

自我覺醒減肥成功

Losing Weight as a Process of Self-Consciousness

■ 文 / 曾麗燕 大林慈濟醫院社區健康照護室護理長

大林慈濟醫院推動健康促進醫院以來，林俊龍院長從一開始的構想，到如火如荼的推動至今將屆兩年，兩年期間，在政策、環境、同仁、病人及社區等五個議題中，各部門透過會議進行無數次的討論與溝通，個人一直參與其中。雖然身置其中，卻始終無法連結「健康促進」與我有什麼直接的關係，即使院長多次談到開辦「同仁減重班」，對席間的我投以關愛的眼神，我依然認為應該是個人的錯覺。



事態嚴重 我要減肥

其實我先生以他減重成功的經驗，曾經多次邀約我跟他一起早起去慢跑，後來甚至為了配合我的睡眠，將他的慢跑時間挪至傍晚，但是我的「疲累」和「沒時間」讓我似乎永遠和他的好意失之交臂，沒有交集。就在體重直逼70大關的某一天，一次大量傷患事故的急救過程中，膝蓋疼痛不聽使喚，搬動氧氣桶時呼吸出現無法自我控制、急促的喘息時，我才猛然發現事態已經超乎想像中的嚴重。

幾次接受民眾健康諮詢時，建議對方利用運動改善心肺功能或放鬆心情時，心裡總有說不出的沉重，很心虛，心中有個聲音一直告訴我「應該做些改變了」。做了一番的心情調整，我開始盡可能告訴週圍的人「我要減肥」，當然我得到相當多的回應，許多關心我的朋友及同事，以親身經歷告訴我許多減重的方法。

少吃多動 我做到了

「少吃多動」是減重的不二法門，徵得老公及孩子的支持，一週



每天教育社區民衆如何照顧身體，直到身體發出警訊，曾麗燕才開始調整改變。幸好現在的她已經養成良好的飲食運動習慣，夫妻關係也變得更好了。

兩次的有氧舞蹈，首先進入我的生活，規律又輕快的節奏中，彷彿回到婚前的悠哉自在，團體中彼此互相加油打氣，原來有那麼多人和我一樣需要支持與陪伴。

改變飲食習慣是一項嚴酷的考驗，如何吃得好、吃得飽又吃得滿足無負擔，成為我必須重新學習，重新調整的功課，跟著院方「同仁減重班」的課程，在營養師的殷殷叮嚀下，對過去的飲食喜好雖然「頻頻回首」，羞恥心終於戰勝了口腹之慾，一步步朝減重的路途邁進。

夏日的太陽在清晨五點早已不甘寂寞的展開熱情的邀請，假日的早晨和老公一起沿著田間小路一路上

邊走邊聊，跟早起的農夫寒暄，欣賞鄉間田園風光，吸取新鮮空氣；傍晚再陪著他到運動場慢跑，十幾年一成不變的夫妻生活，開始有些改變，轉眼半年體重已較原來下降8公斤。

減肥是一連串自我覺醒及充能的過程，期間曾經因為停滯期而感到挫折，也曾因為看見自己喜歡的食物而感到沮喪，當成果逐漸浮現，體會到掌握健康所帶來的自在及歡喜，突破個人障礙所帶來的成長，相信未來更能夠自信的支持需要減肥的民衆，提供正確的方法讓他們得到健康及快樂。相信我，更要相信上人所說的「不要小看自己，人有無限的可能。」