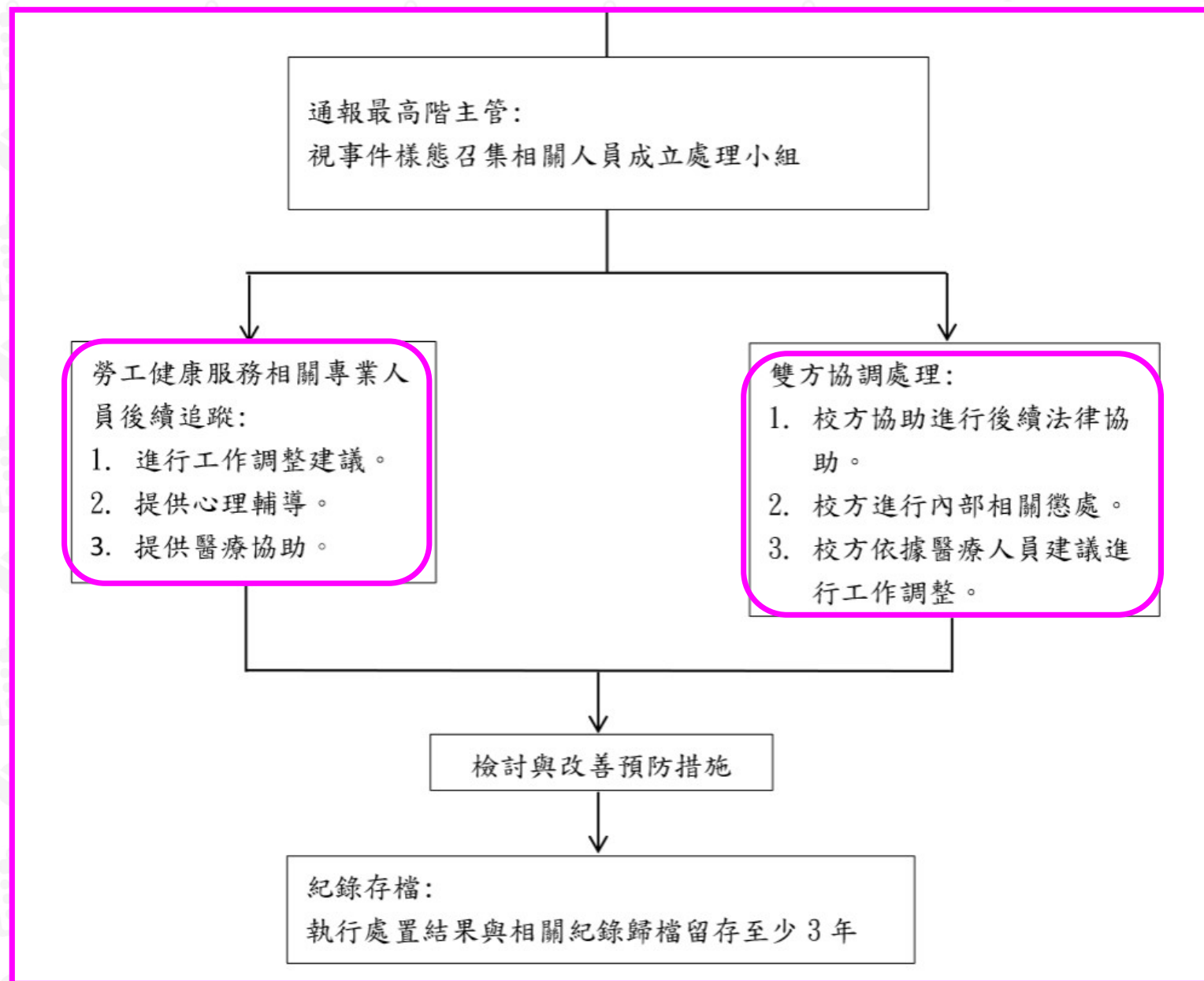
1. 通知人事室或單位主管 (內部暴力)。
2. 通知警衛或向警察單位報案(外部暴力)。

同步協助處理

1. 立即向人事室或環安組提出申訴。
2. 協助受害者安置或就醫。
(環安組、衛保組)

