

親愛的沙崇人：

「人生總有歡喜，難免亦常有淚。」這一句耳熟能詳的歌詞，道出了一個雋永不朽的道理——人生的順流逆流，既不可預料，亦難以避免。所有不如意的事，大至最近金融海嘯令很多人面對經濟困境，小至個人外觀不漂亮而產生自卑，這些都是困擾人的逆境。相信大家都遇過不少挫折、打擊，遇到逆境，你會如何面對？

早前，被稱為「生命戰士」的澳洲青年力克 Nick Vujicic 來港，以其人生作見證，和港人分享他的經歷。許多人都被這位沒有四肢，卻擁有無比毅力的青年所感動。大家可以想像，沒有四肢的 Nick，在生活上會遇到多大的困難。為什麼他仍能活得精彩？他憑藉的便是堅定不移的信念。Nick 在一次訪問中談及，自己並不是一開始便能坦然面對自己的缺陷，更埋怨過上天對他的不公。直到一次，他在《聖經》讀到一段：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅馬書八章 28 節），他豁然明白到，上帝讓他來到世上自有祂的用意。他堅信上帝沒有遺棄他，他認為「若神沒有賜你一個你想要的神蹟，其實是想你成為別人的神蹟」，從這個信念中他產生了堅毅的意志，不再自暴自棄，努力讓自己活得更有意義。因此，他除了學習不同的生活技能、攻讀了兩個學士學位外，還到訪世界各地，傳揚福音，並以自己的經歷為例，鼓勵各地的人當遇到逆境，要堅守信念，不輕言放棄。無數的人因他的說話、他的人生故事而使生命得以改變。例如曾去信政府要求安樂死的斌仔 鄧紹斌，聽過 Nick 的演說後，都坦言自己十分欣賞阿 Nick 的勇氣。由此可見，堅定的信念是讓人克服困難的最大動力。

除了堅守信念外，遇到逆境，我們還要懂得處理自己的負面情緒。人面對困難挫折，定會產生挫敗感，會覺得自己很沒用，會氣餒，會想逃避。若我們選擇逃避，任由負面情緒影響自己，只會讓自己溺於逆境之中，不能超脫。奧運過去不久，中國隊取得驕人的成績。難道所有奪獎的運動員都是一帆風順，輕鬆地在平坦的道路上奔向獎牌嗎？「體操一姐」程菲在自己的強項平衡木上失手，而新秀何可欣也在高低槓的預賽中掉了下來，令中國隊失去優勢。即使如此，二人在其後的比賽項目中仍有出色的表現：程菲在自由體操中發揮出一貫水準，力壓美國隊；何可欣亦在高低槓項目中取得全隊最高分。最後，中國女子體操隊第一次獲得奧運女團金牌。賽後的訪問常會問及二人，為何她們經歷連番失誤後，仍能有出色的表現？程、何二人異口同聲表示，比賽失手後的确會情緒激動，心有不甘，但必須要盡快平復、調整心情，擺脫失誤的陰影，不要被一時的挫折影響往後的表現。

面對逆境，做好自己的心理建設當然十分重要，但亦要放開自己，若問題不能靠一己之力解決，便不要介意尋求別人的幫忙。當遇上逆境時，不安、憂慮等等的負面情緒便會產生，有時內心會不夠堅定，不夠勇氣去面對，這時便需要家人、朋友的支持和鼓勵，令自己的心踏實起來。人的力量有限，如果苦苦思索也不得解困之法，便需要旁人的意見。各位同學，相信大家已經知道自己的考試成績吧。可能大家會對某些科目的表現不太滿意，從而認定自己沒有讀那一科的才能，甚至想放棄讀那些科目。如果大家不能調整這些負面的想法，不積極尋找問題所在並加以改善，那麼一時的挫敗可能會演變成永久的結果。同學們，要明白每個人也會面對失敗，失敗並不可恥，最重要的是努力尋求改善的方法，令下次做得更好。

最後，希望大家能擁有清晰堅定的信念，憑着堅毅不屈、永不放棄的精神，擺脫逆境的陰影，積極、勇敢地面對未來的每一個挑戰。