

胖我一生？

陳遠鴻

EVILLE CHAN

我的人生快渡過四十八個寒暑了，但願每天變得有四十八小時，我便能夠有更多時間享受運動和啟發過胖人仕明白自重自愛身心的重要和方法。



過往的路確實非一般，還記得剛入讀小學一年級的我，當時只有六歲多，但體重已達 90 多磅！當年惡夢從沒有閃走，初中時十一歲多就重至 180

多磅，而中五畢業十七歲時更高達 290 多磅，51 吋腰圍，給我刮起了一場切切實實停不下來的人生風暴！



那些年對愛情的盼望，自我形像的重塑，正就是一場有汗帶血肉搏戰的開始.....

在開心吃喝後的會考暑假，令我創下了人生的新高，五呎十一吋半高重 315 磅，在會考失敗再加上面對職場的恐懼，自救程式就在這刻啟動了！

繼續升學的我，十八歲那年花了約十個月，自覺竭力指數爆燈的地獄式運動及戒三高、澱粉和糖的飲食餐單令我減掉 120 多磅，32 吋腰圍重現。可是缺乏不正確恰當的修身減脂知識和概念下，光憑此一團火是燒不下去的，而那種超克苦克制的生活模式當然亦維持不了多久。加上兩年後的工作模式轉化，從事平面設計行業的不夜天，停下了所有運動，又以放縱飲食作為工作減壓舒緩的方法，體重反彈當然是無可避免的結果。另外，組織家庭和小孩子的出現，生活作息變得更不規律，結果那段時間我的身裁和兒子一樣般快高長大，既高了脂肪比率更肥大了身軀！



隨著踏入中年，眼看身邊很多親朋身體都出現了大大小小的毛病，深深感受到人生的無助、無奈和無常。但上天沒有欺我，就在 2013 年初眼前三件事的出現，再一次喚醒沉淪的我！某天有一位好友病逝 某日感受到兒子一步一步踏入反叛期 某刻上磅竟發覺自己的體重不經意反彈至 280 多磅，47 吋腰圍 真是痛心遇上激心繼而擔心，三個連接不上的畫面再次重疊成一次新的轉捩點！朋友的離去令我深深明白身軀垮下時，甚麼也動不了完了，而兒子的反叛期令我知道身教比任何道理名言來得重要和切實，切身的體重失控上升更可能是導致一切成空的源 思緒衝擊下便立定決心，誓打一場徹底的硬仗！！



其實這些年來仍有疏落到健身室運動習慣，從中得知有中國香港體適能總會這個機構。結果在去年四月選擇報讀了基礎証書課程，期待認真了解身體和運動的關係。過去一年很感恩能順利完成了體能評核、基礎、領袖、器械導師和老人健體導師多項課程。因深入了解身體和運動的關係，大大提高了打勝仗的把握，再加上背後無比意志和毅力，我確擁回了健康的身心和多了一項回饋社會的專業條件。我現在的體重約 210 磅，34 吋腰圍，體脂比率由 38.5% 降至 18.5% 現年十三歲的兒子如常反叛期，我就繼續努力享受及追尋體適能健體這個範疇，望能用我學懂的專業知識、親身實戰經驗和智慧，令更多人懂得運動的好處和方法，從而令身心回復正軌，快樂豐盛人生。

(完)