

《全人健康篇》

1. 神賜與人一口生氣（伯 7：7；12：10 詩 144：4）

創 2：7 耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。

神是人類靈魂體的造物主

體：是人對物質的接觸和認識的媒介

魂：是人的個性，包括心思、情感和意志等，是人接觸精神的媒介。

靈：是人對神認識和敬拜的媒介，這是人和受造萬物不同的地方。

雅 2：26 身體沒有靈魂是死的…人的尊貴在於人有靈，可以親近敬拜神（約 4：24）。求神賜智慧，不要為肉身生活過度安排，而忽略了靈命的長進。

2. 神使人靈魂體成聖健壯

帖前 5：23-24 願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！那召你們的本是信實的，祂必成就這事。

約三 1：2 親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。

神關愛我們全人的健康，更喜悅我們追求靈魂體的健壯，是活在祂的聖潔光明中。

2.1 信仰與健康（提前 4：8-10）

每週參加主日敬拜、每日閱讀聖經和經常禱告，是身心靈健康極佳的良藥。

2.2 憂慮與健康（箴 12：25；17：22）

心靈的憂慮，常是引起身體不適的導火線，長期的憂慮必帶來各種病痛。

相信神供應我們生活需用的（太 6：31-34）

將我們所要的告訴神（腓 4：6、7 彼前 5：7）

2.3 飲食與健康（來 13：9 路 4：4 約 6：63 太 6：11 提前 4：4-5）

規律化的生活是身體健康的基本。飲食、睡眠和運動若沒有平衡運作，不管吃甚麼未必會帶來益處，反而帶來許多文明的病痛。

3. 人在基督裏有新造的生命

林後 5：17 若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

新造：新的創造

舊事：肉體老我的生活、習性和愛好

若有人在基督裏：相信接受基督，與祂在神的生命中聯合，享受祂生命的供應，以祂為生活的目標。

當身體有軟弱時，要憑信心仰望神的醫治、順服神主權的帶領、心靈靠主的恩典剛強。

林後 4：16 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

才幹金錢忠心使（太 25：21）

時間健康智慧用（詩 90：12）

合神心意得稱許（後 10：18）

百般恩賜好管家（彼前 4：10）