

全健生活之道

真正的健康不僅是生理方面健壯和沒有疾病，兼顧身體、心靈、社交、環境等方面的平衡發展，持續善待自己與他人，才是全面的健康人生。



「健康」是人類的共同追求，然而真正的健康不僅僅是生理層面健壯和沒有疾病，還要兼顧其他方面的平衡發展。美國國家健康研究所（National Wellness Institute）提出健康包括身體、精神、智能、社會、職業等不同範疇，且是個人「選擇追求自身最大潛能的發揮和積極實踐的過程」。這種狀態統稱為全健（Wellness），亦即是全人健康。

全健涉及生活各方面，對現代青少年而言，六個最值得關注的全健生活範疇分別為生理、情緒、知性、社交、環境與數碼健康。全健的核心是平衡，各個範疇嘅Wellness環環相扣，當你照顧好其中一環，其他層面也會改善。例如做運動除了強身健體，亦有助心情愉快。若然不注意人際關係，經常孤立自己或與他人起衝突，除了影響社交健康，亦容易情緒低落。

要達致全健生活，我們可以將自己當成植物般悉心栽種，了解當下的狀態、判斷需要的養分、知道怎樣照顧好自己。例如很多人都知道恆常運動促進身心健康，但如果當自己發高燒時，仍然堅持出門運動而不願好好休息，就是沒有因應自身當下的需要作出有智慧的選擇。亦有人會為了減壓而長時間打機，影響休息、學習和工作，也非最健康平衡的狀態。

每個人在不同階段對全健的理解與追求皆有分別，最重要是將「全健」融入日常生活，在訂立目標後配合行動、恆常地實踐，才可達成真正的全健境界，活得更滿足和有意義！

全人健康的定義

健康 (Health) 早於1948年被世界衛生組織 (WHO) 定義為「除了維持體格狀況良好外，心理、情感和社交方面的健康同樣重要。」

全人健康 (Wellness) 包括以下四個重點：

- 積極的人生態度及追求 (Active pursuit)
- 有意識地選擇自己的生活方式 (Choice)
- 透過行動達至身心健康的狀態 (Action)
- 找到人生的意義 (Meaning of Life)

我們可循以下三個方向達成全方位健康生活目標，活出具意義和滿足感的人生：

覺察(Awareness)：了解自己每個階段的需要，訂立最迫切和適合自己的全健目標。例如留意到自己近期經常上網而影響休息、學習和社交等，就要重點改善數碼健康，建立自控、自律的使用態度。

平衡(Balance)：全健包括身體、心理、知性、社交、數碼、環境等不同層面，每個範疇環環相扣，要盡量兼顧與平衡各方面，維持最理想的狀態。改善其中一環健康的同時，其他層面都會得到改善。例如當你注重環境健康，時常到郊外遠足和呼吸新鮮空氣，身體與心靈健康都會同時提升。

行動(Action)：全人健康必須配合行動才能達成。我們應該將全健概念融入日常生活，訂立個人化且實際可行的行動方案。例如本身不好動的人，在追求生理健康時不用勉強自己天天跑十公里，可嘗試每天增加五分鐘運動量，或於飯後不馬上坐下，站立數分鐘幫助消化。

資料來源：美國國家健康研究所 <http://nationalwellness.org>

全健生活重要範疇

生理健康 Physical Wellness

注意飲食均衡、適量運動、睡眠充足等，令身體機能維持最佳狀態

例子：多吃天然有營養食物、定期檢查身體

情緒健康 Emotional Wellness

能夠覺察和理解自己的情緒，並懂得用恰當的方式表達感受和調節壓力

例子：心情不好時向信任的人傾訴和進行減壓活動放鬆身心

知性健康 Intellectual Wellness

無關智力高低，最重要是保持好奇心，願意持續學習新知識和技能，擴闊眼界和思維

例子：閱讀、參加興趣班、學習新語言、進行文字和藝術創作等

社交健康 Social Wellness

擁有健康的人際網絡，能夠和身邊人維持良好關係，亦會認識新朋友，互相學習與成長

例子：與好友定期聯繫聚會，互相交流近況、參與社區活動

環境健康 Environmental Wellness

愛護及尊重大自然，與周邊環境保持和諧，互利共生

例子：種植花草、到郊外親近大自然、珍惜資源減少浪費

數碼健康 Digital Wellness

以健康自主的態度運用數碼工具提升生活質素，而不是失控與沉迷其中

例子：利用網絡學習新資訊及與朋友保持聯繫、設定使用時間上限

