



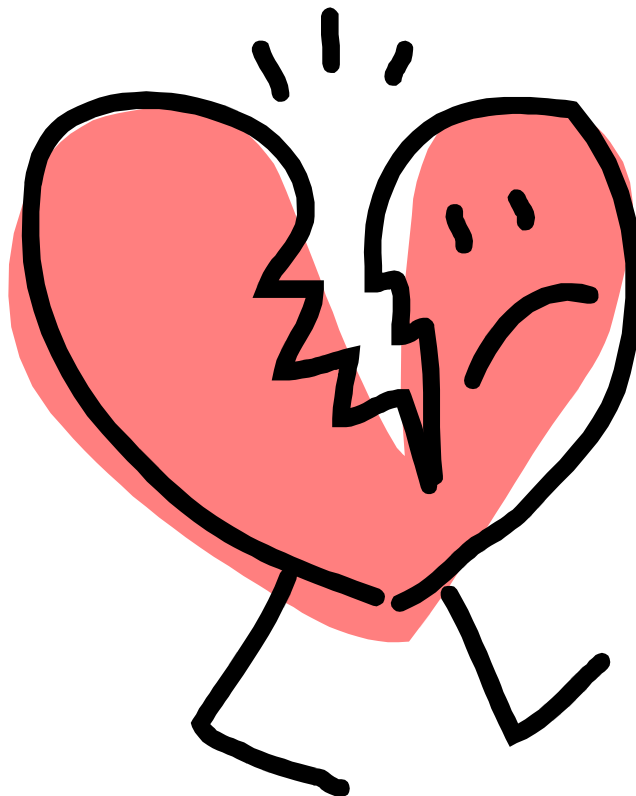
以馬內利體適能協會

J FITNESS ASSOCIATION

J Letter 以馬通訊 (免費贈閱)

2009 年 7-9 月

如果我們不再相愛



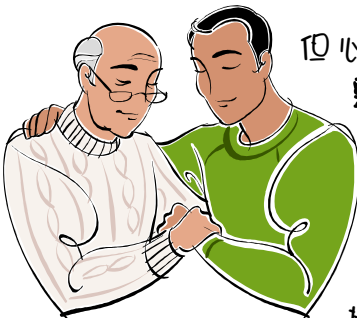
通訊地址: 香港皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 9 樓
Correspondence Address: 9/F Hong Kong Jewellery Building, 178-180 Queen's Road Central, Hong Kong
Tel: (852) 3613 5303 Fax: (852) 8147 1491 Email: info@jfitness.org.hk website: www.jfitness.org.hk

主題:如果我們不再相愛



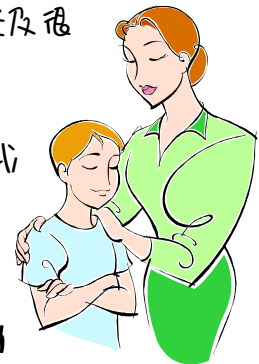
有人經常問我怎樣從體適能運動鍛鍊身心健康呢?我都喜按體適能足義去說:「自一九六〇年,世界衛生組織已指出,健康的標準不止是沒有疾病,亦是要在身體上、智能上和社交上達到一個良好的狀態。近年這個健康的概念更被延伸到包括情緒、靈性及專業康感,占稱之為身心康感,是達到優質人生的完整模式。」

然後,建議他們跟隨以上的足義去做,例如去多參加運動、多思組及多參與社交活動,身體健康就是這麼簡單。



但心靈健康呢?從科學角度來解釋:「心靈健康就是懂得表達自己的感受、能夠找到生命意義及在生活上能夠發揮個人潛能並得到滿足感。」但怎樣做呢?好像很難及很抽象嘅!

其實,這條問題如耶穌經角度來解釋,我想小朋友也知道怎樣去答,這就是「我們愛彼此相愛」這沒有甚麼科學理論及證據去支持。但我想如你愛神、愛人而且人家彼此相愛,心靈健康應難於你不會不達。如果我們不再彼此相愛,我想我們再說更多的理論、辦更多的活動這可能都是白費。



如你想學習彼此相愛,我想這裏可以幫到你,這裏就是救世軍雙仔隊,電話查詢(852)2834 0915,歡迎與他們聯絡。

願神像我們的會名(以馬內利)一樣祝福你們,常與你們同在,直到永永遠遠。阿門!

弓美 2009.07.10分享

資料來源:

香港體適能總會-體適能基礎理論

通訊地址: 香港皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 9 樓

Correspondence Address: 9/F Hong Kong Jewellery Building, 178-180 Queen's Road Central, Hong Kong

Tel: (852) 3613 5303 Fax: (852) 8147 1491 Email: info@jfitness.org.hk website: www.jfitness.org.hk