



Your Wellness Is Our Business

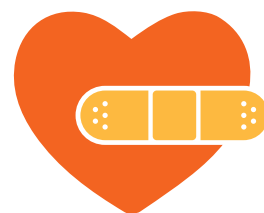


好好说再见! 裁员的学问

经济不景气，各行各业均敌不过昂贵的租金及庞大的员工开支，纷纷想办法开源节流以努力维持业务。但在市道低迷、无计可施的情况下，「裁员」成为管理人员不想面对的一项艰难任务，究竟如何做到裁员不裁心，好好跟被解雇的同事说再见呢？

减低裁员心理的伤害

裁员肯定不是一件令人愉快的事情，试想，一位员工靠着工作的薪金养家，上有父母下有孩子，在非自愿的情况下收到突如其来的通知，不知道如何面对自己及家人。所以在裁员之前，鼓励管理人员作好风险评估及规划，适当提高透明度是关键所在，让人事变动不致突然发生及人心惶惶，让员工面对裁员时也有心理准备，尽早规划未来。在跟即将被解雇的员工沟通时，建议采取诚恳及尊重的态度，感谢员工曾对公司的付出和努力，以减少员工的焦虑不安；千万不要站在员工的对立面，使员工感到屈辱及不被尊重，产生对公司愤怒及痛恨的感觉。



对离职者实际贴心的支援

除了坦承告知前因后果、作出合理的赔偿外，提供心理辅导及转职辅导能帮助离职者在过渡期中，处理有关情绪。一般来说，裁员有可能会为离职者增加经济上的负担、造成身心困扰、影响日常作息及家庭生活等。如果能给离职者提供相关培训，例如撰写履历、面试技巧等，会提升员工的求职技能，紧贴市场步伐，能够增加离职者寻找到下一份新工作机会，减低由未来不确定性所带来的不安。

对「幸存者」的照顾

裁员噩耗或致公司内部人心惶惶、谣言满天、气氛沉重。留下来的员工亦可能感到困惑，同时也容易变得敏感焦虑，担心自己有机会是下一个被解雇的对象，也会因工作量在人手短缺后相对变多而疲倦乏力，这些状况若持续，会导致身心耗损，无形中打击团队士气，影响工作效率。因此留在公司的「幸存者」也需要心理调适，管理人员可与个别员工对话，稳定军心，更可以安排一些培训予员工学习适切的方法去面对转变，管理人员也需要学习如何带领新组合的团队，以帮助团队重建信任及关系。



人心，是所有企业的无价资产，管理人员若能为离职者提供心理及转职支援，不但能让离职者有尊严地去面对自己在职场生涯的低谷，重建信心，也协助「幸存者」明白公司重视每位员工的价值，提升对公司的信任和归属感，一同跨越艰难的岁月。



爱·启航

成为自己的

HERO

每个人面对改变时，少不免会感到紧张，压力也可能随之而来。不过我们可以尝试利用正向心理学中的「H.E.R.O.」理论去调整我们的思绪，平静我们的心情，好好应对当中的挑战。

Hope 希望感

尝试将转变视为一个机会，而非障碍。相信自己有能力适应新环境，而当中的无力感只是短暂并非永远。



Efficacy 自我效能

相信自己拥有应对转变所需的能力和技能。透过设定小目标并逐步实现，强化自信心，提升自我效能感，让自己更有信心迎接未来的挑战。



Resilience 复原力

接受工作转换的事实，让自己有一个适应时间。在适应期间，接纳自己或会有不完善的地方。慢慢一步一步修正，适应新环境。



Optimism 乐观

培养乐观正面的态度，例如每当对一件事有负面的解读时，尝试静一静，想一想，找出三个正向的可能性去解读，练习正向思考。



心灵加油站

破土而出

在泥土深处，一颗小小的种子梦想著成为一棵高大强壮的树。每当风雨来临时，种子都害怕自己弱不禁风，也担心会被暴雨冲走，或是在阴暗潮湿的环境中感染病菌。然而，内心的渴望让种子在每一场风雨中坚持下来。种子不断努力向下伸展自己的根，吸收土壤中的每一丝养分。每次经历了暴风雨后，种子都会感受到自己的根越来越牢固。随着时间流逝，种子逐渐长出了嫩芽，并在阳光和雨水的滋润下茁壮成长。终于，种子成为了一棵能抵挡风雨的大树，为住在山谷中的小动物提供庇护。

种子的故事告诉我们，在成长的过程中遇到困难时，我们要积极面对，勇敢扎根。认清自己的目标后，我们要专注于行动。困难虽然可怕，但通过克服困难，我们将成为更强大的自己，逐步去实现自己的梦想。





LEAP档案室

裁员不裁心



近年，科技发展一日千里，企业内的工种因而有所改变，人力资源亦面临不同的挑战，一间企业选择把其中一个约十人的部门转型，当中有部份人能转职到公司的其他部门，而有部份则需要重新回到就业市场，寻找适合自己的工作。

企业在宣布业务重整前的9个月，已开始和雇员支援服务的顾问团队一起商讨和筹备，希望尽力为受影响员工提供最大的支援及减低伤害，当中包括为员工准备求职、面试等相关培训及一对一转职支援服务，务求让员工更有效的装备自己，在职场上能重新出发。

王小姐，是其中一位未能转职到其他部门的员工。收到相关讯息的那天，由毕业起开始就在企业任职20多年的王小姐心乱如麻，既担心自己的前景，又不知如何把消息告诉家人。幸好，企业在向员工宣布当天，同时安排了雇员支援计划的顾问驻场，为有需要员工提供即时的情绪支援。王小姐跟顾问倾谈后，亦能初步把心情稳定下来，再慢慢思索前路去向。

及后，顾问亦有定时跟进王小姐情绪状况及寻找工作方面等进展，更协助王小姐准备履历、求职信及进行模拟求职面试，让王小姐增加相关经验和信心。

皇天不负有心人，王小姐在过程中屡败屡试，终于，在多次面试后，成功于一间跨国企业重新出发，同时，王小姐亦欣喜万分地跟我们分享，新公司欣赏她的稳定性、责任感及过往20多年累积的经验，薪酬升幅比之前超过20%。王小姐亦衷心感谢前雇主充满人性化的安排，她虽感到失落，但同时亦感到自己被重视，而顾问的支持也让她对工作上的转变有更好的适应。





根据去年本公司发布的「香港打工仔身心健康调查」显示，面对工作、生活等多重压力，有逾三成打工仔害怕上班，亦有近八成人未能专心工作。公司不应该是员工害怕的地方，而是要令他们感到备受重视及接纳，可以按各人所长作出贡献。当员工变得正向，工作表现自然提升，更有利公司的持续发展。

为协助企业了解其正向水平，我们正推出「香港正向机构」奖励计划，嘉许致力建立正向文化的企业及机构，借此推动正向的社会改变。计划现正开放报名，全港雇主于2025年2月28日或之前，鼓励员工回答「香港正向机构」调查问卷即可参与。获员工评估为高正向水平的参与机构可获颁「香港正向机构」奖项，费用全免。

++「香港正向机构」奖励计划详情+++++

参与方法：雇主鼓励员工填写「香港正向机构」调查问卷，
以了解企业的正向机构水平。

*所有个人资料绝对保密。

了解更多：https://www.fourdimensions.org/zh_cn/event/positive_organization/

查询：欢迎致电27316239或电邮至marketing@fourdimensions.org



雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、黄敏明