



## 發行人的話

### 「從心打造健康環境」

隨著知識及經濟增長，人人追求健康生活環境，其內涵也由外在具象之功能性環境需求，逐漸轉化、昇華為內在抽象之心理性環境品質需求。內在及外在環境有如人體組成一般，具有實體的五臟六腑及虛體的精神靈魂，一體兩面，互為消長、互補，密不可分。人人在全力追求外在物質環境之時，往往忽略內在心理健康環境之調適，如此虛、實相距漸行漸遠，永遠達不到圓滿健康目標。

人體三磅重的頭顱內，架構一座極精細且複雜的神經網絡系統，藉由神經元之突觸重複連結，會將外在健康、美好的具象環境反映到大腦內在神經網絡系統中，經由重複慣性連結而形成內在圖譜，自然反射我們對外在環境的感受，使我們所見，所聞皆是健康又美好，即謂「境隨心轉」，反之，心情受外境影響變化，會讓我們生活在痛苦之中，即謂「心隨境轉」的道理。

現代我們所處的外在社會環境生病了，充斥許多執著以及意識型態而爭吵不休，媒體亦多報導負面新聞，造成不健康的環境。為此，我們更須要靜下心來，調適自身腦內思維及修練左右脈平衡，將正念反射到外在集體意識環境，共同形成健康人生觀，體會「日日是好日」，「處處有芳草」，「人人皆朋友」的心境感受，共同打造一個「天時」「地利」「人和」內外兼具，圓滿和諧的健康環境，健康自然跟著來。

本雜誌期望建立產官學之交流平台，凝聚跨領域的專業智慧，互相學習，廣為傳播健康概念、知識、及技術，利益他人。

發行人

陳宗強 教授

中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長