

屬靈(全人)健康檢視表

	健康檢視項目評估	具體原因補充描述	有沒有行動計劃改善？
愛神	與神親密(愛)的程度 (不親愛 1 2 3 4 5 很親愛)		
與	相信除神以外別無拯救(沒有別的神) (不確定1 2 3 4 5 堅信)		
神	常態性的親近神習慣 (不穩 1 2 3 4 5 穩定)		
的	聖靈的感動和啟示 (稀少 1 2 3 4 5 常常有)		
關	聖靈的光照中操練捨己 (稀少/不願意 1 2 3 4 5 常有/願意)	(對聖靈感動我的，我有信/望/愛行動的回應)	
係	你覺得神喜悅你的程度 (忍耐式 1 2 3 4 5 喜悅式)		
愛己	喜歡滿意自己的程度 (不喜歡 1 2 3 4 5 很喜歡)		
與	靈裡自由嗎？ (壓制捆綁 1 2 3 4 5 很自由)		
己	情緒穩定嗎？ (很負面 1 2 3 4 5 很正面)		
的	身體健康/身高體重正常? 有病症嗎? (不好 1 2 3 4 5 優)	(什麼病?_____)	
關	飲食健康狀況? 吃得下/ 享受飲食 (不好 1 2 3 4 5 優)		
係	睡眠品質? 容易入睡? 不常有噩夢? (不好 1 2 3 4 5 優)		
	學習成長-有學習與反思的計劃嗎? (不好 1 2 3 4 5 優)		
	學習新技能(嗜好/運動/音樂...)? (不好 1 2 3 4 5 優)		
	過去一年身邊的人有感受到你的成長?(少 1 2 3 4 5 常有)		
	財務自由- 常覺得錢不夠/因此憂慮 (擔心 1 2 3 4 5 平安)		
	財務-對神必供應財務有信心? (常擔心 1 2 3 4 5 有信心)		
	財務-做金錢好管家/有固定愛的奉獻 (不好 1 2 3 4 5 優)		

	健康檢視項目評估	具體原因補充描述	有沒有行動計劃改善？
愛人	家人關係 – 與配偶的關係 (不好 1 2 3 4 5 優)		
與	家人關係 – 與父母的關係 (不好 1 2 3 4 5 優)		
人	家人關係 – 與兒女的關係 (不好 1 2 3 4 5 優)		
的	家人關係 – 與兄弟姐妹的關係 (不好 1 2 3 4 5 優)		
關	教會-有屬靈遮蓋(保羅)/ 關係親密? (不好 1 2 3 4 5 優)		
係	教會-有門徒夥伴 (巴拿巴)/關係親密嗎?(不好 1 2 3 4 5 優)		
	教會-有培養門徒 (提摩太)/關係親密嗎?(不好 1 2 3 4 5 優)		
	工作- 工作是神呼召的天職 (不確定 1 2 3 4 5 有確信)		
	工作是神給我們賺錢養家途徑 (不確定 1 2 3 4 5 有確信)		
	工作是神給我們去服侍人的機會 (不確定 1 2 3 4 5 有確信)		
	工作當中與同事的關係? (不好 1 2 3 4 5 優)		
	工作當中覺得有意義有價值 (不確定 1 2 3 4 5 有確信)		
	朋(親)友 – 常為未信親友禱告 (很少 1 2 3 4 5 常常)		
	朋(親)友 – 與未信親友的互動 (少接觸 1 2 3 4 5 常常/關係好)		
	朋友社群- 參與社群，接觸人群 (少有 1 2 3 4 5 常常)		

*** 根據以上的屬靈(全人)健康自我評估，請學員

1. 與你的屬靈導師對齊討論
2. 根據優先順序擬定一個全人健康成長計劃 (下一頁)

全人健康成長計劃

說明:

1. 您可以每年做一次健康檢視，從上面33個領域中，挑選3-5個領域作為未來1年的成長目標，年終再做評估，是否持續保持，3-5年後，全人都會平衡健康成長；
2. 根據SMART原則（具體的、量化的、可實現的、相關的、有時限的），分別為這3-5個領域擬定具體的成長目標；先寫目標分數，再描繪到達目標後你的狀態；
（例如：與神關係從2分成長到4分，建立每天花30分鐘親近神的習慣。）

領域（選3-5）	你期待1年後到達什麼樣的成長目標？	你可以做什麼（具體行動）來達到成長目標？	具體時間/頻率 如何安排？	年終評估，持續狀況？