「莫等閒，白了少年頭」不禁令我發思古之情，這是岳飛《滿江紅》中其中一句，岳飛他滿腔激憤，壯懷激烈，表達對收復失土，報仇雪恥的迫切心情，自己雖身經百戰，屢建奇功，但願望未能實現，以「莫等閒，白了少年頭，空悲切」來鞭策自己和讀者

我們都知道人生在世，只可活一次，今天過去了就不能挽回，時間一分一秒地過去，它不會等待我們，我們亦無法去將它儲蓄起來。所以我們應好好利用，而不應該浪費時間，古語云：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰！」相信大家亦明白箇中含意----是在提醒人們不要輕易讓時間溜走。但究竟怎樣才叫做珍惜光陰呢？怎樣的生活才算是浪費時光呢？我想若我們能夠確定人活著的意義，從有限的生命中找到人生目標，從而實踐這生命的追求，過一個積極充實而無悔的人生，這可算是「莫等閒，白了少年頭」的註解。

愛因斯坦曾謂：「人生猶如腳踏車，要不斷邁進，才可保持平衡。」這句話與「莫等閒，白了少年頭」的意思相近。這正如人生，我們若只原地踏步或不向前邁進，我們怎能保持腳踏車的平衡呢？我們必會跌倒或受傷，落後他人，難道這時才後悔嗎？好比日常生活中，我們錯過時間、機會，白白浪費一生的光陰，到年老了，回望過去，才驚覺自己原來從未做過一些有意義或有作為的事，一生人都在糊糊塗塗中渡過，現在年華老去，想身體力行時，只覺有心無力，這才後悔，是不是太遲呢？真的令人覺得可悲！

現今社會，大多數的青年只知玩樂，再不便只顧談情說愛，難道沒有其他更有意義的事做嗎？在這個世界上，並不是有那麼多人好像他們那麼幸福，有的年紀輕輕，由於家境貧困，便輟學出來，面對殘酷的社會，但他們並沒有放棄，反之更珍惜時間實現理想，令人生變得更積極和充實，在有限的生命中，盡量令每一天活得有意義，就正如最近有一套電視劇集，名為《昏前，昏後》，劇中女主角昏睡了十六年後醒來，她要重新面對和適應這陌生的社會，她並沒有浪費光陰，每天都活得比昨天更積極，做一些自己想做的事，學習自己不懂的事情，面對困難，從不退卻，實現自己的理想，尋找自我；因為她自覺自己已浪費了十六年光陰，她在這餘生要更加珍惜時間，別讓它白白溜走，別令自己後悔，她正好體現「莫等閒，白了少年頭」的精神。

錯過時間，亦是錯過機會，它們一樣是不等人的，一旦錯過了，不知何時會再出現，世間上實在有太多人不懂把握現在、計劃將來，有的甚至年老時要露宿街頭。人生匆匆數十載，時間和機會並不多，為何人往往要在失去時，才懂得珍惜？難道這是人類的劣根性？

父母在生時，不懂珍惜和父母相處的時間，未盡孝道，當他們不在世時，才後悔不已，真的是「空悲切」！所失去的，實在太多，又豈止「白了少年頭」

希望大家珍惜和把握時間。