

健康，人人都說需要；但對於甚麼才是健康，卻很少思考。其實它包括很多方面的需要，特別是以下四方面：

- 一、身：這是所有生物最基本的物理或生理(physical)需要。幸而大自然有其自我保養及復原的方法。只可惜人類的生活常與大自然不協調，傷害了自己(及他人)，產生各類疾病。一般人只著重身體的健康，即是各部份功能正常，以及沒有機能上的疾病。
- 二、心：除了身體以外，較高等的動物也有心理情緒(psychological)上的需要。可惜一般人只著重身體的功能正常，即是各器官沒有機能上的疾病便算了。其實精神上的困擾跟肉體上的失調，同樣痛苦，或更甚；一樣可導致死亡。
- 三、社：人類是一種群體(social)生活的動物，社會越發達文明，生命越長壽，便越難獨來獨往，不靠人而獨自過活。故此，健康的社交生活，是必需要注意的。可惜一個著重功利，有高度競爭需要的社會，人際關係十分疏離，傷害身心。
- 四、靈：人為萬物之靈，有靈性(spiritual)上的需要。有宗教信仰的人，更認為(甚至經驗到)與神明(或靈界)有所溝通。一個注重靈性的人，生命無論長短，生活無論富貧，都具備更深層的人生意義。

近年，醫學上的研究指出，靈性與身心健康有非常密切的關係。一個入世又出世，但不極端的宗派；其純正信仰，如基督教所倡導的信心、愛心、盼望，及其宗教禮節，好似基督徒的祈禱、默想，以及其群體生活，如教會中的團契小組，對人的身、心、社、靈的健康都有正面積極的作用，更遑論來生(永生)的福氣。

健康，人人都說重要，但若要花時間來促進健康的話，卻很少能做到。您又願意嗎？

「耶穌的智慧和身量，以及神和人對他的喜愛，都不斷增長。」(路加福音2：52)

橫眉/精神科

\*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會  
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong