

# 濱江施氏幹才研習中心主持的教育講座『辦公室欺凌』

濱江施氏幹才研習中心訊：施氏幹才研習中心於5月14日舉行的一次定期虛擬會議上，幹才學員討論的中心是關於“辦公室欺凌”的話題。欺凌是一種恐嚇弱者做某事的行為，尤其是反覆脅迫，使另一個人的生活不愉快。這種經歷的痛苦，每天都可能在發生，無論是在學校、辦公室、俱樂部還是任何組織，你認識的某個人現在可能正在默默忍受被欺負和恐嚇。我們無法擺脫它，但可能，我們能夠以某種方式控制它，以避免它對受害者造成進一步的傷害。當您看到早期檢測跡象時，我們應該立即制止這種情況。這樣，你就不會延長被壓迫欺負的痛苦。一位幹才學員建議討論這個話題，特別是關於“辦公室欺凌”的話題。她的目標是提高每個人對其生活的負面影響的認識，這些負面影響將成為欺凌的受害者。消除威脅並幫助受害者如何打擊這種恐嚇，也是她認真討論這個話題的目標。每個人都有機會分享自己被同學、同事和老闆欺負的痛苦經歷。一位幹才學員表示，這些欺凌者使用

任何形式的欺凌策略都非常具有侵略性，不惜一切代價只是為了獲得權力，只是為了消除他們眼中不受歡迎的人或不屬於內部群體的人。據該學員介紹，在霸凌者的腦海中，無論是在辦公室還是在任何組織中，霸凌者都會想到老闆偏袒誰，並考慮可能的晉升機會，並確保目標受害者不會加薪。欺凌者還試圖毀受害者在同事中的聲譽。之所以如此，是因為對於欺凌者來說，情況是一場地位爭奪戰，因為會有競爭，特別是當你們都在爭取相同的晉升時，如果欺凌者認為你是新人，並且對欺凌者所在的現狀構成威脅，統治着其餘的一切。在任何組織中，欺凌者都會盡其所能讓你看起來“壞”，所以他看起來會比較“好”。霸道的獲得結果的方式是統治。在某個組織中發生的一個很好的例子是欺凌者使用恐嚇策略進行攻擊，旨在直接傷害受害者的自尊心，這種恐嚇策略可以是侮辱的形式，偽裝成笑話和公開質疑受害者能力的貶低評論、或者公開羞辱受害者。該學員給出的一個很好的例子是，當他提出

某件事時，他的能力受到威脅，而這個屬於我們所謂的“羊群”的惡霸，公開嘲諷，然後是用一副撲克臉，讓受害者失去自尊。欺凌者使用的另一種策略稱為被動攻擊，欺凌者會簡單地忽略受害者或表現得好像他或她不存在，就好像你不在那裡一樣，最終傷害了你的感情。

現在，讓我們繼續討論欺凌的影響。毫無疑問，如果受害者是僱員或組織成員，他將離開他的工作，他將不再有興趣成為該俱樂部的一員並最終退出。但被欺凌的最壞影響是，它不僅增加了他的工作壓力，也增加了他的個人生活壓力。欺凌對受害者的影響是對他正在做的任何事情都失去了信心。由於對欺凌的負面影響，為了幫助受害者，施氏幹才研習學員提出了一些有用的技巧，以對抗欺凌的多米諾骨牌效應。一方面，受害者應該決定他或她將不再受欺凌，這是考慮消除威脅的第一步。其次，不要向欺凌者表明他的話會給你帶來痛苦或不安全感，不要感情用事。第三，用他的話，無論多麼消

極，作為自我提升的一面鏡子。使用欺凌者所說的作為反饋並證明他錯了。根據幹才研習學員的說法，據他之前的經驗，這種策略非常有效，其中受害者的能力受到了欺凌者的質疑和貶低。被放牧群體的人低估了受害者，用撲克臉表示侮辱。這對他來說是一個很大的挑戰，但決心讓他向這些惡霸證明他可以做到，無論如何他都會超越這個挑戰，確實，他證明欺凌者是錯的，他挑戰成功了，然後變得寬宏大量，讓惡霸們嚇了一跳，下巴都掉了下來。

施氏幹才研習學員所說和分享的一切，他們學到了一件事，那就是由於受害者對受欺負的沉默和忍氣吞聲。讓我們了解到，欺凌者想要傷害，想要控制，羞辱和摧毀，這裡的關鍵詞是站起來說出來，因為如果沒有人說什麼，沒有人抵抗，即使他們看到或聽到它，但沒做任何事情，通過這種沉默，欺凌的暴力會升級，同時允許和縱容欺凌繼續。所以讓我們做出改變，讓我們現在就停止受欺凌吧！

## 陳松山逝世

嗎加智菲華商會訊：本會顧問陳松山先生，不幸于二零二二年五月十五日上午七時零六分壽終于岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。老成凋謝，軫悼同深，現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(Cosmopolitan)二樓六號靈堂，擇訂五月二十一日(星期六)出殯，安葬于達義市傳統紀念園之原(Heritage Memorial Park, Fort Bonifacio, Taguig City)。本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 陳松山逝世

