

古代希臘劇作家索佛克里斯(Sophocles, 496?-406 BC)驚嘆：世間奇觀無數，但無一比人類更神奇。這位古代作家真有遠見，現代科學發現，人體結構確是神奇且複雜。然而，一副神奇且複雜的身體結構，與機械人有什麼分別呢？唯有配以一顆美善的心靈，才能流露出「人」性來。

因此，教師及家長一方面可協助兒童認識自己的奇妙身體結構，進而欣賞、愛護自己的身體；另一方面，鼓勵他們靈活運用自己的身體，做對人對己有益的事情，展現內在心靈的美善，這才可發揮生命的價值。

小三兒童可簡單認識身體有以下奇妙功能：

- (1) 感覺功能：眼、耳、口、鼻、雙手透過接收外界訊息，再經由神經系統，傳送到大腦分析及儲存；而眼睛更差不多負起蒐集外界80%以上的訊息，存放於腦中。
- (2) 活動功能：人類的身體有二百零六塊骨頭，但骨頭本身不能活動，每一根活動的骨頭都是靠關節和覆蓋在骨頭上的肌肉，來使其活動，令我們做出不同的動作，如伸展及屈曲。
- (3) 新陳代謝功能：人類身體透過進食、吸收營養、將廢物排出體外，以供應身體活動能量所需。
- (4) 記憶功能：人腦細胞總數可能在一百四十億至一千四百億之間，儼如一個大型積體電路系統，學齡前兒童如獲良好刺激，就能發展出一千兆個突觸(synapse)連結，形成密集的連結系統，負責傳送及記憶外界訊息。此外，身體亦具有記憶功能。身體能記錄我們的感覺及情緒反應；當身體進行某個動作時，以往與此動作有關的感覺及情緒便會浮現出來。

當兒童認識自己身體的奇妙功能後，教師及家長可協助他們運用感覺功能，感覺他人的情感及需要；運用活動功能，做利己利人的事；運用新陳代謝功能，進食有營養的食物，愛護自己的身體；運用記憶功能，學習知識，並隨時運用。

周惠賢博士

香港中文大學崇基學院神學院名譽副研究員