



# 採取行動

保障安全與健康



工人、工會及社區組織資源指南



勞工職業健康計畫, UC BERKELEY

**LOHP** Safe Jobs.  
Healthy Lives.

LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

由勞工職業健康計畫編制

UC BERKELEY © 2021

主筆：Alejandra Domenzain與Suzanne Teran

插圖：Chengyu Song | 設計：Cuttriss & Hambleton

資助機構：加州勞工和勞動力發展局

The Labor Occupational Health Program, UC Berkeley

2199 Addison Street, Ste. 451

Berkeley, CA 94720

[lohp.berkeley.edu](http://lohp.berkeley.edu)

**工**人有權獲得一個安全的工作環境，然而他們經常面臨重大的職業危害。工人處於日常工作的第一線，因此對於發現和記錄問題、思考解決策略扮演著至關重要的角色。法律保障為健康與安全問題發聲的工人。這份指南整合多項資源，旨在幫助工人、工會、工人中心以及其他組織探討解決工作中問題的不同途徑，並提供執行具體策略的實用建議。

## 目錄

- 2 確定所要解決問題的先後順序
- 3 制定行動計畫
- 5 採取行動的想法
  - 6 工人如何為健康與安全採取行動
  - 9 組織如何為健康與安全採取行動
- 12 解決工作中的問題：與雇主溝通的技巧
- 17 向Cal/OSHA報告工作場所危害的建議
- 20 向州級機構諮詢和報告問題的途徑

# 確定所要解決問題的先後順序



在計畫採取措施以解決工作中的問題時，工人可能會遇到許多挑戰。專注於幾個重點問題會更有效。

在決定優先級或首先需要解決的問題時，您可以考慮以下方面的問題：

思考那些：

- 會帶來最嚴重的危害——可能導致重大疾病、傷害或死亡的問題
- 工人最關心的問題
- 讓最多工人受到影響的問題
- 最常見或頻繁發生的問題
- 可以最容易或最快解決的問題
- 違反法律的問題，例如違反加州職業安全與健康管理部門 California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) 標準或公共衛生標準的問題
- 能夠利用現有資金和其他資源解決的問題

# 制定行動計畫



在您與他人合作並計畫針對健康與安全採取行動時，應考慮這些問題。使用「確定所要解決問題的先後順序」提示表來幫助您找出首要問題。

## 我們的目標是什麼？

- 我們希望看到哪些具體改變？
- 我們該如何向其他人清晰地描述這個問題及其解決方案？
- 我們期望在何時實現這一改變？

## 我們需要聯絡哪些人？

- 哪些人有權做出解決此問題的決策？
- 這些決策者的利益、優先級和顧慮是什麼，我們如何解決這些問題？

## 我們有哪些資源？

- 誰能提供幫助？需要什麼樣的支援？
- 其他工人是否也關心這個問題？我們如何聯合起來共同尋求這些改變？
- 是否有社區組織或工人組織能提供幫助？

### 我們需要哪些資訊？

- 在處理這個問題或提出解決方案時，我們需要瞭解哪些資訊？
- 這些資訊從何處獲得？
- 我們該如何與他人分享這些資訊？

### 分享哪些資訊會有幫助？

- 我們是否有關於這個問題的記錄？
- 針對此問題，工人們是否可以分享他們的親身經歷和受影響的情況？
- 是否存在法律上的違規行為，幫助我們訴諸法律來支援我們的訴求？

### 可能會遇到哪些挑戰？

- 我們應如何應對這些挑戰？

## 為了實現我們的目標，我們需要採取 哪些具體措施？

### 我們未來一周可以採取的措施：

- 1.
- 2.
- 3.

### 我們未來一個月可以採取的措施：

- 1.
- 2.
- 3.

