

援助篇	005
僱員的自我保護	006
遇到勞資糾紛時應注意事項	014
失業的求助途徑	015
綜合社會保障援助(綜援)計劃	016
調整援助金金額及資產限額	021
加強支援自力更生措施	023
綜合社會保障援助計劃的標準金額	025
其他援助網站資料	033
SARS篇	035
短期現金援助	036
申請資格	037
申請程序	038
其他問題	039
參與計劃的信貸機構名單	040
其他各項援助的申請細則	042
破產篇	051
破產的定義	052
申請破產的程序	053
申請破產後要注意的事項	054
破產常見 Q&A	055
破產案的收費及費用一覽	057
強制公司清盤案的收費及費用一覽	061
債務重組(IVA)簡介	065
申請債務重組的好處	067
申請債務重組的程序	069
申請債務重組的成功因素	070
債務重組、個人自願安排的壞處與後遺症	072
破產篇後記	073
那裡可尋求協助?	074
附錄	077
小心信用卡及貸款陷阱	078
如何對稅務作出「投訴」?	094

序

近日走在街上，看見的總是戴 口罩的臉、報紙頭條大多是「沙土」報道，電視新聞報道的是每日感染數字 並沒有太多選擇。

正當已不是太開懷的時候，破產管理署公布四月份個人申請破產個案達到二千一百六十宗，即平均每個工作日錄得一百零八宗申請，情況之嚴峻確實令人沮喪。

然而，日子還是要過！

本港經濟近年屢遭劫難，各階層深受打擊，但我們港人最強的，是那不言敗的精神，以及逆境求存的鬥心，縱使眼前的路是何等艱險，那怕只是一點希望，也足以讓我們從漫長的冬眠期中甦醒過來。

《助你走出谷底 經濟低迷求生手冊》一書，可以說是一本救助指南，囊括因經濟困難而需要申請援助的途徑及相關資料。不過更重要的，是這本書的出版目的，是要提醒大家，即使不幸地受經濟困擾而倒下，你仍會發覺身邊有許多同情之手，並告訴你永遠都會有新的一天。

黎明過後，曙光必再重現！