

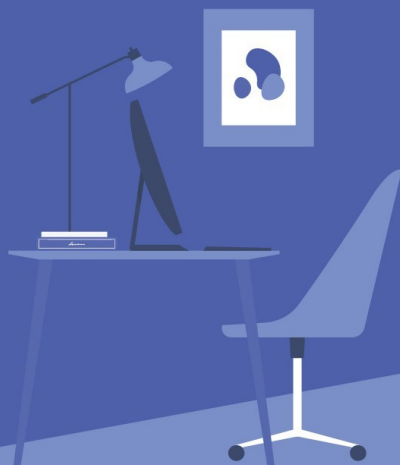
好想裸辭？ 要先「三思」

文：王藝超

「我遞咗信喇，但仲未搵工，可能畀自己嚇吓先！」昔日「裸辭」猶如職場禁忌，但如今愈來愈多人因「頂唔順」工作壓力或人事問題而選擇即時「劈炮唔撈」。這或反映部分新一代對職業看法的改變，也許工作不再只著重工資和職位，亦關注心理健康和追求 work-life balance，以致未有「後路」也急於裸辭。專家提出裸辭三大考慮因素，讓你「三思」。



Tommy 指出，裸辭的一大考慮是將來轉工後會否再遇同樣情況，如果問題仍舊擺脫不了，不如嘗試克服它。



基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級培訓顧問黃錦翔 (Tommy) 認為，最理想當然是在「工接工」的狀態下轉工，畢竟所面對的壓力也比較小。如真的「頂唔住」想裸辭，不妨從以下三大方向作考慮。

推因素：是工作還是你有問題？

Tommy 表示，如感到工作「難頂」，未找到新工已有想「逃離」的感覺，不妨先問自己：第一，是否人際關係、工作量出問題？將來轉工後是否還會重遇類似問題？「如果覺得與老闆『唔夾』，轉新工後依然跟新老闆『唔夾』，又是否要一直轉工呢？還是可能自己的人際溝通出問題？」第二，繼續工作下去，是否會影響身體甚或精神情緒健康？「如果壓力真的大到身體不能承受，例如令你無法入睡、要看精神科醫生，那就裸辭吧，畢竟工作只是生活一部分，無謂得不償失。」

Tommy 說，如果裸辭只為逃避工作上的難題，轉工後還是有機會遇到同樣情況的話，他建議倒不如先嘗試克服它；而除非壓力已直接影響身體和精神狀態，那選擇裸辭也無可厚非。

拉因素：進修、追夢可與工作並存？

Tommy 又指出，即使與公司或工作無關的事，也可以造成裸辭的決定。他舉例說：「例如決定讀書進修、創業，又或追夢，甚至自己得了重病、照顧患病家人，都可能使當事人作出裸辭的決定。」

同樣，不妨先問自己：第一，兩者不能兼顧嗎？「如果工作時間穩定的話，利用公餘時間進修或創業可行嗎？」第二，機會一閃即逝嗎？「例如入圍千載難逢的選秀比賽，這些機會可能只有一次，所以會為『追夢』而裸辭。」



其他因素：經濟壓力與空窗期

Tommy指出，經濟狀況也是決定裸辭與否的一大考慮，要考量自身能否應付未來短期的經濟壓力，「例如計數，問自己儲蓄能捱多久？1年？還是半年？」另外，也要考量有沒有家庭負擔、供樓壓力等；又或者有否短期的人生計劃，例如結婚、生小朋友；儲蓄又能否應付突如其來的意外？

他又補充，除了經濟問題，也要顧及他人的期望，如家人、伴侶會否給予壓力，導致關係緊張；自己又會否因裸辭有「空窗期」，而令之後尋找新工作有困難；同時，也要留意市場狀況，比如現今的失業率、所屬行業未來市況如何、市面上職位空缺多寡等。

在疫情下，作裸辭決定需要更大勇氣，亦令面對龐大工作量和壓力的打工仔，對於「應否裸辭」抱有不安、猶疑的心態，或害怕因一時衝動做錯決定，又怕長時間找不到工作而出現「空窗期」。其實，對於想裸辭的人來說，除要謹慎考慮成本，最重要還是清楚知道自己想要甚麼、在做甚麼。不論你只是想短期「take a break」，或在工與工之間「喇喇氣」

休息一下，只要了解自身想法和需要，並有明確的未來方向目標，裸辭也不一定是壞事。反過來，如被工作壓得喘不過氣、負能量充斥，更會影響身心健康。

總括而言，裸辭不應是為逃避「不想要」的工作，而應是為尋找自己「想要」做的事。同時，可趁這休息的空檔進修增值、提升知識技能，為下一份工作做好準備，也有助找到新的發展方向和機遇。 