

大學時期重達 300 磅 俊朗跑手的轉型故事



經過多年的鍛練 Benjamin 判若兩人

「我會減肥的……食完這頓飯後。」你常把這句話掛在口邊嗎？

聖馬利亞堂的教友張瑞鋒 Benjamin 也曾很想擁有一個健康的身體，而他確實付諸實行，由一個高達 300 磅的「肥仔」搖身一變成為俊秀才子。他除了是聖公會基孝中學校董，正職是一位青少年及兒童藝術教育機構負責人，他更是一位跑步愛好者，跑步不只改變了他的生活，還讓他在運動裏實踐靈修。

現年 46 歲的 Benjamin 大學時曾是籃球隊成員，由於在比賽中受傷，十多年來一直沒有做運動，加上飲食不節制，體重逐年增加。直到 12/13 年，他到澳門工作後，因為一則「猝死」新聞而開始關注自己的健康，並經歷了一段精神上的低潮。在親妹的提醒下，他開始慢步走，並逐漸轉為慢跑，經過長時間的堅持和努力，他成功減去了 80 磅的體重。他採取「長時間慢速訓練」的方式練跑，俗稱 Long Slow Distance (LSD) 訓練，即是透過保持一定的心跳，停步地跑步 45 至 120 分鐘，有助建立基礎帶氧耐力。



這不就是 coach potato 的真實演繹嗎？

跑步對 Benjamin 來說，不僅僅是為了減肥和健康，更是一種屬靈的修行。他喜歡在跑步前閱讀一節聖經，一邊跑一邊細味其中的意義。當時從事公關工作的他如常伴隨着清晨跑步時的幽靜，腦海思索一句上帝的話語。慢步 1.5 小時的途中，他靈機一觸，構想到一個營銷策略——為街知巷聞的《快樂頌》填上新歌詞，把信息傳遍澳門，最後營銷效果十分顯著。因此許多良好的生活習慣和思考方式亦與跑步離不開，並且成為了他公關工作中的靈感來源。

對於初學者，Benjamin 建議：「先勉強，後習慣，成自然。」先從少量的運動開始，逐漸習慣後再加大強度。他相信只要堅持跑步，逐漸建立好的運動習慣，就能夠改變自己的生活。他也提醒大家不要藉口，每天留出一些時間給自己，並且建立一個運動的約定。對於家庭，他也鼓勵夫妻一起跑步，並且希望能夠陪伴孩子做運動。



親子活動的選擇有很多，
不防走出冷氣房，一起跑！

跑步不僅僅是一種運動，更是一種修行。透過跑步，我們可以鍛煉自己的意志力和毅力，並且找到內心的平衡和寧靜。