

訓練縱橫

童軍訓練及活動資料

訓練署出版

健康生活

「健康」不單是沒有疾病，它包含的定義應是有良好的體格、對社會的適應能力及平衡的精神狀態。

「生活」是指起居、飲食、工作及學習各方面的結合。

我們就以上各點再作較詳細的說明，使各幼童軍能從日常生活中一些簡單細節做起，從小培養良好的生活習慣，在一個健康的環境中成長，過著健康的生活。

我們嘗試由良好的生活習慣說起，希望幼童軍較容易明白「健康生活」的意義，而且在實行起來有更明確的指引。

1 起居

保持居住環境清潔，空氣流通，光線充足。

2 飲食

進食有益的食物、定時定量、不偏食。(見附圖 1)



- 3 個人衛生
每天洗澡、早晚刷牙、勤換衣服。
- 4 運動
選擇適合自己的運動，作適當的鍛鍊。
- 5 情緒
保持心境開朗，有問題尋求適當的解決方法。
- 6 休息
作適當的休息，不可不停的工作。
- 7 睡眠
舒適的睡眠環境，足夠的睡眠，
- 8 學習
有實事求實的人生目標，認識自己的潛能。
- 9 人際關係
與別人保持良好的關係，積極參與社區活動，樂於助人，培養及發揮合作精神。

註：以上各點與幼童軍高級歷奇章之「照顧自己」的「保持身體健康」、「保持身體良好狀態」及「有益的食物」有關。

除了以上生活的細節，我們應該明白有很多因素會影響我們擁有「健康的生活」，我們要在這些地方加以改善，才能達到目標。

- 1 身體
身體要有健全的發展，飲食和動運要有規律。
- 2 理性
要有正確的價值觀和道德觀。
- 3 心理
情緒、心境要平和開朗，保持心理平。
- 4 社會
家庭和社會環境必須互助和諧，關懷和溫暖，多參與有益群體活動。
- 5 學習和工作
有適當的訓練，發揮所長。

2000年9月