

難逃裁員，可以點算？

Recruit網上調查結果顯示，有近兩成半受訪者寧被公司裁退，取遣散費另謀高就。不過，很多打工族面對被裁，情緒跌進谷底。有企業更邀請專人為員工進行即時輔導，務求將裁員傷害減至最低。萬一不幸被裁，如何才能走出谷底，積極面對，重新站起？



張錦紅表示，首批求助機構多來自銀行金融業，員工除擔心失業外，又要面對來自客戶的壓力，因而導致情緒低落。

香港基督教服務處僱員發展服務總經理張錦紅表示，自去年9月中金融海嘯爆發至今，該服務處的社工隊伍出動為企業提供支援的次數增幅近80%，短短3個月已為2,000名打工族提供支援服務，當中包括企業裁員的即場支援服務。

收信一刻最難過

她直言，對於被裁者來說，最難過就是收到「大信封」一刻，很多人都會接受不來，甚至情緒崩潰；而且，被裁後，如果未能調整情緒，或難以復原過來。「有些人認為失去工作等於失去身分，沒法面對自己、家人及朋友，故有人會扮上班，也有人會自製名片，甚至自困在家，隱瞞失業的事實。」其實，被裁者更需向家人溝通，共同面對危機。

許多人被裁後會不斷問：「為甚麼是我？」張錦紅勸勉他們應從另一角度去想：「裁員並非因為個人表現差勁，或

者工作能力較同事差，這次是全球經濟下滑所致，因此不要內疚，也不要質疑自己，不如藉此機會來盤點自己的才能，你會發現自己仍有才能未發揮，找出未來發展方向。」

家人同心 自救6招

張錦紅尤其關注被裁者的心理狀況，並建議參考以下自救方法：

1. 先行消化被裁的消息，避免自責，也不要怪責公司。
2. 與家人一起調整家庭財政計劃，仔細分配現有積蓄，務求將糧餉拉長至6至9個月。
3. 調整個人心態，盤點才能，鼓起勇氣找工作，再戰江湖。

此外，家人也要作出配合：

1. 避免指責被裁者，鼓勵他們發洩抑鬱情緒，聆聽他們的需要。
2. 重整個人財政計劃，以免為家庭造成負擔。
3. 注意被裁者的生活及飲食作息習慣是否健康，避免他們成為隱蔽青年或中年。