

全人健康自我檢測表

讓我們先從這一份自我檢測表開始，認識自己現在的狀態吧！

（一）「全人健康自我檢測表」分四方面各設計 10 項題目，合計共 40 題。身體健康是第 1-10 題、情緒健康是第 11-20 題、人際關係健康是第 21-30 題和靈性健康是第 31-40 題。

（二）請閱讀下列各題目後，作自我評估，在「從不、甚少、間中、有時、時常」五個選項中其中一個選項打勾(✓)，40 題題目都要依現況回答。

NO.	題目	從不	甚少	間中	有時	時常
1	飲食有節制 (彼後 1:6)					
2	有質素的休閒時間 (太 11:28)					
3	睡眠質素良好 (詩 4:8)					
4	沒有危害身體的嗜好 (如酗酒) (路 21:34)					
5	恆常運動鍛鍊身體 (提前 4:8)					
6	注重營養，善待身體 (弗 5:29)					
7	身體有問題及早處理 (太 9:12)					
8	不太憂慮物質生活，相信主有供應 (太 6:25)					
9	建立多菜少肉的飲食習慣 (創 1:29)					
10	有規律的生活模式 (傳 3 章)					
11	常存喜樂的心 (腓 4:4)					
12	凡事憑愛心作 (林前 16:14)					
13	常常心存盼望 (羅 5:2)					
14	內心常有平安 (腓 4:7)					
15	感恩的心 (帖前 5:18)					
16	謙卑省察的心 (路 11:35)					
17	能適當地處理和表達自己的情緒 (弗 4:26)					

18	常常知足 (提前 6:8)					
19	健康的自我形象，合乎中道地看自己 (羅 12:3)					
20	開放彈性的心 (林前 9:20)					
21	與家人關係密切 (提前 5:8)					
22	真誠愛人沒有虛假 (羅 12:9)					
23	善於溝通 (箴 25:11)					
24	不論斷人不絆倒人 (羅 14:13)					
25	不記恨、忍耐寬容 (羅 9:22)					
26	以僕人心態服侍別人 (腓 2:5)					
27	關愛受造世界 (創 1:26)					
28	關注跨文化群體，胸懷普世 (太 28:19-20)					
29	在關係上尋求和睦、合一 (弗 2:4)					
30	為在上位的守望 (提前 2:1-2)					
31	行事為人顯出對神的信心 (林後 5:7)					
32	每天有安靜時間禱告依靠主 (猶 20)					
33	明白並尋求神的旨意 (太 16:23)					
34	追求靈命成長成熟 (彼前 2:2)					
35	喜愛傳福音 (林前 9:17)					
36	常常勝過試探(雅 1:12)					
37	殷勤火熱服事主 (羅 12:11)					
38	以活出上帝呼召為人生目標 (弗 4:1)					
39	追求聖潔、無可指責的生活 (帖前 2:10)					
40	對神對人均願意認錯悔改 (太 5:4)					

1. 在這四十項中，你最強是那一項？你日常如何操練自己達到這方面的健康？

2. 在這四十項中，那一項你最需要改善？你計劃如何改善這一項？