

教師參考資料

全人健康 · 身心社靈

• 定義

- ◇ 根據世界衛生組織1947年的定義，健康是指個人在生理、心理及社會適應三方面全部良好的一種狀態。若僅在生理方面沒有生病或者體質健壯，而在心理或社會適應任何一方面不在良好狀態，便不能視為「健康」
- ◇ 簡而言之，「健康」的定義，應包括身體的生理(身)、心智/思考能力(心)、社交/社會融合/與社會的關係(社)及情緒/靈性/人生意義/宗教信仰(靈)四個層面的「幸福安康」
- ◇ 「身、心、社、靈」這四個層面，既獨自運作又相互協調、互為影響；四者運作良好，方得以稱為整體(全人)的健康
- ◇ 換句話說，全人健康就是人身體機能、心理、社交生活及靈性達至合一而整全的狀態
- ◇ 全人/整全(holism)的觀念來自希臘文holo，有「完整、整體、全部」(whole)的概念，同時又有「幸福安康」(wellness)的涵義
- ◇ 「全人健康」者擁有：
 - 身(生理健康) — 身體機能運作良好，狀態良好
 - 心(心理健康) — 精神狀態良好，有能力記憶、推理、分析及作合理的決定，並能應付日常生活的壓力
 - 社(社交健康) — 能有效地與人溝通，並與他人建立及維繫良好關係，主動關心及尊重他人，對社會有歸屬感
 - 靈(靈性健康) — 能處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等不同情緒，並有高層次、追求真善美的清晰人生目標；或有宗教信仰
- ◇ 「身、心、社、靈」這四個層面互相扣連，例如：
 - 身體的殘障(身)，不方便出行阻礙溝通，會影響個人社交生活(社)
 - 病人因疾病而不適或疼痛(身)，導致情緒低落(心)
 - 患有抑鬱症(心)的人，可能懼怕與人交往(社)，導致社交障礙
 - 器官衰竭代表身體不健康(身)，或會導致抑鬱甚至自殺(心)，同時亦會影響家庭、工作及朋友的交往(社)
 - 保持全人健康(包括「身、心、社、靈」)十分重要

• 認識自己的身體

主要器官：

◇ 心臟

- 心臟的主要功能為推動循環系統中的血液。血液為身體各個器官提供氧氣及養分，以維持正常功能，同時把身體產生的代謝廢棄物，帶到腎和肝臟分解，排出體外
- 常見導致心臟病的原因包括吸煙、超重、運動不足、高血壓、高血脂(膽固醇)以及糖尿病等
- 因心臟衰竭而需要進行心臟移植的個案時有所聞，需要靠心臟移植治療的疾病包括：原發性擴張性心臟病、冠心病、心瓣問題引致的心臟病、先天性心臟病
- 心臟移植的捐贈和受贈者，需要身形和心臟大小互相配合。本港首宗心臟移植成功個案，早在1992年於葛量洪醫院進行

◇ 肝臟

- 肝臟有多種功能，包括分解身體內的有毒物質，如藥物、酒精等；葡萄糖代謝，將血糖維持正常水平；製造人體重要的蛋白質；製造膽汁，幫助消化食物和排出廢物
- 常見導致肝臟疾病的原因包括肝炎、酗酒、藥物濫用、工作過勞、家族遺傳等。誤食有毒物質(如發霉花生或有毒菇類)也是致病原因之一
- 需要靠肝臟移植治療的疾病包括：肝硬化、急性肝衰竭、肝癌、代謝性肝病、其他不可逆轉的肝病(如多囊性肝病)
- 肝臟是人類身體各器官中唯一有再生功能的器官，即使正常肝細胞量低於25%，仍可再生長成正常大小的肝臟。因此，肝臟是可以進行活體捐贈。香港首宗遺體肝臟移植成功個案，於1991年在瑪麗醫院進行



◇ 肺臟

- 肺臟的主要功能是將氧氣從空氣中吸入，並傳到血液，再運輸到身體各部份使用，亦會將二氧化碳從血液中排出至大氣中。肺位於胸腔，共有五片肺葉：右肺有三片肺葉、左肺有兩片肺葉
- 長期吸煙會使肺部持續發炎，刺激黏液分泌，損壞氣管壁及肺組織，形成慢性支氣管炎肺氣腫、慢性阻塞性肺病及肺癌；長期吸入二手煙亦可引起同類型肺病
- 進行肺移植的病人，手術前身體其他機能需要運作良好，肺移植方能達到良好治療效果。需要肺移植的疾病種類有慢性阻塞性肺病、原發性肺纖維化病、原發性肺動脈高壓病等
- 肺移植的捐贈和受贈者的身形大小，必須互相配合。香港首宗單肺移植成功個案，於1995年在葛量洪醫院完成

