

東涌天主教學校

早會分享 2017-2018

負責: 陳秀芳老師

Wifi密碼

早幾晚我發了一個惡夢，講了一句話之後就哭醒了。然後就因心緒不寧而不能入睡，於是我就祈禱。

我跟神說我真的很擔心，很難受，我好似聽到神對我說：「你可以到我這裏來，將重擔卸給我」我這時侯出現了好傻的想法：把重擔卸給祢？這樣好像很不夠義氣啊！但這時我腦中就出現了一個畫面：就是主耶穌釘死在十字架上面，頭上帶着充滿荊棘的冠冕，身上佈滿鞭傷，這時我感動得流淚，祂彷彿告訴我主耶穌可以為了洗去我們的罪，祂都心甘情願地釘死在十字架上，祂又怎會介意去承擔我的憂慮呢？在聖經中已記下了主對我們的承諾「你要把你的重擔卸給我」，以及主耶穌在臨死之前祂講了一句說話：「我留下平安給你們」。

這時我就想到自己信主都有差不多廿幾年了，自己應該擁有神賜予我新的生命，即平安與喜樂的生命，為何自己經常都會憂慮呢？在假期中有次同朋友飯聚，自己好感慨地講了一句話「同天父關係好的時期，我感到開心點。」這時我察覺自己很久沒讀聖經、沒祈禱，雖然神應許我們祂賜給我們的是平安與喜樂的生命，這福份使人富足，而且不加憂慮，只要我們願意跟祂溝通，願意向祂傾訴，祂一直都在陪伴我們，願意做我們最好的聆聽者，給我們最好的安慰。這晚同神在祈禱中互動之後，我的擔憂隨淚水釋放，隨即我的心輕省多了。

大家想不想知道我發了什麼「惡夢」？以及我講了什麼令自己哭醒？我就是說了句「兒子呀，千萬不要用50幾度的熱水洗澡，否則

會燙熟你！」當然現實中我兒子不會用50幾度熱水洗澡，即使用50幾度熱水洗澡，亦不會被燙熟。有時夢境都會好無稽，但反映了人的憂慮是真的。其實我像大部份的媽媽一樣，經常為兩個兒子而過份擔心，但最終都發覺我大部份的擔心都是好無謂。

所以各位同學，如果你要孝順爸爸媽媽，你又願意為他們分憂的話，你要在你的言語、行為方面多些謹慎，令到他們對你感到安心，那就可以為父母減輕憂慮。原來憂慮是一種精神折磨，要令父母知道我們會愛惜自己，那麼他們就會少一份擔心，就已經為他們分憂了。

至於各位同學呀！相信你們都有各自擔憂的事。所謂「少年不識愁滋味」這句話是假的，既然總有焦慮的時候，那麼怎樣減輕焦慮呢？其實除了祈禱把重擔交托給主耶穌之外，我們還可以用一些方法來幫助自己：東涌有很優美的環境，大家可以到海旁去散步、去跑步，都可以令到疲累的大腦得到休息，因為在焦慮的情況下，人的大腦處理情緒的部份會鼓足力量，企圖紓解所面對的困難。大腦過分活躍就難以平靜下來，去到公園或者有山有海的地方散步、跑步，一方面可以消解體內過量的腎上腺素，又可以促進大腦分泌安多芬以減低焦慮，大家可以試試！這些資料是我在成為好心情聯盟的老師後，我就會主動去找多些這方面的資料，既可以幫到自己，又可以幫到別人。大家可以考慮明年加入這個助人自助的課外活動團體啦！

最後，希望大家緊記只要成為基督徒，神已經賜下了平安與喜樂的新生命給我們，只要與神保持連繫，這生命就會鮮活起來。其實我們同天父聯繫的WIFI已存在了，祈禱和多讀聖經就是這WIFI的密碼，大家快些接通這條喜樂新生命的熱線吧！