

執行職務遭不法暴力侵害預防 職場暴力防治與情緒管理



經歷：中華民國生命保護協會 講師

新竹.彰化縣市警察局員警健康抒壓常訓講師

美國南加州理工學院MBA

林翊達 0933060409



職場霸凌

- 權力不對等的社會關係
- 加害者與受害者處於上 對下的關係

職場暴力

- 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、照顧對象以及陌生人



職場異常行為

這些都是「職場霸凌」

- 公開或私下對被霸凌者咆哮、羞辱、威脅。
- 貶低被霸凌者的努力、能力、尊嚴。
- 對被霸凌者吹毛求疵，刻意在小事上為難。
- 刻意誤解、扭曲被霸凌者的言語與行動。
- 孤立、排擠、冷凍被霸凌者。 主管剽竊屬
- 下工作成果與功勞。找理由不讓被霸凌者
- 請假。
- 找理由要被霸凌者加班卻不給加班費。無
- 故要求被霸凌者離職或退休。





肢體暴力

如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等

心理暴力

如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等

言語暴力

如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等

性騷擾

如：不當的性暗示與行為等





性別與生理/心理的異同

兩性倫理

兩性相異

Es vergangen viele, viele Tage.
Neun Monate sind vergangen,
seiden die Säugende und das Ei einander gefunden haben.
Nun ist das Kind so groß, daß es heraus will.

Es ist kein Kind mehr groß.
Ich kann spielen, wie sich die Gabelmutter zusammenzieht.
sagt die Mutter zum Vater.

so weit, daß ich
mein Kind zur Welt bringe."

