



## 你想擁有健康和幸福的人生嗎？

世界衛生組織(WHO)對健康的定義是：「健康不僅是沒有疾病或虛弱，而是身體、心理和社會完全安適的狀態。」當中強調了「身心社靈」的重要性。「身心社靈」是指身體、心理、社會和靈性這四個層面，是構成一個人完整健康狀態的要素。這四個面向互相影響，共同決定了個人的整體幸福感和生活品質。

今日讓我們一起去探討「靈」是什麼。

靈——一個人不可或缺的一部分，同時人們也對了解「靈」有一定的渴求。在近代的科學角度上，人們正努力從理性的角度去探討靈(spirituality)對人健康所帶來的影響。在2025年5月PI-Union (百聯醫學編譯)發表的文章，從更廣泛的健康與意識層面探討靈性的需求，指出人類普遍存在一種「跨越分離」(「跨越分離」的意思是超越或克服人與人之間、群體與群體之間，或是不同事物之間的隔閡、界線或差異，把個體或群體重新連結、融合，強調共同點和理解，而非持續的對立或隔閡)的渴望，尋求與他人、更高力量及自然界的合一感。文章提及太空人因「俯視效應」而產生的深刻靈性覺醒，顯示人類意識中對整體聯結與生命意義的追求是普遍且強烈的。文中也強調，靈性斷裂會導致孤立和絕望，例如在COVID-19疫情期間，因要保持社交距離而產生的孤獨感，更凸顯了人類對靈性連結的迫切需求。

若再回溯至更成熟發展的科學，「靈」則被心理學定義為人其中一樣本質同時發揮著一股追尋人生意義的動力。然而，心理學不單只是理解「靈」的一個方向，也是與「靈」共同建構一個人的內在世界和內心經驗。心理學一方面讓我們了解和整理自己對於世界不同事物的定義，同時人的「靈」能讓我們更進一步明白到這些定義與自己的關係。

總括而言，科學的層面上我們會覺察和認知自己對事物和世界的看法，而靈性則會有一個指向使我們超越已有認知的結構，到達一個好像已知卻未知如何觸及的境界。

在基督教信仰中，「靈」更是一個人的核心，一樣使人從「塵土」成為「人」的東西，除了「造成」外，靈亦扮演著維持一個人「靈命」保持健康的元素。

在社區服侍與人的「靈」的關係上，「靈」的健康與否其實也會影響人的情緒、思想和行為。例如，當人面對困難和負面情緒時，如果人的「靈」健康，也能有力量去愛人、服事人；而「靈」枯竭時則容易導致人產生空虛、迷失的感覺，久而久之，甚至影響到人在心理和生理上的困擾和負面反應，因此靈性健康是十分重要的！可惜，在日常生活中，我們很少提及「靈」的質素，但無論從醫學、科學、心理學和宗教層面，均指出「靈」對人的重要性。

提升靈性健康是心築協會成立並一直堅持在社區中服侍的主要原因之一。協會一直提倡身心社靈的整全發展，藉著不同類型的社區服務給予人群全方位的照顧，希望將「靈」的概念帶到社區，使不同人也能接觸及提升自己靈命的素質。

祝願大家都能擁有健康的「靈」，去享受健康幸福的人生！



視願：大家平安、  
常存喜樂、身心靈健康！



以下跟大家分享1/4/2025 – 30/6/2025 的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、肌力、脂肪、量血壓、手握力、檢測血糖指標、舒緩痛症與運動、黃斑病變篩查、健康諮詢	參加者:187人次 義工:51次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量血壓、驗血糖、健康諮詢	34人次	羅姑娘
3 健康講座	心中有痛？有出路 健康生活模式、伸展運動、如何面對危難、社區服務	189人次	羅姑娘
4 社區關懷	對象：1 癌症病患者及其照顧者 2 長期病患者 3 少數族裔  方式：家訪、約見、護老院、醫院探病 提供服務：病情解說、健康評估、康復運動、情緒/信仰支援、安息禮、家照顧者支援、哀傷關懷、諮詢、介紹社區資源	51人次	羅姑娘 義工團
5 長者小組	分享、學習生命成長	106人次	羅姑娘
6 運動小組	1 齊齊學習北歐健步行 2 八段錦	48人次	Pauline 燕妮
7 老師會客室	成立少數族裔學生小組 溫習中文/數學、集体活動、桌遊練習	學生：170人次 義工：61人次	義工
8 藝粹坊	學習串珠的技巧 製作各項穿珠飾物	29人次	仁姐 瑞芬
9 義工剪髮	免費長者剪髮	1人次	義工

請支持我們：



捐款

#### 1. 郵寄支票

支票抬頭“**心築協會有限公司**”  
or “**Hearten Groups HK Limited**”，  
並將支票郵寄至沙田博康邨博康商場  
地下五號舖 (SHOP 5, POK HONG  
COMMERCIAL CENTER, POK HONG  
ESTATE, SHA TIN NT)

#### 2. 銀行過戶

直接到銀行或網上轉數至本會  
下列戶口「恒生銀行」戶口  
**769- 307216- 883**；戶口名稱：  
**心築協會有限公司**  
**Hearten Groups HK Limited**

#### 3. 轉數快「FPS」ID 166 96 2621

#### 4. 現金捐款 放入捐款箱或遞交捐款封

### 收支概況(1/4/2025—30 /6/2025)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	16,176.00	經常費	13,734.00
活動費	3,276.00	活動費用	18,141.00
銀行利息	2,273.81	保險費	700.70
合共收入	<b>21,725.81</b>	合共支出	<b>32,575.70</b>



心築協會網址：

[www.heartengroups.org](http://www.heartengroups.org)

Instagram：[Hearten\\_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)

地址：沙田博康邨博康商場地下五號

電話及whatsapp：**9728 4180**



如欲了解更多本會資訊及最新  
活動詳情可瀏覽本會網站掃描  
以上QR CODE (二維碼)

\* 本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼：91/16456)  
港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅。