



本期摘要

與花草共舞二十三載

P. 3

置業者的看法

P. 4

畫筆下的心路歷程

P. 5

出版：基督教宣道會香港區聯會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



思緯市場調查公司於去年十至十二月期間，進行了一個名為「亞太區青少年消費及生活模式」的調查，訪問了十一個地區（香港、新加坡、中國、韓國、台灣、馬來西亞、泰國、印尼、菲律賓、澳洲及印度），共一萬二千名八至二十四歲青少年，調查顯示香港青少年日常活動情況如下：

活動項目	每日平均時間
上網	4.3小時
睇電視	4.6小時
講電話	2.0小時
玩電子遊戲	56分鐘

調查亦發現，青少年人普遍「一心多用」，在上網時，亦同時看電視、打機等。因此，香港青少年在一日二十四小時平均可進行共四十三小時活動。而上列活動都是「靜態」的。

眾所周知：「恆常適量及適合的運動對身體有益；『動態』的生活方式對心臟、腰圍，甚至心靈都有好處」。可惜，在「知」和「行」之間有一個很明顯的差距。

由澳洲悉尼大學統籌，香港大學運動及潛能發展研究所協助收集香港數據的「國際運動量研究報告」顯示：涵蓋歐、亞、美、澳二十個參與研究的國家及地區中，新西蘭人的運動量最多，以每週做一百五十分鐘以上中度運動作指標，有多達63%的人口達標，排最後的是日本，只有21.1%的人口達標，本港情況亦不見得理想，只有34%的人口達標，排倒數第六位。

香港衛生署於二〇〇四至二〇〇七年間，為了解市民於接受訪問時，過去一週曾否做過十分鐘劇烈運動（是次調查劇烈運動的定義是：運動後會出現呼吸非常急促的情況），如踢足球、游水、跳健康舞、跑步等，而做了一個調查。結果如下：

香港市民每週做劇烈運動的情況及趨勢

日期	2004年 10月	2005年 4月	2005年 10月	2006年 4月	2007年 4月	
受訪人數	2088	2101	2168	2048	2074	
每週 日數	0	66%	68%	66%	67%	66%
1	10%	10%	11%	10%	11%	
2	8%	8%	9%	8%	8%	
3或以上	16%	14%	14%	15%	15%	

從以上的數字可見，雖然政府及體育團體多年努力宣傳「運動的益處」，亦未能使市民把知識轉化為「實際行動」哩！弟兄姊妹，你過去一週又曾否做過十分鐘劇烈運動呢？

上帝所創作的人

上帝在創世的第六日造了「人」，並吩咐他們管理大地（創一26-28）。又訂立了食物的原則（創一29，二9、16-17），因此，我們有理由相信人類自創世以來一直都是素食，直到挪亞時代，在洪水消退後，上帝容許人類以動物為食物如同菜蔬一樣（創九3）。

人類初期在伊甸園裡是「採集者」（創一29）；犯罪後，受咒詛被逐出伊甸園，他們就成了勞苦的「種植者」（創三17-19）。及後，上帝容許人類以活著的動物為食物，人類就成為「狩獵者」了。

無論如何，「採集者」、「種植者」，以至「狩獵者」，都是需要相當程度的體力勞動才有食物。故此，上帝創造人的時候應該是考慮了這種生活

方式的「新陳代謝」的要求而設計的。

嘗試留心觀察小孩們的生活，他們都活力充沛，整日「郁郁鬱勢」，不停地活動。可惜，家中的父母們、學校的老師們總是要求他們安安靜靜地坐下來。上帝賜予他們「活動」的生活方式就被剝奪去了。及後，因學業、工作、家庭等要求，以及其他各種的原因，人類就漸漸習慣了「靜態」的生活方式了。

或許當代趨勢研究大師約翰·奈思比（John Naisbitt）的分析，能夠讓我們更明瞭人類生活方式的轉變：在「畜牧社會」、「農業社會」，以及「工業社會」，人類每天都必須要辛勤勞動。進入「資訊時代」後，大部分人的體力勞動需求大幅減少，他們都變成勞心工作者。

