

遇到職場霸凌 請不要沉默!

哪些情況可能是職場霸凌?

遭刻意排擠、孤立

威脅恐嚇

利用職權持續打壓

不合理刁難或
施加過大壓力

長期無故被謾罵、
嘲笑或羞辱



遇到職場霸凌怎麼辦?

- 1 保留相關證據(訊息、錄音、照片、對話紀錄等)
- 2 向公司申訴或反映
- 3 若未獲妥善處理，可向地方勞工主管機關尋求協助或撥打1955



If you experience workplace bullying, do not stay silent

What situations can be considered workplace bullying?

Being intentionally excluded or isolated

Threats or intimidation

When an authority figure continually suppresses or mistreats an employee

Unreasonably picking on an employee or exposing them to excessive pressure

Being subjected to verbal abuse, ridicule, or humiliation over a prolonged period

What to do if you experience workplace bullying?

1 Preserve related evidence (messages, recordings, photos, and conversation records)

2 File a complaint with the company or report the situation

3 If the matter is not handled properly, seek assistance from the local labor authorities or call the 1955 Hotline



**Jangan Hanya
Diam Diri Jika**

**Menghadapi Perundungan
di Tempat Kerja!**

Situasi mana saja yang mungkin adalah perundungan di tempat kerja?

Mengalami pengucilan
dan isolasi secara sengaja

Intimidasi

Terus memberikan tekanan
dengan kekuasaan

Mempersulit atau
memberikan tekanan berat
yang tidak rasional

Dicaci maki, diejek atau
dipermalukan tanpa alasan
dalam jangka panjang

**Bagaimana jika mengalami
perundungan di tempat kerja?**

1 Menyimpan bukti terkait (pesan,
rekaman, foto, catatan pembicaraan
dan lainnya)

2 Melaporkan atau menyampaikan
keluhan kepada perusahaan

3 Jika belum mendapat penanganan yang
layak, maka dapat meminta bantuan
kepada otoritas ketenagakerjaan
setempat atau menghubungi 1955



Bị bắt nạt nơi làm việc

Xin đừng im lặng!

Những hành vi nào có thể được xem là bắt nạt tại nơi làm việc?

