



香港電台第五台及社會服務聯會合辦節目「生活存關愛」，並與本報合作此欄，為讀者介紹社會福利的理念及提供相關資訊，讓市民有需要時可積極求助。節目逢星期二晚 7:30pm-8:00pm 於港台第五台播出。網頁：<http://www.rthk.org.hk/rthk/radio5/lifeislove/> (直播及重溫)

被裁先調整心理狀態

經濟不景導致不少企業裁員，不幸被裁減的員工頓失生計，但最難受的是如何向家人和朋友說出壞消息。香港基督教服務處僱員發展服務總經理張錦紅指出，尤其那些屬專業職級和高薪的中年人士，上有高堂，下有妻兒，承受着沉重的心理壓力。

她稱，被裁人士先要調整自己的心理狀態，別過份自責或怪公司無情，必須明白裁員行動是衝着所有職級而來，乃經濟大氣候使然，上、中、下層員工皆不能倖免。與其花時間想自己的錯誤，倒不如專心部署今後的生活，為自己進行職業才能評估，從中可能發現自己有能力勝任其他行業的工作，找到新出路。

坦誠與家人商討

臨床心理學家馮嘉妍表示，中年人士常以為年齡是找工作的障礙，但中年人士其實也有不少優勢，因為在職場打滾多年，擁有廣闊的人際網絡和人生經驗，只要願意放下身段，許多時候都可透過朋友介紹而找到工作。

至於家人方面，她建議坦誠向家人道出壞消息，一家人互相扶持和共同策劃如何在失業期間減省家庭開支。此方法較逃避現實的傷害性低很多，每天拿着公事包外出假裝上班也無濟於事，家人總會知道真相。