

未雨綢繆 陳翊萱 繪畫 烘焙 經營斜桿人生

陳翊萱畢業後從事戲劇演出，主要演出作品有《危情花季》和《十八歲的約定》等，並曾客串《下一站幸福》裏的陳醫生，演技頗被觀眾認同。由於有雙語能力，時常在各大主持、活動或節目上現身。 文／羅怡如 部分照片提供／艾迪昇提供、陳翊萱 Amy 臉書



同道合的好朋友。

向前輩請益 揣摩哭戲

圈內人都喜歡稱她「翊萱」，談及主持與演戲的差異，她表示，會相中她擔任外景主持人，應該和她的個性有關，可以和人輕鬆自在的聊天。

大學時期因同學幫她報名電視節目，以出色外型及雙語背景獲得青睞，擔任外景主持工作，陳翊萱就這樣進入演藝圈，之後再從主持工作跨入戲劇演出，她還說，每一次的跨界都是挑戰，但她更慶幸的是，認識了許多志

不過，這又與棚內主持工作不大相同，棚內節目多了架構，需要掌握節奏。至於戲劇演出，一開始接觸時，的確是一大挑戰，特別是拿到劇本那一刻，你要詮釋一個和自己完全不一樣的角色，真是需要下功夫。

翊萱不諱言她會參考一些前輩的演出，學習這些頂尖演員的表現。她說：「對我來說，背台詞不是難事，但最害怕的就是哭戲，常常培養了半天就是哭不出來。後來經過和前輩請益，加上自己一直揣摩，慢慢抓到訣竅。」在演戲過程中，大夥兒同甘共苦，總能結交新朋友，是最讓她開心的地方。

對於有心朝向演藝圈進軍的人，她的建議是不要只看到光鮮亮丽的一面，在現今的環境裡，可能出現一夕爆紅但很快殞落的速食狀況，因此一定要建立健康的心態。她自己就經歷過起落，也曾遇上節目一個一個關掉，收入驟減的情形，要懂得調適。除了本領、天分、能耐，進入演藝圈還要有很好的運氣。所以她也建議，應該學習一技之長，打造斜槓人生。

學習一技之長

總是未雨綢繆的她，一直有在思考要開始尋找副業的出路，樂於學習的她，包括西餐、糕點烘焙甚至插花，她都不錯過。她說：「一開始就是想看看有什麼副業比較適合，愛吃的我想吃的，但要開店就要有執照，於是和好友陳德烈一起報考西餐丙級執照，還真不簡單，常常處理食材就得站上大半天，還有衛生教育課程，過程雖然辛苦，但最終的成果卻是相當值得。之後，因為通告減少，想想閒著也不是辦法，剛好職訓局開設插花課程，學費很便宜，幾乎只收材料費，屬於口系的門派，就這樣學了一年多。至於學習烘焙則是意外，因為那時有人送了一大箱香蕉，想想可

以試作香蕉蛋糕，上網找了食譜，沒想到一試成功，分享給朋友大獲好評，於是開始挑戰其他食譜，甚至做出興趣開始接單，朋友更揪團訂購。」講究的她精心製作每一個蛋糕，擔心運送過程碰撞，她還一個個親送，朋友都笑她不敷成本。近來她又迷上繪畫，很享受創作過程中的寧靜與專注，可以忘卻一切煩惱。

她認為，在畫畫的過程當中，整個人會沉澱下來，在那三、四個小時裡，腦海中除了畫畫，不會有任何雜念跟思緒。

飲食搭配運動維持體態

減肥是女人一生的功課，翊萱坦言從學生時代就開始瘦身，但從未重視方法是否正確，「只要有效果就好！」直到有次量體脂肪被數字嚇到，「體脂三十九多、快一半的人都是

油！」她才下定決心學習用健康的方式瘦身。

她從聽取健身教練和專家的建議，飲食以蛋白質和蔬菜為主，定期去健身房報到，體脂率也降了十八%，她更發現運動是提高代謝的途徑之一。她表示，大部分的人都覺得要減肥要少吃，但吃得少，只是讓代謝越來越差，身體無法運作，就沒有力氣瘦下來。而她的做法是，吃東西並不會特別忌口，但會特別控制澱粉的攝取量，至於運動方面，她一週會盡量安排三次重訓、一次跳舞，每周大概是四個半小時，讓她維持好體態。



繪畫做公益

翊萱年輕時就投入公益，捐款資助非洲地區小朋友，此外，受到媽媽的影響，她也關心流浪動物。她表示，媽媽是愛動物之人，在她小時候就帶著她在住家附近餵食流浪貓、狗，長年不間斷且風雨無阻。翊萱對流浪動物日久生情，日前到「相信動物協會」擔任志工，協助清洗流浪動物的尿盤、學習如何餵食藥品，了解流浪動物的需求。翊萱表示：「看到協會裡的流浪狗，大部分都很親人，就算很兇的，其實都渴望有人愛牠，每隻都好想帶回家養。」她呼籲千萬不要棄養寵物，若考慮清楚想找個毛小孩作伴，建議以領養代替購買，心有餘力就支持流浪動物節育計劃。她甚

至將創作變成公益活動回饋社會，和經紀公司、親友一起製作義賣帆布包，將扣除成本後的利潤捐給「相信動物協會」，支持協會「將流浪狗變少」的理念。經歷過工作的高低起伏，也曾因工作變少，存款幾乎歸零，翊萱懂得投資自己、培養第二專長的重要，畢竟一技在身，總會有出路的，她更慶幸有家人跟朋友的陪伴跟支持，家永遠都是最好的避風港。

展望未來，她希望能有代表作呈現，她說：「努力把自己打理更好，把家人照顧好，希望先前因疫情喊卡的二度設計聯名平價包的計劃能重啟，更希望有代表性戲劇作品，或是開店，但一切還是要等契機。」



Profile

陳翊萱

主持

- 東森 / E7 power
- 台視 / 麻辣傳真
- 公視 / 聽故事遊世界春節特別節目
- 八大 / 哈啦同學會、
- MUCH / 3Q SO MUCH
- TVBS / ABC BAKERY
- 超視 / 電影街、台灣生活通
- 中天 / 愛在民俗

外景主持

- 中視 / 我猜我猜我猜猜、電視大國民
- 年代 / 魔法ABC節目
- 中天 (中央四套) / 天涯共此時台灣外景主持
- 民視 / 性愛學分

戲劇

- 二〇一三年國防部營光日短片、陸委會外籍新娘宣導短片
- 衛視 / 我們一家都性福、八大 / 十八歲的約定
- 中視 / 兩個門牌一個家、華視 / 濃情巧克力
- 二〇〇九年國防部營光日短片
- 華視 / 開封有個包青天
- 二〇一〇年國防部營光日短片
- 三立 / 下一站幸福
- 二〇一三年國防部營光日短片

著作

- 美容煉金術示範作者

