不是玻璃心，是有法可循
認識 7/1 職場霸凌新制

人資處 / 陳智霖

「今天訂飲料，大家又跳過我了。」

「開會時，主管當著全部門的面唸了我十分鐘，其他人都沒事。」

這些場景，你是不是也曾遇過，卻說不清楚「這樣算不算太過分」？以前面對這類狀況，我們常常只能安慰自己「可能是我太敏感」，因為法律上從來沒有明確定義過「職場霸凌」是什麼。但從 2026 年 7 月 1 日起，這個模糊地帶終於有了清楚的界線——《職業安全衛生法》新增「職場霸凌防治專章」正式上路，這是台灣第一次用法律明確定義職場霸凌，也讓公司的防治責任，從過去單純的「道德呼籲」，變成了「法律義務」。

新法到底在講什麼？

用白話來說，法律認定的職場霸凌，指的是：有人利用職務或權勢上的優勢關係，超過工作上必要且合理的範圍，持續用冒犯、威脅、冷落、孤立、侮辱等方式對待你，並因此讓你的身心健康受到傷害。情節嚴重的話，就算不是持續發生，也可能構成霸凌。

值得注意的是，這條法律保護的對象很廣：不只是主管對下屬，同事之間、甚至部屬對主管，都可能成立；就算是遠距工作、線上溝通的情境，一樣適用。

這樣算不算霸凌？

新法上路後，大家最常問的問題就是：「這樣算不算？」其實答案往往藏在「合理性」與「持續性」裡。

比如說，主管要求大家在合理時間內完成一份報告，這是正常的績效管理；但如果同樣的任務，別人有一個月時間，卻只給你三天，還附帶羞辱式的言語，這就可能逾越了「業務上必要且合理的範圍」





。同樣地，同事之間偶爾開玩笑無傷大雅，但如果變成長期、針對性的排擠或冷落，讓你感到身心俱疲，那就不再只是「玻璃心」的問題了。

新法的用意，不是要讓大家動輒得咎、不敢管理或不敢溝通，而是希望在「合理要求」與「不當對待」之間，畫出一條清楚的線，讓主管能安心管理，同仁也能安心工作。

遇到狀況，公司怎麼幫你？

如果你懷疑自己或身邊的同事正在經歷職場霸凌，不需要獨自承受。公司設有申訴信箱與專線，可以直接反映：

信箱：b001@mail.vedan.com

專線：04-26622838

所有申訴案件，公司都會以不公開的方式妥善處理，保護申訴人、當事人以及協助調查相關人員的隱私，讓大家可以安心地說出來。

此外，公司也在「味丹數位學院」上架了相關課程，歡迎同仁利用平台上線學習，更清楚了解職場霸凌的定義與自我保護方式，也幫助主管們在日常管理中，拿捏更適當的分寸。

有法可循，也有人同行

新法上路，不只是多了一條法律條文，更代表著一種職場文化的轉變：從「忍一忍就過去了」，走向「有話可以說、有管道可以求助」。

回到文章開頭的那些小情境——也許不是每一次被跳過、被唸幾句，都構成法律上的霸凌，但這條新法提醒我們的是：每個人都值得在一個彼此尊重、安心表達的環境裡工作。如果哪一天你真的感受到了不合理的對待，記得，你不是太敏感，而是有法可循，也有公司在你身邊。

安全是一種習慣，而不是一時的要求

從每一個正確的選擇開始，實踐『零災害、零事故、零傷害』

總務部 / 許瑞庭

「您今天工作還順利嗎？」

每天上班時，我們最常關心的是今天的生產目標、訂單進度、設備運轉是否正常。然而，還有一件更重要的事值得我們每天提醒自己——**今天，我能不能平安的下班回家？**

或許有人會認為，只要依照作業流程操作、配戴好個人防護具，就已經做到安全了。但真正的職業安全，並不僅是遵守規定，而是將安全內化為自己的一種工作習慣、一種價值觀，讓每一次操作、每一個決定，都以「安全」作為優先考量。

職場上的許多事故，往往不是因為缺乏知識，而是因為一句「應該沒問題」、「以前都這樣做」、「只花幾秒鐘而已」。

例如，為了方便工作不繫安全帶、不戴安全帽；搬運物料時沒有使用輔具；發現地面濕滑卻沒有立即清理；設備出現異常警示，仍抱持著「先把工作做完再說」的心態繼續操作。

這些看似不起眼的小動作，都可能成為事故發生的起點。

安全最大的敵人，不是不知道，而是習慣了『危險』的存在。

心理學中有一個現象稱為「正常化偏誤」，意思是當一項不安全的行為反覆進行卻沒有立即造成事故，人們便會容易習慣誤以為這樣做是安全的，久而久之，不安全的作法反而成了「正常」。

然而，沒有發生事故，不代表風險不存在；只是風險尚未演變成事故而已。

尤其在我們食品製造業中，每天面對高速運轉的機械設備、刀具、高溫蒸氣、化學品、濕滑地面以及重複性搬運等作業環境，每一項都



可能造成傷害。如果因為一時方便而忽略了安全程序，不僅可能影響自身，也可能影響同事的安全及產品品質，甚至造成生產中斷與公司損失。

因此，我們公司始終秉持著 **「零災害、零事故、零傷害」** 的職業安全衛生工作目標。

有人可能會問：「零事故真的做得到嗎？」

答案是，**零事故不是代表風險不存在，而是我們對每一項風險都評估掌握，並且以持續改善來降低風險的程度。**

所謂的「零」，不是一句口號，而是一種態度；不是等待運氣，而是依靠每一天的落實。

每一位同仁的一個小動作，都可能讓工作環境更加安全。

例如：

・作業前，多確認一次設備是否正常。

・發現異常時，立即停止作業並通報，而不是勉強完成工作。

・工作結束後，主動整理現場，保持通道順暢。

・搬運重物時，善用推車或搬運設備，避免逞強造成傷害。

・看見同仁有危險作業時，勇於提醒一句。

這些動作或許只需要幾秒鐘，卻可能避免一次意外、一個家庭的擔憂，甚至改變一個人的人生。



真正成熟的安全文化，不是等主管巡視才遵守規定，也不是因為稽核才整理環境，而是在沒有人提醒的時候，依然願意做出安全正確的選擇。安全文化，也不是職安單位單方面推動，而是每一位同仁共同建立的文化。當大家願意主動發現危害、即時通報異常、互相提醒、共同改善，每一個人都是安全文化的重要推手。在職安工作中，有一句話令人印象深刻：

「每一次平安下班，都不是理所當然，而是每一個人共同努力的成果。」

我們每天努力工作，是為了讓生活更美好；而安全，就是所有努力的基礎。公司推動「零災害、零事故、零傷害」的工安目標，不只是希望降低職業災害，更希望建立一個讓每位同仁都能安心工作、健康生活、平安回家的職場。

讓安全，不只是制度；讓安全，不只是教育訓練；讓安全，成為我們共同的工作習慣。因為真正的安全，不是在事故發生後懊悔，而是在事故發生前，每一次都做出安全正確的選擇。

讓我們從今天開始，從自己做起、從身邊做起、從每一個細節做起，一起朝著 **「零災害、零事故、零傷害」** 的目標邁進，讓安全文化深植於每一天的工作中，讓每一位同仁都能安心上班、平安回家。

安全不是一個人的責任，而是每一位同仁共同的承諾。

因為，最好的工作成果，就是每天都能平安回家。