



# 失業家長面對的挑戰

面對失業，家長除了要承受家庭收入驟降、開銷透支、貸款或負債的壓力，還要處理自己的情緒、配偶的擔憂、子女的生活及未來的種種變數。失業導致各種疑惑和憂慮，使家長的自信和尊嚴受損，即時的消極想法和感受是可以理解的。其實，失業不只影響個人，也關係到整個家庭，家長應讓各家人共同面對，共度難關。

這份簡單雖然不能為失業的家長帶來工作，但可以提醒家長在這困境下如何守住家庭這個支柱，盡可能不讓悲觀的情緒導致家庭關係緊張。此外，亦讓失業家長及其配偶掌握應付逆境的方法，好讓家庭能更有效地將危機化為動力。

## 失業家長面對困難的處理方法

### 配偶方面：

- 1. 與配偶有商有量：**家庭是支援情緒的後勤基地，夫婦互相支持才能發揮家庭的潛力，共度難關。找一個寧靜的地方，與配偶分享心中的困擾和壓力，過程中學習互相體諒和扶持，不妨向配偶直接表達自己的感受，讓他/她明白你目前的需要。同時，也與配偶商討解決辦法，包括重整家庭開支及開源節流的方法，配偶的支持定能給予你更大的力量去面對困境。
- 2. 檢視現況，計劃未來：**與配偶找機會傾談預計面臨的困難，簡單計劃每天的生活情況。一方面要全面理解家庭的經濟狀況，繼而作出相應決定，例如：計劃在不同階段該怎麼做以減低對家庭的影響，即何時要轉找兼職、何時要轉為租住房子、哪些親友可以幫助解決燃眉之急等。另一方面亦要有求職計劃，學習面試技巧，瞭解求職市場的情況，因應自己的資歷、能力和喜好去尋找空缺，亦可考慮短期的兼職以賺取收入，然後繼續找一份有保障的全職工作。不要堅持申請跟以往待遇一樣的工作，否則可能事與願違。
- 3. 開源節流：**尋找兼職或臨時工作可盡快獲取收入，以應家庭財政之急。瞭解自己的才幹，利用自己的長處去增加收入，例如：當保姆、補習老師。與配偶合力減低消費，如到圖書館看報紙、看雜誌、上網找工作等。購買日常用品和食物時要做「格價專家」，嘗試比較不同市場的價格，選擇必需而價錢合理的才購買，還要計劃減低經常開支，例如留意使用水電煤的情況，以節約為原則，其他支出如流動電話費、上網服務費等也要盡量節省。
- 4. 明白配偶也有情緒：**當你失業時，配偶也可能有壓力和情緒波動，這是可以理解的。配偶跟你一樣均需要支持，不妨找親友協助開解和陪伴。



# 失業家長面對的挑戰

## 個人方面：

- 1. 正面積極的想法：**自責和自憐不能解決問題，要明瞭自己也是人，有擔心、無助、挫敗等感覺是正常的反應。切勿做強人，假裝沒事，強作鎮定，甚或隱瞞失業，假扮上班，這只會無補於事，自欺欺人。要開放自己，才會找到適當的援助。即使改變不了事實，也可改變自己的觀點，例如：同一件事，可以想「我無望了！」，但也可以想「天無絕人之路！」。又例如親友過分熱心安慰，可能令你覺得不太舒服，但實際上你有選擇聽或不聽的自由，所以不需要太在意，或者可以想「他們不瞭解實情，但是動機也是出於關心而已！」。
- 2. 保持平穩的情緒：**瞭解自己的感受，接納自己，困難才容易解決。相反，抑壓情緒只會令負面情緒無法宣泄，像計時炸彈般不知何時爆發，而且殺傷力亦無法估計。當情緒低落時，不妨找一些事情做，設法令自己有所寄託，減低空閒的時間，以減少情緒低落的機會，例如：與孩子遊戲、看報紙、聽電台廣播，或送一些鼓勵安慰的字條給家人等，提醒自己經常保持心境愉快。緊記家人不是發泄不滿情緒的對象，如想舒緩壓力，可參考教育統籌局家長教育簡章11「壓力變動力」。感到絕望和悲觀時，可向別人求助。
- 3. 保持身心健康和不屈的意志：**保持身體健康和精神狀態穩定，以便在求職面試時給僱主留下良好印象，同時也為未來的職位作好準備，例如：早上做運動和耍太極，多到戶外呼吸新鮮空氣，保持房間光亮，有利振奮心情。此外，除了可趁機會暫時進修以提升自己的實力和競爭力外，亦可考慮參與社區義務工作，令自己有所寄託，避免投閒置散，甚至可從義工經驗中發揮技能及擴闊人際網絡，以免讓失業磨滅你的意志。
- 4. 擴闊獲取資訊和服務的途徑：**別以為自己可獨力支撐局面，該讓朋友知悉你目前失業的情況，請他們多加留意職位空缺。擴展人際和資訊網絡可提高尋找工作的機會，更快獲得空缺的資料，有助你作出適當的行動。此外，要掌握獲取社會服務的途徑，例如勞工處可協助找工作，法律援助署可協助追討欠薪、銀行或律師可協助重整債務或按揭安排。遇上心理困擾亦可尋求專業援助，例如：社會服務機構的社工、輔導員等，他們會通過個案服務或小組活動，協助你重整生活，度過困難時刻。
- 5. 破除傳統觀念：**過往傳統家庭裏夫婦有既定角色，例如「男主外，女主內」；然而，目前婦女外出工作，丈夫協助家務和照顧子女已被社會廣泛接納。要知道，家庭是屬於夫婦倆和子女的，家庭各成員可互相依賴、扶持，角色可隨環境而調整，只要大家各盡其分，家庭同樣能運作正常。家長宜放棄舊有的社會包袱，拋開傳統觀念，欣然重整家庭的角色，有助減低家庭內部的張力，讓家庭更容易度過困境。



