

2020 年開始，香港受到新冠疫情帶來的打擊仍未恢復，於 2022 年的第五波的疫情中，打擊更為嚴重，不少的媒體／學者／專家更以「海嘯式」形容這次不同的社會現象，如「海嘯式傳播」、「海嘯式爆發」、「海嘯式搶購」、「海嘯式沽清」、「海嘯式上升」、「海嘯式下跌」……彷彿很多的東西在一瞬間就化為烏有。也許你困在家中，接收著「海嘯式」的資訊、「海嘯式」的負面消息、「海嘯式」的工作（有人說在家工作好像同時打開兩條戰線，令人疲憊。）林林總總的事情，似乎看不到曙光，或許你會問「疫情影響，何時了？」在這個狀況，也許會引發你心中「海嘯式」的不安、焦慮、憤怒、無奈、失望……這都是正常的。面對這「海嘯式」的風浪，我們還可以如何面對？

當我在思考之時，我在網上看到一篇描述學習滑浪風帆四個技巧的文章，如果這些技巧與我們面對「海嘯時期」的心態連繫，相信我們亦能夠「乘風破浪」。你想知道這是什麼技巧嗎？

技巧一：「安裝風帆的功夫」。運動員需要確保風帆是以豎向的『圍桿』與橫向的『橫桿』支撐起風帆的主要結構，並扣安全制，以防出現在水上分離的意外。在面對風浪之時，我們的安裝功夫是否已經準備妥當？我們與上帝結連的豎向「圍桿」，與弟兄姊妹同行的「橫桿」是否已扣緊？我們信仰生活的「安全制」是否已扣好，以免我們的生活與信仰分離？

技巧二：「辨別風向，調整航行姿勢」。在登上風帆時，運動員要先辨清風向，再調整正確的航行姿勢，保證取得平衡點，再感覺風力與風帆之間的拉扯，慢慢地把風帆向前進。當面對風浪時，我們如何辨別聖靈的風向？如何取得生活、信仰等方面的平衡點？（在生活是否維持作息定時？是否有節制地閱讀網上資訊？有沒有恆常的祈禱、讀經？）面對生活的拉扯時，如何持守對上帝的信心，慢慢地把生命的帆船向前推進，追求不同層面的成長？

技巧三：「轉向」與「停止」。運動員要把風帆轉向時，需要多花一些力氣，要用較大的動作才可以把風帆轉向不同的方向。當運動員想風帆停止時，要學習放開雙手，將風帆慢慢放入水中，風帆便會停止。當我們瀏覽澎湃的訊息而不能自拔時，又或內心或者行為上有一些犯罪的表現，我們都要用一些力氣、時間、精神面對，把「負面消息／行為」轉向「上帝訊息／討神喜悅的行為」？當我們想停止這些行為，我們是否願意放開雙手，以信心交托，讓我們不安的心境回歸平靜，讓上帝止息我們心中的不安。

技巧四：「緊急回航」。運動員要如在海上遇上危險，不要放棄自己的帆板，然後再將身體躺在帆板上，雙腳平放於風帆面，用手掌划水，讓自己可以安全抵達岸上。當我們面對風浪時，信心會陷入危機之中，我們可以學習全然交托，在主內學習躺平，舉起祈禱的手，抓緊上帝的恩典和信實，讓我們安全抵達上帝的懷抱之中，安然居住。

我們不能掌控外在「海嘯式」的風浪，然而我們可以仰望為我們信心創始成終的耶穌，相信祂會在合適的時候斥責風浪，風浪就會止住。