

身心健康調適 暨

性騷擾防治宣導

演講人：Jess

2022/6/8



身心健康與壓力調適



心理健康的定義

心理健康並非侷限在減少疾病或解決問題而已

心理健康是一切身心健康的根本

聯合國世界衛生組織主張

「沒有心理健康就不能稱為健康」



如何維護心理健康？

1. 現代生活是高壓力的生活，也是高溝通需求的生活
2. 現代人要學習**面對壓力**、**增進溝通能力**，然後提升心理能力
3. 才能維護**心理健康**，進而提升工作滿意度與生活幸福感



心理怎樣會生病？

心理健康(Health · H)是

- 壓力(Stress, S.)
- 挑戰自我強度(Ego Strength, E.S.)
- 社會支持度(Social Support, S.S.) 的結果

$$H = \frac{ES(\text{自我強度}) + SS(\text{社會支持度})}{S(\text{壓力})}$$

健康之道：

減少壓力 (S) 或壓力帶來的傷害

- 增加自我強度 (E S)
- 與社會支持度 (S S)

心理健康的白子黑子理論

增加保護因子、減少破壞因子



同仁的**心理健康**
是**高齊競爭力**的**指標**

 **SMILE**
口訣是什麼？**S** **SLEEP - 睡得好**

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M **MOBILE - 常動動**

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I **INTERACT - 多交流**

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L **LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑**

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E **EAT - 健康吃**

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物（如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等），有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久

**您今天「SMILE」了嗎？**

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，
透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，
一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線
1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台

 衛生福利部 關心您
Ministry of Health and Welfare

你今天好嗎？
HOW ARE YOU TODAY?

微笑**5**步驟·憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告



心情溫度計

簡式健康量表 (BSRS-5)

心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）喔！它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！

請您仔細回想「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

第1-5題之總分：

-  得分0~5分：身心適應狀況良好。
-  得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。
-  得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
-  得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。

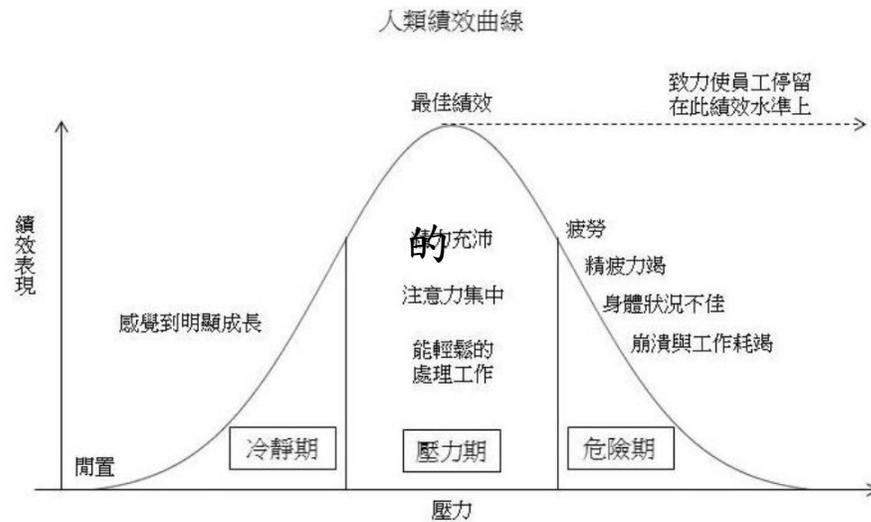
★ 「有無自殺想法」單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。

工作壓力與職場健康

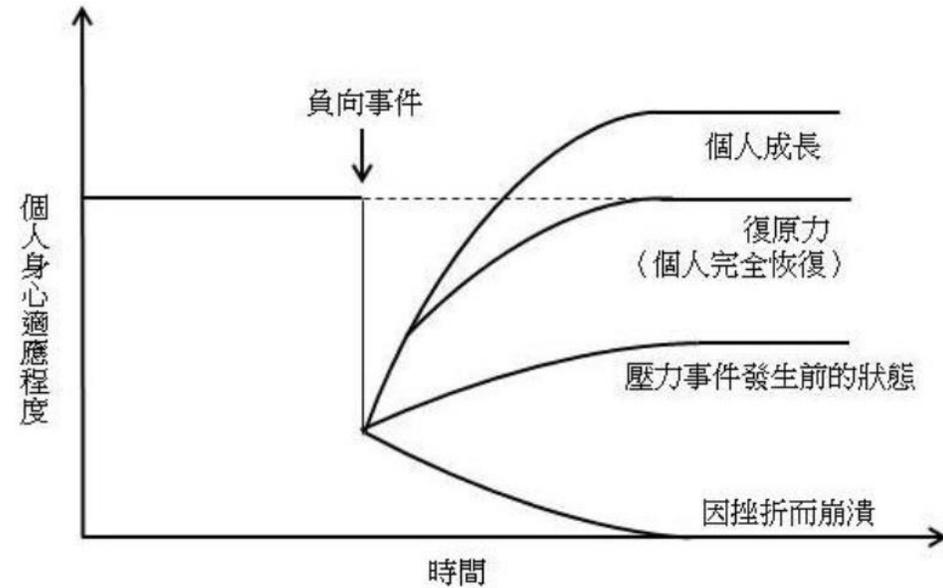
二因子壓力模式(Cavanaugh, Boswell, Roehling & Boudreau, 2000)

- **挑戰型壓力源**：帶來潛在機會與未來成長性，如工作負荷量、主管對完成任務的施壓與時間緊迫性
- **阻礙型壓力源**：帶來不適應身心症狀、不利於實際表現與未來發展，如成員間的衝突、檯面下的政治性運作、定位不明確的工作責任歸屬