24 小時內填寫「職場遭受不法侵害通報單」

通報最高階主管：
視事件樣態召集相關人員成立處理小組



附件八

職場不法侵害通報單

職業健康顧問有限公司
Occupational health company, Lim

通報內容	
發生日期：(民國)年 月 日 發生時間：(上午/下午) 時 分	發生地點：
受害者	加害者
姓名或特徵： 性別： ☒ 男 ☐ 女 ☒ 教職員工 ☐ 外部人員 單位：	姓名或特徵： 性別： ☐ 男 ☒ 女 ☒ 教職員工 ☐ 外部人員 單位：
受害者與加害者關係：	發生原因及過程(請簡述或附件說明)：
不法侵害類型(可複選)： ☐ 肢體暴力 ☒ 言語暴力 ☐ 心理暴力 ☒ 性騷擾 ☐ 跟蹤騷擾 ☐ 其他：	是否造成傷害： ☒ 有 ☐ 無 1. 傷害者： ☒ 受害者 ☒ 加害者 ☐ 其他： 2. 傷害程度(簡述說明)： 目擊者： ☐ 無 ☒ 有(姓名：)

通報人

通報日期/時間：(民國)年 月 日

附件九

職場不法侵害處置表

處置情形	
受理單位：	受理日期：（民國）年 月 日 受理時間：（上午/下午） 時 分
參加調查單位及人員： ☒ 內部單位： ☐ 外部單位：	
<u>受害者說明發生經過與暴力原因(敘明/舉證)：</u> <u>加害者說明發生經過與暴力原因(敘明/舉證)：</u> <u>目擊者說明發生經過與暴力原因(敘明/舉證)：</u>	
調查結果(敘明/舉證)：	
受害者安置情形 ☒ 無 ☒ 醫療協助 ☒ 心理諮商 ☒ 同儕輔導 ☒ 調整職務 ☐ 休假 ☒ 法律協助 ☐ 其他：	加害者懲處情形 ☒ 警告 ☐ 醫療協助 ☒ 心理諮商 ☒ 同儕輔導 ☒ 調整職務 ☒ 休假 ☐ 法律協助 ☒ 送警法辦 ☐ 其他：

三、發生職場不法侵害後之處理

執行職務遭受不法侵害預防指引
(第三版)

- (一) 受害者**安置**：法律及醫療上協助（包括心理諮商輔導）及評估調整工作。
- (二) 加害者**懲處**：依內部懲處規定適當處理，並使受害者了解處理情形；同時留意後續追蹤，避免再有其他勞工受害。
- (三) **檢討與改善**，預防類似事件再次發生。
- (四) **資料確實保存**：依職業安全衛生設施規則第324條之3之規定，相關執行紀錄（包括調查報告、教育訓練紀錄、會議紀錄、申訴通報單等）應「至少」留存**三年**。



職業安全衛生設施規則 第324-3條

- 雇主為預防勞工於執行職務，因他人行為致遭受身體或精神上不法侵害，應採取下列暴力預防措施，作成**執行紀錄**並**留存三年**：
 - 一、辨識及評估危害。
 - 二、適當配置作業場所。
 - 三、依工作適性適當調整人力。
 - 四、建構行為規範。
 - 五、辦理危害預防及溝通技巧訓練。
 - 六、建立事件之處理程序。
 - 七、執行成效之評估及改善。
 - 八、其他有關安全衛生事項。
- 前項暴力預防措施，事業單位勞工人數達**一百人以上**者，雇主應依勞工執行職務之風險特性，**參照**中央主管機關公告之相關**指引**，**訂定**執行職務遭受不法侵害預防**計畫**，並據以執行；於勞工人數**未達一百人**者，得以**執行紀錄或文件**代替。



職業安全衛生法 第25條

1. 事業單位以其事業招人承攬時，其承攬人就承攬部分負本法所定雇主之責任；原事業單位就職業災害補償仍應與承攬人負連帶責任。再承攬者亦同。
2. 原事業單位違反本法或有關安全衛生規定，致承攬人所僱勞工發生職業災害時，與承攬人負連帶賠償責任。再承攬者亦同。