# 採取行動的想法

工人和社區組織可用許多不同的方式採取行動，以解決工作中的問題。所選擇採取的具體措施或策略將取決於多種因素，比如問題的嚴重程度、工人對發聲或向他人求助的自在程度以及組織在健康與安全方面的資源和能力。

接下來的內容提供了一系列可能的選項，幫助工人和組織根據自己面臨的具體情況做出最合適的選擇。同時，瞭解這些可行方案也能激發出一些對於其他措施的新想法，這些可能是他們之前沒有考慮到的、是他們希望努力的方向或者是他們願意與他人共同努力實現的。

工人在檢視這些想法時應思考以下方面的問題：

1. 在這些措施中，哪些是我已經做過並對其感到滿意？
2. 在這些措施中，哪些是針對目前面臨的特定問題我希望採取的措施？
3. 我需要哪種支援，誰可以提供這種支援？
4. 我可能會面臨哪些後果，我應如何做好準備？

組織工作人員在檢視這些想法時應思考以下方面的問題：

1. 我們已經參與了哪些活動？為強化我們的工作，我們是否還有其他想做的活動？
2. 在這些活動中，我們希望在短期、中期和長期擴大哪些活動？實現這些活動需要什麼資源、人力和技能？
3. 有哪些活動是由我們可能合作的其他組織進行？我們如何推薦工人到這些組織或支援他們的工作？
4. 我們在擴展工作時可能會遇到哪些困難？我們該如何解決這些困難？

# 工人如何為健康與安全採取行動

## 獲取資訊並保存記錄

示例：

- 領取工人權益資料或參加相關培訓
- 尋找可能提供幫助的組織和政府部門
- 詳細記錄工作場所的潛在危害、傷害、疾病以及與雇主的交流情況

## 從可信賴的人士處尋求幫助

示例：

- 與信任的同事、朋友、家庭成員、醫療服務提供者等討論您的顧慮
- 從社區團體、工人中心、工會或法律援助組織處獲取協助



保存詳細記錄。



從值得信賴的組織處獲取協助和資訊。

## 在工作場所進行自我保護

示例：

- 遵守安全措施，如戴口罩預防 COVID-19、遇到攻擊性顧客時請求協助、充分休息以及在搬運重物時尋求協助



## 向僱主提供資訊或協助

示例：

- 向僱主提供關於最佳實踐的資訊，例如更加安全的消毒產品
- 推薦更加安全的工作方法
- 推薦更優質的工具、設備或裝備
- 與僱主探討一個安全健康的工作環境是如何對工人、客戶以及企業都有利

## 要求僱主做出改變

示例：

- 聯合其他工人一同要求僱主做出改變
- 提出具體的改變要求，例如消除潛在危害、提供培訓、為受傷的工人提供支援等
- 向社區團體諮詢如何保障自己免受報復的建議

## 加入組織或參與活動

示例：

- 加入工會、工人中心或其他致力於改善工作環境的社區團體
- 參與推動企業、政府或消費者支援工人的活動
- 招募其他人加入這些組織或活動

## 提出索賠或尋求法律援助

示例：

- 向諸如 Cal/OSHA 這樣的政府機構提交索賠；某些社區團體能提供相關幫助
- 就您及您同事的情況諮詢法律服務



向僱主表達您的顧慮並要求改變。

# 組織如何為健康與安全採取行動

## 向工人分享資訊和資源

示例：

- 在社區進行外展活動，確保工人獲取資訊
- 舉辦基本權利與保障的研習會
- 邀請專家來回答問題並提供更多資訊
- 介紹工人到政府機構、組織及其他資源

## 瞭解問題

示例：

- 透過會議、問卷、危害/人體圖譜等方式瞭解工人的健康與安全問題
- 瞭解相關行業中的常見危害及其健康影響



詢問工人面臨的危害。

## 尋找可能的解決方案

示例：

- 促進與工人的討論以找出解決之道
- 邀請工人分享之前嘗試改善工作環境的經驗
- 瞭解其他組織曾採用過的策略
- 調查實施工人希望的解決方案所需要的人員、設備及其他資源

## 支援工人的個人或集體行動

示例：

- 解釋採取行動的方案並說明可能的結果
- 與工人進行角色扮演，練習他們將要表達的內容
- 代表工人與雇主聯繫
- 制定防止報復的策略
- 制定鼓勵雇主回應工人顧慮的策略
- 提高這些問題的可見度