◇ 腎臟

- 腎臟是泌尿系統的一部份，分泌尿液把過多的水份、代謝廢物和毒素排出體外。腎臟還有調節血壓、電解質(如鈉、鉀、鈣等)及釋放紅血球生成素刺激骨髓製造紅血球等功能
- 常見導致腎臟疾病的原因有：糖尿病、腎小球炎、高血壓、痛風、藥物及多囊腎等
- 當腎功能達末期腎衰竭階段，便需要靠腎移植治療
- 一個人有兩顆腎臟，但即使只有一顆健全的腎臟亦可正常生活。因此，腎臟是可以進行活體捐贈的。香港在腎移植方面經驗豐富，首宗遺體腎臟移植成功個案，早於1969年在瑪麗醫院進行

主要組織：

◇ 眼角膜

- 眼角膜是眼球前端的一塊透明薄膜，進入眼球的光經過角膜後，通過晶狀體的折射，使光線(影像)聚焦在視網膜上，構成影像
- 眼角膜容易因受損或感染而留下疤痕，影響視力，嚴重的會引致失明
- 角膜移植是本港現時進行最多的組織移植。由於排斥機會較低，角膜移植手術的成功率較為高。香港首宗眼角膜移植成功個案，於1961年進行

◇ 皮膚

- 皮膚是人體最大的組織，主要功能是保護身體、阻擋外來細菌和其他微生物的入侵，減低水份流失，排汗、調節體溫及感覺、產生維生素D，儲存脂肪等。不同區域的皮膚，其感覺是不同的，手指最敏感，特別是觸覺；一些地方則十分遲鈍，例如足底
- 皮膚很容易受到損傷，如果損傷輕微，身體可以自行產生膠原蛋白和纖維蛋白修復；若皮膚受到嚴重損傷(例如火災傷者)，就要進行植皮手術
- 皮膚移植可分為自體和異體移植兩大類。自體移植是由患者身上取出某部份皮膚，移植於其他部份，主要用作治療嚴重燒傷和外科重整。異體移植由遺體捐贈者給有需要人士使用，可覆蓋大面積燒傷的皮膚表面

◇ 骨骼

- 骨骼的主要功能是保護及支撐人體內部的各個器官，為肌肉提供了強健而靈活的支架和附著處；而骨髓在長骨的骨髓腔和海綿骨的空隙，會製造紅血球和白血球。此外，骨骼亦會儲藏礦物質(主要是磷和鈣)
- 骨骼移植分自體和異體移植兩大類。自體移植是從患者自己身上取骨，移植於患處。異體移植可由遺體或活體捐贈
- 骨骼移植可用於重建大段骨骼、股/膝關節缺損，及修補創傷及骨瘤切除後的缺損

• 保持「生理健康」

- ◊ 我們日常生活中，有很多不同的習慣；有些對身體有利，部份會對身體有害
- ◊ 所謂「習慣成自然」，我們應該建立及維持良好習慣，包括均衡飲食、經常運動、作息有序等
- ◊ 均衡飲食

▪ 健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康



▪ 進食正確的食物種類

不同食物有不同的營養價值，因身體不能從單一食物中得到全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類別食物，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體所需

▪ 進食正確的份量

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過多或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量

- ▲ 吃最多 — 穀物類
- ▲ 吃多些 — 蔬菜和水果類
- ▲ 吃適量 — 肉、魚、蛋及替代品(包括乾豆)和奶類及替代品
- ▲ 吃最少 — 油、鹽、糖類
- ▲ 每天喝足夠的流質飲品(包括清水、清茶、清湯等)

(資料來源：衛生署衛生防護中心健康資訊)

- 由食物獲取充足而均衡的營養，能促進身體生長、維持身體機能，以及復修細胞及組織。食物中的營養素有：碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質等

▪ 營養失調（營養過剩或營養不足）會危害個人健康

- ▲ 營養過剩例如過量攝取總脂肪、飽和脂肪、多元不飽和脂肪、碳水化合物及糖分等，會引起「肥胖症」、過重、糖尿病的問題，從而引致心臟病、腎病、中風和增加其他心血管疾病的風險等
- ▲ 營養不足是指缺乏蛋白質或維生素等基本營養。營養不足成因很多，大部分跟不良飲食習慣、營養攝取不足和不斷感染疾病有關。雖然營養不足甚少直接致命，但會侵害健康，引致疾病

