

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

聊心 · 療心

不只看見，也要陪你一段

黃暉超 心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

茶水間裡，幾位同事正一邊泡咖啡，一邊聊天。「欸，你們有沒有發現 Jasper很喜歡稱讚Mary？」「有啊，他每次看到Mary好像都要講兩句，今天說她最近變漂亮，昨天還說她穿那件衣服，身材看起來特別好。」「他上週更誇張，還說Mary這種身材走在路上，應該很多人會回頭看。」「有有有，他還說Mary最近特別有女人味。」「可是你們有沒有注意到，Mary對Jasper的稱讚，好像都沒有什麼特別反應？」「嗯……我也有注意到，她很多時候就只是站在那裡，沒有接話。」「會不會只是她比較害羞？」「我唯一一次看到 Mary明顯不太開心，是前天。Jasper 又在評論她的外貌和身材，還說：『她男朋友應該很幸福吧，應該都捨不得起床。』」「蛤？這也太超過了吧！」「對啊，Mary當時的表情明顯變了，後來就找了個理由離開。」「這算性騷擾吧？Jasper真的很過分。」「那我們是不是應該去安慰 Mary？」「也應該提醒Jasper 吧？」「可是，這樣做會不會反而讓 Mary 更尷尬？」「而且如果 Jasper 生氣呢？」大家你一言、我一語，卻沒有一個人能立刻回答：我們到底該做什麼？當你看見，卻不知道該不該介入時，或許可以仔細回想：

在職場裡，很多人其實都曾經遇過類似的時刻：看見一個玩笑好像開過頭了，看見一個人似乎有些不自在，或聽見一句話，心裡浮現「這樣說好嗎？」的疑問，但下一秒，卻又開始懷疑自己：「這算性騷擾嗎？還是只是開玩笑？我是不是太敏感？」「Mary自己都沒有說什麼，我是不是不需要多管閒事？」「如果我去關心她，會不會反而讓她更尷尬？」「如果我提醒Jasper，他會不會覺得我在針對他？」很多時候，第三人不是不想做什麼，而是不知道自己能做什麼，其實，第三人的角色不一定是立刻判斷誰對誰錯，也不需要馬上成為調查者或裁判；但當你看見一個人的界線可能被忽略時，或許可以先問問自己：「我能不能多做一點，讓她不必一個人面對？」

(1)不一定要定罪，先讓不舒服的互動停下來：

當你看見某個玩笑或互動可能讓人不舒服時，不一定要等到完全確定「這是不是性騷擾」，才有資格開口。有時候，第三人的介入可以很自然，例如說：「我們先回到工作上吧」、「這個話題好像有點私人，我們換個話題」，或是「我想 Mary 可能不太喜歡這樣的玩笑」，一句話，就可能讓一個原本不斷延續的話題停下來，如果你覺得需要提醒 Jasper，也可以找適當的時間私下說：「我知道你可能是想稱讚 Mary，或只是開個玩笑，但我有注意到，她有時候好像沒有接話，我不確定她是不是感到自在，之後或許可以多留意一下。」這樣的提醒，不是急著把對方貼上「性騷擾者」的標籤，也不是替 Mary 做出判斷，而是讓對方有機會停下來想一想：我的本意，和對方感受到的，會不會不一樣？

(2)不只是問一句「你還好嗎？」：

如果你注意到Mary的反應似乎有些不自在，可以找一個適當的時機，私下關心她，但不一定要一開口就問：「Jasper是不是讓你不舒服？」因為這可能讓她感覺自己必須立刻回答，也可能讓她一時不知道該怎麼說，你可以換成更開放的方式：「我不確定自己有沒有看錯，但剛剛好像覺得你有點不自在，如果你想聊，我願意聽」、「最近還好嗎？如果工作上有任何讓你不舒服的事情，也可以跟我說」，或是「你不需要現在就決定要怎麼處理，如果你想找人聊聊，我可以先聽你說」，重點不是逼對方承認發生了什麼，而是讓她知道：如果你需要，我願意聽；有時候，一個人需要的不是別人立刻替她做決定，而是先確認：「我的感受有人看見。」

(3)支持，不替對方決定是否申訴：

當有人真的告訴你：「其實我很不舒服。」很多人的第一個反應可能會是：「那你為什麼不直接拒絕？」「你怎麼不早點說？」「那你要不要去申訴？」「你有沒有留下證據？」這些問題未必出於惡意，可能只是因為我們很希望事情趕快被解決，但對一個好不容易鼓起勇氣說出感受的人來說，這些問題有時候反而像是另一場壓力。她可能只是想知道：「我這樣感覺，是不是很奇怪？」所以，可以先從理解開始，例如：「謝謝你願意告訴我」、「我可以理解你為什麼會感到不舒服」、「你不需要現在就決定接下來要怎麼做」，或是「如果你願意，我可以陪你一起了解有哪些資源可以使用」。支持，不是替對方做決定；陪伴，也不是要求對方按照你的方式處理；有時候，真正的支持，是讓一個人重新感覺：「我還有選擇。」

(4)你不需成為英雄，但不要讓他一個人：

我們常常期待旁觀者勇敢站出來，但現實中的介入，不一定要很戲劇化：不一定要當眾指責、不一定要大聲飆罵，也不一定要立刻判斷誰對誰錯，有時候，介入只是讓話題（動作）停下來，有時候，是事後私下問一句：「剛剛那件事，你還好嗎？」有時候，是陪對方找 HR、了解公司的支持資源，或只是讓她知道：「如果你需要，我可以陪你一起面對。」當然，如果你看見的情況涉及明顯的威脅、權力壓迫或持續性的騷擾，也不應該把所有責任都放在當事人身上，更不能期待她一個人解決，這時候，尋求主管、HR、EAP或其他正式支持管道的協助，通常會比單靠個人承擔更安全。

職場性騷擾發生時，第三人不一定要成為法官，也不需要立刻判斷誰對誰錯，但，我們可以成為那個讓事情不再只有一個人承受的人，看見不舒服的互動時，適時提醒，有人鼓起勇氣開口時，先聽，而不是急著追問，因為，一個安全的職場，不是要求每個人都成為完美的旁觀者，而是當有人感到不舒服時，身邊至少有一個人願意停下來，問一句：「我有看到，你還好嗎？」；如果你或身邊有人正因為類似的經驗感到困擾、不舒服或不知所措，你們不需要撐著，可以撥打 0800-299-988，找心理師聊聊。