

升中派位和 DSE 放榜剛曲終人散，有人歡喜有人愁。不過有一觀察，即使派了心儀學校、成績超卓，不少人開心過後仍很煩惱，感到壓力。生活在香港，人怎會無壓力？壓力是人感到所面對的人和事有過於自己能力時的感受。適當的壓力也有好處，當人無壓力就容易放棄，相反在壓力下可以成為人的推動力，勇往向前。

然而，壓力太大，過於所能承擔，就會有緊張、恐慌、焦慮、頭痛、坐立不安、暴躁、失眠、疲倦、發呆等，甚至有人會不尋常的舉動，包括：自毀。壓力不單來自外面，也有內在因素，有心理學家指出壓力與自我形象有關，緊張、焦慮、缺乏自信，很容易壓力倍增；相反自信，便會較樂天面對事與人。

事實上，每個人都有壓力，連耶穌都有的，祂天天都要面對不同人的要求，和突發的事情，甚至挑戰，壓力一定很大，但祂總能面對。觀察到祂的秘訣，當耶穌面對複雜的人和事，總會退到曠野或山上安靜和禱告。野外讓人回歸造物主的創造中，看到自己有多麼渺小，神多麼偉大會安排。安靜能讓不安的心靈平靜，有空間去看見神在人和事中仍同在和工作。禱告更讓我們在自覺無能力去處理的感受中，知道不是自己有能力，是主有能力，可靠祂去面對。香港人生活真的很大壓力，耶穌邀請我們學祂的樣式，這樣「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來」，耶穌便使你們得安息。