

基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期: 2012年1月14日(星期六)

經濟日報 - 港間 A13 資料來源:

金融高層被裁 瞞家人扮返工 標題:

參考網址: 請按此

A13

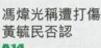
湯間 ・政情

2012年1月14日-15日

星期六、日

经源日報

61





深破毒海膽工場 恐走私來港



老師隱瞞惡史 曳仔變沙展

失業不氣餒

進修薪酬倍增

端。有月入逾2展元的金融前ı積人員被载後不氦 綏、持葉期間通打工通道修硕士學位、終在市好時 重投職場,由前機關升管理層、解酬亦倍增。 高力權員服務顧問高級經理與禁谋表示,接受

辅導的個案中,有人情緒受困想尋短見,但亦有人 撰揮正鑑面對·特質期間當「take a break」,作

全融海霉期間、他們督接觸一名有逾10年經驗的金融 界前機震員、被裁初期間路受国、日日失眠、卻遇過調整心 態、很快重拾自信。該名擁有大學學歷的鑑員、被裁後決定

先投身較低鮮的繁職,邊工作邊遊修金融碩士,兩年後重投 金融界,並由前綫羅升為管理層,底轄倍增至逾4萬元。

劉人生,相信很快可重拾人生軌道。此 ■本報記者 澳小島

吳建議失業者最重要是正面面對被數,並把握機會重新規

更好人生成劃。

職場壓力大求助輟

工品 球經濟放緩,金融界首當其衝,有月入6萬金融 表表層被裁,仍編著家人粉紙工;有前綫獲員為

無果様、原理大阪(1977) 工作要求高、社會競爭大・概堪壓力日選整度・本 老多間聲異觀措顧問均指出・因被救成機心被救攻助個 素勢升・求助個案中不乏高學歷・高端位人士・包括企 葉CEO以至大學講師:機構呼動面對顯場危機者・要 正视内心感受,有需要時找專家協助。

■本級記者 美嶽珠·洪小品

提供「僱員發展服務」的基督教服務處、為企業員工 設立24小時諮詢及輔導熱機。去年接續1.2萬宗電話求助 按年升1成、當中3成為高學歷人士、包括企業行政總裁 及大學講師:電話中助器追伽案施1,600宗、2成有自發領 向,實際企圖自殺約30宗。

多中年人士 怕難再覓新職

「個員發展服務」首席顧問林雲芬表示,近年求助個案 有上升趨勢,平均每年升1成,當中銀行,教育、會計及物 批求助數字較多。她表示,由於職場競爭大,工作要求又 愈來愈高、增加基爾員工及管理層壓力。有公營機構備員

思來認為、增加基層與工政管理學歷力,有公營機構與 基而因歷力學歷,於辦公室企能,開發榜處即時介入。 另一家為營員提供壓力輔導、就業轉介的<mark>表力養質履 夜期間。其高級經理反離城透露。有半於45版。沒月時 6城元的金融界營理曆。去年9月因公司削減其部門而失 業。因一時難以接受投實。又怕家人獨心、被裁初期日 日初返工。「每天去國峽店看報紙、行街、就是不敢因</mark> 1」經輔導後、決定向家人坦承、並進移英文、電腦等 技能,以求重投職場。

理顧問孫立民指出・近半年因被裁或機心被裁而向 機構求助的假案。均分別較去年上半年升逾2成、多數來自金融及 零售業:求助個案多為年前逾40歲的中年人士、男女比例約6.4、由於 業者為家庭經濟支柱,又怕重投職場不易,因此壓力更大,不少求助者因此情 結受因及經常失戰,甚至有自殺傾向。

正視感受 勿為面子不求助

他表示、有給40級 - 具逾12年經驗的金融機構前機備員 · 早前被裁後情绪受 图:失旺長速1個月:經常於半夜致電字助機構領語:更表示想自殺:最終機構開 路依轄介醫生作惟一步治療。

浸信會變群社會服務處總幹事營永強指出。近半年逾50歲求助者有上升趨 勢、因嚴係工資落實後,不少年輕人顯重投身保安,零售行業,致令中年人士 因公司換血被赦,尚需求助。

林雪芬指出,如公司需要裁員,會造成危機,管理層需採額其他員工情 緒·實際上南承受更大壓力。她表示·不顧求助人士情況最令人擔心·呼 顧高爾正視內心感受·勿因身份而拒絕尋求協助·布民非宜留意家人及問 事心理情況、有需要時預於求助。首



職場減壓錦囊

- 被公司經營不養,宜作好轉工準備。
- 一肚不幸被戮,宣接納失業事實,與家人切承以換 放水粉。
- 待無期間可積極自我裝備,如經濟或移跡程。
- 勿將工作編會設定在特定報酬,宜調整心態,可暫時 從事較近蘇聯位。
- · 失業者家人如發現其食慾不振 · 變沉默 · 宣主動提供情 結輔專或作轉介 ·
- 每天給自己數個10至15分離的小体時間。你深呼吸及肌
- 維持均衡飲食,及有規律的作息時間。
- 每星期抽時間作消遣活動,培養多種興趣。
- 發揮創章及每用幽默感 多獎勵自己及身通的人
- 前感到壓力太大,可嘗試在室外開着太陽、深呼吸。
- 資料來源:點力僅員服務顧問管理關問孫立民。