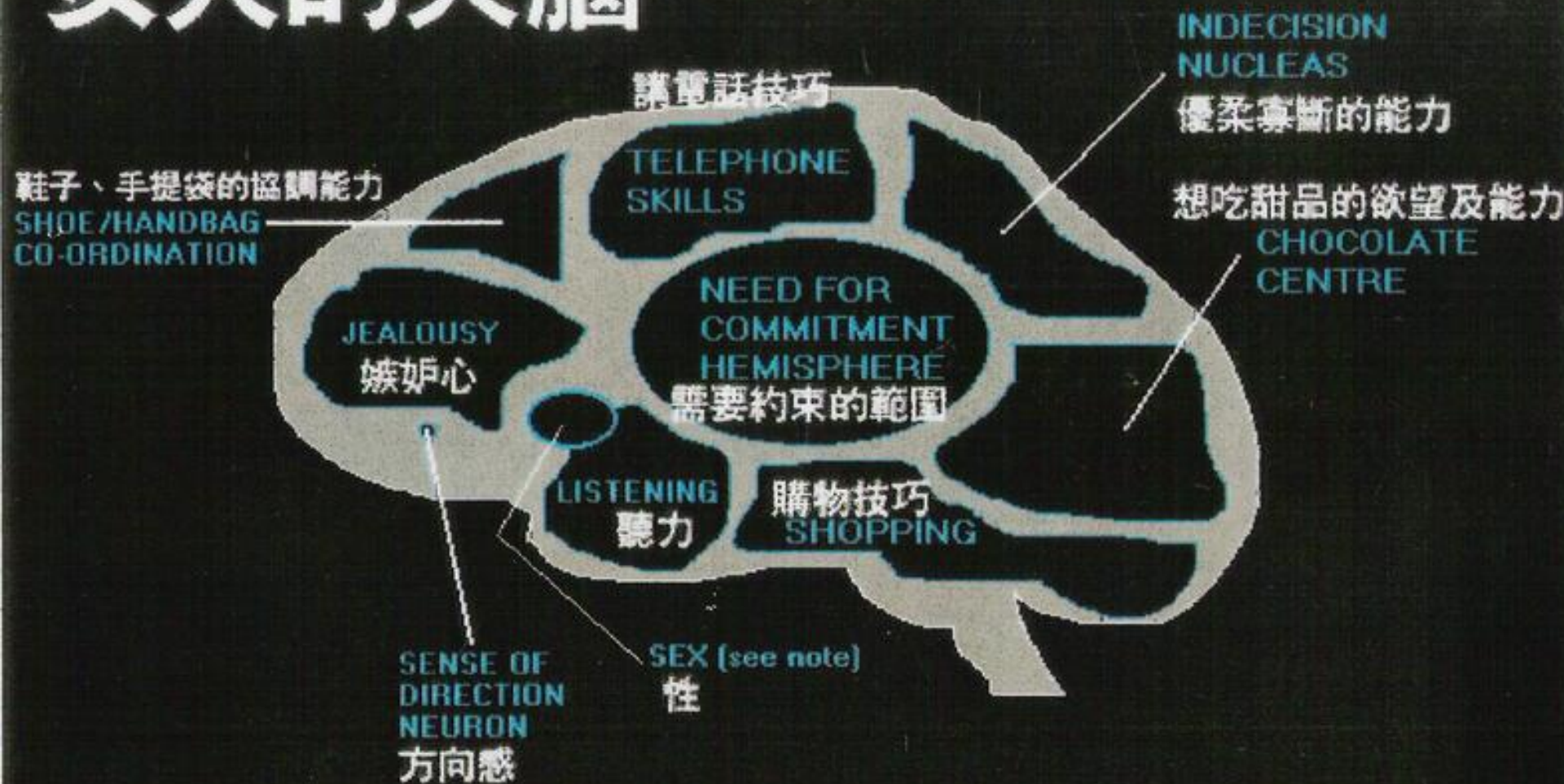
男人的大腦



FOOTNOTE: the "Listening to children cry in the middle of the night" gland is not shown due to it's small and underdeveloped nature. Best viewed under a microscope.

「在半夜聽到小孩子哭鬧」的能力並沒有在這裡顯示出來
因為他太小了，而且這是尚未開發的潛能。
最好的觀測方法適用顯微鏡來看！

女人的大腦



FOOTNOTE: Note how closely connected the small sex cell is to the listening gland.