壓力變化



工作壓力與績效的倒U曲線關係圖 (Muse, Harris, Field, 2003, 引自胡佩怡、王安智, 2014)



挑戰與壓力模式 (O'Leary & Ickovics, 1995, 引自胡佩怡、王安智, 2014)

如何因應壓力

如果你覺得工作、生活不堪負荷

或有任何需求，都可以向直屬主管反饋，或是在勞資會議中提出討論！

我們會做出相應處理～ 降低或解除你的壓力

例如工作任務重新設計、增加組織間的溝通頻率與品質、改善休假制度等等



性騷擾防治宣導



關於性騷擾

性騷擾定義

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：

以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。



以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，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。

性騷擾行為

無故暴露隱私處

展示或傳閱
色情影片、圖片或騷擾文字

羞辱、貶抑、敵意
或騷擾的言詞或態度

毛手毛腳、掀裙子
或偷窺裙底



開別人性別氣質
或性傾向的玩笑

跟蹤、尾隨、不受歡迎的追求

偷窺、偷拍、
緊盯身體隱私部位



趁機親吻、擁抱、
觸摸胸臂
或其他身體隱私部位



關於性騷擾

若有相關情事
請利用申訴專線反映

專用申訴管道

專線電話：(+886) 02-87728945 # 103

專用傳真：(+886) 02-87727416

專用信箱：jenniferu@hvac.com.tw

性騷擾錯誤迷思



如果被性騷擾
怎麼還笑得出來



No!
沒當場嚴詞拒絕
所以不算性騷擾

事隔多日才申訴
內情恐怕不單純



他/她是個好人
不可能性騷擾別人



會不會是誣告
或為了報復還是權力鬥爭



男性或同性
不會被性騷擾



他/她一定做/穿/說了什麼
才會被性騷擾

他/她太敏感缺乏幽默感
又沒少塊肉

他/她長得這麼安全
怎麼會被性騷擾



自我保護 避免受害

明白向對方
表達抗議
或拒絕
以避免對方
得寸進尺



引起旁人
注意並求助
或喝止對方
停止



向警察報案
或打113
尋求協助



保全人事物
相關證據



關於性騷擾

自我約制 避免成為加害人

不隨意講
黃色笑話
或
調戲他人

黃色
笑話

未經同意
不隨意
碰觸他人

勿以網路
手機傳播
情色資訊

在上位者
應注意
與下屬的
權力
差異關係

不確定
對方意願
寧可不說
或先不做

醫療照護或
健身指導等
所需的身體
碰觸，請先
說明清楚並
徵求同意

性騷擾防治三法



處理原則

性騷擾事件在申訴處理時，將依據下列四個基本原則：

1. 保密（包括懲戒等處理措施）；
2. 公正調查；
3. 確實防止被控加害人之報復行動；
4. 委員會在確定性騷擾案件後，應作出有效之行政補救（含懲戒、被害人之追蹤輔導）。

- 本公司不會以任何理由勸退申訴案件。
- 本公司將嚴格依照保密規定處理申訴，決不令申訴人遭受任何報復或其他不利之待遇。

高齊絕不姑息任何不法行為

申訴處理流程

1. 申訴到調查完成將於兩個月內完成。
 2. 本公司性騷擾申訴窗口為行政管理部（#103）。
 3. 受害者得以電話、電子郵件、文書或指定代言人（須有受害者之代理人證明）秘密方式向行政管理部投訴事件發生之經過。
 4. 調查專案小組接受申訴後，即代表公司向被申訴者發通知要求其接受調查，據以了解兩造所呈述之事實差異，並進行釐清，同時撰寫調查報告。
 5. 一旦接獲案件，行政管理部將提報總經理，並由總經理組織專案小組進行調查。
 6. 調查過程採(1)全程保密、(2)保護當事人隱私權、(3)避免重複詢問、(4)給予當事人充分陳述意見及答辯之機會。
 7. 調查結果將由人評會進行決議。
 8. 行政管理部對結案後之申訴採取追蹤、查訪、考核及監督，確保懲戒或處理措施有效執行，並避免有相同事件或報復情事之發生。
- 本公司不會以任何理由勸退申訴案件。
 - 本公司將嚴格依照保密規定處理申訴，決不令申訴人遭受任何報復或其他不利之待遇。

高齊絕不姑息任何不法行為

申訴暨糾舉受理及處理流程圖



請不要擔心！我們會：

1. 在接獲通報後盡快進行處理。
 2. 依 *申訴暨糾舉受理及處理流程*「啟動正式調查程序」，不只是聽聽你發發牢騷而已！
 3. 必要時公司將隔離雙方、減少雙方互動，保護申訴人安全。
 4. 調查過程中告誡每一位受訪者注意保守秘密，不對外張揚。
 5. 嚴格依照「性騷擾防治法」處理。
 6. 保護申訴人職場安全，並盡可能提供其他相關資源協助。
- **本公司不會以任何理由勸退申訴案件。**
 - **本公司將嚴格依照保密規定處理申訴，決不令申訴人遭受任何報復或其他不利之待遇。**

高齊絕不姑息任何不法行為

不受理之申訴案件

申訴案件有下列各款情形之一者，不予受理：

1. 提起申訴逾一個月；
2. 申訴人非性騷擾事件之受害人或其法定代理人；
3. 同一事由經申訴決定確定或已撤回後，再提起申訴者；
4. 對不屬性騷擾範圍之事件，提起申訴者；
5. 無具體之事實內容、未具真實姓名及單位者。

- 本公司不會以任何理由勸退申訴案件。
- 本公司將嚴格依照保密規定處理申訴，決不令申訴人遭受任何報復或其他不利之待遇。

高齊絕不姑息任何不法行為