# 失業家長面對的挑戰

求職

## 孩子方面：

1. **讓孩子知道需要知的事情：**家長可能認為孩子知道父母失業會感到不安而隱瞞事實，但事實上孩子會因家庭生活情況改變而更加困惑。孩子若不明所以，可能會胡亂猜測，甚至想像更糟的情況，產生不必要的憂慮。家長切勿向孩子說謊，否則孩子知道真相後會感到不獲信任。可以問孩子想知道甚麼，盡量消除他們的疑慮，讓孩子瞭解你失業的現況及家人共度難關的需要，並讓孩子明白你的心情和壓力。別以為孩子不明白，有時他們的反應如擁抱和輕拍肩膀能令你有意外驚喜或感到無限的支持，孩子亦懂得用行動來表示對父母的愛。所以，家長需要不時與子女交談，瞭解他們心中的疑慮，讓孩子明白現況。
2. **孩子需要安全感和情緒上的支持：**家長應避免在孩子面前有過激反應，這樣只會令孩子懼怕而失去安全感，更不應將憤怒情緒加諸在孩子身上，盡量保持生活穩定。平日可通過遊戲和活動去協助孩子將困擾表達出來，例如：畫畫、玩布偶、說故事、寫信和日記等。留意孩子會否較以往頻密出現睡眠障礙，例如夢魘、夢話、夢遊等，這些現象顯示孩子精神受到較多困擾，若嘗試伴睡後仍未見改善，便要尋求兒童心理輔導專家協助。
3. **孩子也可幫忙：**讓孩子明白家庭經濟狀況會有所改變，要善用金錢，減低家庭開支，例如：少買零食和玩具，減少花費的玩樂，甚至請孩子協助做「格價專家」和建議一些節流的方法。家長亦可提高孩子自我照顧的能力，按其年齡教導孩子協助家務，例如：讓他們自行收拾床鋪、掃地、洗碗，注意要按步就班，循序漸進，慢慢讓孩子學習過簡樸和自律的生活。



4. **做好榜樣，建立積極的人生態度：**孩子會從家長身上學習怎樣面對人生及如何處理困境，家長互相指責及怨天尤人只會對孩子產生不良影響。讓孩子明白失業不是「世界末日」，家長抱持樂觀積極的態度，對人生充滿盼望，有助培養孩子面對逆境求存的堅持、勇氣和韌力，令孩子學習過務實的生活，以積極的態度去處理困難。



# 失業家長面對的挑戰

## 若配偶失業，我可以怎樣協助？

若配偶失業，一方面要接受自己會出現煩惱和憂慮的情緒，另一方面亦要接納配偶可能變得敏感，容易發脾氣，令家庭氣氛緊張。所以，要耐心關懷對方，明白對方的困難，容許對方有適當的自我發泄空間。若對方需要獨處，讓他/她在安全的情況下自我調節。鼓勵配偶不要苛責自己，提醒對方失業不表示不中用，避免在言語和行為上貶抑對方，更避免在孩子面前爭論和互相指責，令問題變得複雜。緊記配偶現時最需要的是愛、諒解和安全感，夫婦能共度困境，感情定可進一步加深。

## 結語

失業只是人生中偶爾的挫折，即使目前事業上未能盡如人意，但仍能享受家庭帶來的溫馨和滿足。不妨讓家人分擔困難，大家同心協力，互相扶持，開放自己，彼此瞭解才容易度過困境。參考過上述建議後，希望你能在逆境中求存，堅持不屈的意志，激發家庭的親情，磨煉出一生受用的自信。

互相扶持



## 求助資料

勞工處熱線：2717 1771

勞工處就業服務熱線： 招聘服務：2503 3377

電話就業服務：2969 0888

就業科服務：2591 1318

「中年再就業試點計劃」：2150 6398

「在職培訓計劃」：2152 9469

就業選配計劃：2591 1316

社會福利署求助熱線：2343 2255

法律援助署熱線：2537 7677

撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

明愛向晴軒熱線：18288

教育統籌局 家長教育推行小組

查詢電話：28926441 教育統籌局網頁：[www.emb.gov.hk](http://www.emb.gov.hk)

©2003 版權為香港教育統籌局所有；除教學或其他非牟利用途外，未經書面同意，請勿翻印

教育統籌局