職場最黑暗的5大異常行為

什麼事都推拖給他人

自恃資歷較深、在公司待的比較久，把許多該屬於他自身的業務推拖給其他新進、資淺的同事來做。看著其他人忙到焦頭爛額，霸凌者卻只會出一張嘴指派。

1

2

以言語貶低他人

「你到底在笨什麼，連這都不會」以言語貶低他人的才能、公然污辱，沒有在乎他人感受，而隨意辱罵別人的行為，常令不少員工大受打擊而失去信心。

刻意刁難、吹毛求疵

被霸凌者似乎不管在做什麼，都不會得到對方的滿意，就算做的再完美，他們還是都能竭盡所能的找麻煩；當你不小心犯錯時，他們會把小錯誤放大來看，無限上綱。

3

4

否定他人工作上所有成就

被霸凌者通常在身、心、靈會嚴重受創，有時候就連費盡心思努力的作品或成就，都有可能被他人徹底抹黑與否定，不管付出了多少精神最終也根本不被認同。

5

夥同他人孤立被霸凌者

夥同其他同事一起孤立被霸凌者，利用自身的權力與職場地位，直接或間接的鼓勵同事共同孤立他人，為的就是讓被霸凌者孤立無援。

防範職場霸凌，你可以這樣做

1

先了解原因

先排除是否自己太過敏感、得罪主管或功高震主，還是主管個人的問題。

2

面對衝突

別衝動跑去火上加油！冷靜思考處理方式，在談判時保持彈性。

3

為自己發聲

不要一味忍耐，這樣是「姑息養奸」，主管日後若傷害別人，你也成為「共犯結構」。可以問主管：「是不是我做錯了什麼，以致我們之間的互動產生問題？」

4

爭取他人協助

