

在敬虔上操練自己。操練身體、益處還少，惟獨敬虔、凡事都有益處，因有今生和來生的應許 提前 4:7b-8

保羅提醒提摩太要在敬虔上操練。「**操練**」此字指身體上的操練，他要求提摩太用運動員操練身體的精神去操練「敬虔」，即基督教的信仰和生活。」^{註1}因為「操練身體益處還少」原文的意思是有少許益處，只是操練敬虔益處更大，更重要。因此信徒操練敬虔，靈性上付代價鍛鍊，但也需要注重身體的操練，有健康的體魄，有好的精神、體力、活力，也會幫助我們更好追求靈性的成長，我今日焦點是分享操練身體的益處。

一.運動有什麼益處：根據香港衛生防護中心網頁提供的資料：恆常的體能活動真的為您帶來種種的好處：1.身體更加健康 2.更長壽 3.更滿意自己 4.減少情緒抑鬱 5.睡得更好 6.精神飽滿 7.做事更起勁 8.肌肉和骨骼更強健 9.保持體重適中 10.有更多時間與朋友相聚，或認識新朋友 11.享受做運動時的樂趣 (<http://exerciserx.chcu.gov.hk>)

二.自己的體驗：自八年前起教會開辦每天晨禱會，聚會後均與肢體一同吃早餐，接著去健身室做運動，漸漸建立每日做運動的習慣。這八年來的運動操練，有以下的體會：

1. **體能可以有更大的發揮**：在暑期去健身室做運動，起初只能操作磅數較輕的器械運動；有一天，我看到一位外形瘦削的青年在健身室做運動，他竟然可以操作比我平時做的三倍重量的器械，這實在激勵了我，我應該朝更高的目標進發。經過一段時間的操練，我也可以雙手推每邊 50 磅的啞鈴，引體上升 10 次以上，擴胸機 160 磅等等。

2. **可以放鬆壓力**：作為牧者要常常面對不同的會眾、預備講道、查經、教會行政、人事管理，另我所兼任分堂堂主任的工作、幼稚園校監、區聯會執委、宣道差會董事等等的服侍。事奉的壓力可不少；但因著每天約有 45-60 分鐘的運動，可以暫時放下工作，作適當的肌肉伸展、心肺帶氧的運動，真的可以放鬆心靈，運動後心情較輕鬆，正如許多醫學研究多作帶氧性運動，可以改善情緒狀況，減少抑鬱和焦慮等負面情緒。

3. **身形可以再「fit 多 D」**：恆常的運動可以保持合比例的體重，並健美的身形，減少中央肥胖，因著恆常運動，保持體形；另一好處，我十多年前買西裝今日仍可穿著呢！

4. **可以鍛鍊恆心與意志**：因著每日希望可以有一段運動的時間，故需要有一定的堅持；另在運動時及事後也會有疲倦的時間，或外在的忙碌，均會影響是否繼續常常運動，故藉此運動，同時也是訓練自己恆心與意志的最佳訓練。

三. 一些的建議：我想我們均知道運動的好處，但怎樣可以容易起步實踐呢？

1. 每日嘗試安排一段時間，在家中做運動，例如拉筋，做掌上壓、原地跑、仰臥坐等。
2. 可參加康文署舉辦的健身班或其它運動的訓練，使用政府的健身室及各種不同活動的設施。

3. 詢問一些喜歡運動的團友、朋友，看看他們有沒有活動的安排，若合適可參加他們的運動。

4. 教會每星期六早上 8 時在大埔綜合大樓均租用羽毛球；另青年部也有安排打網球的活動，歡迎肢體參加。

註一：張永信著，天道聖經註釋，教牧書信（天道 2005）頁 214-215