菲律賓中國和平統一促進會會訊：本會諮詢委員陳松山先生，不幸于二零二二年五月十五日上午七時六分，逝世于崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡，老成凋謝，軫悼同深。現停柩于計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(cosmopolitan)二樓六號靈堂，擇訂五月二十一日(星期六)出殯，安葬于達義市傳統紀念園之原(Heritage Memorial Park, Fort Bonifacio, Taguig City)。本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 陳松山逝世

菲華體育總會訊：陳名譽副理事長松山老先生(原籍南安碼頭湯邊)，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。德星南沉，軫悼同深，現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂，擇訂五月廿一日(星期六)上午十一時三十分出殯安葬於達義市傳統紀念墓園(HERITAGE M. PARK.FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

陳名譽副理事長松山老先生生前為人謙和友愛，團結合群，服務本總會多年，功績彪炳，建樹良多，值得人人懷念。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 陳松山逝世

菲華各校友會聯誼總會訊：本會常務顧問陳松山先生，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分壽終於中華崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡，哲人其萎，軫悼同深。

現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同COSMOPOLITAN殯儀館二樓六號靈堂，擇訂於五月廿一日(星期六)上午十一時半出殯安葬於達義市傳統紀念墓園(HERITAGE MEMORIAL PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變，以表哀思，而盡會誼。

## 陳松山逝世

描仁瑞拉菲華廠商聯合會訊：本會陳顧

問松山老先生，不幸于二〇二二年五月十五日上午七時六分壽終于岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。星沉南邦，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(cosmopolitan)二樓六號靈堂，訂五月二十一日(星期六)安葬于達訖市傳統紀念墓園。

本會聞耗，經致電慰唁其家屬，勉其節哀順變。

菲華布商公會訊：本會永遠榮譽理事長陳松山先生(原藉南安碼頭湯邊)，亦即本會稽查主任陳偉銘先生令尊，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。

現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂。擇訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。本會驚聞噩耗，哀悼同深。特致電慰問，勉其家屬節哀順變，勿為過情。

## 陳松山逝世

菲律賓中國洪門協和兢業社南呂宋支社訊：本會陳指導員松山大哥，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。雁行失序，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(cosmopolitan)二樓六號靈堂，訂五月二十一日(星期六)安葬於達訖市傳統紀念墓園。

本會聞耗，經致電慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 林添進丁憂

旅菲江柳山同鄉會訊：本鄉會秘書長林添進尊令尊林禮造老伯父，不幸於二零二二年五月十八日(星期三)辰時逝世於家鄉柳山本宅，享壽七十有九高齡。哲人其萎，軫悼同深。現停柩設靈於家鄉柳山本宅，出殯日期另訂。本鄉會聞耗，經致電慰唁其家屬，勉其節哀順變。並致輓花圈，以表哀思，而盡會誼。

## 陳松山逝世

菲律賓東方體育會訊：本會陳名譽顧問松山老先生，不幸於二零二二年五月十五日(星期日)上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡，老成凋謝，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂，擇訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念墓園(HERITAGE M. PARK.FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經致電慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 陳松山逝世

菲律賓洪門近南學校校董會訊：本會榮譽董事長陳松山大哥，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，逝世於崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡，哲人其萎，雁行失序，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(Cosmopolitan)二樓六號靈堂，愛訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，並襄理飾終事宜。

計順市菲華商會訊：本會常務顧問陳松山老先生，不幸於二零二二年五月十五日(星期日)上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡，老成凋謝，軫悼同深，現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂，愛訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念墓園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

忠義堂總堂訊：本總堂榮譽理事長陳松山昆仲，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。老成凋謝，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂。擇訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本總堂聞耗，深表哀思，特致電其家屬慰唁，勉其節哀順變，並致電話和記代辦喪品。

菲律賓洪門總堂訊：本會永遠名譽會長陳松山宗長，不幸於二零二二年五月十五日逝世，享壽八十有九高齡，哲人其萎，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN FUNERAL)二樓六號靈堂，擇訂於五月二十一日(星期六)上午出殯，安葬於達訖市傳統紀念墓園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

菲律賓青華體育會訊：本會陳會長松山先生，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。哲人其萎，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂，擇訂於五月廿一日(星期六)安葬於達訖市傳統紀念墓園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。

忠義堂總堂訊：本總堂榮譽理事長陳松山昆仲，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。老成凋謝，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂。擇訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經致電慰唁其家屬，節哀順變。

忠義堂總堂訊：本總堂榮譽理事長陳松山昆仲，不幸於二零二二年五月十五日上午七時六分，壽終於岷市崇仁醫院，享壽積閏九十有二高齡。老成凋謝，軫悼同深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街大同殯儀館(COSMOPOLITAN)二樓六號靈堂。擇訂於五月廿一日(星期六)出殯，安葬於達訖市傳統紀念園(HERITAGE M. PARK, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY)之原。

本會聞耗，經致電慰唁其家屬，勉其節哀順變。

## 告

### 施吳玉湖

(福建晉江)

逝世於三月十六日</p