適當地告訴同事或親友，協助判斷這件事情，並且抒發負面情緒。可以考慮運用會議場合，以「對事不對人」的方式，理性地討論事情的解決方法。

5

往上申訴

不輕易越級呈報，幫主管保留顏面，也比較有溝通餘地。然而，當主管無法溝通時，越級呈報可能是解決問題的唯一方法。

6

思考離職

不是所有職場衝突都能夠解決的，也不是所有公司或主管都願意面對問題，請你衡量個人的利弊得失，決定去留。



負面情緒的來源

生理層面

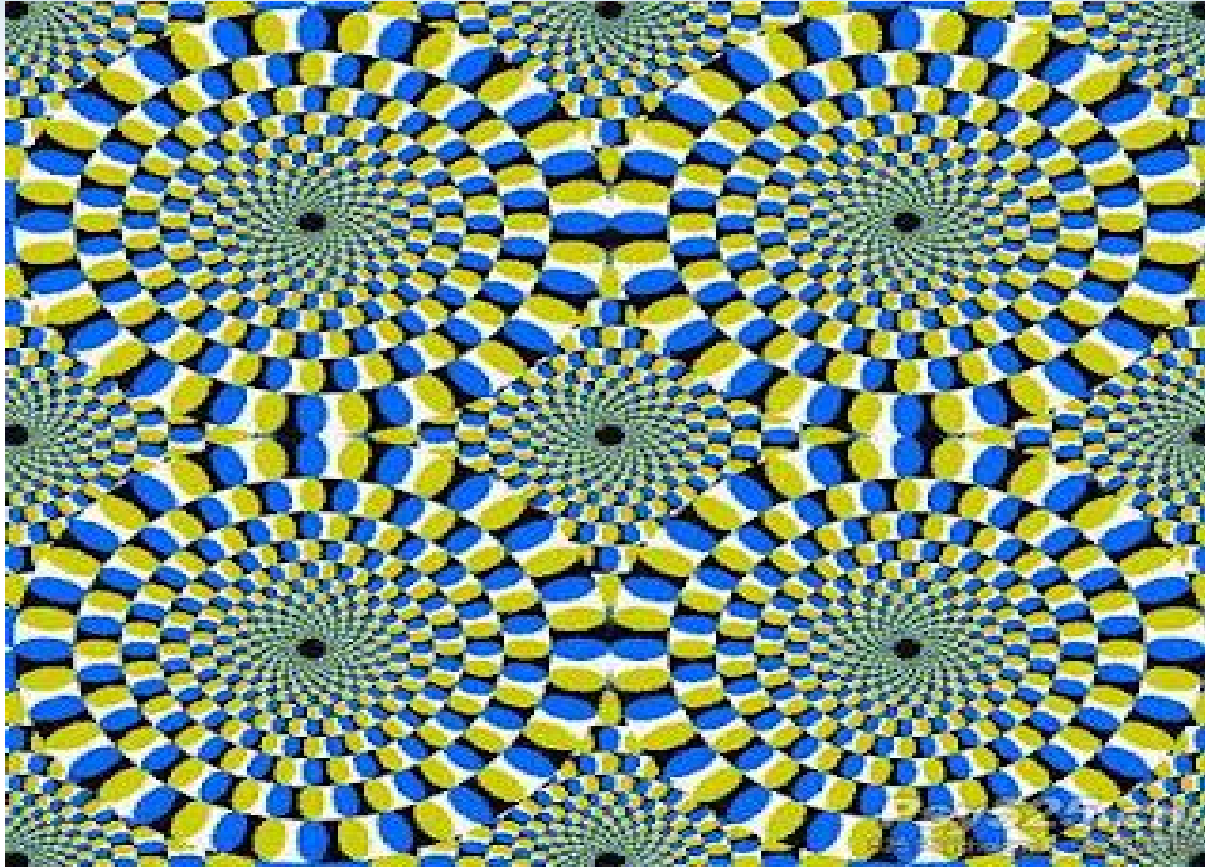
- 疲勞
- 疾病
- 傷殘

心理層面

- 家庭因素
- 同儕相處
- 兩性相處



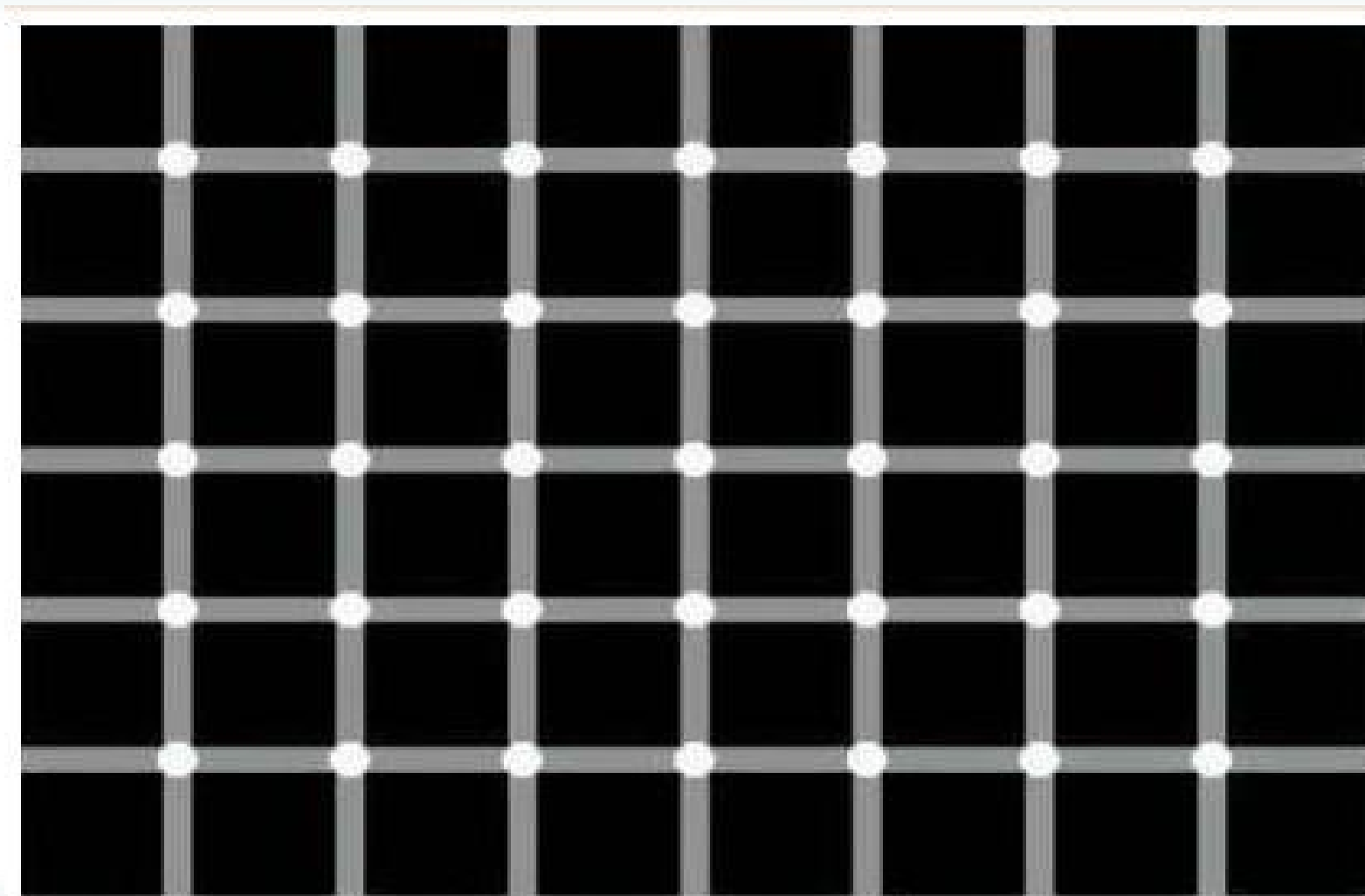
您有壓力嗎？



- 這是張是靜止的圖片。
- 若你的心理壓力越大，圖片轉動越快，而兒童看這幅圖片一般是靜止的。



這張測驗說明：若你的心理壓力越大，看到的黑點越多



壓力太大的後果：

1. 生理上—急性與慢性的疾病

2. 心理上—

焦慮、無望、無助、低自尊、低自信、憂鬱、冷漠、憤怒、急躁、怨恨、恐懼、嫌惡、害怕、失眠、提心吊膽 ...；嚴重造成**心理疾病**。

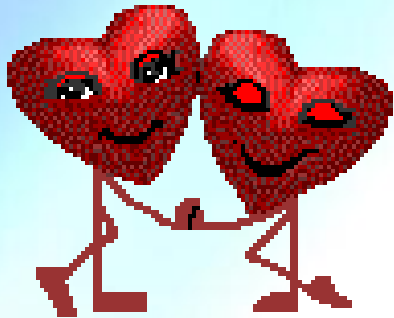
3. 社會上—

人際關係惡化、工作表現退步、家人不諒解、朋友離去、什麼都看不慣...

