

如何避免職場不法侵害 林柏傑說分明

學校要聞

【記者彭云佳淡水校園報導】人力資源處4月22日中午12時於I501舉辦行政人員職能培訓課程，邀請臺北市聯合醫院員工協助暨關懷辦公室心理師林柏傑主講「職場不法侵害之預防與處遇」，介紹職場不法侵害與霸凌相關法規、化解人際溝通障礙方法。

林柏傑首先說明「職場不法侵害」定義為「勞工因執行職務於勞動場所遭受雇主、主管、同事、服務對象或其他第三方之不法侵害行為，造成身體或精神傷害」，職場不法侵害可分為外部暴力如客戶、廠商和內部組織如主管、同事等兩種來源。接著列舉外部暴力常見樣態由輕微至嚴重程度為不合作不友善態度、言詞辱罵咆哮恐嚇、輕度肢體暴力、使用武器及破壞物品設備，而職場內部組織不法侵害常見行為樣態有身體攻擊、精神攻擊、斷絕人際關係、要求過高、要求過低和隱私傷害。

接著林柏傑提供當員工遇到職場暴力之解決方法，包含向同事尋求建議與支持、與加害者理性溝通和表達自我感受、思考自身有無卻失，請同事誠實評估無人與工作表現，找出問題點及盡可能以錄音或任何方式記錄加害者行為作為證據，林柏傑同時提醒雇主和主管可能因未善盡注意與監督管理職責而被提告，並建議預防職場不法侵害的五項對策，包含建立行為規範（組織方針與個人準則）、危害辨識評估（高風險群與作業場所危害）、適當配置作業場所、危害預防及溝通技巧教育訓練及建立職場暴力處理程序。

至於常見的人際溝通障礙，林柏傑點列出如缺乏積極的溝通習慣、忍耐的溝通氣氛、有效的溝通技巧和於高度情緒及干擾下傳遞溝通訊息，此時需抱持同理心去將心比心、感同身受，己所不欲、勿施於人；最後強調「營造友善環境」的重要性，每個人都是團隊一份子，也同時是獨一無二的個體，對自己友善、先照顧自己才能照顧別人，更推薦「七好紓壓法」，吃好、睡好、運動好、愛好、玩好、工作好、心態好，鼓勵大家平時善用資源如員工協助方案（Employee Assistance Program, EAP），避免因壓力過大造成不良影響。

覺生紀念圖書館秘書李靜君表示，職場不法侵害對於自己來說是個新概念，本次課程讓她學到了更多在職場上需要注意的細節。她認為主管應隨時更新並重視職場思維，才能迅速並正確地處理同仁間可能遇到的問題，讓團隊在工作上更和諧更有效率。

2022/05/01



人力資源處行政人員職能培訓課程，邀請心理師林柏傑主講「職場不法侵害之預防與處遇」。(攝影／黃歡歡)