Cố tình cô lập, xa lánh

Đe dọa, hăm dọa

Lợi dụng chức vụ,
quyền hạn, liên tục chèn ép

Cố tình gây khó dễ hoặc tạo áp
lực quá mức, không hợp lý

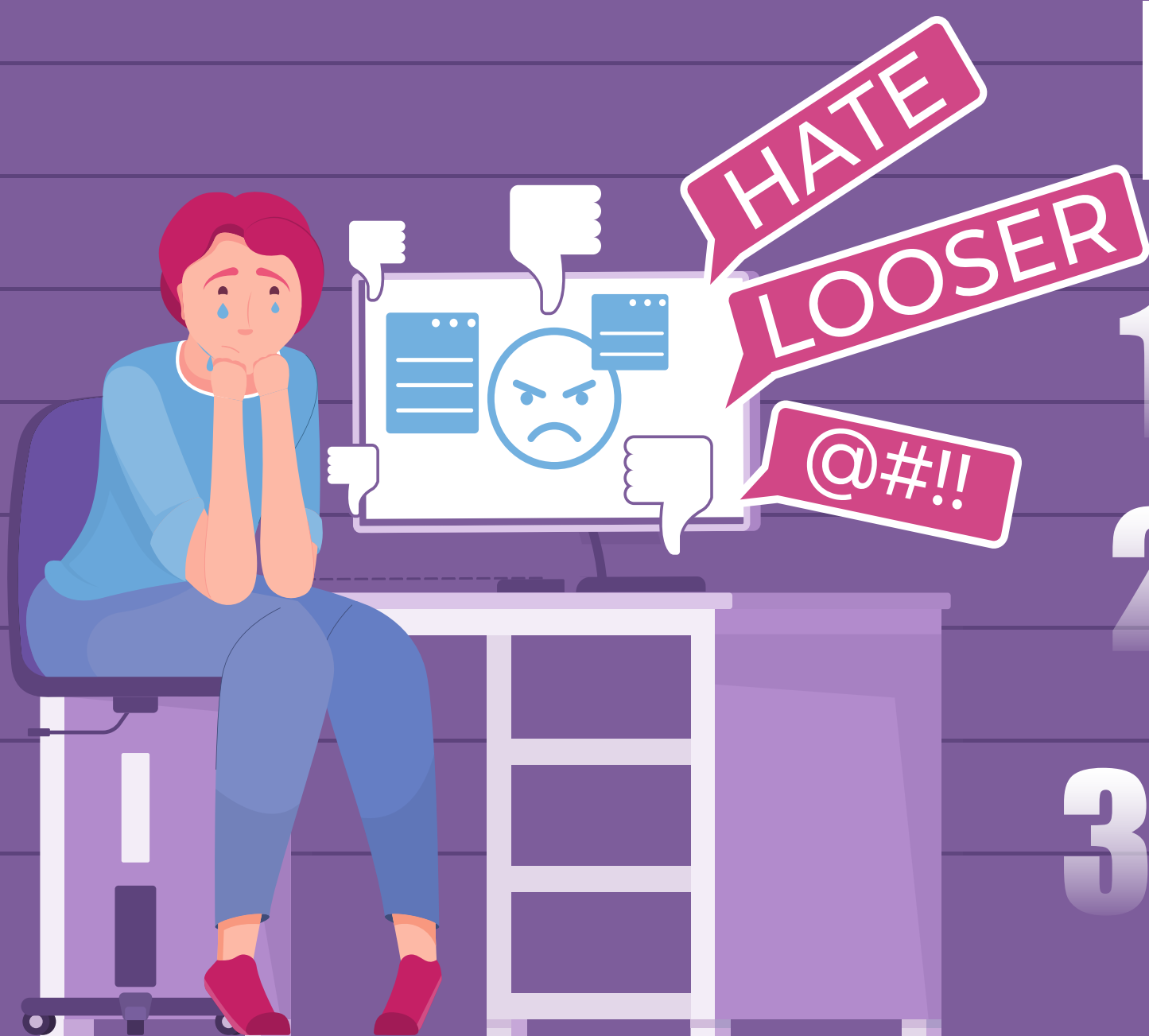
Bị mắng chửi, giễu cợt
trong thời gian dài

Phải làm gì khi bị bắt nạt nơi công sở?

1 Lưu giữ các bằng chứng liên quan (tin nhắn, bản ghi âm, hình ảnh, nội dung cuộc trò chuyện...).

2 Khiếu nại hoặc phản ánh với công ty.

3 Nếu không được giải quyết thỏa đáng, hãy liên hệ với cơ quan quản lý lao động địa phương để được hỗ trợ hoặc gọi đường dây tư vấn 1955.



เมื่อถูกกลั่นแกล้งในที่ทำงาน

อย่านิ่งเฉย!

สถานการณ์แบบไหนที่อาจเข้าข่ายการกลั่นแกล้งในที่ทำงาน?

มีเจตนาแกล้งหรือให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

ถูกข่มขู่หรือคุกคาม

ถูกใช้อำนาจหน้าที่กดดัน
หรือกลั่นแกล้งอย่างต่อเนื่อง

ถูกหาเรื่องหรือมอบหมายงาน
เกินสมควรจนเกิดความกดดัน

ถูกด่าทอ ล้อเลียนหรือดูหมิ่นเหยียดหยาม
โดยไม่มีเหตุผลเป็นเวลานาน

หากถูกกลั่นแกล้งในที่ทำงาน ควรทำอย่างไร?

1

เก็บรวบรวมหลักฐานที่เกี่ยวข้อง (เช่น ข้อความ บันทึกเสียง
รูปภาพ หรือประวัติการสนทนา)

2

ยื่นเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งให้บริษัททราบ

3

หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมสามารถขอความช่วยเหลือ
จากหน่วยงานด้านแรงงานในท้องถิ่นหรือโทรสายด่วน 1955