

不辜負自己

段慧琳 認真過好每一天

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分圖片提供／段慧琳 Windy 臉書

段慧琳向來有「外景女鐵人」、「單車女神」之稱，同時也兼具作家身份，作品皆以旅遊類型為主，並以熱愛環島著稱，每年生日皆會以不同形式安排一趟環島遊程。



段慧琳畢業於國立政治大學俄語系（今斯拉夫語文學系），就學期間曾擔任校內電台政大之聲的節目主持人，開啟她對傳播媒體的認知與興趣。畢業後，曾任職於活動公關公司、雜誌市場行銷。2007年被民視數位頻道交通電視台發掘，成為電視主持人、路況主播。除播報新聞路況之外，亦曾擔任世界羽球錦標賽、國標舞大賽等賽事轉播主持人。較為人注目的是在2009、2011這兩年擔任「環法自行車大賽 (Tour de France)」主播，成為台灣第一個轉播國際環法賽事的女主持人。

她與外景節目結緣於2008年《民宿共和國》，擔任共同主持人，開啟其外景節目主持的經歷，之後亦陸續主持行腳節目《鐵馬瘋台灣》、《Go Go Taiwan》等旅遊節目。她在工作之餘，也支持公益活動，像2022年她參加日月潭泳渡活動，一邊游泳，還得一邊主持節目，同時也響應「愛運動·動無礙」的號召，陪伴視障選手一起泳渡。她開心表示：「這次活動最大意義不是自己挑戰成功，而是陪伴視障者一起完成，很感動。」呼籲社會多鼓勵身心障礙者參加這類體育活動。



騎車 追逐風速

Windy 喜歡騎自行車運動，其實跟年輕歲月有關，當年還在出版社工作的她，因為失戀處於低潮期，除了工作幾乎都把自己關在家裡。後來，她發覺不該如此消沉，恰好遇上連假同事要從台北到宜蘭度假，正好是騎單車，於是她自告奮勇跟著騎，騎著借來的登山車爬北宜公路，隔天又在同事的半哄騙半鼓勵的情況下又騎上九份，雖然一路上非常辛苦、非常累，但卻也因此愛上騎車這項運動。

後來認識了現在的先生，兩人都喜愛騎車，更送給她一台頂級登山車，兩人便常外騎兜風，長假時更規畫環島，談起首次環島的經歷，段慧琳笑著說：「2008年8月，她與男友、朋友共三人出發從東部往下西部往上環島，男友建議可以露宿野外，邊煮茶邊浪漫的欣賞星空，他們準備許多野營器具，結果行李實在太多，嚴重拖垮進度。加上騎車過程真的非常辛苦，旅館柔軟的床對他們來說有巨大吸引力，根本沒人想露營。到第三天晚上實在忍不住，便叫男友將用不上的露營裝備全部宅配回台北，重量居然有21公斤之多，大家夥兒感到不可思議，還在便利商店哈哈大笑。」

離開出版社的 Windy，本來轉往民視交通台是負責路況報導的工作，後來民視打算錄製一個自行車旅遊節目，以趕上當時全台灣單車的熱潮，本來就

愛騎車且外型亮眼的 Windy 自然是不二人選！於是她就成了「鐵馬瘋台灣」的節目主持人，騎著小摺四處介紹單車美食路線。

運動帶來信心

Windy 有著喜歡嘗試的個性，因此無論是一日雙塔、鐵人三項等充滿難度的運動，她總是抱著『只要參賽一定可以完成』的心態去挑戰，先報名再來規畫訓練。她相信，只要訂好目標再努力去做就一定能達成！這也是從騎自行車開始，各種運動帶給她的信心。

正因為這樣的心念，她騎自行車、跑馬拉松、參加鐵人三項，也划獨木舟、登百岳。平常她最常騎乘的路線是走台三線到石門水庫、滿月圓，想要加點強度訓練時就爬爬東眼山。今年她再度環島時，發現台三線是條充滿魅力的路線，不但景色秀麗也充滿難度，也規畫挑戰「一日台三線」。她也是登山愛好者，曾參與山嶽協會辦理的中華民國山域嚮導訓練；私底下她更經常參加馬拉松路跑賽、鐵人三項比賽等體育活動。

勇於挑戰新事物的她，在行腳節目《Go Go Taiwan》播出10年來，嘗試過許多極限活動，節目《Go Go Taiwan》喜迎500集推出特別企劃，製作團隊要求主持人段慧琳 (Windy)，在2個月內



完成「台灣人必做 3 件事」的挑戰。她不但接下任務，還自動「加碼」，更邀請前主播好友「單車女神」魏華萱同行。她說：「一般大家說的必做 3 件事是環島、登玉山、游日月潭，但我差不多都挑戰過，覺得難度還好，所以我就挑了中橫雙辣，中間有七上八下的『鋸齒連峰』，更有挑戰性！」2022 年 8 月初攜家帶眷搭火車環島，居然還大膽的擲骰子決定目的地，完成「鐵道大富翁」之旅。緊接著又啟程，背負 20 公斤背包挑戰岳界頗負盛名的「中橫雙辣」（羊頭山、畢祿山）兩座百岳，這段歷程更讓不少好友刮目相看。

開放式教育態度

活潑開朗的段慧琳，完全看不出來已經是有一個小朋友的媽媽。2015 年結婚的她，婚後育有 1 女。她談到女兒在 2 歲前有時逼不得已會帶她工作，因為《Go Go Taiwan》是外景節目，出外錄影 3 到 5 天是常態，有時甚至還會增加天數，常常清晨 4、5 點就要起床化妝，6、7 點開工，睡不飽又長途跋涉，「真的很累」，除非是真的調配不過來，或像先前因疫情停課，才會帶女兒去錄影。

她對女兒「小松果」採取開放式教育，她認為，教養孩子應該適性發展，不該是威權式的指令，尤

其大人做不到的事情不要要求孩子，而是採取詢問方式，鼓勵孩子多去嘗試。

或許是因為跟在媽媽身邊，在耳濡目染的情況下，有多次錄影經驗的「小松果」也比其他小朋友更了解電視作業，很愛表達意見，常常問「為什麼要曬太陽？為什麼不能吹冷氣？」還會配合節目做效果，甚至還說「要跟媽媽一樣當外景主持人」，讓她笑著回「你確定嗎？很累喔」。

善用時間 保有自我

個性愛好自由，喜歡旅行、嘗試新鮮的事物，段慧琳面對身分的轉變，她認為，這樣的變化促使她去重新規畫生活、更懂得善用零碎的時間；只要能預先做好安排，就可以給自己很長的獨處時間，那麼就算有了小孩，還是可以做我想做的事情。」

段慧琳自認是個相當容易滿足的人，對於未來規畫不大去設限，她表示，外景節目已主持十年，家人生活也非常甜蜜，很開心能做自己喜歡的事，她或許不是人生勝利組，卻很滿足於現況，她的身體狀況讓她可以工作及做自己喜歡的運動。她希望每項她喜歡的事，都可以有一點進步，包括將外景主持工作演繹地更精采、登山可以愈爬愈高。把每一天都過得出色，不辜負自己。🍷