

# Enlighten 04

www.recruitonline.com

張錦紅

## 裁員怎面對？

企業裁員消息不斷，打工仔難免人人自危，生怕一天突然逃不過裁員命運。若然真是不幸被解僱，徬徨之中，有甚麼可以幫到自己，轉危為機？

### Profile

張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。網址：[www.fourdimensions.org](http://www.fourdimensions.org)

**雖**然每天都有打工仔被辭退，但若自己真的突然要面對被裁退的事實，總是難以接受的，通常都會有以下的反應：

**震驚：**目瞪口呆，短時間內毫無反應，聽不到上司跟自己在講甚麼。

**抗拒：**難以接受轉變，不想失去工作，不想和相熟的同事分離。

**激動：**認為公司裁退自己並不合理。

**自責：**強烈埋怨自己之前沒有好好表現。

**沮喪：**對將來感到無望，不想跟別人接觸，孤立自己。

### 如何面對自己？

面對被裁退的事實，你可以：

- 要求先離開辦公室一會，讓自己冷靜一下，可深呼吸，洗個臉。
- 盡量嘗試保持冷靜，以便能清楚明白遣散詳情和自身權益等。
- 別要不停自責，盡量客觀一點去分析裁員的事實，例如可能是公司的業務因素所致，而不是因自己表現差致被辭退。
- 你也可試圖向上司了解被裁的原因。

### 如何面對上司？

若然對裁員決定有疑問或不滿，便要跟上司溝通清楚，你要：

- 弄清楚自己在《僱傭條例》和僱傭合約中的權利和義務，例如薪金、代通知金、遣散費和有薪年假的數目和計算方法等，若發現僱主並未遵守合約，便要平心靜氣與僱主商談。
- 盡量控制情緒，以平靜態度溝通，若有機會，你不妨向上司了解被裁原因，若上司可能直接告知這純粹基於公司財政問題，跟你的表現完全無關，那你便能釋然面對事實了。

### 如何面對「舊」同事？

自己被辭退，其他同事可留任，無疑像否定了自己的能力。你或許不願見到其他同事，不知怎樣告訴他們被裁的事實。

- 其實，最不能面對的不是同事，而是好像給比下去的自己，若能客觀一點，以從容的態度來面對，便可以輕省一點，告訴同事。
- 然而，基於關心，同事可能會不時問候你求職進展和感受等，這些善意問候卻可能令你感到壓力，那麼你不妨禮貌地簡單告訴他們，而在可信的同事面前，才多點表達你的感受。

### 如何告訴家人？

被裁退後即時無收入，或影響家庭生計，不知如何告訴家人。以下是一些處理方法：

- 坦誠把事實告訴伴侶，在艱難時候，希望互相支持，決心同甘共苦。
- 坦誠而簡單地告訴子女，不要瞞騙，縱使他們幫不上忙，也不宜令他們胡亂猜測，這樣能減低他們疑慮。
- 找個安靜環境，有多點空間與伴侶討論應對方法。
- 給子女解釋因經濟狀況轉變而可能要作出的措施，例如：減少外出用膳和少買玩具等。

驟然面對生活轉變，容易手足無措，在這些突變時刻，如果能妥善應對，明白挫折只是暫時性的，失控狀態很快便能過去，你就能回復積極和信心，化危為機了。