

小型企業工作場所的心理健康指南

# 提供保護

工作對我們的福祉很重要。然而，工作也可能帶來壓力和緊張；如果情況極端或持續存在，則會影響我們的心理健康。創建心理健康的小型企業的一個重要部分，是採取措施保護人們免受與工作相關的傷害。



請點選此處閱讀  
完整版指南

### 要點

\*

所有小型企業主都負有與工作場所健康和安全的法律義務，其中就包括心理健康。

\*

工作場所有許多危害和風險會對心理健康造成負面影響。

\*

在識別工作場所的危害和風險後，您可以制定計畫來管控和減少相關影響，為自己和團隊創造一個更好的工作環境。

## ▶ 與職場心理健康相關的法律義務

職場健康與安全立法、法規與規範  
企業主有義務辨識和管控可能影響健康（包括心理健康）的危害。請瀏覽 [澳大利亞安全工作局 \(Safe Work Australia\)](#) 以了解更多資訊並查找您當地的司法管轄區。

### 勞工賠償法

企業主有責任為遭受工作場所相關傷害或疾病（包括心理傷害）的職員提供支持。請瀏覽 [澳大利亞安全工作局 \(Safe Work Australia\)](#) 以了解更多資訊及查找您所屬的司法管轄區。

### 反歧視法

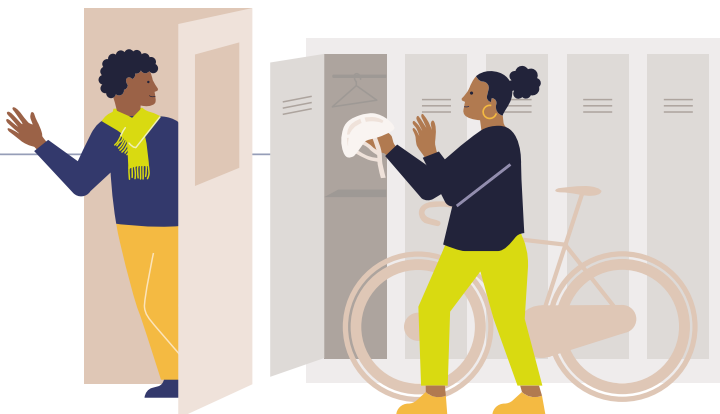
企業主應提供保護措施以確保人們不會因精神疾病等因素而受到歧視。請瀏覽 [澳洲人權委員會 \(Australian Human Rights Commission\)](#) 了解更多資訊。

### 私隱法

工作場所在收集或管理個人資訊或敏感資訊（例如人們的心理健康狀況）時應遵守與私隱保護相關的義務。請瀏覽 [澳大利亞資訊專員辦公室 \(Office of the Australian Information Commission\)](#) 以了解更多資訊。

### 工作場所關係法規與協議

企業主應遵守與休假、不公平解僱和協商流程相關的勞資關係義務。[澳洲公平工作調查專員署 \(Fair Work Ombudsman\)](#) 可為小型企業提供資源。



## ▶ 識別及管理社會心理危害與風險

社會心理危害源自工作設計或管理、工作環境或工作場所互動或行為或與之相關。社會心理危害也可能導致心理傷害。

社會心理風險是指因社會心理危害而對工作或其他人的健康或安全所造成的風險。

一般來說，與工作健康和安全的法律義務著重於採取「合理可行」的措施，以盡量減少企業中社會心理危害的風險。

更多資訊請參閱**示範實務守則：管理職場社會心理危害**。

管理職場霸凌、騷擾和歧視

霸凌、騷擾和歧視是眾所周知的社會心理危害。管理職場霸凌、騷擾和歧視的方法有：

- 創造正向的職場文化
- 制定有關可接受行為的工作場所政策來解決這些問題。
- 通過明確的程序來處理不符合規範的不當行為。

- 即時處理投訴
- 減少風險因子
- 尋求法律建議

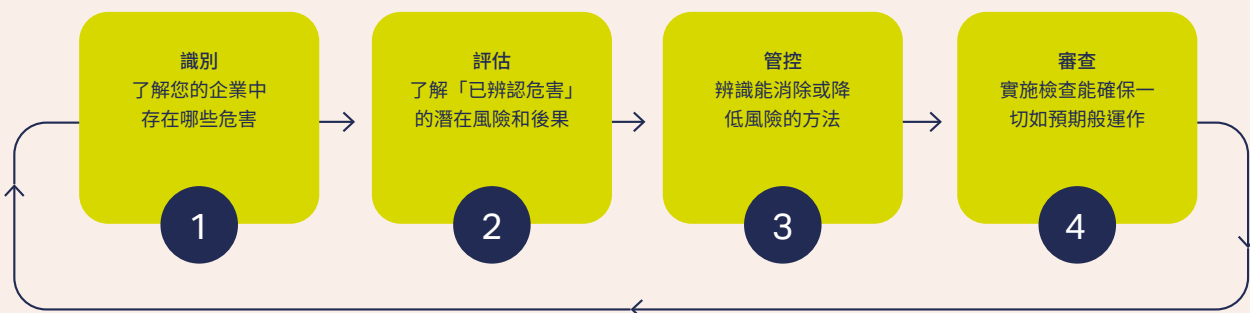
更多資訊，請參閱 Safe Work Australia 的**預防和應對工作場所霸凌指南**。

了解工作設計

糟糕的工作設計也會造成社會心理危害。工作設計是指對特定職位的工作內容和完成方式進行界定，包括對您在完成工作的過程中所需使用到的資源的界定。

有關良好工作設計的更多資訊，請參閱 Safe Work Australia 的**良好工作設計手冊**。

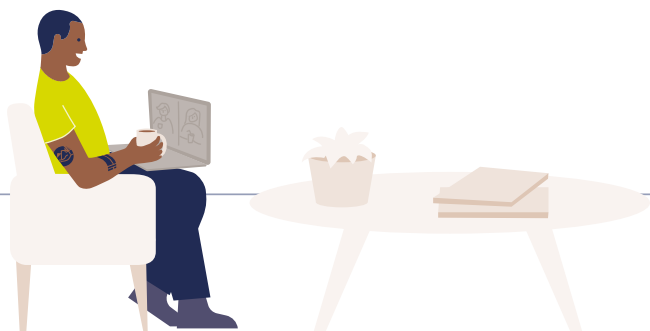
Safe Work Australia 描述了管理社會心理危害和風險的四個關鍵步驟：



## ▶ 保護您的心理健康

您可能無法阻止壓力的發生，但您可以做好準備並管理與之相關的風險，以幫助減輕其負面影響：

- 為意外事件做好計劃。
- 養成良好理財習慣以減輕財務壓力。
- 管理競爭性優先事項
- 管理壓力和預防工作倦怠



如果您或您認識的人需要支持，請前往 [緊急幫助頁面](#) 查看您可聯繫的支援服務列表。如有緊急情況，請致電 000。