



媒體報導

日期：2012年1月14日(星期六)
資料來源：經濟日報 - 港聞 A13
標題：金融高層被裁 瞞家人扮返工
參考網址：請按此

A13 港聞 2012年1月14日-15日 星期六、日 經濟日報

馮煒光稱遭打傷
黃毓民否認
A14

深破毒海膽工場
恐走私來港
A15

老師隱瞞惡史
曳仔變沙展
A16

港聞
LOCAL NEWS

金融高層被裁 瞞家人扮返工

職場壓力大求助飢 不乏講師CEO

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；有前綫僱員為值業績，連續失職1個月。

工作壓力大，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。

■本報記者 吳惠珊、洪小晶

提供「僱員發展服務」的基督教服務處，為企業員工設立24小時諮詢及轉介熱線。去年接獲1.2萬宗求助，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，工作壓力又愈來愈高，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，於辦公室企鵝，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**壹力僱員服務顧問**，其高級經理吳慧珊透露，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，並修英文、電腦等技能，以求重返職場。

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2萬元的金融界人員被裁後不氣餒，待業期間進修工讀進修碩士學位，終在市好時重投職場，由前職躍升管理層，薪酬亦倍增。

壹力僱員服務顧問高級經理吳慧珊表示，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年經驗的金融界前線僱員，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，兩年後重返金融界，並由前職躍升為管理層，底薪倍增逾4萬元。

吳慧珊認為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。 ■本報記者 洪小晶

▲金融界人士擔心經濟放緩而被裁，職場壓力日增，不少人因焦慮和鬱而向專業人士求助。(資料圖片)

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，宜坦納失業事實，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。
- 勿將工作職責設定在特定範圍，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，多鼓勵自己及身邊的人。
- 若感到壓力太大，可嘗試在室外曬太陽，深呼吸。

資料來源：壹力僱員服務顧問管理顧問孫立民、高級經理吳慧珊、基督教服務處





【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小時諮詢及輔導熱線，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**盈力僱員服務顧問**，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。



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。

盈力僱員服務顧問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。

- 完 -

