

花式滑輪溜冰選手 陳毅帆

我是陳毅帆，幼稚園開始接觸休閒直排輪，每到假日父母都會帶我到板橋追風廣場與許多大、小朋友一起揮灑汗水、盡情享受直排輪的樂趣，小學二年級加入學校直排輪社團，因緣際會下被教練發掘，開始花式直排輪的訓練。一開始只是覺得好玩，每週兩次的訓練便開始參加國內比賽，隨著比賽強度的提升，為了能與其他國內好手競爭，我也漸漸投入更多時間訓練，並參與更多賽事。

國中時期參加國手選拔，第一年並未能獲選，第二年嶄露頭角選上國手代表台灣出賽我的第一場世界錦標賽以及亞洲錦標賽，其中在亞洲錦標賽中獲得了直排花式男子組第三名的成績。有了第一年的國際賽經驗，讓我見識到了許多世界各地頂尖的溜冰選手，也讓我回國後更加努力投入訓練。又經過幾年的努力訓練及比賽，終於在 2014 年獲得了我的第一次亞洲錦標賽直排花式金牌，隔年，2015 年獲得了我的第一個直排花式世界錦標賽金牌，並在往後的五年締造了五連霸的紀錄。

2020 年全球疫情嚴峻，沒有任何國際交流與國際賽的機會，我仍然不間斷的訓練，期待著下一次的國際比賽。2021 年，疫情時期尚未完全解封之際，為了尋求在世錦賽的六連霸，我是中華隊唯一的一位選手與王淵棟教練兩人遠赴南美洲國家巴拉圭參加當年的世界錦標賽，最終獲得了直排花式成年男子組的第二名，雖然未能挑戰六連霸成功，但這仍在我選手生涯中留下一頁難忘的回憶。

2022 年杭州亞運會將花式滑輪溜冰納入比賽項目中，在經過兩次亞運會選拔賽後，我很榮幸的以第一名的成績獲得代表台灣出賽亞運會的資格，並進入國家運動訓練中心受訓，備戰亞運會。同一年因為中國疫情嚴峻，杭州亞運會確定延期一年舉行。比賽雖然往後延了一年，但我的目標依舊明確，重新規劃訓練、持續努力、並積極參與國內外大大小小的比賽，我也在 2022 年的世界錦標賽中再次稱霸直排花式成年男子組項目，這是我的第六次世界錦標賽金牌。

2023 年，我在國家運動訓練中心備戰了一年半，在亞洲運動會即將到來，開賽前 40 天，亞奧會在 8 月宣佈亞運會比賽將取消滑輪溜冰項目中的其中兩項，包括雙人冰舞，以及我要出賽的個人花式男子組項目，只會留下個人花式女子組項目，這個消息來得突然，也很令人震驚，說不難過是騙人的，但我也必須儘快整理好心情，因為 10 月除了亞運會之外，還有另外兩場比賽，全國運動會及亞洲錦標賽。花了兩天迅速的整理好心情，回到台北的訓練環境持續訓練，把目標在拉回比賽場上。很開心自己並沒有因為亞運會的取消而意志消沈，在全國運動會中，代表新北市出賽獲得了個人花式男子組的金牌，並在比賽中突破了自己短曲及總分的最佳紀錄，並在一週後代表台灣出賽亞洲錦標賽，獲得了個人花式成年男子組的金牌，並且再次打破自己的短曲最佳紀錄。

病痛找上門 陳毅帆化敵為友

2015 年，在拿下第一面世界錦標賽直排花式金牌後，我持續努力訓練、尋求挑戰衛冕。但身體開始有時會因為腰部、臀部的疼痛而無法訓練，甚至在比賽時痛到無法進行賽前練習，有時候走路去上學都一跛一跛的。在這期間不斷尋求醫師及物理治療師的協

助，看骨科、復健科、打針、吃藥、訓練、做治療，但身體狀況時好時壞，直到 2017 年，透過復健科林瀛洲醫師轉介到風濕免疫科看診，經過抽血和 X 光檢查，才終於檢查出是天生的免疫系統疾病「僵直性脊椎炎」。

