

在暑期完結前，收到十一月份沙崇家書的題目是「適當處理壓力」。看見這個題目，內心產生了一種莫名的感覺，被一股緊張和焦慮的感覺突襲，原來未寫壓力我已感到有壓力。所謂「你有壓力，我有壓力」，你和我對壓力的感覺可能不盡相同，但壓力帶來的反應大約相似，例如：胃痛、偏頭痛、肩頸痛、肚痛及腰背痛等。

為何我會感到有壓力？在報章上，已經常刊登報導壓力的來源與專家建議的減壓方法，大家對壓力這議題絕不陌生，既然這樣，我還要寫甚麼能讓我的學生有所獲益呢？那種要寫得比專家還要好的想法，就是形成我有壓力的感覺。

所以，我決定給自己一個建議，也就是我這次減壓的方法：

第一，只需盡力做好，不必與別人比較。

第二，記錄沙崇家書刊登日期於手機日誌裏，提醒自己不要忘記這份工作。

第三，分配手上工作的時間，決定何時開工。

第四，選取合適的參考資料並且開始閱讀。

第五，選取合適的時間和心情開始下筆。

第六，找別人給予意見並修改。

第七，準時交稿。

既然立下了方向，要準備的沙崇家書也開始成形了，心情也開始放鬆下來。從另一方面看，這股壓力也讓我認識自己更多，亦提醒了我仍有進步的空間。這次經歷再次提醒我：只要我們採取積極正向的態度來面對，嘗試尋找合適的方法來處理，難題便可迎刃而解！

對於現今的社會，我們面對的壓力主要是來自健康、經濟、感情、工作及學業。因為篇幅所限，這裏只談工作及學業。

老師的工作是一項專業，目的是要協助學生提升他們的學業水平及品德素養等，這實在是一件不容易的事！老師工作繁忙，不單要設計合適的筆記、工作紙及考核測驗給同學、還要照顧學生的學習差異和情緒狀況，還有很多的行政、會議及備課等，實在肩擔著很大的壓力！但我也理解學生要面對排山倒海的學習，功課及測驗等，同樣是一種驚人的壓力！大家都是「寒天飲雪水，點滴在心頭」。不過，生活總是要向前行，既然有做不完的工作，讀不完的书，那麼只要盡己力，問心無愧，不必凡事追求完美，也不要因懶惰而逃避面對自己的責任就好了。

其實減壓也有很多方法，假若你遇到壓力而感到沮喪或心情不佳時，你可以考慮做些伸展運動、聽聽音樂、飲杯茶、食個包，與別人閑談一會，腦筋自然能鬆一鬆。若有空間默想或祈禱一會，讓自己的心靈停下來，之後又可重新得力了。當然，周詳的計劃也是減壓良

方，有周詳的計劃再加上預留時間以應付隨時發生的意外，那麼就算意外真的發生了，我們也可按時完成計劃。面對考試和工作也是如此！

當你有憂愁和憂慮時，或者壓力引致你胃痛、偏頭痛或肩頸痛時，除了要看看醫生外，請緊記，「心靈的問題不是把它放在一旁置之不理便自動消失。而人尋找創造和愛我們的主，把問題以禱告交託，才是讓心靈健康舒暢的方法。」（節錄自沙田浸信會信徒生活四課第一課）

最後，我想分享幾節時常鼓勵我的經文給各位同學，願幫助我的主耶穌基督，也能成為你的幫助。《腓立比書》四章 6 節：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。」《以賽亞書》四十章 31 節：「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」《彼得前書》五章 7 節：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。」

衷心希望我們能夠轉化壓力為動力，享受美好的人生！

數學科

麥成捷老師