

面對職場性騷擾，別忽視自己的感受！ 7 件申訴之前你該知道的事

by Womany Merci
2023/08/07

遇到同事職場性騷擾，蒐集證據、尋求支持，7 個行動為你打好基礎，面對性暴力處理程序。

來自職場發問者：

本人今年29歲，在網路公司擔任行銷企劃，進公司2年以來和同事都相處得不錯。最近兩個月因為一個專案和某部門的同事合作執行，和一位男同事有很多共同會議和活動需要一起參與。

最近男同事常常在單獨相處的時候（例如前往某地的通勤路上）對我說一些不太適當的話，例如問我喜歡什麼樣的男生、他自己夠不夠資格，還有一些性方面的問題。我只能尷尬迴避回答，過程中也常有意無意的觸碰我的身體（例如扶腰、肩膀，撥我頭髮等等）。

其實我感到不太舒服，但目前尺度都還不嚴重，我實在不知道是否該對誰提起，或是否應該向主管申訴。但此事已經困擾我兩個月了，請問除了主動舉發，有更好的作法嗎？





給發問的你：

Hi！如果你遇到了職場性騷擾，可以這麼做：

一、明確表態

告訴對方這些對話或行為讓你不舒服，並要求他停止。以下是進一步的內容給你參考：

- 直接表達你的感受：當你感到受到性騷擾時，勇敢地表達出來。以堅定而明確的語氣，告訴對方他的言論或行為對你來說是不受歡迎和不適宜的。提醒他尊重你的個人空間和界限。請記住，你有權利維護自己的尊嚴和舒適感。
- 使用「我」語氣：在表達不滿或訴求時，使用「我」語氣可以讓你的觀點更加清晰和明確。例如，你可以說：「我感到不舒服和困擾，我希望你停止這樣的言論/行為。」這樣表達可以避免給對方產生攻擊性的感覺，同時強調你自己的感受和需要。

-
- 堅持你的立場：有時候，對方可能會試圖無視或輕視你的反應，不願意停止他們的行為。在這種情況下，堅持你的立場並保持冷靜是至關重要的。重申你的要求，讓對方明確地了解你的底線。如果需要，可以考慮尋求其他人的幫助或介入，例如上級主管、人力資源部門或公司的職場倫理專員。
 - 做好紀錄：無論你的對話是口頭還是書面的，都建議你記錄下來。記錄時間、地點、具體的言論或行為，以及任何可能的證人存在。這將為你之後的行動提供有力的證據支持。





- 保持自我安全：在表達不滿或訴求時，請確保自己的安全。如果你感到對方可能會有暴力或報復的威脅，請選擇一個安全的環境，例如在有其他人在場的情況下進行對話。如果你擔心自己的安全，請及時向公司或警方報案。
- 探索解決方案：除了要求對方停止性騷擾行為，你也可以與對方一起尋找解決方案。有時候，對方可能沒有意識到他們的行為是冒犯的，或者他們願意改變。進行一次開放且誠懇的對話，試圖達成共識，建立一個尊重和健康的工作環境。

二、收集證據

當遭遇性騷擾時，盡量保留相關的證據，例如文字訊息、電子郵件、聊天紀錄等。這些證據可以有助於支持你的聲明，並提供給公司或當局進行調查和處理。

三、尋求支持

找到可以信任的朋友、同事或家人，與他們分享你所遭受的困擾和壓力。他們可以給予你情感上的支持和鼓勵，同時提供意見和建議，幫助你應對困境。

四、尋求專業支援

如果你感到無法單獨應對或處理這個問題，考慮尋求專業的支援和諮詢。諮詢機構、心理輔導師或律師等專業人士可以為你提供指導，協助你處理這種困擾情況。





五、構建支持網絡

與其他受害者或關心這個議題的人建立聯繫，例如加入相關的社群組織、網絡組織或線上論壇。這樣的支持網絡可以提供互相支持、分享經驗和資源的平台，同時能夠推動有關性騷擾問題的討論和改變。

六、檢視公司政策尋求申訴

仔細閱讀並了解公司的反性騷擾政策和程序，確保自己清楚知道應該如何報告和處理職場性騷擾事件。如果公司的政策不完善或不適用，你可以提出建議或意見，以促使改進。

七、諮詢法律專業人士

如果你覺得自己遭受到嚴重的職場性騷擾，並且其他方法無法解決問題，你可以諮詢一位專業的律師。他們可以評估你的情況，提供法律建議，並協助你採取適當的法律行動。

每個人的情況都不同，所以選擇哪種方法取決於你的舒適度和具體情況。

重要的是，不要忽視自己的感受，尋求支持，並確保自己能夠在職場中獲得尊重和安全。

如果你真的有遭遇到性騷擾等性別暴力，或是你身旁的人有遭遇過，[女人迷的專題](#)有給予倖存者/陪伴者指引，你不孤單。
或是參考 [metoo 相關報導](#)。