處理壓力的對策：

- 1、減少工作。
- 2、簡化生活。
- 3、適度運動。
- 4、均衡營養。
- 5、鬆弛技術。
- 6、改變個性。
- 7、改變自我挫敗想法。
- 8、管理時間。
- 9、改變非理性想法。
- 10、足夠的休息。

別當悶燒鍋-3T原則



Talk. 試著說出這些感覺。

Touch. 保持與朋友的接觸

Try. 不放棄讓自己快樂的嘗試



建立減壓健康的生活作息習慣

男網咖猝死！ 手握滑鼠數小時無人知



TVBS

更新日期：2010/07/31

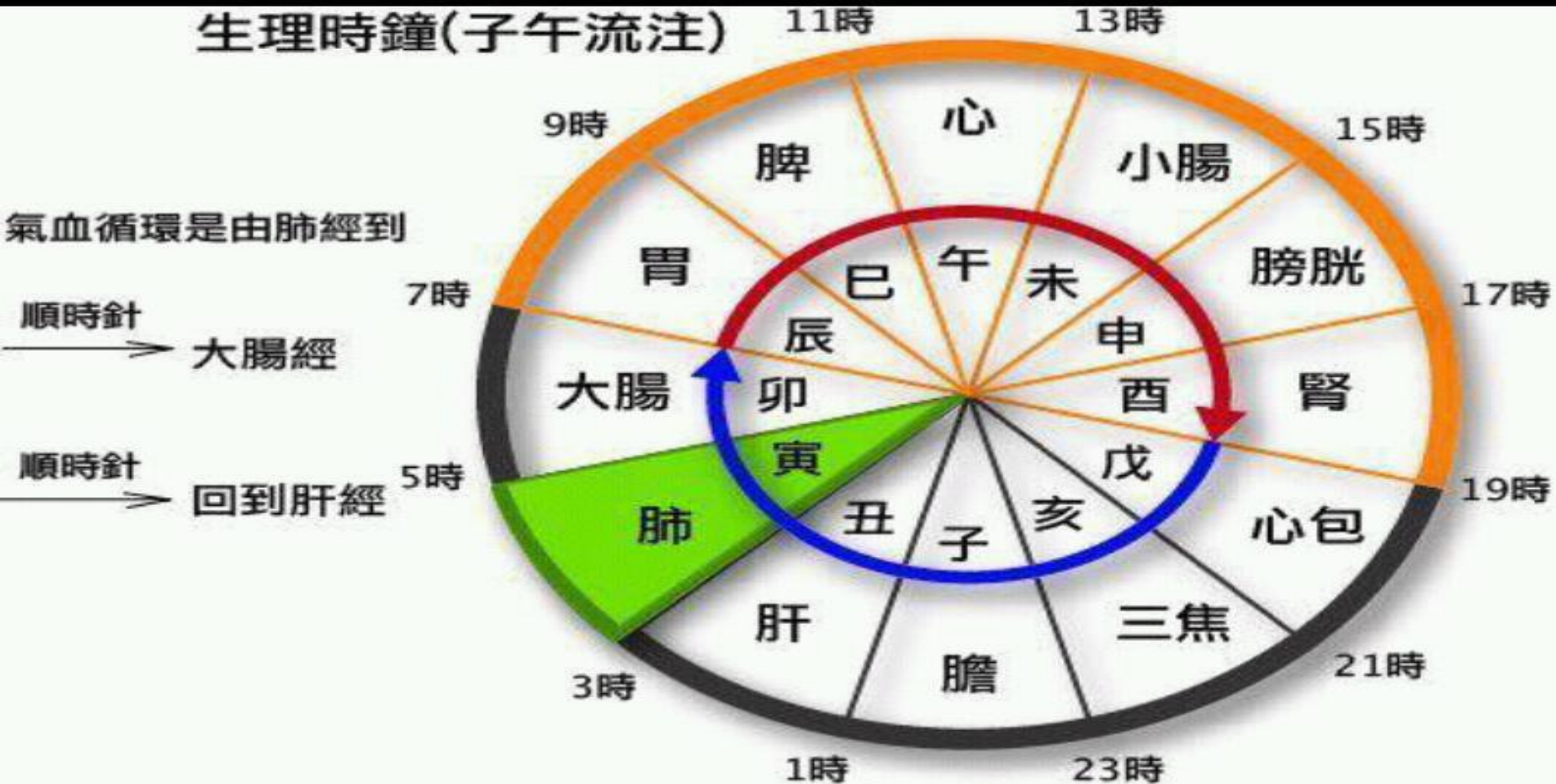


十二經絡圖解



20070630

生理時鐘(子午流注)

