

在本港擁有19間連鎖扒房的Outback Steakhouse大縮規模，其中9間分店8月4日最後一日營業，涉及裁減300名員工。究竟失業應該點應對？本報特此整理打工仔一旦遇到失業的有用資訊，例如專家建議如何應對失業後的各種狀況，供大家參考。

# 失業 應該點應對

## 失業後7點注意

### 好好消化情緒

打工仔因為公司倒閉或裁員而失業，會感到難過、憤怒是正常的。而失業後，我們會認為有一份新工作才能擺脫這些負面情緒。但我們要留意有沒有將這些情緒帶到面試或新工作上，以免影響我們下一份工作。問一下自己：我有好好消化負面情緒嗎？我有重新思考自己的職業目標嗎？

### 留意財務狀況

失業最大影響就是失去收入來源，雖然搵工是需要深思熟慮，但如果自己是家中經濟支柱，情況就變得十分不容易。所以，假如失業是因為公司倒閉或裁員，遣散費幾時收到？有多少？而這些賠償金可以用多久，都是需要注意的地方。

好好計劃支出預算及搵工「死線」，如果未能於限期前找到長工，亦可以考慮短期或合約工作，紓緩經濟壓力。

### 失業不等於失敗

失業會帶來極大的痛苦，但要明白被公司解僱並不等於你是一個失敗者，因為當中有很多不能控制的因素所引致。打工仔需要重新審視自己的職涯目標，是落後了還是前進了？落後了是因為之前的工作太安逸嗎？重新起步永遠不會太遲。

### 拒絕與放負人相處

人與人的氛圍是會互相影響。試想一想，假如你失業後都是與一同被解僱的舊同事見面、食飯、飲茶，而對方每日都是唉聲嘆氣、自怨自艾、數舊公司不是，久而久之你也會一樣。多一點與家人、好朋友們相處，開放自己接受他人的鼓勵和支持，你會更有動力過渡失業的時間。

### 多做運動

運動是保持身心健康的最佳方法，想一想自己有多久沒有活動身體？身體有沒有因為長期坐在辦公室而出現毛病？腰頸膊痛？愈運動，身體愈Fit，心靈愈健壯，思路亦會愈清晰，人亦愈有自信，對搵工或準備未來工作都是有極大幫助！

### 重新思考職業方向

失業，是重新考慮發展方向的好時機。想一想：你身處多年的行業有沒有發展潛力？自己有沒有發揮空間可以再進一步？在工作中能否得到快樂？需不需要繼續進修？要不要考慮轉行？很多很多問題可以問自己，好好整理思緒，得出結論之後再制訂搵工策略。

### 思考如何在職涯中再突破

假如你深思熟慮後仍希望在業界中打滾，那失業就不是真空期，而是令自己知識進步的時間，用網上課程，相關短期工作，填補忙碌工作時未能抽空進修的時間。而這些課程、證書、技能都是可以增加到你的履歷表上，大大增加工作，甚至越級挑戰的機會。



## 失業時的財務管理

不少打工仔是家中經濟支柱之一，要供養家中老幼，開銷龐大。一旦失業，沒有工作和穩定收入的日子不易過，故此打工仔緊記要積穀防饑，儲備6至9個月生活開支作應急錢，以渡過這段難關。

### 重新制訂預算

如果不幸失業，首先盡快檢視和改變現有的生活模式，減省一些非必要的開支，令自己的積蓄可以耐用一點。

### 保持身心健康

失業會伴隨各種壓力和負面情緒，若果未能適當處理而熬出病來，就會賠上健康和財富。維持健康生活、多做運動和均衡飲食。不開心就找人傾訴，如找一些過來人傾訴。

### 檢視投資組合

不要指望投資可以解決失業的財務壓力，應避免高風險的投資或加大投資金額。

### 找兼職幫補

找工作很多時候急不來，如過了一段日子都找不到自己理想的工作，不妨考慮先做兼職或散工，幫補生計之餘，亦可換來一點時間，看看自己是否有需要進修及再培訓。

## 搵工途徑

### 就業中心

有些僱主會在勞工處就業中心刊登職位空缺資料，你可親自到你區內的勞工處就業中心或其網站查看空缺。就業中心設有就業輔導及求職指導服務。

### 分類招聘廣告

許多報章及其網上版也刊登分類招聘廣告。求職者應查看所有招聘廣告，而不是只看你認為可找到理想職位的欄目。你可能發現原來不同職位也可讓你發揮所長，此外還可看看相關的行業雜誌，有些僱主喜歡在業界刊物刊登廣告，更集中地進行招聘。

### 獵頭公司

有些僱主會委託人事顧問公司物色適合人選填補職位空缺。這類人事顧問又稱獵頭公司，一般專門為某類型行業招聘，例如零售、金融及科技行業等。求職者可搜尋專門從事他們目標行業的獵頭公司，瀏覽他們的網站。

### 互聯網

網上許多網站和社交網絡平台都設有龐大的招聘網頁，讓僱主刊登職位空缺，此外亦可瀏覽你所屬領域的公司網站，不少公司均設有招聘網頁。

### 人際網絡

學識對求職固然重要，但人際關係可能是關鍵。積極參與行業活動，讓更多人知道你在求職，盡量使更多人認識你。或許恰巧你朋友認識正在找像你這樣人才的同業。



■ 勞工處定期舉辦招聘會，協助市民就業。資料圖片