

# 職場霸凌與職場暴力

臺中市政府人事處-員工協助方案宣導

# 職場霸凌

(一)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。

(二)發生於權力不對等的社會關係，即加害者與受害者處於上對下的關係。

# 職場暴力

除了包括上司對下屬的欺凌之外，也可能來自權力對等的同事，或來自顧客、客戶、照顧對象及陌生人。



# 職場暴力類型有四<sub>1</sub>

1、肢體暴力，例如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等。

●案例：於櫃檯值勤被民眾丟水杯。

2、心理暴力，例如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等。

●案例：以耳語等方式鼓動同事孤立被霸凌者，不讓其參與重要事務或社交活動，邊緣化、忽視、打壓排擠及冷漠對待被霸凌者，讓其感覺孤單。

●案例：長官總是批評並拒絕看見承辦人員的貢獻或努力，也持續地否定其存在與價值。

## 職場暴力類型有四<sub>2</sub>

3、語言暴力，例如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等。

●案例：在他人面前以「名校畢業的，怎麼什麼都不會」的話語輕視或貶抑被霸凌者。

●案例：長官吹毛求疵，在小事上挑剔，把微小的錯誤放大、扭曲，動輒就請同仁換單位工作。

4、性騷擾，例如：不當的性暗示與行為等。

●案例：私下對被霸凌者有不當行為或性暗示，使其心理產生陰影與恐懼。

上述案例中，有關上對下  
加害的職場暴力類型係為  
『職場霸凌』。



# 我遇到職場霸凌該怎麼辦？



# 臺中市政府及所屬各機關學校員工 職場霸凌防治與申訴作業注意事項

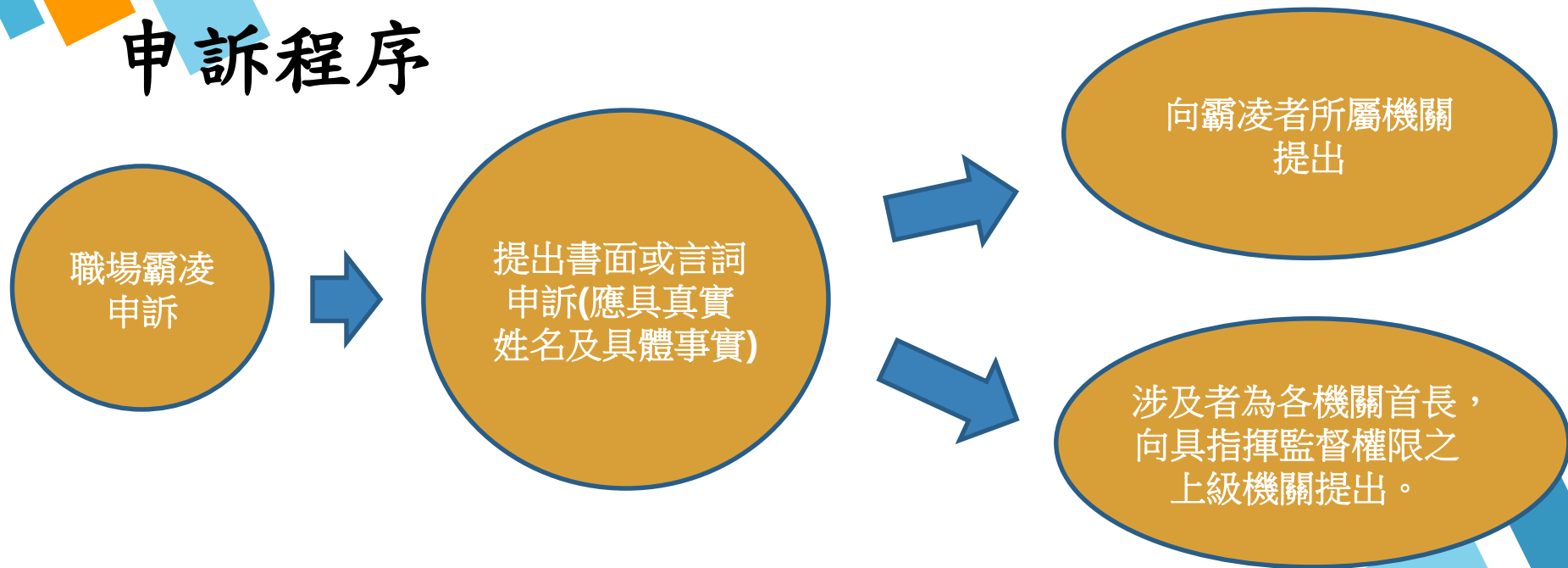
臺中市政府109年1月21日府授人考字第1090016740號函下達，並自即日起生效。

本注意事項及附表業置於本府人事處網站(<http://www.personnel.taichung.gov.tw>)/  
機關業務/考訓科項下，請自行下載參閱。

# 目的

本府為建構**健康友善之工作環境**及**避免**同仁於**執行職務時遭受身體或精神不法侵害**，如因權力濫用與不公平的處罰造成之冒犯、威脅、冷落、孤立、侮辱行為或言語霸凌等，各機關學校**應提供**員工**免受霸凌侵犯之職場**，使其安心投入工作，爰訂定「臺中市政府及所屬各機關學校員工職場霸凌防治與申訴作業注意事項」。

# 申訴程序





同仁如有職場霸凌處遇與調適等諮詢需求，  
請利用「有問題來找我」免費協談專線  
0800-028-885（每日自上午7時至晚間9時  
由專人接聽），由專業人員傾聽您的遭遇，  
共同對抗職場霸凌。

臺中市政府員工協助方案關心您