

渡过
困难
时期



新

千禧年在新加坡发生技术性衰退的新闻中开始。

和1998/1999年经济衰退不同的是，这一次的经济衰退是因为全球性的经济放缓，上一次的经济衰退则是货币投机活动导致的。我们都知道应该振作起来渡过这个难关。

我们经常面对危机。所有的危机都有不同程度的困难，对不同的人造成不同程度的影响。然而，当我们面对这些危机时，应该对自己和家庭作出调整。就本质而言，有的危机对个人影响比较大，有的则影响比较广。目前这个经济危机是一个影响比较广泛的危机，许多家庭都将受到影响。

以下是一些能立即采取的措施，
以渡过这难关。

• 审查你拥有的财产

关注你拥有什么，而不是计较你没有的财产或者你欠下多少钱。计算你目前拥有的存款可以让你支撑多久。和一些相关机构和银行约谈，探询是否可以放宽各种费用的摊还宽限期。你也可以向一些提供财政援助的组织申请援助。这可能无法帮助你还清债务，但是可以让你暂时糊口。先走一步看一步。

现金流转表

固定收入	每月	每年
- 个人	1,633	19,596
- 配偶	1,500	18,000
- 其他		
总收入	3,133	37,596
固定开支:		
家庭开支	*	*
交通	*	*
抵押 (现金)	*	*
水电开支 + 管理费	*	*
人寿保险	*	*
所得税	*	*
储蓄基金	*	*
收支差额 (固定收入 - 固定开支)		
加可变动收入 (例如花红)		
总数		
扣除随意开支, 例如		
芭蕾舞班	*	
逛街购物	*	
假日旅行	*	
钢琴班	*	
其他	*	
净 盈余/赤字 (总数 - 随意开支)		

一般上，在任何财政
削减当中，可以支配
控制的花费是第一个
削减的项目。



• 让你目前拥有的财物发挥最大和最久的作用

如果你被裁退时获得一笔解雇赔偿，要妥善地安排如何使用这笔钱，尽可能以这笔钱渡过一段时间。

• 其他赚取收入的方法

一些可以赚取收入的方法包括出租房间、教补习或者利用你已经学会的技术。不要让“没有面子”成为障碍。同样地，工作没有高低等之分。把握好接下来的工作机会，从那里重新开始。

有位技师在一个月前被裁退后，一边驾德士一边找寻新工作。

• 降低生活水平

如果你过去习惯大鱼大肉，现在可以尝试比较便宜

的用餐方式，例如在家里煮食，这也绝对更健康。与其带你的孩子到快餐店用餐，不如减少这样的次数，留待特别场合才去。另一个方法是，在出门前先让孩子吃一点简单的食物，待会儿用餐时他们可以分吃一份食物。

• 和邻居加强联系

安排和邻居们一起外出也是一种省钱的好方法。这也同时协助培养社区精神。大家一起在公园或海边野餐，同样可以让大人和小孩尽兴。如此一来，你可以避免口袋破洞。

一位工作收入不高的工程师，可以和其他三个家庭一起购物，大家趁大量购买一些物品时省下一些钱。

• 多和家人沟通

不要把自己和家人隔离开来。诚实地解释给孩子知道，你们一家人都必须作出生活上的调整。孩子需要父母的爱多于对物质的需求。孩子的顺应能力会比你想象中的强。

一位被裁退后的总经理和孩子的关系开始变得更有意义，因为他在太太继续工作的当儿，却突然有更多时间和孩子在一起。

给丈夫的话...

和妻子分享你的感受。妻子需要知道你如何应对情绪上的变化。羞耻的感觉和缺乏信心经常伴随失业而出现。这些感觉可能变得无法抵抗，但是告诉妻子和孩子到底发生了什么事。

给妻子的话...

不要唠叨丈夫或不断地提醒他去找工作。当他做好准备后，给他空间和时间去寻找工作。这种打击可能比你想象中的更严重。在这个时期，愤怒、挫败和意志消沉等情绪都是相当普通的。这种事情可能演变至暴力阶段。如果这样的事真的发生，生命受到威胁，就必须寻求辅导或协助。

处理好你的情绪

• 不要责备自己

这样的事情可能发生在任何人身上。财政危机不时发生。沮丧的时候，心情低落和变得孤僻是正常的。一次又一次地在工作面试中被拒绝，随之产生的恼火、伤心、害怕、羞愧和拒人于千里之外等感觉都伴随在危机中。这种感觉是正常的。

寻找另一份工作...