「強者不屑霸凌」：面對職場小人，法律人的教戰守則——掌握三大重點，成功反擊職場霸凌

彭孟嫻 Jessica／海外法律人的生活觀點

2021/08/30

112418

在職場上霸凌他人者，不論其位階有多高、部門有多大，絕大多數都是職場上的「弱者」





天下學習
Commonwealth
LEARNING

Cheers
快樂工作人

22
隱藏版
好企業

熱門

多元學習

高效工作

正向思考

團隊管理

明日工作

主題企劃

人才永續

首頁 > 正向思考 > 下班後

為什麼我們會生氣委屈？心理師：所有的憤怒都是在說「我需要你。」

新鮮菜鳥

資深職人

下班後

作者 / 叢非從 | 2020-11-26 圖片來源：翻攝自《信號》

他想利用情緒這個工具~ 達成他的目的

他的情緒~不是針對你/妳~





祥全診所
社區整合型服務中心（A級單位）

再次遇到同樣情形~
大家可以怎麼做？



情緒勒索 (三) : 受夠主管的情緒化? 三步
驟不失職場倫理的應對方式[720P].MP4

心理紓壓

【他怎麼那麼愛生氣？】心理學家：「易怒魔人」看起來像是在對別人生氣，實際上，是在氣自己

愛心理 2018-05-31



守護財富 贏得信任

Amundi

ASSET MANAGEMENT
鋒裕匯理 資產管理

薩提爾冰山模型

(The personal iceberg metaphor of Satir model)

行為 「我錯了嗎」？

反應模式
感受
信念/假設
期待
渴望
我是……

指責型溝通姿態
害怕被看扁
我不能先示弱
被尊重、自己是強大的
被愛、被接納、被認可
真性情的人



祥全診所
社區整合型服務中心（A級單位）

怎麼溝通？

- 摘要對方說的話
- 說出對方的情緒
- 猜對方的需求
- 妳今天是不是也過得很辛苦~
- 是不是我做錯了什麼，所以我們之間的互動產生了問題~
- 提升專業/法學素養



向上溝通

- 得不到主管重視，升遷受阻
- 主管指令不明，無法釐清任務
- 不擅長為團隊爭取更多資源



向下管理

- 無法清楚下達指令，導致工作推進窒礙難行
- 身為空降主管，難以讓資深員工服從
- 不擅長激勵下屬或提供有效的指導與回饋



同事互動

- 不善表達，常被同事誤解，內心感到疲憊
- 跨部門溝通困難，影響專案推進
- 不擅長凝聚向心力，團隊成員難以合作

向下溝通



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim



提問

VS.



質問

共同了解問題，鼓勵說出感受

問話期待

期望答案都必須明確與正確

提升被問者的覺察力、加深責任感

問話目的

需要被問者解釋原因、回應狀況

友善與激勵

問話態度

懷疑與批判

使用引導、探索等用句

問話語法

充斥命令、不信任的字眼

- ✓ 是什麼原因導致這樣的結果呢？
- ✓ 如果要避免這樣的狀況，我們要注意什麼？
- ✓ 對案子目前的狀況，你有什麼感受？
- ✓ 如果依你的想法做這件事，你會有什麼建議？

範例問句

- X 為什麼做不到？
- X 怎麼會發生這種事？
- X 你打算如何解決？
- X 你確定是這樣嗎？

有助被問者延伸思考，自行找出答案，
建立和諧關係、建立彼此信任

雙方關係

被問者在防衛心理下，容易不想回應或
是強烈反擊，破壞彼此信任



首頁 / 專欄文章 / 如何有效「橫向溝通」？掌握五個技巧，讓同級溝通變容易

呂 楊詠文 © 12874

如何有效「橫向溝通」？掌握五個技巧，讓同級溝通變容易

怎麼進行橫向溝通？5個有效的橫向溝通方法

橫向溝通失敗、困難，原因通常會有資訊的不對等、雙方的利益有衝突、態度問題、或是對事情的見解不同，互不相讓因而造成衝突，因此善用下列5個方法，幫助自己在橫向溝通上，能夠更順暢。