「無法改變它、那就積極的去面對它」或許就是抱持著這樣的心態，讓我慢慢的學會與傷痛做朋友。因為不像放棄夢想，所以選擇用更積極正面的心態去面對所有挑戰。或許也是因為自己有僵直性脊椎炎這樣的疾病，讓我更注重自己的身體健康，比起其他運動員花更多時間在照顧自己的身體，無論是營養、飲食、睡眠、生活作息、暖身或是收操。

（接觸 Total Swiss，王博士貴人相助）

能接觸到 Total Swiss 的產品是因為我的高中老師，在一次體能訓練結束後，老師請我喝了一杯 Total Swiss 的大白小紅，當時我還不知道那是什麼，只覺得甜甜的很好喝，後來老師才跟我說明，原來這是一個叫細胞營養的營養品，還有小白，這三罐就是公司產品三冠王。真的很感謝我的高中恩師阿美老師跟我分享了三冠王這麼優質的營養品，早上起床就來一杯大白小紅，晚上睡前再喝一杯小白，慢慢地喝了一陣子之後，我發現自己在白天上學的時候精神狀況變得很好，平時排便的狀況也都變得無比順暢。

「越努力、就越幸運」，2018 年因緣際會透過阿美老師的介紹，以及公司皇冠總裁旭芬阿姨的引薦，讓我這個滑輪溜冰冷門項目的運動員能夠被王博士看見，很感恩王博士長久對體育運動的支持不遺餘力，讓我很榮幸的成為了 Total Swiss 公司贊助的選手，這是我自己從來都沒有想過的福氣。王博士說：「他並不是因為我是世界錦標賽的金牌才贊助我，而是因為我有僵直性脊椎炎的問題，所以他決定贊助我」。王博士希望透過公司優質的營養品來幫助我改善身體狀況，讓我得以延續我的運動生涯。

（未來展望）

真的很感恩王博士的慷慨，以及公司秉持「取之社會、用之社會」的企業精神，讓我發現自己不再是一個人面對訓練及比賽，而是有整個公司團隊的支持。從 2018 年至今年 2023 年，王博士及 Total Swiss 公司已經陪伴我走了溜冰生涯的第六個年頭，透過公司的營養品及定期的血液檢查，讓我能保持良好的身體狀況，能夠持續征戰世界各地大大小小的比賽，而不被僵直性脊椎炎的症狀擊倒。

今年是個特別的一年，原本備戰的亞運會，竟在開賽前 40 天不幸的被取消了，但我相信這兩年的積極訓練並沒有白費，在剛剛結束的全國運動會及亞洲錦標賽中，我是在「112 年全國運動會」的短曲及總分項目中突破了自己的最佳紀錄，後來又在「亞洲錦標賽」的舞台上，再次突破了自己的短曲最佳紀錄。

我不知道自己的運動生涯可以持續到什麼時候，但我希望自己持續精進、努力訓練，希望在明年 2024 年的世界錦標賽取得佳績，把目標放眼 2025 年的世界運動會，再次為自己的運動生涯寫下新的一頁。

「知福、惜福、再造福」

當初若不是因為阿美老師的分享，才讓我有機會接觸到 Total Swiss 的營養品，若不是旭芬總裁的引薦，以及王博士的貴人相助，我想我的運動生涯可能會因為僵直性脊椎炎而宣告結束，所以真的很感恩王博士。我會持續努力，成為更優秀的運動員，期許自己未來有能力的時候，能像王博士和 Total Swiss 一樣「取之社會、用之社會」幫助更多的人！

相關報導

[不忘初衷，烙印在身體裡抹滅不掉的熱愛「花式滑輪溜冰」—「滑輪王子」陳毅帆 青年期刊 2022 年 11 月](#)

[溜冰場上的正能量王者—陳毅帆 Starting Point Sports 起動站 2022 年 2 月](#)

[世界冠軍在台灣！世錦賽五連霸的花式滑輪王子陳毅帆 動誌 2019 年 7 月](#)