



那一年 我們一起追求的目標 夏日減肥記

健康教育中心管理師／朱佩怡

現代人注重健康及美好的體態，為了甩掉身上多餘的肥肉、減少體檢報告上的紅字、走路不再氣喘吁吁……，嘗試了許多人氣小秘方，節食、運動控制、穴位按摩等，但體重依然不為所動或理想體重只維持了一小段時間。這樣氣餒的事常常發生，所以到底該使用什麼方法維持及保養，著實讓人苦惱。

您的心聲我們聽到了！

於民國83年臺大醫院醫療群有鑑於國人的肥胖人口日趨增加，故開始舉辦健康減肥班課程，讓有需要且符合資格的民眾參

與，課程由復健部、精神部、家庭醫學部、營養室、臺灣大學體育室等專業人員規劃及授課，內容包含飲食、運動、行為改變等，目的在讓參與的學員學到正確的體重控制方法，最重要的是有一群志同道合的夥伴，可以互相鼓勵、打氣、監督、學習、討論……，一起努力朝目標前進。但臺大醫院醫療群會用何種方法協助學員們達成目標？是否每個人都有效？成果如何？

減肥班上課實錄

炎炎夏日有一群俊男美女不待在舒適的冷氣房看電視、吃東西，來到臺大醫院，進

行為期兩個月的課程。

一切從基礎開始，第一個月的密集課程，學員會記錄每日的飲食份量、運動情形、體重變化。中午用餐時間營養師們會與學員一邊用餐，一邊討論這幾天的進食情形，學員當場就可以了解到該如何吃才健康、均衡。除了營養師的分組指導，我們還安排了多樣化、活潑的學理及運動課程，如低熱量茶點、肌力運動介紹、太極與養生、減肥藥物的認識、外食食品之成份與熱量、預防運動傷害、飲食行為改變技巧等。而體育老師也會時時注意學員的運動情形，隨時給予指導及調整。這階段課程結束時，我們安排小結業活動，讓學員們實際製作低熱量餐點，並了解目前減重的狀況。

第二個月的運動課程，由熱力十足的體育老師們，安排肌力訓練、有氧舞蹈、戶外健走等課程，在老師專業的帶領下，讓所有學員愛上運動。除此之外，老師們教導的運動方式並不會受限於場地，讓大家可以更自在的運動。而在飲食上，也不會因為只有運動而停止，當學員在飲食上有問題，可以於

上班時間致電或於返院時請教營養師。

經歷了兩個月的完整課程，每期學員平均減重約4公斤。除了體重的變化外，學員們於結業時總是興高采烈的表示：「我賺了10000元/1公斤、我穿得下M號的衣服了、我瘦了我的家人也變健康了、我的肝功能變正常了……」這一切都是讓我們高興及驕傲的成果。

兩個月的課程就此劃上句點了嗎？並不。目前還有一群學員定期聚會、連絡，互相鼓勵、監督彼此的體重變化、健康狀況。

心動不如馬上行動

不要再猶豫，快放下你手上的零食、雜誌、遙控器，不要再讓自己有藉口，讓我們陪著您迎向健康、好身材。2012年第19期健康減肥班從4月份開始招生，只要您年滿18歲，身體質量指數（BMI） ≥ 24 公斤/公尺²或腰圍男性 ≥ 90 公分（35.4吋）、女性 ≥ 80 公分（31.5吋），並通過體檢，就可以加入本班，讓我們提供您豐富、多樣化、活力十足的課程。如有相關疑問，歡迎來電洽詢蕭小姐或朱小姐，電話：02-2356-2884。

