

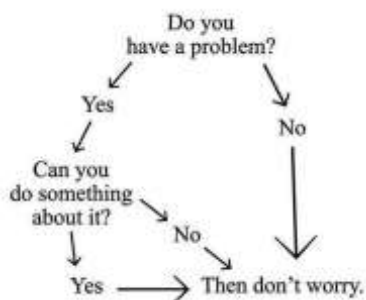
不經不覺已經加入沙崇這個大家庭三個月了，作為一個新老師和新鮮人(Fresh graduate)，一開始難免會有點憂慮和壓力，我不斷去思考怎樣做才能成為一個好老師？怎樣去習慣由一個學生變為傳道、授業和解惑的老師？怎樣做才能讓學生喜歡上我的課堂？很多人都覺得做運動的人一定是非常堅強和懂得如何去處理壓力，但你們一定沒想過我在中學時是一個「喊包」和「緊張大師」，我的壓力來源，大多來自背上很多的責任、自我要求太高、好勝和未知的事。

高中的時候，我身兼多職，既是羽毛球隊隊長又是田徑隊重點成員，另外又參與社幹事的職務，而我希望把每件事都做到最好，以致令自己感到很大壓力，甚至不時在家中偷偷地哭。有一次羽毛球隊練習的時候，我的中學老師留意到我經常心不在焉，便問我有沒有心事，然後我便一邊哭，一邊將我心底裏的憂慮都告訴了他。首先，他提醒我練習時便應該把一切煩惱拋諸腦後，不然便浪費這一課練習。然後，他教我做人不能太貪心，不能每個項目都做到最好，必須學懂「取捨」，學懂為每一個項目去定優次，當你懂得如何去定優次，便知道自己應該放最多時間在那一個項目上。小時候，需要定優次的，可能只是學業、運動、家人、朋友、娛樂。當人大了，便有愈來愈多不同要守的崗位，不同要負的責任，這些都是壓力的來源，所以要處理這些壓力，便要懂得去分配時間和排序每個項目在心中的位置。

可能每一個運動員都有一個特性，就是「好勝」，我這種好勝的性格，由小四已經開始建立，當初我被選入羽毛球校隊時，學校聘請了一位曾在名校任教的羽毛球教練，我一星期五天都在練習，教練安排的所有練習和體能課我都全力去完成，升上小五時我已經打贏很多小六的同學，成為第二種子，升上小六時，我已經是全校女子羽毛球比賽冠軍。我一用心去做一件事，就一定要成為該項目的第一名，所以我由中二開始便是全校跑得最快的女生，中三至中學畢業時，我都是學界田徑比賽一百米的第一名。但我不是在炫耀這一切的成績，而是希望告訴同學，很多人的成功背後其實付出了很多代價，其中一個追求卓越背後換來的就是減少娛樂，但當初我對自己說，選擇了就不應後悔。訓練過程雖然辛苦，但過程中與隊友的交流令我感到放鬆，同時，運動期間腦部會分泌出令人感到快樂的荷爾蒙「安多酚」(Endorphin)，所以，基本上每次訓練都是我的快樂來源。但這是否一個健康的安排？可能未必，因為每個人的需要和快樂來源都不同。

以前每逢自修課時，總喜歡坐在圖書館角落的「自閉位」，書架上放有一本載有很多名人語錄的書，那時候我在自修課經常看那本書，然後用筆記抄下那些語錄，到現在，我仍依稀記得有一句「**人生最重要的，不在乎增高地位，乃在乎善用自已的才能，用到最高的限度**」，我已經忘記了作者是誰，但這一句教識我要懂得認識自我，發揮自己的長處，而非只懂得與人比較。香港是個充滿競爭的地方，任何事情都是與別人比賽，競爭是香港人頭號的壓力源頭。但如果我們懂得如何認識自我，了解自己的長處從而加以發揮，認識自己的限度，便不會太過介懷自己為何不比別人優勝。很多人喜歡與別人比較，但總是不會與過去的自己比較：自己有否比以往的自己優勝，而且從不考慮自己的能力，有時，原來我們可以做到某個程度已經很好。我們應該分析自己的限度，然後嘗試做到接近最高的限度。

有些人會為未知的事而憂慮，例如會否選到心儀的科目、會否入讀到心儀的大學、對未來的發展感到憂心和沒有方向，以下一幅圖可以解答到你的疑慮：



遇到問題時，可以想想有沒有方法解決？如果有，便努力去達成。如果自己解決不到問題，可以嘗試去尋求別人的幫助。如果覺得問題根本無法解決？那麼為甚麼還要去擔憂？人生總有些問題令你感到很困擾，但既然問題已經存在，而你根本無法解決，那麼為何不嘗試從另一角度去看事情的本身。

看到這裡，你可能以為我的人生一帆風順，一直都是在運動場上得到很好的成績。事實並不是這樣，我曾經幾次在大專比賽前受傷，又試過很多次因為傷患感到沮喪、想放棄和退役，但我的一位中學啟蒙老師對我說：運動員最難的不是去贏，而是懂得承受失敗，然後繼續努力。要成為一個好的運動員，便要懂得接受輸的結果。其實做人也一樣，都要抱有這種懂得怎樣輸的心態去應對人生。

成長的過程必然會有不同的壓力，不同的時代和人生階段又會對同樣的事物有不同的體會。人生中的很多失敗、挫折、壓力都是讓你成長不可或缺的元素，你可以把他們視為人生的一課。你看到現在的我好像很堅強，不是因為我天生心理質素好，而是我曾經都是和你們一樣，會為各種問題擔憂，而每次失敗都會成就一個更好的我，同時亦慶幸我曾經遇到兩位啟蒙老師，我曾經不斷懷疑自己能否做一個好的老師，因為中學時期遇到的兩位良師都是非常令人敬佩，運動能力很高、充滿熱誠和耐性去對待學生，而我自己又不是每項運動都十分卓越，害怕自己的教學無法像他們優秀。但兩位良師都在我入職前說對我充滿信心，希望作為新老師的我也能夠像他們一樣努力，勇於接受挑戰，啟發學生，薪火相傳，以生命影響生命。最後，為即將考試的你們打氣：加油！

體育科

熊翠瑩老師