(A) 膳食中的纖維攝取量降低，會增加患結腸癌的機會

(B) 蔬果攝取量低會增加中風、心臟病和癌症(例如肺癌和胃癌)的風險

(C) 缺乏鐵、維生素A、鋅、碘等微元素，也會引致營養缺乏症候群。缺乏維生素A會導致失明



◇ 經常運動

■ 經常運動的確實益處

在每星期大多數日子抽空做適量運動，並且持之以恆，可在以下各方面改善健康狀況：

- ▲ 延年益壽
- ▲ 減低死於心臟病的機會
- ▲ 減低患上糖尿病的機會
- ▲ 減低患上高血壓的機會
- ▲ 有助患有高血壓人士降低血壓
- ▲ 減低患上結腸癌的風險
- ▲ 減少抑鬱和焦慮的情緒
- ▲ 有助控制體重
- ▲ 有助強健骨骼、肌肉和關節
- ▲ 有助年長者更加健壯，更能活動自如而不致跌倒
- ▲ 促進心理健康

■ 保持身體健康所需的運動量

運動無須劇烈，也可促進身體健康；每日的運動量，只要相等於消耗150卡路里熱量，已足以令身體獲益。運動量是下列三者的綜合作用：

- ▲ 持續時間
- ▲ 劇烈程度
- ▲ 次數

- 各人可視乎喜好用不同方法達致適當的運動量。換言之，持續較長時間地做不太劇烈的運動與做較劇烈運動一段較短時間，兩者對健康帶來的益處都是一樣。簡單來說，令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動

(資料來源：衛生署衛生防護中心健康資訊)

◇ 作息有序

- 作息定時，生活有序，並養成好習慣，是「全人健康」的基礎。規律性的生活，有助我們養成定時飲食、定時完成工作的好習慣，對身心皆有好處

◇ 病向淺中醫

- 依照醫生吩咐，準時食藥
- 防止病情進一步惡化，例如腎病或任何器官的病症初期，如不小心控制，隨時可惡化至器官衰竭的階段，需要洗腎或器官移植，如腎、心、肺、肝臟移植

● 壞習慣對身體的影響

◇ 吸煙

- 不論是一手煙還是二手煙，吸煙引致中風、心臟病及各類癌症的機會較非吸煙者高。吸煙會大幅提高患心臟血管阻塞而致心肌梗塞、心律不正及心衰竭的機會，亦會引致其他血管阻塞而導致中風。煙中的焦油會破壞肺部及氣管細胞，增加患氣管阻塞、支氣管炎、肺氣腫、肺衰竭及肺癌的機會。吸煙亦會增加患上其他癌症如膀胱癌、前列腺癌的風險，患有牙周病的機會也比非吸煙者高出五倍。肺癌病患者中有八成是吸煙者，口腔癌患者中有九成為吸煙者。即使不是直接吸煙，二手煙的煙霧中含有有害化學物質及致癌物質，同樣有害
- 電子煙將化學物質加熱及汽化後，可能產生有害物質和致癌物，危害不小。香港吸煙與健康委員會委託香港浸會大學測試市面上13種電子煙，發現含有多種有害物質和致癌物，會干擾甲狀腺分泌及影響生殖能力和胎兒發展。此外，電子煙內的電子裝置安全成疑，外國曾有電子煙加熱或充電時爆炸的例子

(資料來源：香港吸煙與健康委員會)

◇ 吸毒

- 吸毒對身體有害，整體影響極大，後遺症極多；當中包括腦部受損、尿頻及小便失禁、肝臟及腎臟受損、心臟衰竭，嚴重者可能致命
- 許多毒品都會使人成癮，影響情緒及行為。吸食者發怒、焦慮或沮喪時，毒品可使他們的情緒變得更加壞。即使是有鎮靜效果的毒品（如鎮靜劑），也會令人衝動，影響個人社交行為及抑制力，而導致傷害自己及他人的犯法行為，後果不堪設想