而英國桂冠詩人 John Dryden 優雅的詩句則可以成為我們的提醒：

「The wise, for cure, on exercise depend,
God never made His work for man to mend.」

「有智慧的人，為求得醫治，依靠操練身體，
上帝永不迫使世人修補祂的創作。」

操練身體不單可以幫助我們強身健體，更讓我們感受到喜悅。

操練的另外考慮

有關操練身體的方法（註）已經是老生常談了，現在筆者想與大家討論一些較少提及的操練課題：

一、肌肉訓練

這兒所談的肌肉訓練，目的不在乎「練大隻」，如參加「健美先生/小姐」般的訓練；而是為了跟「拜拜肉」say bye bye。

隨著日常生活過於靜態，「肌肉」就會愈來愈萎縮，以至手肘內側、腹、臀、腿等部位變得鬆弛了。為免肌肉下垂，美國諾丁漢大學（Nottingham University）教授 Michael Rennie 解釋：靜態生活方式，加上年紀漸長，特別是女性，難以維持肌肉結實；因此，必須經常做「阻力運動」（Resistance exercise）來幫助收緊肌肉。（請參閱「美國廣播公司」有關健身操網頁）

在「阻力運動」初期，期望的「修身」指標——體重下降——是不明顯的；因為肌肉的「比重」是比脂肪高的（油是浮在水面，而瘦肉則在水底）。當一方面塑造了少量肌肉，同時又減去脂肪，體重不會明顯下降；然而，腰圍會明顯縮小，整個體形也會變得堅挺瘦削起來。

在經歷了過渡期之後，進入長期鍛練階段，身體組成，機體代謝狀況，體重和腰圍都會繼續發生顯著的改善。原因是肌肉能夠不停地消耗熱量（每公斤肌肉每天的熱量消耗是80-260Kcal，而每公斤脂肪僅消耗2-6Kcal），因此，肌肉生長可以促進機體燃燒更多脂肪。那麼，對「拜拜肉」say bye bye 的日子就指日可待了。

二、同心操練

現在一般人的娛樂及嗜好大多是靜態的，甚或對健康有損的，如上網、打機、邊看電視邊吃零食

等。反而為保持身體健康做運動，成為了現代人一種差事，是額外的付出。如何令現代人建立時常運動的習慣和誘因，除了知道運動的好處、發揮個人的意志力外，同心操練也是十分重要的。



讓我們做個

動態人



● 錢恩培

1812年創刊的《新英格蘭醫學雜誌》（The New England Journal of Medicine），最近發表了一項研究報告，這研究花了三十二年時間，追蹤了一千二百七十六人，結果發現：有肥胖好朋友者有171%的機會也成為胖子！理由是：受好朋友影響自己的生活方式。因此，有志瘦身者應找志同道合者為朋友，彼此影響，互相鼓勵，成功的機會自然就會較大了。

有一對基督徒情侶，男的看見女朋友因工作忙碌導致精神不振，鼓勵她與自己一起操練長跑，結果她的精神狀況大為好轉，後來更一起參加馬拉松比賽。有團契、小組，或家庭則定期集體運動，如打籃球、足球和羽毛球等，在群體的感染和推動下，會比較容易養成習慣和愛好，既促進健康，又可以增進感情，真是一舉兩得。

結語

人要完全回復失去的活力的可能性不太大，但要重獲部分的活力是可能的，亦可以使往後的生活更為健康愉快，得力事主。

願上帝幫助大家！

（作者於富山堂聚會，香港業餘田徑總會名譽副會長）

註：欲知道更多操練身體的資料，可參閱以下文章或網頁：

錢恩培：〈靈巧鍛鍊，以保健康〉《天倫樂》第135期（2008年4月）。可參閱 http://www.ccfamily.org/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=1289&Pid=10&Version=64&Cid=24&Chase=t=big5_hkscs

錢恩培：〈操練身體（運動）都是好的嗎？〉《今日華人教會》第260期（2007年6月）。可參閱 http://www.cccowe.org/content.php?id=4709&sub_function_change=cbox

需要健身操資料的，可參閱「美國廣播公司」網頁 <http://www.abc-of-fitness.com/info/fitness-exercise.asp>，這網頁亦有中文版。