

第二課 - 了解您的生理

以詩歌、祈禱開始

這一課，讓我們先認識、了解自己的身體。身體 = 我。如何將自己和身體聯在一起？

我們沒法看見我們身體內的真實情況，但可以透過身體內發出來的訊號，例如：頭痛、頭暈、胃痛、牙痛等，便可以知道身體裡面有沒有甚麼毛病，需要注意身體。

我們的身體、思想、情感、心靈等，是息息相關、彼此有關連的，和互相影響。因此，我們必須留心自己身體裡面發出來的訊號。



「耶穌的智慧和身量（年紀），並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。」（路 2：52）

（一）認識身體的重要性

近代人性發展學將人類的成長分為：（認知、心理、群體、道德、和信心）發展學。透過用實際的觀察及科學的方法來幫助我們了解自己的身、心、社交、道德和信心方面的發展。每種方式都有其獨特性，從不同的角度來了解我們的成長表現和需要。

因此，全人成長，包括：生理（physical），心理（mental），情緒（emotional），社群（social），知識（knowledge），更重要的是屬靈生命（spiritual）的成長。而全人靈命成長，包括：頭（思想）、心（情感）和手（行動）。

從馬斯洛¹（Abraham Maslow, 1908-1970）的心理發展學理念，讓我們明白人是賦予共同的、基本的、潛在的、跨文化的價值標準，對真、善、美、仁愛的追求是與生俱來的本性。因此，人所需求的歸屬感、愛、尊重等都是人類基本的需求。

人基本的需求直接驅動人的行為，人的需求包括五個層次：（1）**生理需求**；（2）**安全感需求**；（3）**歸屬感與愛的需求**；（4）**尊重的需求**；和（5）**自我實現需求**。

這些行為的驅動是包括：生理和心理上的需求；並且這些需求是有不同層次的排列和特定的需求。當低層次的需求得到滿足後，才能提升到較高的層次上。

（二）接納自己身體的形象

我們的身體是神創造的，藉着父母將我們帶到這世界上。「我的肺腑是祢所造的，我在母腹中，祢已覆庇我。我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏。祢的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡。那時，我的形體並不向祢隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了，祢所定的日子，我尚未度一日〔我被造的肢體尚未有其一〕，祢都寫在祢的冊上了。」（詩 139：13-16）

¹ 參考：區應毓等，《教育理念與基督教教育觀》（加拿大：加拿大福音證主，2005），頁 132-138。

這裡很清楚告訴我們，我們的肺腑、形體、體質等，都是神造的。因此，我們必須接納和珍惜我們的全人。同時，我們的身體是聖靈的殿，所以要保養、照顧身體，例如：不可暴食，多運動…。身體有五個官感，要善待，休息，享受生命。

每個人都很獨特，沒有一個人是相同的，連人的指紋、頭髮等都沒有一個人是相同的。因此，要懂得欣賞自己每一部分、每一個器官，因是神造的，必然是最美麗的。不是自戀或自誇；而是要看自己看得合乎中道，使徒保羅教導我們，「…不要看自己過於所當看的。要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅 12：3）

現代人，每天都接觸許多廣告、媒體等；所出現的都是青春美麗的型男型女，令許多人都很羨慕。相比之下感到自慚形愧，有人刻意盡量節食減肥，吃減肥餐，整容，運動等，但有些人有反效果出現。有些人更因此而自我形象降低等。

平靜祈禱文 Serenity Prayer (Reinhold Niebuhr - 1892-1971)

God grant me the serenity to accept the things I cannot change; courage to change the things I can; and wisdom to know the difference.

神啊！求祢賜給我平靜的心，去接受我無法改變的事；賜給我勇氣，去做我能改變的事；賜給我智慧，去分辨兩者的不同。

求神賜您智慧，知道甚麼是您可以改變，並有勇氣、毅力、恆心去改變！

可以改善或改變的，例如：肥瘦，情緒，勤勞或懶散，主動或被動的性格等；

求神也賜您智慧，知道甚麼是不可以改變的，並有勇氣、信心、順服去接受！

不可以改變的，例如：高、矮，眼睛的顏色，皮膚的顏色等。

人一生中，真的有許多事情是不能選擇，也不能改變，只能接受，例如：種族，膚色，性別，父母，兄弟姊妹，出生地，特徵等等。因此，求神賜智慧，改變自己的思想，態度，行為；而努力去做能改變和改善的事情，才能欣賞和發揮當中真正的意義和優點。