（資料來源：保安局禁毒處）

◇ 酗酒

- 未成年人不應喝酒。若沉迷喝酒至無法自制，導致認知、行為、身體、社會功能或人際關係方面的障礙或損傷，就可以視為酗酒
- 酗酒會損害健康，特別是腦部、心臟、肝臟、胰臟以及免疫系統，導致心律不整、肝硬化及肝衰竭，並會增加患上癌症的風險，懷孕時飲酒亦會影響胎兒。此外，酒精會令人成癮，對酒精產生依賴，並引發多種生理和心理健康、家庭問題，傷害自己和他人

◇ 沉迷打機

- 終日沉迷電子遊戲之中，容易導致人際關係疏離、社交障礙
- 專注螢光幕及鍵盤操作，會影響眼睛、脊椎、手腕等的健康
- 沉溺於遊戲虛擬世界，會浪費時間、金錢，荒廢學業

- ◇ 無論吸毒、吸煙、酗酒或沉迷電子遊戲，均對身體有害，可能引致各種疾病，嚴重者會導致器官衰竭，或需器官移植

• 保持「心理健康」

- ◇ 「心理健康」是「全人健康」的一個重要環節，保持「心理健康」十分重要
- ◇ 心理健康的人，精神狀態良好，有能力記憶、推理、分析及作合理的決定；並能應付日常生活的壓力
- ◇ 擁有健康心理質素的人，會把「改變」視作「挑戰」，而不會視之為壓力
- ◇ 人體的生理系統會因精神狀況而作出反應。面對壓力時，血液中含有高濃度的活化血小板，膽固醇等脂質水平也甚高；這會加快動脈壁的動脈粥樣硬化現象，使動脈硬化和變得狹窄、血壓上升，增加了心臟病發和中風的機會。短期壓力也會影響免疫系統，增加患傳染病的機會

- ◇ 保持心理健康、消解壓力的方法有運動、參加社交活動等

◇ 運動

- 運動有助處理壓力，持續運動可增加我們處理各種壓力的能力
- 運動時，腦中會分泌出腦內啡（類似天然嗎啡的物質），讓人產生幸福及愉悅感
- 腦內啡會在體內流動，幫助我們放鬆、控制情緒和舒緩壓力

◇ 消閒活動及個人嗜好

- 人與生俱來便喜歡玩耍，參與不同的康樂和消閒活動，會帶來愉悅的感覺
- 人可以藉着有益身心的消閒活動（例如與家人傾談聊天、家庭旅行、郊遊）達至正面的精神狀態。喜愛消閒活動和有個人嗜好的人，較易保持心理健康狀態
- 個人嗜好如下棋、垂釣、飼養寵物等，能夠令繃緊的精神放鬆，亦是紓緩壓力的好方法



• 保持「社交健康」

- ◊ 人是群交的動物，也是社群的一分子。保持「社交健康」的人，能夠有效地與別人交往，能夠維持親密關係，並且能夠敬重和容忍他人
- ◊ 此外，「社交健康」的人，亦能夠關懷和喜愛他人、尊重他人；並在自己身處的社群、社區及社會建立歸屬感，對家庭和社群作出正面貢獻
- ◊ 家庭
 - 「家」是「社會」的主要組成部份。中國人對「家」尤其重視，每逢大時大節，中國人都會一家大小團聚見面，互道近況，由此可見「親情」和「家庭」對中國人的重要
 - 在其他文化中，「家庭」亦十分重要。由夫婦及子女組成的「家」，是西方社會的核心單元。在「家庭」之中，如果能夠有良好的親子關係、夫妻關係和諧，對家庭成員中的個人、夫妻及子女的身心健康，都非常重要
 - 香港受傳統的儒家文化影響，在家庭中講求「長幼有序」、「尊卑分明」。然而，近年社會環境急劇改變，個人經歷亦會有差異；不同世代之間，容易產生隔膜，這種「代溝」會導致家庭產生分歧
 - 包容、關懷、溝通，是緩解衝突、解決問題的良方，也是建立良好關係的關鍵
 - 換位思考、用心體諒家人的難處，可以減少磨擦；以實際行動關心家人的需要，亦能令家庭更和諧
 - 如果家中有長期病患者，不論是病患者本人或負責照顧的家人，都易產生身心疲累的感覺。病者往往會沮喪灰心，或會覺得家人不能體諒自己；而家人要犧牲自己的私人時間長期照顧病者，難免感到身心俱疲
 - 世事無常，人生際遇難以掌控；意外、病患若要降臨，常人亦無可避免。不過，無論遇到甚麼難題，若有家人的關懷與支持，並以樂觀積極的態度面對，永遠是對抗人生逆境的最佳方法

