

中華基督教會錦江紀念禮拜堂

16/02/2020

《疫境下的健康人生》

新冠狀病毒的疫情在香港繼續肆虐，相信不少市民除了上班及四處尋找口罩、消毒用品、糧油及日用品而走到街上，其餘的時間都多留在家中。根據專家的意見，面對疫情最有效的防禦措施不是口罩或消毒用品，而是個人的抵抗力。一個人是否健康，不單沒有生病，更在身、心、社、靈四方面都需要健全。故此，在這段「困在」家中的日子，更需要我們更花心思及力量去維持我們這四個層面的健康。

- 「身」：在家中可以做一些簡單的運動，如：原地踏步、仰臥起坐、八段錦、拉筋動作等。全家一起做簡單運動也可成為一個美好的親子時光。
- 「心」：我常在親友間或社交媒體中，聽或看到有人說：「我經常擔心自己『中招』，我快患上焦慮，甚至抑鬱了！」我們在這段日子，真的很需要保持心境開朗及平和。當看到新聞看到情緒快崩潰時，閉上眼睛，慢慢呼吸十次，讓自己平靜下來。還要把擔憂和引起情緒反應的人與事在禱告中交託給天父。
- 「社」：這段時間更不要忘記你身邊有一群可愛的肢體和朋友，他們愛護你、願意聆聽你。同時，他們也需要你的愛、關心與支持。雖然未能面對面相交，不要吝嗇你的短訊、電話、甚至視訊。
- 「靈」：多默想天父的創造、主的慈愛與拯救。這段日子，我們未必如常一起聚會，不妨多在小組群組中分享靈修得著。如果，全家都歸主，鼓勵父親/丈夫在家中帶領及舉行家庭崇拜及祈禱會。

盼望弟兄姊妹在疫境下都有健康的人生！也祈求疫情早日結束，期待在教會共聚的時光。