

親愛的沙崇同學：

上月底，學校舉行了一次教師活動日，主題是「身心靈整合」。講者指出人的身體與心靈是相連合一的，人身體上的毛病，許多時候是因精神上、情緒上受壓力困擾所引致。他提到一種「心因症」。

所派發的講義中，講及一個病例：有一個小孩子有頸項歪斜的問題，他半年來，已有四、五次這種情況出現，每次持續數天，對學業影響很大。經醫學檢查，身體情況是正常的。及後轉介到心理及物理治療中心，經治療師診治，發現他頸項肌肉的繃緊，原來是從考試壓力而來。他對治療師說：「我很怕考試成績不好，升不上 A 班。」這病例顯示：我們生活上所面對的壓力，若沒有得著有效的舒緩，不只會損害我們的精神健康，原來我們身體的健康也會受影響。治療師提醒我們，若我們身體出現一些病狀如：心跳急速、暈眩、噁心、手腳冰冷、大量出汗，這些可能不只是因為生理上有問題，也有可能是因精神受壓而引致。

如何舒緩壓力，保持身心安康，似乎已是現代社會一個很普遍的課題。我們不多不少都承受著生活上不同的壓力，在職的面對工作壓力，在學的面對讀書壓力。坊間亦有許多建議，教人如何減輕壓力，例如：要多做運動、培養良好嗜好、不時轉換環境、郊遊、學習表達自己感受、與人分享溝通等等。

那孩子說：「我很怕考試成績不好，升不上 A 班。」不知有多少同學有近似的恐懼，擔心考試成績不理想而忐忑不安。回想當年大學入學試放榜前，心中也有這種患得患失的心情，懼怕前路不知如何。但慶幸當時得到教會弟兄姊妹的扶持和鼓勵，他們用送書籤的方法，把聖經上一些神的說話寫給我。其中一張書籤上的話，不只在當時，甚至日後也經常成為我的提醒，那句話出自詩篇：

**「我的心哪，你曾對耶和華說：你是我的主；我的好處不在你以外。」**

**（詩篇 16 篇 2 節）**

這句話給我很大的幫助，很甦醒我的心。神讓我知道，我擔心前路或會不好，這「不好」其實是不會出現的，因為我的「好處」不在主以外。換句話說，我的主已就是我的「好處」了，我無須懼怕。主藉著這句話使我注意祂，而不去注意我所身處的環境。這樣一來，神就帶我脫離了眼前的困擾，脫離了那種慌慌不定的情緒。

我想告訴同學們：聖經的確能使人有得救的智慧（提摩太後書 3 章 15 節），聖經的確能安慰人的心（羅馬書 15 章 4 節）。不單如此，我所信靠的這位神，是一位安慰人的神。祂是可稱頌的。主耶穌說：「**在我裏面有平安。**」（約翰福音 16 章 33 節）我很想你們都認識祂，在祂裏面得到平安，身心靈都健康。

歷史科老師

歐陽燕兒