1. 找到彼此的雙贏目標
2. 建立固定的交流平台
3. 善用不同的溝通工具或是專案管理工具
4. 建立人脈網絡與良好的人際關係
5. 換位思考

橫向溝通



萬用的溝通技巧

- 態度勝於技巧
- 多聽勝於多說
- 分享勝於勸告



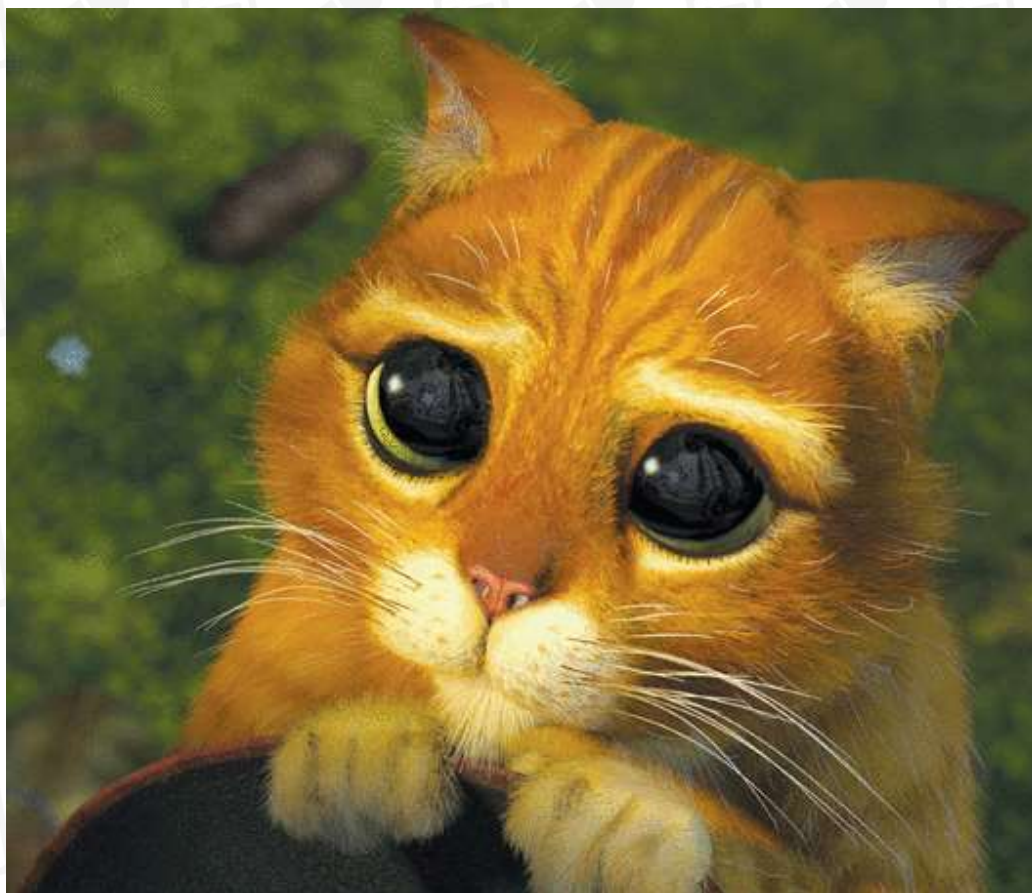
→ 傾聽、同理、支持、陪伴



社區基層醫療新典範 | 前鎮區厝邊好醫師

祥全健康照護體系

態度





社區基層醫療新典範 | 前鎮區厝邊好醫師

祥全健康照護體系

嗯哼... 嗯哼...





社區基層醫療新典範 | 前鎮區厝邊好醫師

祥全健康照護體系

反問法~

為什麼這麼問呢？

啊你覺得呢？



向上溝通



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim



商業思維學院
BUSINESS THINKING ACADEMY

別再從小處著眼了， 向上管理最關鍵的 四個技巧

- 後退一步來看
- 推遲兩天回應
- 不只提問題，還要提解法
- 要先說對方想聽的



向上管理：不再對上妥協，聰明地管理老闆的期望與決策 | 幕僚的管理力(一)

