



都市人生活緊張，善用甚至盡用悠長假期，已成為港人忙裡偷閒的普遍現象。即使在經濟不景，貿易戰不明朗氣團下，在剛過去復活節長假期，仍超過二百多萬港人離港休假。假日空城化，似乎已成為港人生活的新常態。

日新月異的科技（如人工智能、互聯網），叫我們不停追趕資訊，不單令人疲於奔命，更令人難以靜下來。「忙碌」更阻礙我們親近上帝、培育自己的身心靈和與人面對面的溝通。結果，消費主義的文化和吃喝玩樂的活動，漸漸成為都市人「減壓」的出路。今日的社會正缺乏正確的休閒觀，需要重回聖經中「安息」的意義。

創世紀二章 1 至 3 節記述上帝在第七日安息，並定為聖日；因此，我們工作六日，第七日守安息來敬拜上帝。安息日更讓我們可以休息，休閒地親近及欣賞上帝的創造和關心其他受造物，包括和家人朋友的共樂。當然，欣賞上帝的創造和與親友歡聚不應局限在主日。

「休閒」(recreation) 與「娛樂」(entertainment) 重點有不同。休閒乃有「再造」(re-creation) 目的，能使我們身心靈得到休息和重新得力。〈俗世中的安息日操練〉書中，提出對休閒生活的一些「效用」，如使人重新得力，停止焦慮、擔心和緊張，並獲致靈性、身體、情感、智力，甚至是社會的休息。尤有甚者，我們更有機會體會神的同在，或細味一些屬於神，但又可以讓我們感受到『美』與『愛』的素質，來享受及慶祝生命。人要享受勞碌得來休閒的好處，是上帝給人的「恩典」與「福分」也是傳道書的教導（傳二 24、三 13、五 19）。

因此，我們要為能夠休閒而感恩。每天能作息均衡、盡量別將工作帶回家、工餘騰出時間、做自己喜歡做的事（閱讀、運動、獨處、群聚、旅遊、禱告）等。多年來，筆者在忙碌的事奉中，漸養成閒暇的習慣，抽空運動、散步、閱讀、與家人朋友相聚。若時間及天氣許可，定期與三兩知己出海釣魚，除欣賞藍天碧海的靜與美，更享受友誼相交之樂，當然晚餐共享漁獲，更樂趣無窮！

「你們得力在乎平靜安穩」(賽三十 15)。「你們要休息，要知道我是神」(詩四十六 10)。