

在沙崇工作了十多個年頭，大部份時間教授高年級課程，時常聽到同學訴說讀書的壓力很大，其實除非你是一個過目不忘的人，無需付出便能得好成績；又或是對自己沒有任何期望，對成績抱有「既來之則安之」的態度。否則你必定以嚴謹刻苦的態度來準備公開考試，這樣壓力便自然產生。這次我想和大家分享自己的讀書經歷及紓緩壓力的方法。

在中五會考中，我的成績並不突出，故升上中六時，我一直擔心自己的學習表現未能跟上其他同學，但我暗自許下承諾：我必須好好利用這兩年時間，試試自己的真正實力，無論兩年後高考的成績如何，無論自己能否入讀大學或大專(當時香港只有兩所大學，其他屬大專院校，香港科技大學還未興建呢!)，我總算是對自己及父母有所交代，更不會為自己未有盡力而後悔。我視高考為一個困難、挑戰，但我必須全力以赴。

由於當時大學學額真的很少，而我所讀的學校每年只得幾位學姊(我是讀女校的)可入讀香港大學或中文大學，要達成這遙不可及的夢，成績必須保持在班內前列位置。故此，我在學期初便訂下一個溫習時間表，逢星期一至五的晚上七時至十時，均到明愛中心自修室溫書或做功課。星期六上午也先溫習三小時，然後才返教會參加團契及詩班。星期日則視乎那星期是否有重要的測驗或考試才訂定溫習時間。

時間表實行了一段時間，奇妙的事便發生了。由於已習慣讀書時間，到自修室坐下來不久，便開始「進入狀態」，我渾然忘記了時間，專注的程度幾乎是聽不到其他的聲音。在溫書期間，我偶爾會離座一會稍作鬆弛，然後又回到座位繼續「作戰」。我發覺溫習的速度快了許多，我可以騰出更多時間去處理複雜的難題。記得當時剛信耶穌，父母見我週末總是上教會，還曾為我的成績而擔心。可是當他們看見我在測驗及考試的成績較以前進步時，便相信教會生活給我帶來正面的影響。

讀書的習慣是建立了，但讀書的壓力並沒有減除。我對自己有一定的期望，可是又沒有十足的把握獲取大學學位，焦慮及戰兢的心情一直伴隨左右。但幸運的是，除了讀書生活外，我亦有其他方面來平衡一下。例如我有愉快的教會生活，星期日也與弟兄姊妹一起溫書，互相鼓勵。而我亦從參加明愛中心的年青人活動中，認識了一班好朋友，在自修室溫書時會交換筆記及試卷，更令人回味的是在高考前幾個星期，在每日朝十晚十的溫書後，再來一個站在小食檔旁邊的「消夜」時間，大家天南地北，無所不談，壓力一下子也釋放了許多。公開試放榜後，我終於達成讀大學的夢想，而且更是我首選的大學及學系。進入大學後，發現學習原來是可以如此自由及沒有壓力，過去兩年的努力是值得的。

我想，如果沒有教會的生活，沒有弟兄姊妹及朋友的鼓勵，真的可能給讀書壓力壓得喘不過氣來。高年級的同學們，除讀書之外，你們有沒有其他的活動來平衡自己的生活？你們有沒有「志同道合」的朋友可互相鼓勵及學習？你們有沒有依靠上帝的心來面對困難？如果有的話，相信壓力是可以應付的。其實，作為老師的，當然希望每一個學生能進大學，但我更希望你們能在考試前作好充分準備，在考試中展示自己實力，在考試後可向自己說一句「我沒有遺憾」。

經濟科主任  
潘勁勉老師