

海海人生 李霈瑜 從海洋中找到自信

李霈瑜出道六年，拍過電視廣告，二〇一三年底開始主持生涯，之後演戲、唱歌，體驗各式工作挑戰。在紐西蘭長大的她，個性開朗樂觀，樂於接受挑戰，喜歡鏡頭、交朋友，還生得一副好歌喉。

文／羅怡如 圖片提供／動能意象、李霈瑜大霈JAY臉書



李

霈瑜從大學開始擔任模特兒，二〇一六年以新人之姿試鏡上《水下三十米》，成為史上第一個戴全面罩主持、進行水底收音的水下行腳節目，二〇一九年更以此拿下第五屆金鐘獎生活風格節目主持人獎。

「不想輸」勇於面對重拾信心

紐西蘭出生的李霈瑜，像個鄰家女

孩，話匣子一開就收不了，很難想像兩年前試鏡時，她還是個毫無潛水基礎、不懂水肺跟自潛的差別，更不熱衷戶外活動的女孩。

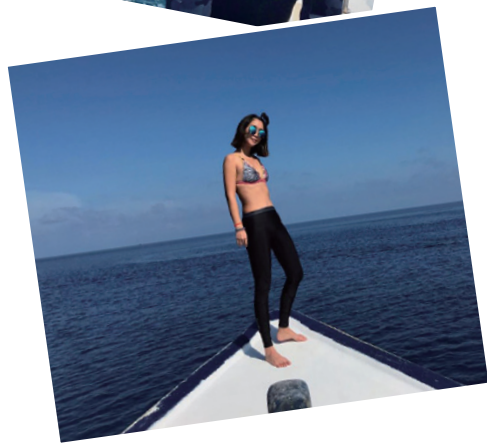
三年前，李霈瑜仗著初生之犢的膽量，來到《水下三十米》的試鏡現場，順著製作人指示，沿著池岸邊走邊主持，然後跳下水深五米的潛水池。回想那一段過程，她說：「其實，我從

那時開始學潛水，而且我還會暈船、暈浪，還蠻嚴重的！」在南港運動中心潛水池的第一支氣瓶開始，她開始學習潛水，也重新學習主持。直率的她毫不掩飾潛水加諸在她身上的苦難與折磨，從第一次學習時無間斷的暈和吐，到後來無數次拍攝遭遇的颱風、亂流、氣醉到斷片，水下的壓力與主持壓力雙重襲擊，一度將她的信心摧毀。那段時間她做什麼都不對，每天被罵。她也曾經問製作人，當初為什麼會選她？製作人的理由是：「因為我叫妳跳，妳就跳。」就是因為那股膽量跟勇氣，讓製作人看到她獨有的個性與潛力。

雖然壓力及負面情緒迎面而來，但骨子裡的好勝心，還是趨引著她，她



告訴自己
「不能再怕
了，越怕越
做不好。」
因為「不想
輸」，想著
無論如何都
不能白走這



一遭，乾脆豁出去闖，也因此她也體悟，當自尊心被徹底摧毀後，重新長出來的東西才是紮實真切，她感激從陌生到熟悉海洋，讓她優游其間重拾信心。

重視健康 旅遊休閒放鬆紓壓

主持行腳節目後，出外景成常態，體力負荷對於身體底子不是厚實的她來說，有時是必須要用「L」的方式撐過。爸爸總是提醒她：「什麼都是假的，健康最重要。」因此，她會透過一些小撇步來照顧自己，例如生理期來時精神不濟，會提醒自己喝薑茶吃紅棗暖身；有時候氣比較虛時，透過藥膳入菜，也會提醒自己吃多一點、

吃健康一點，也因此研究了好多食補的方法。

雖然主持的是戶外節目，但李霽瑜平時的休閒竟然還是出去走走充電。當有兩天一夜的假期時，她就會跟朋友開著露營車找個野營地安頓，喜歡下廚的她更身兼主廚這重要的工作，她說：「其實國內有很多自然景致，令人心曠神怡。到達目的地後，我是那種每天煮六餐，從正餐到點心，要餵飽每個人！」至於紓壓方式，因為喜歡玩東玩西，每逢遇上瓶頸時，她會脫離當下，改去做陶藝、繪畫、做手工皂，或是甚麼都不做，就是挑間喜愛的咖啡廳，點杯咖啡，放空一下。

身體力行 關注環保生態議題

擔任戶外節目的主持人，李霽瑜對於環保議題格外留意，外出或旅遊時，隨身必備環保餐具。她表示，她也會逼身邊的人進行資源回收，而對於減塑這件事，真的是開始潛水後有了更深刻的感受，因為到各地介紹潛水景點的同時，發現人類製造的垃圾漂流在海中後，希望為地球盡一份心力。或許還不能



大霈身體力行，自製環保盆栽。

做到一百分，可是卻能用一己之力量，讓更多人意識到、了解到這樣的情形。

大霈也身體力行落實環保，她栽種的植物有的是撿路邊人家丟棄的，另有些是去店裡帶回漂亮的九重葛；至於花器都是她去資源回收廠撿回來的，自行改造拿電鑽在底部鑽洞，再將植物移植到容器上，就成為風格十足的盆栽擺飾。她建議，環保又喜歡DIY的人，也可以試試看去回收場尋寶。

傳達善念 發揮影響力

出道時間不長，李霈瑜以《水下三十米》主持人奪下二〇一九年第五屆「生活風格節目主持人獎」，她除了感到開心之外，也希望未來不論在主持、



從事戲劇演出。

戲劇演出都能有所突破、更上層樓。而她也期許自己，身為公眾人物要傳達善念，要好好保護海洋、土地，以及發揮影響力。

李霈瑜是演員、歌手，更是主持人，他以真實的自己扮演不同角色。她認為：「人生很短，活在當下，趕快去愛、去衝、去做任何想做的事，讓自己做什麼像什麼。」從模特兒到主持人，再從主持到演戲，她總是很用力、很用心，因為好勝企圖心，堅持著意志往前衝。關於未來的她，依然會毫不後悔地向下一片風景奔去。

Profile

李霈瑜

台灣女性主持人、演員。

生於台灣，童年時期居住於紐西蘭，大學時於瑞典交換學生，輔仁大學織品服裝學系織品設計組畢業。十九歲以廣告模特兒入行，之後轉戰活動及電視節目主持，近年作品以潛水行腳節目《水下三十米》活潑、陽光的主持風格最為受矚目，二〇一八年接下TLC旅遊生活頻道《瘋台灣首遊 Fun Taiwan First Timer》主持人。



獲得 54 屆金鐘獎生活風格節目主持人獎。