

減重，讓美麗健康從「心」被掌握，Go！

◎高雄長庚身心醫學科臨床心理師 陳靖



學歷 國立成功大學行為醫學研究所
專長 減壓諮詢、壓力調適技巧訓練、性取向評估與諮詢、神經心理評估、心理治療、催眠治療

小 玉已婚7年始終無法順利懷孕，每逢過年回婆家總是要面對一群親戚關切問候，造成小玉罹患了「佳節恐懼症」，一回婆家為避免遇見親戚只好躲在房間內看電視、滑手機與吃零食，隨歲月年復一年，身材也年增一寸。先生為解決小玉的佳節恐懼症，約小玉一同到醫院接受人工生殖術孕育下一代，但護理師卻說因小玉太胖將降低人工受孕機會，建議先減重以提升人工受孕成功的機會。本想打退堂鼓時，眼見先生與姪子玩得開心快樂模樣，令她

心懷愧疚，與先生討論減重想法並獲得肯定與支持後，恰巧又碰上高雄長庚體重管理中心成立，便毫不猶豫報名了減重專案課程。

到底參加減重課程的幫助有多少？從心理層面我們可從以下幾點來討論：

一、參加減重團體動機

是怎樣的人會想在疲倦的下班後，無論颯風下雨或塞車，依舊堅毅不拔前來參加課程呢？根據目前開辦兩梯次的減重團體經驗中，約6成為健康因素，2成為身材美觀因素，各1成分別為生育與另一半的期待。

二、減重過程常見的困境

參加減重課程，成員約每週來2~3天，在密集特訓下，成員間快速熟絡關係，為同一目標努力；然而，困境與誘惑依舊會充斥在每一天的生活中。雖學習到正確的飲食知識，也透過核心運動雕塑身材，但依舊會遇上環境不給力的狀況，如同事邀約吃大餐、家人大啖鹹酥雞等以強烈的味覺、視覺挑戰意志

力；或是因工作加班破壞了運動規律、一趟長途旅遊都可能使減重計畫失序、決心動搖。

三、減重成功祕訣

經過課程後，成員體重共減少 52 公斤體重與 43.5 公斤的脂肪，平均每人下降約 7.43 公斤，體脂降 4.56%。減重成功的重點歸因如下：

1. **目標明確**：減重需有具體明確的目標為前提，但人往往是健忘的，可透由一些小方法來提醒自己，例如將目標貼在自己每天必經之地。另外，宜先以短期為主，才有利於持之以恆。
2. **團體約束**：藉由減重團體彼此監控及共同努力而形成行為約束力量之外，也可大方向周遭朋友、家人宣告自己正在減重，不給自己留退路，較能有效提升減重成果。
3. **習慣養成**：俗話說：「凡走過必留痕跡」，不良生活習慣常形成肥胖密碼駐留在我們身體裡，在某次心理成長課的練習中，發現成員在課程前選擇的飲食熱量平均一餐約在 1300 大卡，但經過減重課程的調整後，平均熱量已能減至一餐 250 大卡，甚至修正了以往看電視配零食的習慣，轉變成邊看電視邊運動的健康生活模式，如此自然地持續運作，日後要再復胖也難。
4. **眾人回饋**：雖然減重是為自己不為他人，但當身形及氣色改變，周遭所給予的目光注視或語言回饋，皆是直接

或間接的肯定，若能達成起初所設定的目標如改善健康，更是最大的喜悅與禮物。

看到減重最後的成果固然值得開心，日後如何維持長久也是我們關注的部分。心理成長課程的介入，主要是協助學員們從課程中強化減重的動機及思考、行為模式的敏感度，提升自我監控的能力，讓自己不再輕易的被慾望或不良習慣綁架，如此一來就算學員離開減重班課程，也已經知道如何對付自己舊有不利於身心健康的缺點，繼續保持知行合一的狀態，就不容易前功盡棄，恢復往日的肥胖。目前減重班已完成兩個梯次，成效在學員中皆獲得不錯的迴響，後續追蹤大家狀態也都還在水準中甚至持續更好，就知道我們所花費的時間與心力並沒有白費。

綜言之，我們期待在身心課程中，不只是讓大家開心的瘦一陣子，而是將美麗健康的秘訣從「心」掌握，繼續維持一輩子。最後仍要提醒大家，天下並沒有白吃的午餐，欲重獲健康美麗必先學習付出，若您覺得一個人減重太孤單，歡迎加入我們的行列，一起掌握與享受美麗健康的人生。☺

