

## Total Swiss 自傳

我是吳若瑄，大家都叫我 ELLA。媽媽是台灣人，爸爸則擁有英國、瑞典、德國血統，在我 4 歲時被演藝經紀人發掘，並拍攝了許多廣告及電視劇，更曾與天后王菲一同拍攝牛奶廣告而受矚目，只是後來年紀漸長，沒片約的情況下，慢慢淡出演藝圈。

因為我們是雙語家庭，爸爸媽媽選擇了在家自學的教育管道，媽媽從我三年級時，幫我安排許多在家學習及其他多元的課程以追求多方面學習。在我五年級下學期開始，我參與了學校的課後直排輪社團，漸漸地迷上花式溜冰。



在 2018 年，我經歷了一段讓我難以忘懷的時期。當時，我對溜冰有著濃厚的熱情，每天都在不斷地訓練自己的技巧。然而，卻在練習的時候，先後骨折了兩次。

在第一次骨折後，我還是堅持練習，雖然受傷的部位仍在康復中，但我相信只要堅持下去，最終會有收穫。然而，不幸的是，我不久後又因為一次小失誤再度骨折。這一次，我被迫停止了半年的訓練和比賽，進行著長時間的康復治

療。那段時間，我感到非常失落和無助。我無法在溜冰場上展現自己的能力，無法感受到訓練的成就感，無法參加比賽和與他人競爭。但是，我並沒有放棄對溜冰的熱愛。即使手上打著沉重的石膏，我仍然想要繼續練習，提高自己的技術水平。

當時，Total Swiss 贊助的頂尖溜冰選手陳毅帆，得知我受傷的消息，特別帶了 TS 的素蛋白來看我，希望借助 TS 的營養品，可以幫助我早日康復。從那時候開始，我就陸續得接觸 TS 的產品，大白小紅及小白，是我這幾年來每天必喝的營養品。不論是出國訓練，或是四處比賽，我都帶著產品，隨時補充能量。



陳毅帆(右) 杜旭昇教練拍攝

在經過努力和堅持後，我在 2018 年和 2019 年成功入選團體花式滑輪溜冰國



家代表隊，並有機會參加世界錦標賽。尤其是在四人團花項目中，我與隊友們攜手合作，最終拿下第 13 名的佳績，這是台灣歷史上在四人團花項目中的

最好成績。此外，在比賽中觀察各國好手的表現，更加激發了我在個人技巧上的精進期望。



近兩年來，我的溜冰技巧一直是我學習和進步的重點。我對自己的技術要求很高，因為我深知這是我能夠在比賽中脫穎而出的關鍵。為了達到更高的技術水平，除了台灣的教練之外，我開始利用線上上課方式，跟西班牙教練定時連線上課，我也積極參與各種訓練和比賽，尋求更多的學習機會和挑戰。

我的獨特學習方式和學習成果，引起了天下雜誌的注意。在 2021 年教育專刊中，他們選擇了我作為封面人物，進一步介紹我在溜冰和學業方面的成就。

這個榮耀，對我來說是一個巨大的鼓舞和肯定，也讓更多人能夠認識我和我的學習方式。

這次專訪，讓我有機會與專業記者進行深入的交流和分享，向大眾介紹我從事溜冰的心路歷程和學習心得，以及如何在學業和競技中保持平衡和進步。這樣的機會，不僅讓我更深入地反思和總結自己的學習經驗，還可以讓更多

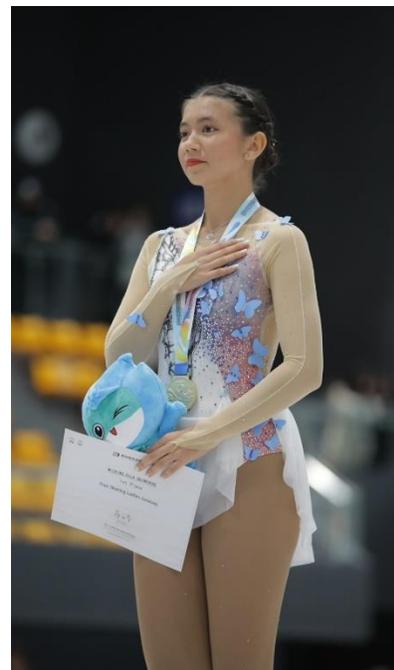
人了解到線上學習的優點和重要性，對於教育和學習的發展有著積極的推動作用。

除了課業的基本學習，我也更加積極參與各項國內比賽。這些比賽不僅是磨練我的技術和比賽經驗的機會，也是一個與其他選手交流學習的平台。我在比賽中不斷地挑戰自己，嘗試新的技巧和動作，並且積極地向其他選手學習他們的表現和技巧。透過這樣的方式，我不斷地成長和進步，讓自己更加優秀和自信。

今年，我成功地取得了以個人名義代表台灣出國比賽的資格。在九月的時候，參與了在哥倫比亞舉辦的世界滑輪錦標賽，也在今年十月，剛剛參與了在中國北戴河舉行的亞洲滑輪錦標賽並奪得青年女子組的金牌。



代表台灣參加世錦賽



亞錦賽青年女子組金牌(杜旭昇教練拍攝)



我深信，花式滑輪溜冰是一種非常獨特且美妙的運動，它需要選手們具備出色的技巧和協調性，也需要有良好的自信和表現力。通過這項運動，我學到了許多關於自己和人生的道理，並建立了許多長久的友誼。在未來，我更期待能夠把這項力與美的運動推廣出去，鼓勵更多人

參與花式滑輪溜冰，並展現出自己的風采。很幸運的，我在2021年的台北市教育局之非學校實驗型態教育創新發展中心舉辦的開學趴【自學森友會】上，代表自學生表演溜冰，也有一個難得機會跟前教育部長曾燦金及其他長官互動交流。除此之外，在2022年的【台北市教育博覽會】上，我代表著自學生推廣多元教育管道，也非常得榮幸得與前台北市長柯文哲市長，再次合影。



因為溜冰的關係，我開始對服裝設計產生濃厚的興趣，自己的冰裝都是自己一手設計及縫製。也有在幫其他滑冰及溜冰選手設計及縫製冰裝。目前是大一生的我，也因此選擇了同步進入兩所大學，一所是舊金山藝術大學以線上方式就讀舞台服裝設計系，一所是亞東科技大學以實體方式就讀材料織品系服裝設計組。



現在成為 Total Swiss 的贊助選手，我相信，只要我繼續努力和堅持加上產品可以讓我保持最佳健康狀態，我的花式滑輪溜冰一定能更上一層樓。