代表工人與雇主聯繫。



提高問題的可見度，建立社區支援。

## 將健康與安全措施融入現有的工作中

示例：

- 提高工人及工人領導者的知識與技能
- 在活動中融入健康安全的需求
- 在組織工作計畫的教育/外展、直接服務、倡導和規劃中納入健康與安全議題
- 建立新的合作夥伴關係
- 為這些工作開發永續資源
- 推動更具保護性的政策與加強執行力

# 解決工作中的問題：與雇主溝通的技巧



如果雇主沒有提供必要的保護措施來確保工人安全，工人可以透過不同方式來應對這些問題。

通常，直接與主管、經理或雇主溝通是解決工作場所問題的最直接方法。

## 提前計畫

為這次對話做好準備，考慮以下幾個問題會有所幫助：

### 1. 問題是什麼？

準備好具體的資訊進行分享會有所幫助。這包括：

- 確切的問題是什麼？比如，問題是何時何地發生的？
- 為什麼會發生？
- 您或其他人是否可以透過書面記錄、繪圖或照片來記錄問題？

### 2. 問題的影響有多大？

- 問題會影響到誰？如何造成影響？
- 對工人的健康與安全有何影響？
- 對企業或工作場所有何影響？
- 如果問題未得到解決，會發生什麼？是否涉及花費？
- 是否存在法律上的違規行為？

### 3. 最佳的解決方案是什麼？

- 您希望看到哪些改變？這個問題的最佳解決方案是什麼？
- 如果無法立即實施最佳方案，目前能採取哪項措施？
- 實現您提出的解決方案需要些什麼（如果您知道的話）？
- 這個解決方案為何對工人、企業或工作場所有利？



我的顧慮是\_\_\_\_。我希望能分享更多關於問題產生的原因和解決辦法，這樣我們就能更好地保護工人的健康與安全，提升工作成效。

## 當您準備與雇主交談時

### 1. 與其他工人一同前往

詢問其他工人是否也面臨相似的問題。共同制定一個行動計畫，一起去找主管、經理或老闆討論。這樣做的好處包括：

- 當工人聯合起來(兩人或更多)提出問題時,工人有額外的保障免受報復。如果只有一個人能去,當此人表明其代表一群人將顧慮告知雇主時,法律會提供更多的保障。
- 雇主可能會更認真對待這個問題,並提供更積極的回應。



我希望提出一個我和其他工人都關切的問題。

### 2. 請求安排會議和及時回應

要求與有決策權的人安排談話時間。在會議中：

- 專注於當前問題
- 提供詳細的資訊和文件
- 提出解決方案
- 提問以瞭解雇主的顧慮
- 說明這些解決方案如何有利於工作場所;比如,確保雇主遵守法律、預防傷害和疾病、提升工人留存率和士氣等。
- 保持尊重和冷靜

如果對方當天無法給出回應或解決問題,請要求再次會面,或詢問何時可以得到回應或解決方案。



我什麼時候可以得到答案?

我們何時可以再次會面?

## 持續跟進

### 1. 記錄過程

確保您留下自身行動及雇主回應的書面記錄。這可能包括電子郵件或信件的副本，以及：

- 參與溝通的工人和主管/經理的名字
- 溝通發生的時間和地點
- 每次溝通的內容
- 工人、經理、主管或雇主採取過的措施

這不僅有助於您追蹤情況，還是在需要從其他人或機構求助時的重要資訊。

有時，雇主的回應可能不盡人意。有些雇主甚至不惜透過減少工時或薪資、調整班次、讓工人停職，甚至解僱工人來懲罰他們。如果您記錄了與雇主的溝通，您將處於更有利的位置來證明雇主的這一舉動與您向雇主提出關於工作場所的問題有直接關聯。

### 2. 堅持不懈

問題可能不會在第一次嘗試時就得到解決。不要放棄！如有必要，請繼續跟進。如果問題未得到處理或解決，思考您的下一步行動。

- 還有其他工人想要參與嗎？
- 還有誰應該被通知？
- 誰可以幫助您推動所需的解決方案？



工人們仍然關切這些問題，並希望與您討論接下來的步驟。

### 向組織尋求幫助

工人可能希望在與雇主談話前後，向一個可靠的組織瞭解更多關於他們的選擇或工人權利的資訊。

尋找工會、工人中心、法律援助提供者或社區組織，這些組織可以在您採取行動時為您提供支援。不同的組織可能能夠提供：

- 有關您的權利及雇主責任的資訊
- 解決問題的最佳實踐資訊
- 關於您可採取的行動之想法
- 會議場所或後勤支援
- 翻譯或口譯服務
- 幫助填寫表格或發送信件
- 幫助與雇主溝通或跟進事宜
- 法律諮詢或代理的轉介
- 幫助獲取社區成員、媒體、政策制定者或其他方面的支援

