



做個健康快樂人(2): 學效主耶穌的模式

麥渭光 牧師
麥賴美楨 師母

上期談到，在日常生活中，總有機會碰到大大小小的困難和挫折，當中包括個人身心靈健康、夫妻關係、管教子女、與上一代關係、工作和生活壓力，以及金錢經濟等等。上述六大方面的問題和困難，都是互為關連、互相影響的，而且，生活上各方面的問題，又會直接或間接受到個人的身心靈健康影響。一個身心靈平衡健康的人，猶如注射了預防疫苗一樣：他願意在平常日子，學習怎樣去過平衡健康的生活，亦肯努力在家庭和教會小組內實踐，當遇到困難時，他會將所學的應用出來。正所謂預防勝於治療，這樣，我們就能笑對風暴，做一個健康快樂人。

問題來了，我們怎樣才能成為一個身心靈平衡健康的人呢？感謝天父上帝，祂為愛我們，差派獨生愛子耶穌基督來到世間，拯救世人。不單如此，主耶穌在世生活時的成長模式，更成為我們每一個信徒一生需要努力學效的榜樣。

主耶穌本身就是一個身心靈平衡健康的人。聖經中，描述耶穌成長的經文不多，主要記載在路加福音，其中頗為人知曉的，乃是：「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。」(路加福音2:52)。這段經文，雖只有短短廿六個字，卻將人一生非常甚要的生活模式表達出來：

主耶穌的「全人健康」模式，可細分為四大方面，包括：

- 第一、生理健康 (Biological/Physical Health)
—— 耶穌的身量。
- 第二、心理健康 (Psychological Health)
—— 耶穌的智慧。
- 第三、社群健康 (Social Health)
—— 人喜愛耶穌的心。
- 第四、靈性健康 (Spiritual Health)
—— 神喜愛耶穌的心。

我們必須留意一點，耶穌在這四方面都是一齊增長。換句話說，祂的生理、心理、社群、靈性是平衡健康地發展。

這四方面的健康——生理、心理、社群、靈性——同等重要，必須平衡發展；它們就好像一張檯子的四隻腳。假如這四隻腳長短不一，又或者「缺一」，這張檯子將會變

成怎麼樣？它將會變得不平衡，會跌倒，同時失去檯子的功能。人生也是如此，假使我們遭遇危難逆境，而我們的生理、心理、社群、靈性其中某一方面或某幾方面未能平衡健康發展，整個人不夠健康強壯，抵擋不住之時，這仿似一張長短不一，或是只有二、三隻腳的檯子，失去平衡，站立不穩，突然跌倒、失敗，甚至無法翻身，成為人生中的災難。

其實，生理、心理、社群、靈性，均各含有三個重要元素，宛如四個鐵三角如下：

生理健康：它的三個要素包括營養、休息和運動。在生理、心理、社群、靈性四方面的健康之中，生理健康若出現毛病，譬如流鼻水、咳嗽、身體發熱發癢、受損流血等等，可說是最易為人察覺的了。一般現代人生活忙忙碌碌，按照人的本性，累了很想懶洋洋地躺著，甚麼都不作，又或只想做自己喜歡做的事情：如此這般，要維持均衡營養、充足休息以及適量運動，談何容易哉。往往，頭痛了，醫頭吧，腳痛了，醫腳吧；形成惡性循環，身體抵抗力漸弱。然而，若我們能夠下定決心，按部就班改善這個鐵三角，整個人的生理健康將會截然不同。縱觀營養、休息和運動，你認為自己哪方面足夠？哪方面需要改善呢？

心理健康：它的三個要素包括思想、情感和行動。我們從小到大所接受的教育，絕大部份是訓練我們的思考、記憶和理解，這些均屬思想的範疇。畢業後做事，社會鼓吹我們努力工作、拼命賺錢，再後來結婚生子，忙於家務等，這均與行動有關。至於對情感的認知和了解，諸如：怎樣敏銳於自己的情感，並適當地表達及處理內心的情緒(喜怒哀樂)？怎樣建立安全感、自信心？怎樣表達愛與被愛？怎樣與人相處溝通……卻是付諸闕如。舉例說，倘若我們在情感方面不斷接受裝備和培育，假以時日，我們在維繫美滿婚姻的路途上，就不會常感困難重重，力不從心，甚而灰心放棄了。相反地，你會感到如魚得水，非常享受與配偶的愛中之樂。究竟如何能夠平衡此鐵三角？真可說是一門學問，也是人生的智慧。縱觀思想、情感和行動，你認為自己哪方面足夠？哪方面需要改善呢？

