

身心靈健康



「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」(約叁：2)

使徒保羅寫信祝福當時的教會領袖—該猶，盼望他身體、心靈、靈性也健壯，因此，基督徒需要靈修、讀經祈禱，保持美好的靈性之外；也需要適當的運動，注重身體的健康。

衛生防護中心調查顯示：近四成港人每天平均坐足八小時或以上，但每週運動少於一次的港人卻近五成（即五成的人是零運動），即使開展運動計劃，大部份的人亦在六個月內全盤放棄，絕少人可以持之以恆達到目的，「世衛」估計全球每年有 190 萬人因不活躍運動而死亡，而衛生防護中心最新一期《直擊》特別鼓勵「不喜歡郁動」的港人能「動起來」。報告指出：公餘的體能活動與長壽有很大的關係，證實可以有效地把男女患癌症的死亡率減低 28%-31%，患心血管疾病的機會，也可減少 22%-34%(註一)。

這兩年間，教會開始每日晨禱會，自己亦增加每日額外的事奉時間（以往自己約睡 8 小時；現今約睡 6 小時左右）因此，也使我有更多時間可以每日安排約一小時的運動時間，明顯地身體的體能及健康有顯著的改善；同時，藉運動也可減輕壓力，心靈更加輕省，所以我非常鼓勵肢體多做運動，以下是一些做運動的方式：

1. 每週六的晨禱會後，教會在大埔墟體育館（新街市樓上）安排打羽毛球活動。
2. 善用大埔區有四間康文署管理的體育館，可使用不同的運動設施。
3. 團契可在聚會後，一同租場做運動；一方面彼此相交；另一方面更有動力一起強身。
4. 鼓勵家長陪同孩童一起運動，一則自小養成運動的好習慣，也可減少他們長時間留在家中打機的時間。

*註（一）：明報 09 年 7 月 22 日