【劉奕西專欄】 作家專欄



劉奕西 ⌚ 2022-05-13



「老闆總是一意孤行，我的壓力山大、喘不過氣，怎麼辦？」在擔任幕僚角色的初期，這個問題

直接提問：向上管理中突破困境的最好方式

向上管理，最常見的兩難就是

- 我覺得主管交付的任務目標不對，不該是這樣的，照著做真夠悶的。
- 如果向主管反映、告訴他這是錯的，又怕失去主管的信任，直接被否定。

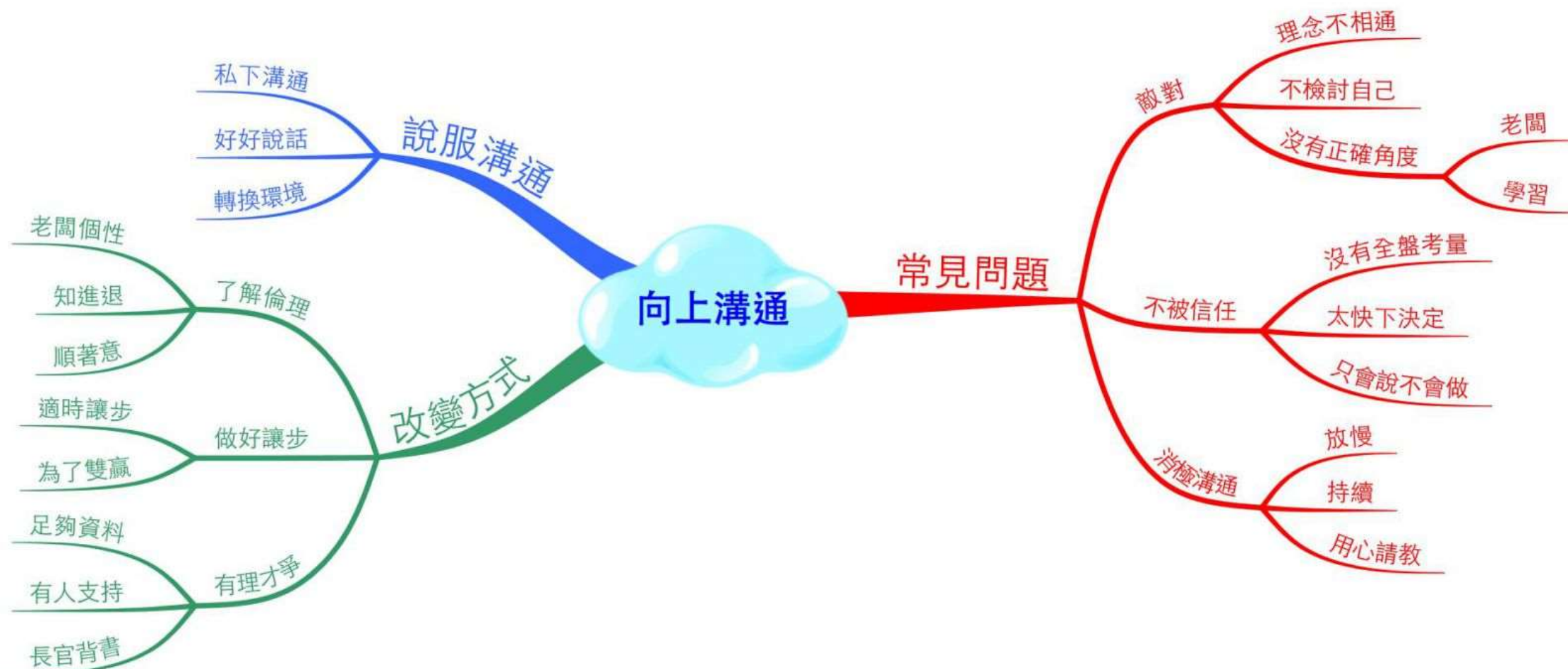
該如何突破這樣進退兩難的局面呢？

我的建議就是一個簡單的動作：直接向你的主管**提問**。

通常，我們在接收到主管或老闆的任務時，可能會有以下幾種反應：

- 「這樣可以嗎？」我們會抱持「**懷疑**」並找出許多事實來質疑可能性。
- 「這不可能做到。」我們在心態上就「**否定**」了可能性，然後會用行動去證明這一點。
- 「我該做什麼？如何做？什麼時候要完成？」我們會「**提問**」許多問題，幫助自己掌握更多有助於完成任務的資訊。