誠然，心理健康有一點很值得我們關注的。如果我們個人在情感上的認知與培育特別缺乏，當生活上遇到較嚴重或較長期的生活壓力，而又不學如何處理內心的情緒時，很有可能會產生不同程度的心理問題。輕者如情緒低落、緊張焦慮、易發脾氣、經常失眠等，較嚴重者，則會產生心理病(如抑鬱症、焦慮症)，或精神病(如精神分裂)，甚或嘗試自殺。



社群健康：它的三個要素包括家庭、他人和自己。這兒所指的是關係，即是說，我們與家庭、與他人，以及與自己的關係是否健康呢？我們與家庭內的成員彼此關係是親密還是疏離？一家人相處開心嗎？我們有沒有騰出多一些時間，付上多一分心力來與家人、配偶、子女好好地溝通，以致彼此間的親情得以被建立呢？抑或是各有各忙，互不相干？此外，我們與他人（如親友、同事、教會弟兄姊妹）的關係如何？是否互相關心鼓勵，彼此問責支持？在家庭和他人以外，我們是否了解自己的需要，敏銳於自己的情緒？談到與自己的關係，我們是否喜歡自己不同方面的特質，又是否接納自己的短處和弱點？一個與自己關係良好的人，會懂得如何安靜獨處，又會享受一些獨個兒的活動，亦會合宜地照顧自己身心靈的不同需要。這個鐵三角若能鞏固，人喜愛我們的心也會加強。縱觀家庭、他人和自己，你認為自己哪方面足夠？哪方面需要改善呢？

靈性健康：是至為重要的一環。它的三個要素包括神、自己 and 他人。靈性是指我們屬靈的生命，這屬靈生命是從主耶穌而來。正如**約翰福音15:5**所言：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作甚麼。」每天讀經、靈修、祈禱，安靜在神面前，常常被聖靈充滿，能使我们常與主耶穌連結。這看似老生常談，卻是非常真實。世界上的物質、金錢、名利、享受，都是短暫的東西，只有主耶穌才能賜給我們屬靈的生命，靈性的健康。基於我們與神的關係，我們就能夠與自己和好，與他人相處。若靈性方面能夠健康成長，人

生就有意義和目標，生活就有盼望、動力和方向。屬靈生命的成長大概可分為四個階段：嬰孩時期，孩童時期，青年時期以及父老時期。（參**哥林多前書3:1-4**；**約翰壹書2:12-13**）你認為自己的屬靈生命是屬於哪一個階段呢？整體來說，你認為自己的靈性健康如何呢？

全人健康成長需要時間，不斷學習，努力成長。縱觀生理、心理、社群、靈性四方面，你認為自己哪方面較強，哪方面需要改善呢？當你認知到自己的強處時，當然可以繼續發揮，至於弱項方面，則可以透過教會小組來互相學習，一同積極參與「生命和生活」有直接關係的工作坊，彼此鼓勵，一起成長，並在個人家庭生活中實踐出來。但是，如果我們已經認知到自己在「全人健康」方面的強弱，卻抱著疏忽、懶惰、逃避、無知或無自知的態度，這個「全人健康」的認知對我們並沒有多大益處，因為只有「知行合一」才能使我們的生命得著改變。（參**雅各書 1: 22-25**）

主耶穌曾應許說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（**約翰福音10:10**）我們作為祂的信徒，本已得著重生的生命，如果我們願意努力學效祂的「全人健康」模式，就是在生理、心理、社群、靈性四方面平衡健康地發展，並且實踐於生活中，那樣我們就能漸漸改變過來，成為一個健康快樂人，過豐盛人生。當未信人仕觀察到我們活出一個豐盛的生命，他們會被吸引而來（**Come & See**）認識主耶穌，這樣子以「生命影響生命」來傳福音，將會事半功倍，榮歸上帝！阿們。 ■