如果你在被裁退的公司工作了一段相当长的时间，那即使正在寻找另一份工作，仍然可以给自己时间为过去忧伤，并辨别内心的痛楚和愤怒。找一个能理解的朋友来诉说你的感受。如果你觉得被解雇时没有获得公平的对待，检讨自己是否有出错。如果有，找出错误从中学习。如果被解雇时没有获得公平



的对待，其实也无计可施，干脆就地重新开始。美好的事物总是在前方。

在未来的工作面试时，不要搬弄前公司的是非。这只会对你造成负面影响。

• 保持积极的态度

警戒自己不要被消沉的意志打败，而陷入自怜自哀的状态。你仍然可以掌握自己和家庭。如果你发觉无法抵抗恶劣的情绪，找一个安全的方法来发泄，例如跑步或步行一段距离，或者告诉一个会让你感到自在的人。你也可以考虑寻求辅导咨询。记住，天无绝人之路，你不是孤立无助的。

• 突破债务陷阱

许多家庭陷入这个经济危机，是因为他们花钱太多，超出自己的能力范围，最后缺

少甚至没有存款来支撑。媒体每天刊登的各种分期付款计划的广告，可以轻易让人落到这一地步。

一些债务是无可避免的，例如房屋贷款，因为我们必须有地方住。那些因为想要得到某种生活享受的债务就可免则免，例如购买私人公寓、豪华房车、信用卡购物等。你必须减少债务。负债越少，越快还清债务，对你而言都是好事。

• 替未来规划

在危机结束之后，即使家里有两个成人有工作收入，也应该以一个人的收入来规划生活。另一人的收入存下来未雨绸缪。即使只有一个人有工作收入，也要储蓄一部分的收入。尽量确保有相当于6个月薪水的储蓄或定期存款。学习谨慎和培养孩子审慎的态度都是需要付出代价的。当他们在未来的一生中面对危机时，这样的价值观对他们很有用。

好比一个聪明的人说过的：“一个没有欠债的人，就不会成为任何人的奴隶。”

继续前进

在《谁移动了我的芝士？》这本书里，作者约翰森和布兰卡提到，改变的迹象在危机打击前就已经出现。地面龟裂在地震发生前出现。问题是，我们都没有注意到这些改变。当我们遭到打击时，我们倾向于责备别人，多过自己负起责任。但是只要保持正确态度，任何人都可以继续向前进，拥抱任何就在拐角处的美好事物。

经济不景气也是时候重新评估我们拥有的人际关系。不好的人际关系会土崩瓦解，好的则会让我们保持坚定。任何时刻都是我们同家人、朋友和社会建立良好关系的好时机。这是我们为了将来而必须马上进行的投资。

一些可以节省金钱的建议

- 留在新加坡休息一段日子。本地有一些价格相宜的度假屋可以让你租用。
- 不要在外头用餐，在家里煮食！
- 合用膳食、书本或杂志。
- 租借录像带回家看，而不是一家人去看电影。
- 为家人安排有趣又经济的活动，例如在公园做体操、到大自然远足、去海滩游泳、放风筝、露营、玩益智游戏或讲故事。

哪里可以寻求协助

以下一些组织提供职业介绍和财政援助。
你可以尝试和它们联络。

- 华社自助理事会提供技术训练课程。
电话: 843 5566
- 家庭服务中心热线。拨1800 - 838 0100,
要求推荐住家附近的家庭服务中心, 寻求
家庭事务方面的专业咨询和协助。
- “爱新加坡基金”由不同的教会运作, 以
协助家中经济支柱被裁的家庭, 要养育16
岁以下孩子的单身父母、家中经济支柱长
期卧病的家庭、有老人或残疾人士的家庭
。这些援助基金没有种族、语言和宗教之
分, 任何人都可以申请。
电话: 226 4191
- 人力部, 电话: 539 5361
- 职工总会提供职业介绍服务, 并提供各种
电脑技术、英文、办公室工作训练等。
电话: 216 9999
- “晴朗计划”(Projek CeraH)由本地3个最高
马来组织成立, 协助被裁退的回教工人。它
提供一次过的援助款项和每月援助金, 协
助工人渡过寻找工作的过渡期。申请者也
可以参加讲座和辅导服务。有意申请者可
联络回教专业人士协会(AMP)或回教社会发
展理事会(Mendaki)。电话: 245 5854 /
245 5745
- 居民委员会或社区发展理事会。

由以下机构合办的家庭教育手册



MCDS
Ministry of Community
Development and Sports

若想了解更多关于家庭教育,
请参阅 www.aboutfamilylife.org.sg



触爱社会服务

电话: 377 0122

这份资料在获得批准后,
节取自 “In Touch with the Family”
期刊 (1999年1月至3月和1998年1月至2月)。
这是触爱社会服务的期刊杂志。