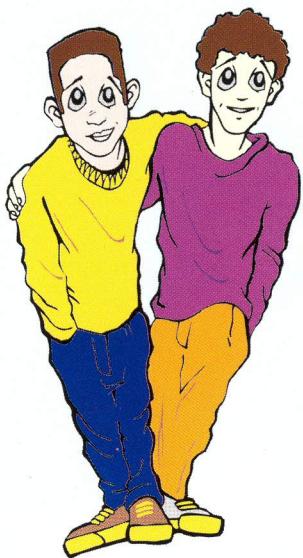


旁人可給予的幫助



鼓勵

失業者多安排活動，切勿呆坐在家中

聆聽

諒解

失業者的心情及避免引起更多衝突

避免

將失業者與他人比較

在他人面前討論或批評失業者

責怪及埋怨

在失業者面前喋喋不休

強迫他們立刻要找到工作

失業 面對 怎樣辦？



很多長期失業的人可能會有 以下的身體和心理反應， 生活和關係上的改變：

- 情緒低落
- 沒有安全感，對將來沒有把握
- 自卑，覺得自己無用
- 自責
- 怨怒
- 容易感到疲倦
- 緊張
- 失眠
- 有輕生的念頭
- 吸煙比以前頻密
- 飲酒比以前多
- 減少運動
- 覺得家人很囉唆，令自己心情煩燥
- 在家時間太長，容易因小事與家人爭吵或責罵子女
- 不願與親戚朋友來往，恐防他們問及工作情況
- 減少娛樂及社交活動



如何幫助自己

- 接受情緒反應是正常的，不用在別人面前掩飾

- 使用正面的方法去發洩情緒

例如：1. 向親人或朋友傾訴
2. 聽音樂
3. 卡拉OK
4. 運動等等



- 分析失業的原因而對症下藥：

可能原因：1. 缺乏經驗
2. 經濟衰退
3. 缺乏所需技能
4. 申請的工作與本身的學歷與經驗不配合
5. 工作態度欠佳
6. 缺乏面試技巧
7. 行業式微
8. 要求工資過高
9. 年齡的限制，歧視等等

- 以積極的態度去解決失業的問題：

1. 接受培訓
2. 不斷尋找工作
3. 向勞工處及有關機構查詢及求助
4. 在找到長期工作之前，不要介意暫時做臨時或兼職工作

- 妥當安排每天的活動，切勿呆坐家中

可以考慮：1. 陪伴子女上學
2. 做家務
3. 約會朋友
4. 參加技巧訓練課程
5. 爭取機會多與家人相處，溝通
6. 義工



- 定時飲食，有充足及定時睡眠

- 切勿 1. 濫用藥物及酒精
2. 無緣無故向家人亂發脾氣

- 精神狀況和情緒不穩定時向專業人士求助

例如：醫生、臨床心理學家