向上溝通





祥全診所

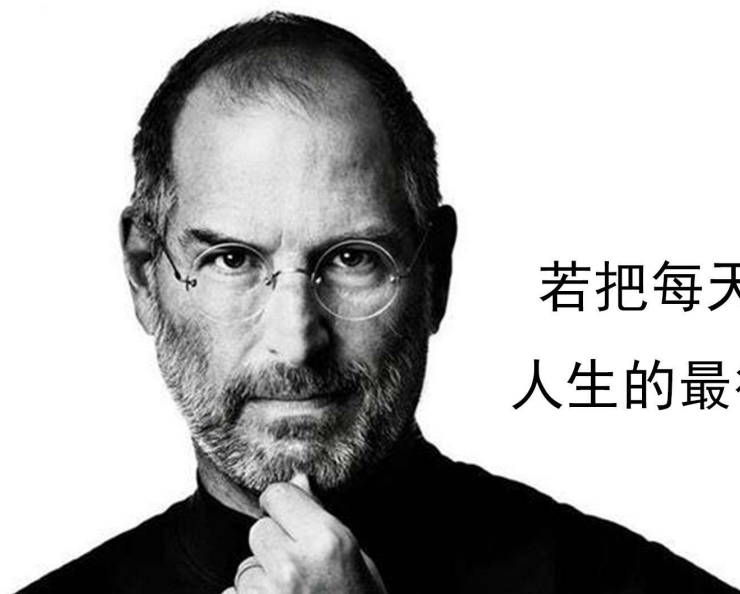
社區整合型服務中心（A級單位）

每一次的溝通~
都是練習跟行銷的機會~

那我們自己心情不好怎麼辦？

3/21/2019

賈伯斯每天早上都會
問自己的一個問題，
你也該試試



若把每天都當作你
人生的最後一天來活

每天早上醒來，賈伯斯都會問鏡子里的自己：「如果今天是我的最後一天，我還會這樣過我的日子嗎？」「如果連續好幾天，答案都是no，我就知道，不對了。」他在斯坦福大學的一次演講裡說到。

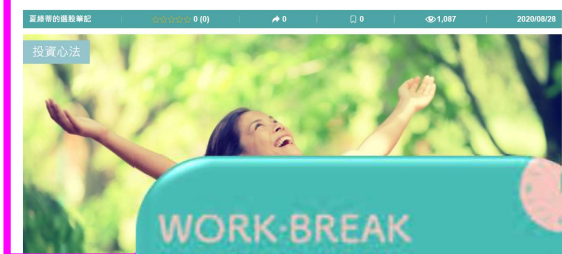
而他也真的這麼做了。所以不管他是在Apple、NeXT、Pixar，還是最後又回到Apple的時候，他都非常用力地過每一天。即使最後患上胰腺癌的他身體狀況每況愈下，他還是堅持工作，因為他知道自己要的是什麼。

工作的4個境界

- 不要跟我談夢想~我的夢想就是可以不工作~
- 我用有趣的方式在工作
- 我的工作就是我的興趣
- 我沒有在工作



關於「財富自由」的意義，80%的人都搞錯了！



WORK-BREAK
TIME-MONEY
PARTNER-FUTURE

我喜歡工作
如果可以，
不上班的工作更好

樂趣---工作本身不會有樂趣。工作的樂趣，需要你自己挖掘。



問問自己三個問題

- 工作中我需要得到什麼才能被滿足？
- 如果不滿足我應如何改善以及實際行動？
- 做什麼會讓自己感到快樂？

我們怎麼知道誰的心情不好？

四大計畫~

- 母性健康保護
- 人因性危害作業
- 輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷作業
- 職場不法侵害

女性勞工 母性健康保護 實施流程



北區
電話 02-2299-0501
傳真 02-2298-9370
地址 新北市五股區五工六路9號
(新北市勞工活動中心大樓)

中區
電話 04-2350-1501
傳真 04-2350-9501
地址 臺中市西屯區工業區一路
98-130號3樓之6

南區
電話 06-213-5101
傳真 06-213-5105
地址 臺南市南區南門路261號2樓
(南門勞工育樂中心)

東區
電話 03-856-5501
地址 花蓮市中央路三段707號1樓
(花蓮慈濟醫院)

勞工健康服務中心
請撥打 **0800-068-580**
您幫幫、我幫您
<https://ohsnp.oshpa.gov.tw/>

OSHSA 勞動部職業安全衛生署

重複性作業等 促發肌肉骨骼疾病 預防流程



北區
電話 02-2299-0501
傳真 02-2298-9370
地址 新北市五股區五工六路9號
(新北市勞工活動中心大樓)

中區
電話 04-2350-1501
傳真 04-2350-9501
地址 臺中市西屯區工業區一路
98-130號3樓之6

南區
電話 06-213-5101
傳真 06-213-5105
地址 臺南市南區南門路261號2樓
(南門勞工育樂中心)

東區
電話 03-856-5501
地址 花蓮市中央路三段707號1樓
(花蓮慈濟醫院)

勞工健康服務中心
請撥打 **0800-068-580**
您幫幫、我幫您
<https://ohsnp.oshpa.gov.tw/>

OSHSA 勞動部職業安全衛生署

異常工作負荷 促發疾病 預防流程



北區
電話 02-2299-0501
傳真 02-2298-9370
地址 新北市五股區五工六路9號
(新北市勞工活動中心大樓)

