

為公為民

查錫我（公民黨執委）

壓力

早上（十一月十日）閱報，看到一名科技大學的畢業生，在畢業禮前夕，跳樓身亡的新聞，心裡實在難過。在報章上看到死者父母悲痛的照片，相信很多人都會像我一樣，感到莫名的傷感和無奈！

作為父母，我們花了多少心血在子女身上？孩子年幼時，多少個無眠的夜，我們為他們的病痛擔憂。那怕是小小的病，我們都會抱著他們四處找醫生。每天都祈求他們能夠快高長大。好不容易等到孩子年紀稍長，我們又要為他們的教育而操心，四處奔波打聽那家學校最好。孩子再大一點，我們又擔心他們學業是否跟得上，會不會與不良份子為伍？到他們成長了，我們以為終於可以放下心頭大石，怎麼想得到，他們竟然一下子撇下我們而去？！孩子父母的傷痛，我們都感同身受，真的想抱著他們一起大哭一場。

孩子們，你們可知道，你們這樣做，對痛愛你們的父母所做成的傷害有多大？你們叫父母往後的日子怎麼過？看見你們至愛的父母，這麼悲傷難過，你們真的可以無動於衷？對我們這些不認識你們的人來說，我們在為死者哀，為生者痛之餘，不禁要問「我們的社會到底出了甚麼問題？」在這個號稱亞洲金融中心的繁華世界大都會的香港，為甚麼類似的悲劇總是不斷重複，一個悲劇發生沒多久，另外一宗又接踵而來？

據報導，孩子自殺的原因，是無法應付壓力。在香港這個高度競爭的商業社會裡，加上人人都以賺錢多寡來衡量一個人的價值。我們把一切加以量化，不問員工有否已經全力以赴，已經把事情做得最好，而簡單的問，到底接了多少張單，幫公司賺了多少錢？在這種情況下，壓力自然倍增，對一個剛踏足社會的年青人，確實是不容易應付。

人活著要面對來自四方八面的壓力，我們也沒可能找到一個完全沒有壓力的地方。既然我們無法逃避壓力，倒不如接受它是生命的一部份。想一想，我們應該如何積極面對才是正途。猶如饑餓，我們沒有東西進口，就自然會感到饑餓。我們無法逃避饑餓，我們只能積極尋找食物。

壓力除了有來自外在環境外，更重要的是來自我們自己。外界的壓力不論多大，我們都有辦法應付。最基本的是，我們要有一套健康的價值觀，這就無疑是為我

們加添了抗逆能力，讓我們有能力去應付各式各樣的壓力。 有時候，壓力是必須的，沒有死線或者指標，我們會盡量拖延和可能提不起勁。 有了死線或指標，我們就會全力以赴，以求在死線前，完成任務或者達到目標。 當我們衝過死線或者達標那一刻，我們會享受隨之而來的成就感和滿足感。 可是，當死線太多或指標定得太高，不論你怎麼努力都無法完成時，我們就要問自己，到底這份工作是否適合自己。 最重要的，是我們要了解自己的能力極限，接受自己不是萬能和完美的。 這個世界根本就沒有萬能和完美的人。 假如那份工作要求過高和不合理，並不是你的錯，更不是你沒用。 有勇氣說「不」的人才是對自己誠實的人。 多大力氣的駱駝都會為最後一根稻草而垮下來！

這份工作不適合你，並不等如所有工作都不適合你。 重要的，不是你能賺多少錢，而是你有沒有盡了全力。 孩子唸書也是一樣，我們不應該問孩子為甚麼考不上第一，而是問他們有沒有用功唸書，全力以赴。 我的孩子全部學有所成，我從來沒有問過他們考了多少分，我只問他們有沒有盡了力。 我們往往以結果去論成敗，而忽略了過程的重要性。 當我們的社會一切都以金錢掛帥，我們一定要隨波逐流嗎？ 難道我們不能找一份收入不高，但適合自己又能帶來滿足感和意義的工作嗎？ 長路漫漫，何需這麼快便放棄生命，還有很多有趣和有意義的事情，你還沒有機會嘗試，這麼早便離開，不是很可惜嗎？