

# 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。

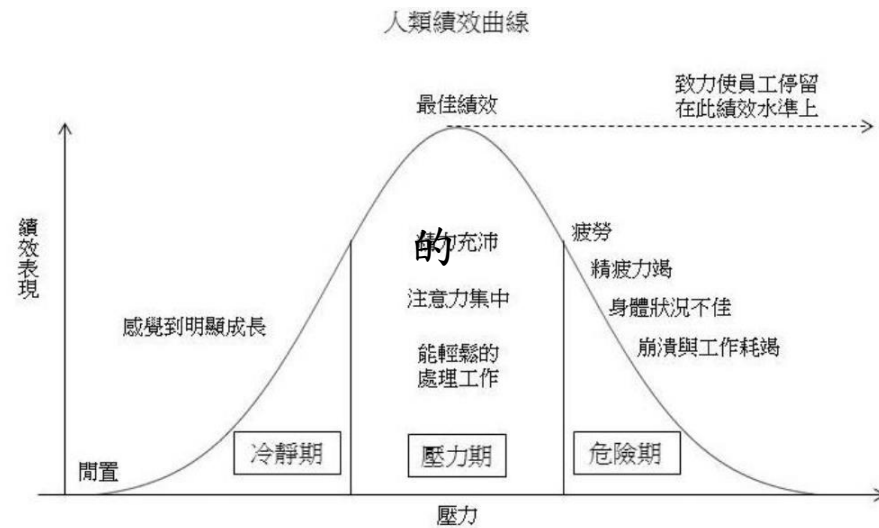
# 工作壓力與職場健康

---

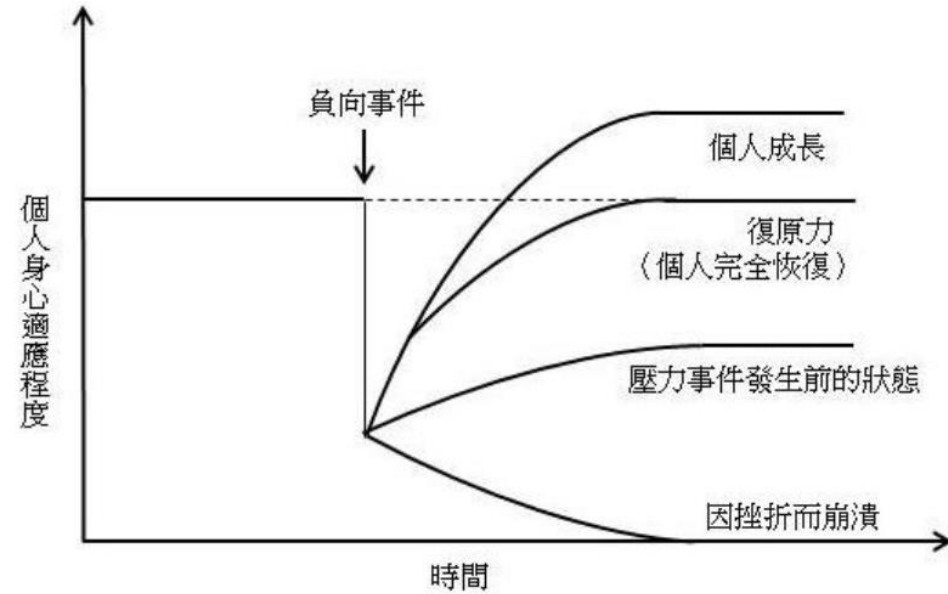
## 二因子壓力模式(Cavanaugh, Boswell, Roehling & Boudreau, 2000)

- **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**