**如果您為了安全與健康發聲或採取行動，雇主因而進行報復是違法的。法律規定，當您採取以下行動時，您會受到保障：**

- 就拖欠您的工資而發聲
- 舉報受傷事故或健康與安全危害
- 向州政府機構提出投訴
- 與其他工人聯合要求作出改變

如果您曾遭到報復，您可以透過以下連結向勞工專員提出投訴：

<https://www.dir.ca.gov/dlse/HowToFileRetaliationComplaint.htm>



# 向Cal/OSHA報告工作場所危害的建議



有些工人可能因為健康與安全處於危險中，他們希望從相關機構獲得幫助。工人有權向 Cal/OSHA 提出投訴，該機構負責執行加州工作場所的健康與安全法規。如果工人投訴工作場所存在不安全的條件或違反健康與安全標準，Cal/OSHA 會對工作場所進行調查或檢查。

**您可以透過電話或電子郵件舉報工作場所的健康與安全問題：**

- 造訪Cal/OSHA網站<https://www.dir.ca.gov/dosh/complaint.htm>輸入您的郵遞區號或撥打電話1-844-522-6734，找到離您工作地點最近的Cal/OSHA辦公室。
- 直接聯絡當地Cal/OSHA辦公室。

### 您的資訊將被保密

Cal/OSHA不會向您的雇主透露是誰進行了舉報。工人有權匿名提交投訴，無需提供自己的姓名。但是，如果您提供姓名和聯絡方式，Cal/OSHA在跟進和調查時將能使用更多的工具。提供您的姓名會有所幫助。如果他們有任何疑問，檢查員可以聯絡您。調查結果也會發送給您。

工人可以自己提交投訴，或者在工會或社區組織的協助下提交。

### 準備好提供關鍵資訊

提供的資訊越詳盡，Cal/OSHA將更好地幫助您。告訴Cal/OSHA：

- ☑ 您的雇主或公司名稱以及您的工作類型
- ☑ 您的工作地點，以便Cal/OSHA能夠找到您的工作場所
- ☑ 盡可能詳細描述健康與安全的問題及其對您和其他工人的影響
- ☑ 工作地點的工人數量及他們所說的語言
- ☑ 工作排班的日期和時間，特別是如果相關問題只在某些並非每天都有的特定班次或流程中出現時

### Cal/OSHA將採取哪些舉措？

Cal/OSHA的檢查員將對投訴進行調查，並可能在認為雇主違反了工人健康與安全標準或工人面臨患病或受傷危害時，前往工作現場。他們將詢問雇主及工人以獲取更多有關危害的資訊。您有權與檢查員私下交談。如果您希望在非工作時間交談，您可以索取檢查員的電話號碼。

- 向檢查員詳細說明所有問題以及為保護您的健康所需的改變，因為您最瞭解自己工作環境的情況。如果檢查員不懂您的語言，檢查員將安排口譯人員。
- 如果判定雇主違反了健康與安全標準，Cal/OSHA將在檢查完成後（通常需要幾周到幾個月的時間）對雇主開罰單並處以罰款。雇主必須在指定日期之前糾正問題。
- 您的雇主必須公布檢查結果，以便受影響的工人瞭解雇主必須採取的修正措施。
- 如果在規定雇主採取措施的最後期限後您未見任何改變，您應在檢查後聯絡Cal/OSHA，告知他們問題依舊存在。

