

最近與數位會眾交談，不約而同的表示生活總是忙得不可開交。上班一族的面對著一浪接一浪，完不了的工作；全職家長的用盡腦汁翻起一波又一波，為深愛的孩子編排完美無暇的暑期活動計劃。也許香港人注重效率、講求效益、追求效果，活在「你不愛競爭，但競爭卻找著你」的風氣之下，你我能幸免嗎？

為兒女的將來著想，父母傾心地為他們付出一切，沒錯，這愛是基於一份父母珍而重之的骨肉情懷。數個月前，吾家大公子要準備皇家小提琴考試，同時要應付校際音樂節比賽，又要參加一電視節目的才藝表演，也要兼顧學業成績，不知不覺為他鋪設了密密麻麻的時間表。孩子也想在音樂考試和比賽中取得好成績，雖然每天都花上時間練習，但是進展並不理想，也有倒退的現象。我自詡是愛護孩子的爸爸，常常用嚴肅且凝重的言語給他訓示，以為這是一種鼓勵，卻無意中給孩子加上壓力。有一天，被他的小提琴老師驚醒過來：「我想他應該要放一個假期，讓他回復輕輕鬆鬆的心情。」你聽到這溫馨的提示會有何反應呢？媽媽悉心地安排了一家人進到主題樂園玩樂，孩子樂此不疲，晚上我們舉行了家庭敬拜，以感恩的心去數算神的恩典。八歲的大兒子曉得感恩，原來三歲的小兒子也懂得感恩。這刻，神也透過經文向我說話！詩篇第四十六篇 10 節：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」即使再忙碌，也得要在神裡面休息。

休息能使我們迅速地恢復精力和體力，更能有效地運用我們的時間。可是，我們常以為休息是甚麼也不幹，甚麼也不理會。用現代的術語，就是「HEA」。不少人在「休息」時，埋首於眾多電影、電視、電腦、電子遊戲機、電話 APPS、電子網絡等等的媒體中。在開啟這些不同種類的媒體時，以為自己可以鬆馳，實際上是讓自己忙過不停。結果就是缺乏休息、容易患病、不小心沉迷而失去了心靈！休息，就是知道自己有限，盡忠之後，仍然深信創造主的掌管。不要以為讀經、靈修、祈禱和敬拜是自己額外花了時間出來，這不過是一項工作。因此，最重要的是我們在休息之中仍能思念神。

反思：今個暑假，你是安排了一系列的精彩活動，還是計劃了好好的在神裡面休息？能否在暑假中檢視自己是否過度忙碌和缺乏休息，以及這對身體及心靈的影響。當你心真實的敬拜神，你的生活作息會有甚麼改變？