全健生活之道（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo10/）

引言

很多人的最大願望都是「健康」，當我們除身體以外，能平衡心理、社交、知性、環境等層面的健康發展，便可達成全人健康（Wellness），活得更滿足和有意義。

學習重點

全健（Wellness）生活六大範疇

真正的健康不單指生理方面健康無疾病，還要兼顧心理、社交、環境等方面的平衡發展。我們統稱這種狀態為全健（Wellness），亦即是全人健康。

以下是全健生活其中六個重要範疇：

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

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

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

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，互相學習和成長

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

數碼健康（Digital Wellness）：善用數碼媒體以健康自主的態度運用各種數碼工具來提升生活質素，而不是受其控制

達成全健生活的三大重點

要達致全健生活，需要留意以下三個重點。

1. 平衡生活各方面：各個範疇的Wellness是環環相扣的，當你照顧好其中一項其他層面的健康都可以改善。例如日常做運動除了令身體強壯，心情亦會變好；相反，如果不注重人際關係，經常同身邊人起衝突，除了影響社交健康，亦容易情緒低落

2. 了解真正需要：每個層面的健康都很重要，但我們不必盲目跟隨，要根據自己當下的真正需要，作出有智慧的選擇。如果明明發高燒仍堅持出門運動、為了減壓而通宵打機、或者過分照顧別人感受而委屈自己等，都不是最健康平衡的狀態

3. 配合行動：空有口號無法令自己變得更健康。當你訂立健康生活的目標後，一定要配合行動、恆常地實踐，才能夠達成真正的全健生活，活得更滿足和有意義