高級經理吳慧琪·基督教服務處





基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

【經濟日報專訊】環球經濟放緩,金融界首當其衝,有月入6萬金融界高層被裁,仍瞞着家人 扮返工;有前綫僱員為追業績,連續失眠1個月。

工作要求高,社會競爭大,職場壓力日趨嚴重,本港多間僱員服務顧問均指出,因被裁或擔心被裁求助個案急升,求助個案中不乏高學歷、高職位人士,包括企業 CEO 以至大學講師;機構呼籲面對職場危機者,要正視內心感受,有需要時找專家協助。

提供「僱員發展服務」的基督教服務處,為企業員工設立 24 小時諮詢及輔導熱綫,去年接獲 1.2 萬宗電話求助,按年升 1 成,當中 3 成為高學歷人士,包括企業行政總裁及大學講師;電話求助跟進個案逾 1,600 宗,2 成有自殺傾向,實際企圖自殺約 30 宗。

多中年人士 怕難再覓新職

「僱員發展服務」首席顧問林雪芬表示,近年求助個案有上升趨勢,平均每年升1成,當中銀行、教育、會計及物流求助數字較多,她表示,由於職場競爭大,工作要求又愈來愈高,增加基層員工及管理層壓力,有公營機構僱員甚至因壓力爆燈,於辦公室企跳,需服務處即時介入。

另一家為僱員提供壓力輔導、就業轉介的<mark>盈力僱員服務顧問</mark>,其高級經理吳慧琪透露,有年約45歲、原月薪6萬元的金融界管理層,去年9月因公司削減其部門而失業,因一時難以接受現實,又怕家人擔心,被裁初期日日扮返工:「每天去咖啡店看報紙、行街,就是不敢回家!」經輔導後,決定向家人坦承,並進修英文、電腦等技能,以求重投職場。

盈力管理顧問孫立民指出,近半年因被裁或擔心被裁而向機構求助的個案,均分別較去年上半年升逾2成,多數來自金融及零售業;求助個案多為年齡逾40歲的中年人士,男女比例約6:4,由於失業者為家庭經濟支柱,又怕重投職場不易,因此壓力更大,不少求助者因此情緒受困及經常失眠,甚至有自殺傾向。

正視感受 勿為面子不求助

他表示,有逾40歲、具逾12年經驗的金融機構前綫僱員,早前被裁後情緒受困,失眠長達1個月,經常於半夜致電求助機構傾訴,更表示想自殺,最終機構需將他轉介醫生作進一步治療。

浸信會愛群社會服務處總幹事曾永強指出,近半年逾50歲求助者有上升趨勢,因最低工資落實後,不少年輕人願意投身保安、零售行業,致令中年人士因公司換血被裁,而需求助。

林雪芬指出,如公司需要裁員,會造成危機,管理層需照顧其他員工情緒,實際上需承受更大壓力。她表示,不願求助人士情況最令人擔心,呼籲高層正視內心感受,勿因身份而拒絕尋求協助,市民亦宜留意家人及同事心理情況,有需要時勇於求助。





香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

職場減壓錦囊

- 若公司經營不善,宜作好轉工準備。
- 一旦不幸被裁,宜接納失業事實,與家 人坦承以換取支持。
- 待業期間可積極自我裝備,如報讀進修 課程。
- 勿將工作機會設定在特定範圍,宜調整 心態,可暫時從事較低薪職位。
- ◆ 失業者家人如發現其食慾不振、變沉 默,宜主動提供情緒輔導或作轉介。
- 每天給自己數個10至15分鐘的小休時間,作深呼吸及肌肉鬆弛練習。
- 維持均衡飲食,及有規律的作息時間。
- 每星期抽時間作消遣活動,培養多種興趣。
- 發揮創意及善用幽默感,多獎勵自己及 身邊的人。
- → 若感到壓力太大,可嘗試在室外望着太陽、深呼吸。

資料來源:盈力僱員服務顧問管理顧問孫 立民、高級經理吳慧琪、基督 教服務處

失業不氣餒 進修薪酬倍增

失業非絕路,反有可能成為更佳的事業開端。有月入逾2萬元的金融前綫人員被裁後不氣餒, 待業期間邊打工邊進修碩士學位,終在市好時重投職場,由前綫躍升管理層,薪酬亦倍增。

<mark>盈力僱員服務顧問</mark>高級經理吳慧琪表示,接受輔導的個案中,有人情緒受困想尋短見,但亦有 人選擇正面面對,待業期間當「take a break」,作更好人生規劃。

金融海嘯期間,他們曾接觸一名有逾10年經驗的金融界前綫僱員,被裁初期情緒受困、日日失眠,卻透過調整心態,很快重拾自信。該名擁有大學學歷的僱員,被裁後決定先投身較低薪的兼職,邊工作邊進修金融碩士,兩年後重投金融界,並由前綫躍升為管理層,底薪倍增至逾4萬元。

吳建議失業者最重要是正面面對被裁,並把握機會重新規劃人生,相信很快可重拾人生軌道。