為何人不能接受自己，其實，大部分是受世人扭曲了的價值觀、人生觀、世界觀等，例如：有些國家仍然存有性別歧視，男女不平等；以致有些懷孕的媽媽知道是女孩子，常埋怨為甚麼不是男的，並將女兒打扮成男孩子，當她是次等的，慢慢形成這個女孩子也產生自卑感，不能接受自己的性別和發揮自己的特質等。

(三) 培養健康的身體

要有健康的身體，才有活潑的靈性和美好的人際關係。

培養每日的靈修生活：讀經、祈禱，每日先與神有親密的關係。

培養健康的身體：

- (1) **均衡的飲食** - 不偏食，少油、少鹽、少糖、少味精等；
- (2) **充足的睡眠** - 早睡早起，身體好；
- (3) **適當的運動** - 每天最少有 15 分鐘散步、或簡單的運動；
- (4) **喜樂的心** - 「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴 17：22）。就要：(i) 忘記所有不開心的事情；(ii) 記所有開心和珍貴的親情、友情、感恩的事情；(iii) 千萬不要執着，要珍惜眼前的人，要開放心靈接受新的事物。

(5) **心靈健康的操練**：(i) 對所有的人事物都朝着正面和樂觀方面思想，不要讓負面或悲觀的思想接近您，要盡快把負面的思想或情緒驅走；(ii) 學習每天最少一次抬頭望（天、白雲、花草樹木、飛鳥、海景等）；(iii) 也可以放一盆小的、容易處理的植物在辦公的枱面或附近；(iv) 學習每天聽最少 5-15 分鐘聖詩或聖樂；(v) 每日笑一笑，讓心情更輕鬆。若遵照這樣行一個月，您會發現自己的身體更健康、心情更開朗和人際關係都會有很大的突破。

(四) 自我評估²

- (1) 我認為自己的生活均衡嗎，例如：睡眠、運動、社交等？請解釋？
- (2) 一般來說，我每日三餐包括甚麼？我覺得這些食物對我的健康有幫助嗎？還是有不良的影響？若是後者，我可以如何改善？
- (3) 我經常有運動的習慣嗎？若有，是甚麼運動？
- (4) 我接納和滿意自己的性別、身體的特徵嗎？為甚麼？
- (5) 我對自己身體方面的醒覺，敏銳嗎？我如何照顧自己的身體，例如：定時檢查身體？最近一次 (i) 全身，(ii) 眼睛，(iii) 牙齒檢查等，是甚麼時候？檢查結果怎樣？有需要特別注意的地方嗎？
- (6) 我認為我現時的身體健康狀況；例如：睡眠、食慾、消化等。最近是越來越健康？還是越來越差？甚麼原因讓我感到變好或變差？我知道自己身體的強、弱點嗎？我經常有沒有甚麼小毛病？若有，怎樣處理？
- (7) 我是否需要每日服藥？有多久的時間這樣做？甚麼緣故？
- (8) 請用一些時間溫習上述問題的答案，然後為自己的身體禱告，將禱文寫下。

想一想：嘗試閉上眼睛 15 分鐘，有甚麼在我的腦海出現？然後，再嘗試閉上眼睛 15 分鐘，由腳到頂、手、腳每一部分，細心感受他的存在和反應？

總結：

我的身體、生活、行事為人，神都知道。大衛王在（詩 139：1-6）「耶和華阿，祢已經鑒察我、認識我，我坐下、我起來、祢都曉得，祢從遠處知道我的意念。我走路、我躺臥、祢都細察，祢也深知我一切所行的。耶和華阿，我舌頭上的話，祢沒有一句不知道的。祢在我前後環繞我，接手在我身上。這樣的知識奇妙，是我不能測的；至高，是我不能及的。」

使徒保羅在（腓立比書 2：15），說：「使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女，你們顯在這世代中，好像明光照耀。」同樣，使徒彼得在（彼得前書 2：9），說「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」

您可以藉着主耶穌、聖靈和神的話幫助您，活出神兒女的樣式。

以祈禱結束

² 參考：詹維明，《個人成長課程》（加拿大）。