## 如果您正在幫助工人處理 Cal/OSHA投訴，您可以...

- 幫助他們記錄問題，並準備向Cal/OSHA說明問題發生的工作場所、發生時間、問題詳情及受影響者。照片、書面記錄和其他詳細資料會有所幫助。
- 幫助他們聯絡工作地點附近的Cal/OSHA地區辦公室提出投訴。
- 在此過程中盡可能教育多一些工人並讓其參與，以便他們做好準備與Cal/OSHA檢查員交談。如果工人更傾向於在工作場所之外與檢查員交談，幫助他們安排時間和地點進行保密會面。
- 與Cal/OSHA建立聯繫，包括與地區辦公室的工作人員建立聯絡。在提交投訴前提前聯絡他們，提供一些背景資訊，並介紹自己可為他們提供幫助。
- 在投訴中提供您的姓名和電話號碼以及您與工人的關係。這樣做的好處是，工作人員知道他們可以聯絡您以獲取更多資訊。
- 在提交投訴及完成任何檢查後跟進。根據需要收集更多記錄。
- 如果您是工會代表或工會幹事，請參與Cal/OSHA的檢查。
- 如果雇主對罰單或罰款提出上訴，您可以請求參與上訴流程。
- 工人有權聯絡Cal/OSHA而無須懼怕報復。如果他們遭到報復，幫助他們在一年內聯絡最近的勞工委員會辦公室。

# 向州級機構諮詢和報告問題的途徑

加州有幾個州政府機構的工作是保證雇主遵守勞工法。他們不會詢問您的移民身份。在加州，所有工人都享有權利。您也可以向工人組織或法律團體尋求幫助，以便向這些政府機構舉報問題。

**有關帶薪休假、報復問題、工資、用餐時間與休息時間事宜：**請聯絡勞工專員，也稱為勞工標準執行部。若要尋找您當地的辦公室，請造訪：  
<https://www.dir.ca.gov/dlse/districtoffices.htm>

**1-833-LCO-INFO  
(1-833-526-4636)**  
(提供多種語言資訊)

**有關安全與健康事宜：**若要舉報問題或提出投訴，請聯絡您當地的Cal/OSHA辦公室。您需提供您工作場所的郵遞區號。若要尋找您當地的辦公室，請造訪：<https://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm>

**1-844-LABOR-DIR  
(1-844-522-6734)**  
(提供英語和西班牙語資訊)

**有關因工受傷或生病事宜：**請致電工傷賠償部門的資訊與援助熱線。若要尋找您當地的辦公室，請造訪：  
[dir.ca.gov/dwc/landA.html](http://dir.ca.gov/dwc/landA.html)

**1-909-383-4522**  
(提供英語和西班牙語資訊)

**有關包括帶薪家庭假、州殘障保險或失業保險等福利事宜：**請聯絡就業發展部 (Employment Development Department, EDD)，瞭解您可能有的資格獲得的福利。如需幫助，請造訪[www.edd.ca.gov](http://www.edd.ca.gov)。

**1-800-300-5616**  
(當您目前失業時)

有關失業保險方面的協助事宜，請造訪：[www.edd.ca.gov/unemployment/](http://www.edd.ca.gov/unemployment/)

**1-800-480-3287**  
(當您有殘障時)

有關殘障保險和帶薪家庭假事宜，請造訪：  
[www.edd.ca.gov/disability/](http://www.edd.ca.gov/disability/)

**1-877-238-4373**  
(當您需要照顧家人時)

**農場工人——有關報復案件：**  
請聯絡農業勞工關係委員會。  
若要尋找您當地的辦公室，請造訪：[alrb.ca.gov/](http://alrb.ca.gov/)

**1-800-449-3699**







## 在COVID-19疫情期間採取行動保障安全與健康

展示工人如何發聲及他們使用的策略的真實故事影片

在疫情期間，許多工人、工會和社區組織已經為工人的健康爭取更多的保障。他們採取各種不同形式的行動，並且在許多情況下，他們都已取得正面成果。

瞭解保護零售、快餐、食品加工、農業和餐飲行業工人的五大努力。這個網絡故事項目包括了描述特定策略、資源和關鍵事件時間線影片。

[lohp.berkeley.edu/taking-action/](https://lohp.berkeley.edu/taking-action/)

**LOHP** Safe Jobs.  
Healthy Lives.

LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

2199 ADDISON STREET, STE. 451  
BERKELEY, CA 94720

[lohp.berkeley.edu](http://lohp.berkeley.edu)