◊ 朋輩社群

- 在社會生活，必然會接觸其他個體，包括鄰居、同學、師長，及從其他途徑認識的朋友等。良好的社交生活，令人能夠增加自信、減低抑鬱情緒，以樂觀的態度面對生活
- 若能在「社交」方面保持健康，透過朋友間的體諒、關懷與幫助，會有助提升自己「身體」或「心理」的健康水平。由此可見，即使不幸罹患疾病也不應孤立自己，嘗試接受親友的關懷和慰問；此外，若能與同病相憐的病友彼此勉勵支持、交流療養心得，對改善病情更有莫大幫助

• 保持「靈性健康」

- ◊ 「靈性健康」會影響「心理健康」與「生理健康」，是「全人健康」中不可或缺的一環
- ◊ 「靈性健康」的人，能處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等不同情緒，並有高層次、追求真善美的人生目標，擁有清晰的世界觀
- ◊ 宗教/哲學思想/具信念的清晰世界觀，能解釋個人存在的意義，並能為「我的生存有何意義？」、「我從何處來？最終會往何處去？」、「我為何生在世上？」、「怎樣才可以找到人生意義和滿足？」、「真理是甚麼？」等問題提供答案
- ◊ 人若能找到生存的意義和目的，並知道如何完成夢想、目標或使命，便會有求生意志和生存動力，並懂得妥善處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等情緒
- ◊ 有些人即使身體有殘障或遭逢逆境(例如疾病、不幸際遇或意外等)，但因為有清晰的人生方向，擁有良好的心智、穩定的情緒，因而能積極面對不幸和逆境，充實地和有意義地生活
- ◊ 從宗教的角度看，信仰是「靈性健康」的基礎。有信仰的人，對所信宗教有高度信心，同時又有盼望和承擔。正信的宗教會為一個人的生存賦予意義和目的，並指示道德方向(例如對「真、善、美」的追尋)，為信徒界定了甚麼是人生中有意義的事
- ◊ 這種信念，必然包括對「全人健康」的追求。透過宗教的管束與鞭策，聚會、靈修等方法，信徒會逐步培養個人毅力、意志力，並在個人生活上把信仰實踐出來。由此可見，「靈性健康」也是「全人健康」的重要基石

伍妙敏個案簡介

• 第一次換腎

- ◊ 伍妙敏，在大學修讀新聞系。23歲時因身體不適，經檢查後發現患上末期腎衰竭，當時醫生說她的腎功能已經很差，基本上沒辦法根治，只能一世洗腎，除非有人願意捐腎給她。當時仍是學護的妹妹伍妙莊突然聽到從小一起長大的姐姐罹患重疾，沒有多作考慮，便毅然決定捐出腎臟，救助姐姐。
- ◊ 伍妙敏當時因妹妹的決定，令她不但沒有死亡的擔憂，反而感到盼望。手術後姐妹均身體無恙，而伍妙敏康復後亦與常人一樣，組織家庭、誕下子女，重新踏上人生坦途。

• 第二次換腎

- ◊ 三十多年後，伍妙敏再度患上腎衰竭，身體狀況亦輾轉變差。當時醫生說只有兩項選擇，就是洗腎或者換腎。妙敏本擬以洗腎延續生命，因考慮這三十年來，每當妙莊生病或不舒服，都會覺得跟當年捐腎給自己有關，所以不想再有人冒險。
- ◊ 洗腎始終是治標不治本的方法，另一妹妹妙琮眼見姐姐身體日差，變得瘦弱，她不忍心姐姐繼續受痛苦，而且她相信近親的活體捐贈，排斥機會較少，遂自動請纓捐腎救助姐姐。結果手術成功，姐妹倆均回復健康。

• 姊妹情深

- ◊ 伍妙敏表示家人在兩次捐贈中都表現平靜。因為她們本來關係一直十分親密，從小一起長大，姐妹就是朋友，朋友就是姐妹，不會因為器官捐贈改變。伍妙敏姊妹情深，攜手跨過生命的難關，正是伍家的寫照。
- ◊ 伍妙敏表示她積極面對病患可能是因為爸爸的緣故。他的爸爸是很個積極的人，無論面對什麼困難，都會想辦法解決，不會怨天尤人。
- ◊ 現時姐妹三人繼續積極參與義務工作，推廣器官捐贈的信息，期望憑着自己的經歷，能感染和幫助更多有需要的人。