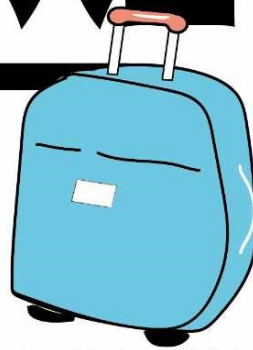




從旅行翻轉的人生

文/詹鎮坤 攝影/Bryan Dawn風傳影像

民視行腳節目主持人段慧琳勇於接受挑戰，在旅行完成許多不可能。成立五十年建設台灣，成就許多不可能的中鋼企業，為回饋社會成立中鋼教育基金會贊助各項社會公益，這次與聯合報合作邀請段慧琳到國立家齊高中演說，分享她「旅行翻轉人生」的故事，勉勵學生，挑戰生命翻轉人生。



有很多人都想當YouTuber、旅遊達人、外景主持人，但要如何成就夢想？段慧琳說她原在雜誌社工作，後來跨足電視圈，先在數位台當主播，但因那時候網路還不普及，少人看且無收視率調查，也不知誰在看？覺得空虛而沒有成就感，加上感情受挫，決定當背包客去國外旅行，而且是帶有挑戰的旅行。

旅行教會我的事～勇敢

因想對印度的文化多了解，決定到常有強暴案事件發生的印度去旅遊，但簽完證、買完機票，長官、同事、朋友發郵件說印度多危險，要她不要去。有這麼可怕？要認賠殺出？靜下心來，拿起小筆記，寫下迷路、生病、被偷、被強暴等狀況，思考很久，答案是「怕什麼！」又不是沒迷路過，有什麼好怕；怕被偷就做幾個暗袋、小腰包；怕衛生不好會生病就準備些藥物。非禮，可能只是摸摸屁股，只是心情會不好；若碰到壞人就跑。段慧琳用刪除法，詳列可能的狀況一

一排除，克服憂慮，並做好準備，每天跑步30分鐘練體力以及防身練拳擊，準備警報器、噴霧器，盡一切努力排除危險因子，甚至連避孕藥都準備了，就這樣成行。

印度旅行中雖然戰戰兢兢，但很多人看她是外國人，都要求合照，反覺自己超紅，很受歡迎。警報器雖沒用到但參觀泰姬瑪哈陵時要檢查身上物品，意外發生警報器響了，是有趣插曲。「這不表示可以盲目衝撞，旅行要有思維，並做好規畫。」段慧琳說，這趟旅行教會她勇敢，面對所碰到的人事物。有了這樣的經驗，回國

後面對感情、工作都較寬心。人世上那還有什麼事情好怕，不能解決的？她因此喜歡上獨自旅行。

面對挑戰再挑戰 翻轉人生

之後也到西班牙、葡萄牙旅行。在葡萄牙小鎮體驗乘坐滑索到西班牙的感覺，到西班牙看到兩國僅隔瓜地亞納河，距離不遠，突然興起橫渡的壯志，因為自己有玩三鐵，游泳算是小事一樁，所以不聽船家的強烈建議貿然下水，差點溺水。當時10月天，天氣雖還不冷，但沒穿防寒衣，下水後發現水很冰冷，肌肉凍僵又浮不起

來，雖然猛力滑水，卻被急湍的河水往下游沖，離岸愈來愈遠，好在船家慢速在前面陪伴，她憋住最後一口氣揮手，用力划向船家才抓住船。稍微休息平復心情，找出問題所在後，再次下水，完成挑戰。不同的旅行經驗讓她體驗到「碰到困難不要畏縮，勇敢不是不害怕，而是帶著恐懼出發。」也因為有這樣的旅行及勇於挑戰的經驗，後來數位台轉型，需要行腳節目主持人，長官第一個想到的就是段慧琳。「我先有旅行的體驗，才得到這個機會，也翻轉了人生。」



「溫馨如家 齊聚有緣」家齊高中以德智體群五育均衡發展全人教育。

家齊高中以「做中學」提升學生創意思考，培育多元人才的能力。



我向宇宙 下了挑戰的訂單

今年10月底才剛完成台灣KMO自行車登山王挑戰的段慧琳，明年還要繼續挑戰。家齊高中數學老師黃光文特別邀請她來分享，四年來每年成績都進步一小時的感受，她說著：「世界上沒有到不了的地方，只要有心就可到達。」，並邀黃光文明年一起來挑戰。

玩三鐵、常挑戰百岳的段慧琳，在演講中分享她和丈夫未結婚前走雪山聖稜線的經驗，7天6夜的行程中，第4天要挑戰一座百岳，出發沒多久突然天氣大變，下起冰雹，男友喊說「用跑的」，大家回頭往山屋狂奔，沿路冰雹打在臉上刺痛難耐，閃電、雷聲近在眼前，生命關頭中浮現人生跑馬燈。「怎麼辦？怎麼辦？」段慧琳回憶起那段往事，說男友身體壯碩很大支，心想若雷打到男友，她根本抬不動，祈求老天不要劈男友，劈她就好，台下學生聽得呵呵大笑。

挑戰總會有冒險，段慧琳說，從海外旅行到登山，從沒想到做這些都是為了工作，有什麼好處利益，只想突破超越自己。10月28日她第4次參加KMO自行車登山王挑戰，從花蓮七星潭騎經中橫大禹嶺到南投投嶺共105公里，她分享摔倒再爬起來，並完成挑戰的經驗，也在臉書分享「這是漫長的旅程，也是我跟宇宙下訂單後的收據」；對於學生詢問出外景這麼多，最喜歡那個地方，她回答「最美好的是沒去過的地方」。

黃光文受到鼓舞，每天練跑步貼文「我會加強訓練，希望明年可以一起完成KOM，然後告訴學生，阻礙你前進的永遠不是事情的難度，而是你對難度的想像。」因為我也向宇宙下了挑戰的訂單。