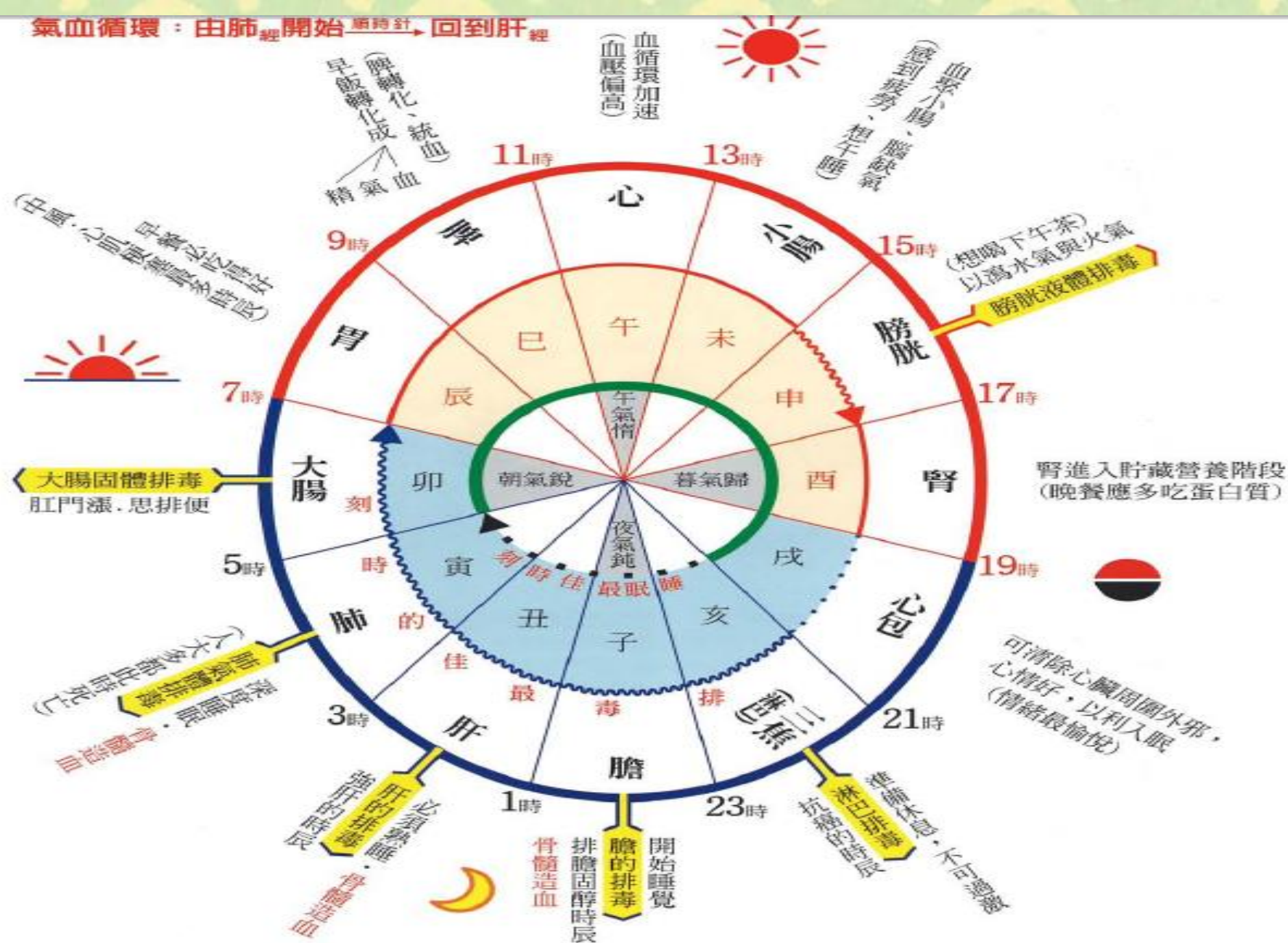


人體排毒時間表的破解

人體排毒(經氣循行)時間表！

【晚上9-11 點】為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。倘若此時，作母親的仍處於焦慮狀態，如洗碗盤、盯孩子功課，對健康不利。

氣血循環：由肺經開始順時針→回到肝經



動一動～～紓壓排毒淋巴操



20070630

100年 國人十大死因 每隔多久一人死亡

1 癌症	12分21秒
2 心臟疾病	31分50秒
3 腦血管疾病	48分34秒
4 糖尿病(肺炎)	57分53秒
5 肺炎(糖尿病)	58分6秒
6 事故傷害	1時18分9秒
7 慢性下呼吸道疾病	1時27分50秒
8 慢性肝病及肝硬化	1時42分
9 高血壓性疾病	1時53分30秒
10 腎炎、腎病症候群及腎病變	2時0分20秒

100年 國人十大癌症死因

1 肺癌	6 胃癌
2 肝癌	7 攝護腺癌
3 結腸直腸癌	8 胰臟癌(食道癌)
4 女性乳癌	9 食道癌(胰臟癌)
5 口腔癌	10 子宮頸癌

註：(內為99年排名順序，其餘死因排序無變動)

資料來源：衛生署

製表：記者王新聖



10大死因 癌獨霸30年 男罹癌 女人2倍

男性平均壽命縮短 男女平均壽命差距拉到6.7歲 創紀錄

【記者李樹人、黃玉芳/台北報導】

衛生署上午公布去年(100年)國人十大死因統計報告，國人死亡時鐘往前縮短11秒，男女平均壽命差距拉大，女性比男性壽6.7歲，創歷史紀錄。癌症(癌症)已連續30年，蟬聯國人十大死因榜首，去年全年共有4萬2559人死於癌症，男性占64%、女性占36%，男性死於癌症的人數幾乎有女性的兩倍之多。

