

# STOP BULLYING

「杜絕職場上各種形式的霸凌」



國立宜蘭大學關心您

親愛的同仁好



每個人在工作環境中應該感受到安全和尊重，為確保工作場所是友善和互相支持，請在工作場所保護自己，並注意以下幾點：

1.覺察紀錄：如果您遭遇霸凌，請儘量保持冷靜，記錄事件具體的情況，包括時間、地點、涉及人員及事件經過。

2.尋求支持：請與值得信賴的同事或朋友談論您的感受，獲取他們的支持和建議。

3.報告事件：請即時與主管、環安衛中心或人事室聯繫，學校會保護您的隱私，並認真對待每一個報告。

4.善用學校支持與資源：

(1)請熟悉國立宜蘭大學員工職場霸凌防治與處理作業要點相關規範及資源。

(2)教職員工心理健康服務：您的「心苦」我們來傾聽，中心補助教職員工至特約機構接受心理諮詢費用，每人每年補助2次為限，每次費用以2000元為上限(名額有限)。

(3)連結勞動部勞工免費心理諮商服務(與職場壓力有關)，可申請免費心理諮商服務。

(4)衛生福利部青壯世代心理健康支持方案，本方案自115年1月1日至115年12月31日，補助15-45歲朋友每人3次心理諮詢費用。



中心聯絡窗口 03-9317277



eposh@ems.niu.edu.tw

環境保護暨職業安全衛生中心關心您