



培養身心靈健康成長

甚麼是「身、心、靈」健康？根據世界衛生組織的原則，「健康不僅疾病之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」由此可見，健康不僅是沒有疾病，而是指身體、精神及社交都處於一種安寧的狀態。

身心靈健康成長重要性

現今為網路普及時代，電子產品亦應用到幼兒教育和學習，但幼兒長期使用電子產品，對他們發育期間的視力、腰頸都有不良的影響。因此，家長可按幼兒生活習慣和態度兩方面有所了解，從而協助他們建立正面的身心靈習慣。



齊來拆解幼兒身心靈

我們先拆甚麼是「身、心、靈」，「身」指身體健康情況，主要通過飲食、運動及足夠睡眠等途徑，建立強健體魄。「心」指心理及情緒狀態，以正面態度建立自我，追求有意義的生活，建立健康的社交圈子。

與環境聯繫

「靈」指與自我及四周環境建立聯繫，學會欣賞身邊不同事物，日常生活建立正面的自我形象和樂觀積極的生活態度，學會尊重和關心身邊的人。「心」和「靈」於現今香港社會尤其重要，促使幼兒健康、愉快及均衡的發展。

幫助幼兒身心靈快樂成長

筆者推介家長可進行一些簡單的親子運動，例如在家中可進行室內親子運動有：拋皮球、跳舞、對坐拉筋的伸展動作等，不但能增加親子間的互動，亦能讓幼兒在家中進行帶氧運動，促進身心健康。

設定傾心時間

心靈上成長方面：家長需培養自己與幼兒「傾心」時間，每晚與幼兒說一個故事，或定下 10 至 15 分鐘時間，分享一日生活中的小事，了解他們內心的想法，才能更了解其心靈健康。當假

期時，家長可與幼兒透過遠足接觸大自然景物，引導他們利用五官感受大自然四周景物、氣味和聲音等，安靜地與周遭環境連繫。家長身教和言教有舉足輕重的影響，一同與幼兒放下電子產品，全心全意陪伴着他們，是一個最優質的身心靈時間。

活動啟發自我

家長透過活動啟發幼兒的自我，幫助他們心靈成長。讓幼兒接觸更多的人和物，感受環境與生活之間的關係，家長可以從中令幼兒增強心靈的和諧健康。

快樂人生基於身心靈成長

中國有句諺語：「三歲定八十」，從小教養幼兒學會愛惜生命、尊重他人及珍惜資源等正面生命價值觀，均衡地培育幼兒在知識、情緒、品格及心靈等各方面的發展。在現今着重變通和全球化為主要的生活環境，幼兒在「全人教育」路上，不能忽略「心靈」融合於生活，幼兒心靈需要平靜的獨處的時間。

活在當下

幼兒成長路上，有不同的發展步伐，懂得利用「身、心、靈」。活在當下是重要的一環，祝願各位父母多一點覺察自己、覺察幼兒、覺察環境、覺察溝通、覺察關係……讓幼兒於快樂的「身、心、靈」環境下健康成長。SP