去年國人死人數16萬2000人，平均每3分27秒就有一人死亡，與前年相較，國人死亡時鐘往前縮短11秒，內政部初步估計，100年國人平均壽命，男性為76歲，女性為82.7歲，與99年相較，女性維持不變，但男性卻減少0.2歲，成為近十年來的罕見現象，男女平均壽命差距拉到6.7歲，更創下了歷史紀錄。

衛生署分析，國內男女壽命拉大的主因在於去年死於癌症的男性人數遠高於女性，女性死於癌症人數為1萬5514人，男性則有2萬7045人，足足多了1萬1531人。

另外，衛生署分析發現，造成男性平均壽命變化的原因還包括男性死於慢性下呼吸道疾病、高血壓、糖尿病以及腦血管疾病、慢性肝病及肝硬化等疾病的死因明顯增加。

十大死因 每隔多久一人死亡

1.癌症	12分21秒
2.心臟疾病	31分50秒
3.腦血管疾病	48分34秒
4.糖尿病(5)	57分53秒
5.肺炎(4)	58分6秒
6.事故傷害	1時18分9秒
7.慢性下呼吸道疾病	1時27分50秒
8.慢性肝病及肝硬化	1時42分
9.高血壓性疾病	1時53分30秒
10.腎炎、腎病症候群及腎病變	2時0分20秒

註：(內為99年排名順序，其餘死因排序無變動)
資料來源：衛生署 製表：黃玉芳、李樹人



死亡時鐘縮短 12分21秒就有1人死於癌

與十年前相較，國人平均壽命越來越長，但最新國人「主要死因時鐘」卻越來越短，例如100年國內每12分21秒就有一人死於癌症，99年12分48秒，100年每31分50秒就有一人死於心臟疾病，99年則是33分32秒。

