



本院員工減重班 減重達人經驗談

◎林口長庚社服處社工師 郭智芳

近年來，因飲食及生活型態改變，國人體重問題漸漸浮現，前一陣子甚至有媒體報導台灣中年男性中，兩個人有一個人體重過重，可見肥胖問題已是國人新興健康危機。而院內同仁因工作需要，作息飲食不規律，體重與飲食問題，造成許多人的困擾。有鑑於此，社服處為關懷同仁，於今年3月下旬至4月底期間，偕同營養治療科，首次辦理員工健康減重班，獲得同仁熱烈迴響。總共有26位同仁參加，共減下43.5公斤，幾乎是一個成人女性的體重，成效斐然。其中減重成效最佳，也是減重班靈魂人物-麻醉科鍾仁美，在短短一個半月減下6公斤體重，大方分享她的減重歷程及妙招。

一、年初一場大病，立志追求健康：仁美原來也是熱愛美食，是個重視吃享受吃的烹調高手，常常自己炒一大鍋韓式拌飯，吃的肚子撐撐的，覺得很滿足。而在今年初一場大病，讓仁美體驗了痛到在地上打滾的經驗，才警覺健康是人生的基石，下定決心要追求健康，讓自己瘦下來。

二、嘗試各種減重療法，效果不佳：「胖，真的很辛苦。」仁美說，她在

追求變瘦的過程，嘗試坊間各式減重法，包含吃減肥藥、雞尾酒療法、針灸等，效果都是一時的，身體感覺也不好。

三、參加減重班，發現健康減重的不二法門：直到今年3月下旬，仁美參加員工減重班，聽營養師談健康飲食輔以持續運動減重方式，發現減重可以從生活中做起，於是每天勵行少吃多動原則，持之以恆，成為習慣。經過一個月的調整，發現自己瘦了，而且身體感覺很舒服，口味變淡，食量變小，褲子變鬆，體能變好，仁美說：「瘦下來，真是愉快！」

四、未來減重目標：享受到健康瘦



▲叫我第一名-鍾仁美

的好處，仁美不以此為足，她立志在今年7月底，再減下4公斤，回復懷孕前身材，到今年9月底，還要瘦下4公斤，回復18歲時的體重。

五、減重妙招大公開：仁美減重過程，有一些創意方式，在減重班跟同學分享，常常逗的大夥哈哈大笑，大家開心之餘，更是佩服她的毅力與決心：

- (一) 在家穿雨衣，踩踏步機：大熱天，仁美為追求運動出汗效果，在家穿著雨衣踩踏步機，仁美分享：「汗如雨下，感覺很暢快，運動效果一級棒」。
- (二) 騎車改步行，風雨無阻：仁美原來騎機車上下班，減重後開始步行上下班，一開始單趟路就要走半個鐘頭，瘦下來後，只要走15分鐘就到了。而步行的習慣，是風雨無阻，曾有一次颳大風下大雨，仁美一路回家，與傘拔河，回到家，雨傘壞了，身體也溼透了，不過仁美覺得很好：「這樣鍛鍊我的手部肌肉，更達到運動效果」。
- (三) 別人聞香下馬，她聞香策馬：遇到同事吃好料香味四溢時候，仁美拔腿就跑，仁美格言：「拒絕誘惑最好的方式，就是遠離它」。
- (四) 抗拒不了的零食只吃一口，其餘分給身邊瘦子們：仁美當然有抗拒不了的美食，遇到這種情形，該如何處理？仁美分享：「假設是一片餅乾，我只會剝一口吃，其他分送週遭瘦子們」，仁美週遭的瘦子們，是很有口福的。
- (五) 每月許自己一天美食解放日：長期飲食控制，難免需要解放一下，仁美每個月給自己給一天假期，吃自己想吃的東西，像冰淇淋、炸雞這類減重大忌的食物，不過，還

是有要有所節制，像冰淇淋，只能吃一球。「嚐到滋味就好，千萬不能放任自己大吃大喝，否則就會前功盡棄了」仁美說。

減重的歷程，真是非常辛苦，需要決心與毅力，也無法立竿見影。有些減重班成員，也難免無法達到自己的目標，不過，參與課程的期間，養成健康飲食及運動的觀念與習慣，就算不能變瘦，也讓身體變健康，這是所有減重班學員最寶貴的收穫。◆



(林口教材室 石德鴻繪)