中區
電話 04-2350-1501
傳真 04-2350-9501
地址 臺中市西屯區工業區一路
98-130號3樓之6

南區
電話 06-213-5101
傳真 06-213-5105
地址 臺南市南區南門路261號2樓
(南門勞工育樂中心)

東區
電話 03-856-5501
地址 花蓮市中央路三段707號1樓
(花蓮慈濟醫院)

勞工健康服務中心
請撥打 **0800-068-580**
您幫幫、我幫您
<https://ohsnp.oshpa.gov.tw/>

OSHSA 勞動部職業安全衛生署

職場不法侵害 預防流程

單位	事件處理	查詢/聯絡方式
縣市政府 勞工主管 機關	職業安全、勞工爭議 案件調解、職場勞動 條件、職場性別平等 (如：性別歧視、性騷 擾、工作平等)	勞動部職業安全衛生 署/地方主管機關一 覽表 
勞動 檢查機構	事業單位未依職業安 全衛生法建立危害預 防管理系統	勞動部職業安全衛生 署/勞動檢查機構一 覽表 
衛生福利部	勞工職業安全衛生法 之執行	(02)8590-6666 0800-788-995
衛生福利部 護理及健康 署(司)	職業安全衛生法之 職業安全衛生人員 職業安全衛生	護理職場爭議通報 平台(02)8590-7123
警察機關	涉及公務傷害、傷害 、殺人、妨害名譽、 恐嚇等	110
法律扶助基金會	民、刑法等相關法律 諮詢	(02)412-8518 (02)2322-5255
公務人員保障 暨培訓委員會	勞工身分公職人員身 分之權益保障事項	(02)8236-7000

勞工健康服務中心
請撥打 **0800-068-580**
您幫幫、我幫您
<https://ohsnp.oshpa.gov.tw/>

OSHSA 勞動部職業安全衛生署

§ 過勞量表 §



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim

(一)個人相關過勞分量表 (各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0)

1. 你常覺得疲勞嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

2. 你常覺得身體上體力透支嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

* 個人相關過勞分數—將第1~6題的得分相加，除以6，可得個人相關過勞分數

(二)工作相關過勞分量表 (各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0)

1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微

2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微

3.你的工作會讓你覺得挫折嗎？

☐ (1)很嚴重 ☐ (2)嚴重 ☐ (3)有一些 ☐ (4)輕微 ☐ (5)非常輕微

4.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

5.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

6.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

7.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

* 第7題為反向題，分數轉換為：(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將1~7題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞分數

過勞類型	分數	分級	解 釋
個人相關過勞	50分以下	輕微	您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50 - 70分	中度	你的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70分以上	嚴重	您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作相關過勞	45分以下	輕微	您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45 - 60分	中度	您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60分以上	嚴重	您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

➡ 憂鬱檢測APP

⊕ 心理健康電子手冊

 台灣人憂鬱症量表

透視你的情緒，很高興你打開了這份量表，表示你已 Open your mind，開始和情緒做 Friend，請根據您最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項



01. 我常常覺得想哭

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 |
| ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |

01. 我常常覺得想哭

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

02. 我覺得心情不好

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

03. 我覺得比以前容易發脾氣

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

04. 我睡不好

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

05. 我覺得不想吃東西

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

06. 我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

07. 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

08. 我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、
沒力氣、元氣及體力)

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

09. 我覺得很煩

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

10. 我覺得記憶力不好

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

11. 我覺得做事時無法專心

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

13. 我覺得比以前較沒信心

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

14. 我覺得比較會往壞處想

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

15. 我覺得想不開、甚至想死

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

16. 我覺得對什麼事都失去興趣

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

17. 我覺得身體不舒服(如頭痛、頭暈、心悸或
肚子不舒服--等)

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

18. 我覺得自己很沒用

☐ 沒有或極少 ☐ 有時候 ☐ 時常 ☐ 常常或總是

完成送出 →

2019董氏基金會「憂鬱檢測」APP簡介



憂鬱檢測



了解你的情緒

立刻下載！



(安卓版)



(iOS版)



▶ ⏮ 🔊 1:12 / 1:15



<https://www.youtube.com/watch?v=sEW5ZVk4qMI>



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim



[輕鬆又動人的泰國廣告 - 同理心，愛的感受\[360P\].MP4](#)



祥全職業健康顧問有限公司
WellBeing Occupational health company, Lim



当有人批评我时

以前：

我是垃圾...



现在：

哈哈~我就是小垃圾~



~ 謝謝大家 ~