罹患什麼疾病，會讓人更短命？衛生署統計發現，慢性肝病及肝硬化影響國人70歲以下平均生命年數損失的最主要疾病，患者平均活了19.2年，其次為心臟

值得一提的是，分析死因結構，100年十大死因人數占所有死人數的75%，其中高血壓、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、腎臟病變等慢性疾病，就占了全死因人口的62%，顯示，國內慢性病防治宣導，仍有待加強。

最新十大死因分別為癌症(28.0%)、心臟疾病(10.9%)、腦血管疾病(7.1%)、糖尿病(6.0%)、肺炎(5.1%)、慢性肝病及肝硬化(4.4%)、慢性下呼吸道疾病

(3.9%)、慢性肝病及肝硬化(3.4%)、高血壓性疾病(3.0%)、腎炎、腎病症候群及腎病變(2.9%)。進一步分析100年男女十大死因，除了癌症、心臟疾病等第一、二名排名相同之外，其餘都不一樣，男性死因第三至第九名分別為腦血管疾病、肺炎、事故傷害、女性則為糖尿病、腦血管疾病及肺炎。

乳癌激增 口腔癌成長驚人 A3

http://gam1211.pixnet.net/album

過勞危機存在每個角落尤其工作場所與
家庭常被忽視,發現時往往措手不及



歐陽英疾病營養：

胸悶-心臟缺氧





Compressions

Airway

Breathing

先壓胸再吹氣

2010年美國心臟協會編撰的最新急救準則中，修訂了新的民眾版心肺復甦術（**CPR**）急救流程。新版「成人**CPR**」

較往昔的技巧更簡易。

在安全環境中，民眾操作**CPR**的流程口訣，筆者將之簡化成「**3C**」：

Check→**Call**→**CPR**、也可以簡稱為「叫叫壓」。



【心肌梗塞警訊】



❖ 胸部不適

壓迫感、漲滿感、疼痛

❖ 上半身不適或疼痛

雙手、背部、脖子、下巴

❖ 呼吸短促

❖ 其他症狀

冒冷汗、噁心、頭暈、眼花



歐陽英疾病營養：

胸悶-心臟缺氧



醫生：生命危機急救 趕快給氧氣

聯合新聞網
udn.com

2007/03/06 記者：記者施靜茹／台北報導

歌手馬兆駿、主播廖筱君胞弟猝死，年紀都不大卻突發心肌梗塞，醫師建議，有高血壓、糖尿病等疾病，又常感到喘、胸悶，應及早就醫。



及時電擊加CPR供給氧氣 提高存活率至65%

【台灣醒報記者張華卿台北報導】

2011-09-17

心臟病高居國內死因第二名，有2萬名的病患到院前心臟就已停止。**台大急診部醫師馬惠明今天指出，若能提早在救護車到場前，就使用電擊(AED)配合CPR，則能大幅提昇病人的存活率。**

AED是「自動體外心臟電擊器」，在公共場所廣設AED能及時為病患電擊急救，把握黃金救命時刻。**馬惠明醫師指出，在黃金救命時間中，救援每晚1分鐘，存活率就會降低10%。**

美國芝加哥機場自2000年設置公眾AED後，存活率從2%提升至61%。而鄰近的日本設置公眾AED的密度幾乎是台灣的10.5倍，存活率也從7%提高至38%。反觀台灣每10萬人僅設置17.4台，連日本的10分之一都不到。

過去台灣的AED大部分設置於消防隊，但在人流多的公眾場所，消防隊往往很難即時趕到。根據日本研究車站、高爾夫球場等地都很容易造成病患心跳停止。也因此醫師建議，國內應在大眾傳輸如捷運、機場以及健身房、學校等地廣設AED。

馬惠明醫師也強調，AED與CPR兩者的關係相輔相成。只要適當操作就能提升病患存活的機率。台灣高鐵協理陳強就表示，高鐵已經搶先在各站設立AED，想辦法為旅客爭取更多黃金時間。



