

E.A.P

尊重職場界線

讓你我都自在

Introduction / 前言

「職場」大約是每位工作者扣除睡眠時間、家庭之外，在白天清醒時刻待得最久的地方了；所謂「職場」包含了辦公場域、工作場所及其中的互動對象（如同事／主管／顧客／服務對象，甚至是其他公司的派駐人員），在工作場合中的人際互動間之影響，除公司文化、工作任務及團隊互動外，還與每一個職場「個人」行為息息相關。

近年全球掀起ME TOO運動，政府亦於113年3月8日再次推出性平三法之修正草案，其中對於職場所適用的《性別平等工作法》有大幅度增修，強調並擴大於工作職場中之性別平權及性騷擾之預防、處遇及法責範圍，以及加重罰金及罰責。

現今社會越來越提倡尊重自我的權利與權益，當身體界線與性別意識有所衝突時，無論有意或無心之行為或動作，二造雙方有不同感受或解讀時，都容易引發爭議，甚至是法律責任。如何拿捏自己與職場中互動對象間的人際界線、性別距離或職場暴力，已是現代人不可或缺的職場軟知識與技能了。

Boundary / 職場除了工作， 最重要的是人際互動與界線的拿捏

良好的人際互動，可增進工作合作及正向的工作團隊和氛圍，大家都能在愉悅地互動中順心工作；反之，則可能造成工作互動困難、衝突及誤會，除工作狀況、團隊和諧問題外，也會影響職場的文化及氣氛。

而個人行為，則依照個人個性／特質／習慣、家庭教育、學習經驗及社會共識有所不同，於互動對應上因個人之不同，所引發的工作衝突或人際議題也就不盡相同了。職場中，由於關係著個人工作績效以及生涯發展，除了個人工作表現外，很多時候我們都需要與同事一起合作，或即便無工作需要，也會有公餘之外的互動。

如何拿捏好職場分際以及人際互動，避免產生誤會或是不必要的爭議(職場不法侵害事件或性騷擾爭議)，設定界線／限，把握互動原則，其中包含拿捏安全距離、慎選話題、公私分明，別讓職場成為戰場...等，甚至是避免誤踩同事、主管或互動對象的地雷都是工作之外需注意的事，互動時多留意我們自己的行為，回到應有的職場上工作及個人的尊重，都能讓上班時間更有效率地處理工作，避免爭議行為及事件，下班後就更能專注發展自身生活，避免因職場人際互動而產生的煩惱，工作生活都能更舒心。

Protect /

保護彼此，避免爭議行為及互動狀況

1、場域不同、身分不同

工作場所，是執行業務及有工作目的之處，達到組織目標、完成個人績效，每一位互動對象(如同事 / 主管 / 顧客 / 服務對象，甚至是其他公司派駐人員)皆有各自需完成之工作，彼此合作或獨立作業後之交流，皆是因此場域而匯聚在一起，即便合作愉快，仍有彼此的工作立場 / 角色 / 任務及身分，切勿因熟稔而失去工作上或工作場合上應有之專業與互動界線。

2、性別平等、相互尊重

現今開放多元的世界，性別存在於身體、心理及意識層面，職場中不得因性別而於工作分派、考核、訓練、升遷等有區別對待，由法規更名可知其重視職場平權的程度。從最早期《兩性工作平等法》，二修為《性別工作平等法》，到113年3月8日三修《性別平等工作法》，隨時代演進而與時俱進，著重於生而為人，不因其性別 / 性取向皆應「平等」，職場上更應尊重多元性別，尊重個人。

3、拿捏角色、互動範圍

職場上因職位 / 職級 / 工作職掌之不同，有著上下屬、平行同事、廠商互動等多種可能性，除在工作各司其職外，每個人皆有身分別的不同。不論上對下或下對上的對應、平行同事的互動或與廠商的交流，皆有其角色工作需進行，不論位階如何皆不可收賄、不可因職務權限而有不當對待、不因職務之便而有不當行為或要求（如性騷擾或以性為交換條件等）。

4、口語尊重、避免玩笑是非

工作之餘互動聊天在所難免，說者無意但聽者可以有心，口氣、措辭或形容皆會因彼此的關係和交情深淺以及身分角色而可以有不同的解讀與感受，幽默與挖苦在於當事人聽到後的感受、關心與八卦也僅是一線之隔，不一定是口出惡言才有是非，貶抑和嘲笑、開黃腔和吃豆腐都已觸及法律界限，因此，在工作上或日常聊天時，皆應回到彼此尊重，留意措詞。

5、留意身體界限、距離感不同

最後，回到最直觀的便是彼此身體距離的遠近是否讓人感到舒服與安全。每個人的心理距離不同，身體距離更不同。留意互動時彼此的身體空間，避免肢體觸碰及過近的談話距離，保留彼此自在的身體距離空間，便可避免不小心的觸碰或太靠近而引發的尷尬或爭議。

Resource /

使用EAP資源，多一份力量！

人與人之間的距離，從心理到身體、從想法到感受皆有不同，不論是職場或生活上都有需要拿捏的必要，親疏遠近也都可能有誤解之處，更遑論職場分際更需拿捏得當。如果您想更了解或掌握在職場或生活中人際界線的互動技巧，皆可來電與公司提供的 **【員工協助方案-EAP】** 顧問討論，了解自己與他人的互動模式及對應方法，讓自己不論在職場或生活上都更自在。

本文作者
興智國際管理顧問執行長
/ 黃智儀