



街访街坊

黄顺杰 报道 谢智扬 摄影

skng@sph.com.sg

减重后寻获新方向

林和平五年前因感情受挫而暴饮暴食，身体也开始“横向发展”。他于是报名参加有氧运动课程，也意外地发现自己的人生志向。

自小热爱运动的林和平向来拥有健康的体魄。不过，他五年前因感情受挫而暴饮暴食，体重在短短三个月内从60多公斤飙升至80公斤，原本灵活矫健的运动员体态也跟着不复存在。

目前在新加坡管理大学主修心理学的林和平（26岁）说：“当时的感情问题对我的打击很大，我开始猛吃夜宵和糕点，体重就不知不觉地增加，身体也开始“横向发展”。我当时望着镜子惊觉自己的变化，下定决心减重。”

林和平于是报名参加健身房的团体有氧运动课程，如有氧格斗（body

combat）和尊巴舞蹈（zumba），在三个月内成功甩去赘肉，而他也因此意外地发现自己的人生志向。

他说：“我很享受舞台，我从小就对表演十分感兴趣，我发现团体运动指导员这份工作能很好地将我热爱的两样东西——健身和表演结合一块儿，并通过身体力行，让每一个参与者都能感染到这股热情。”

于是，林和平三年前在兼顾学业的同时，开始以自由业者的身份到企业机构和大专院校开班授课，范围包括搏击（kickboxing）、尊巴和自卫术。他每周可教足七到十堂课，每堂一小时，此外每星期也需花费额外八小时的时间备课。“教导运动能让我向学员传递积极正面的能量，虽然学业成绩确实受到一些影响，但我已认清这就是我的人生志向，我绝对会坚持下去。”