

提筆說愛

寫給孩子的一封信

文字／陳筱君、夏凡玉 攝影／劉璞、編輯部

有些話，當面說不出口，不妨提起筆寫下內心深處的感受。本期專訪心理諮商師許皓宜，談一談書信對親子關係的幫助，並邀請作家洪蘭、主播張雅琴、黃曄瀚、藝人曲艾玲及伊正等名人，親筆寫給孩子一封信，用文字表達出他們對孩子滿滿的愛。

擁有超過 10 年以上的心理諮商經驗，許皓宜處理過各種案例，其中，最常觸碰到的，就是親子關係。「所有問題的根本，探索到最後，都與我們的原生家庭脫不了關係。想要了解一個人、療癒一個人，勢必得回歸家庭。」然而，面對最親近的人，我們卻往往說不出口……對此，許皓宜直言：「那就寫信吧！」

許皓宜從心理學角度談書信

為什麼要寫信？許皓宜這麼說：「我深知現代人包括我自己，常常都為各種『無法表達』所苦。弔詭的是，愈無法表達的人，往往是愈在乎、愈親近、甚至愈愛的人。」她擔任心理諮商師的角色，最重要的就是陪伴人們鼓起勇氣，努力做出貼近內心的表達，「從心理學角度來看，表達，就是解開一切心結與痛苦的根源。」

經常有人問她，為什麼親子間會存在代溝？許皓宜不諱言：「不同年齡，代溝必然存在，然而，代溝雖是一面牆，我們仍可為它開個門。」她所說的開門，就是寫信。

之於「說」，「寫」相對容易，「因為說話時人會很敏感，一碰觸到不敢表達的地方，就結巴了；又或者擔心說出來，對方沒有和自己有相同的情緒，那會很丟臉，所以又把話吞回去了。」

許皓宜表示，在寫信的過程中，存有三個層次：第一層，挖出自己的情緒，第二層，面對自己的情緒，第三層，藉由表達，得到自我釋放。除了書寫者，收信者也會感受到許多溢於言表的情感，像是真誠的手寫痕跡、或許還有乾掉的淚痕。

「就心理學而言，寫信的最大意義，其實是為了自己，」她表示，書寫的力量很大，因為在寫的過程中，沒有外在干擾，不會立即得到回饋，反而能深入思考、好好陳述，是一個非常重要的沉澱過程。「我常跟我的個案說，你寫了不一定要給，因為寫跟給是兩回事，即使不寄出去，也是一段自我療癒的過程。」

五位名人寫給孩子的一封信

DEAR RYAN!
 SIX YEARS AGO A PRECIOUS GIFT WAS GIVEN TO MOMMY AND DADDY. IT WAS A TINY BABY BOY WHO HAD LOTS OF HAIR. WE NAMED HIM RYAN. THIS BABY SHOULD BRING US UNCONDITIONAL LOVE. HE ALSO TAUGHT US TO SEE THE WORLD IN A DIFFERENT LIGHT. HE IS FILLED WITH LOVE AND PASSION TO EXPLORE THIS WORLD. THIS BABY IS YOU -> RYAN!
 AS YOU GROW UP, YOU SHOULD HONOR AND LOVE WHAT KINDNESS AND COURAGEOUSNESS IS ALL ABOUT. YOU WOULD GIVE OUT EVERY PIECE OF CANDY WHO HAVE WITH NO RESERVES. YOU WOULD FORGIVE AND FIND EXCUSE FOR PEOPLE WHO DOING BAD TO YOU! I ALWAYS SAY "YOU ARE BORN WITH A BEAUTIFUL HEART". KEEP IT BUT DON'T LET IT GO!
 YOU ARE GRADUATING FROM TREE HOUSE AND GOING ON TO FRESHMANTRY SCHOOL. ON THIS NEW JOURNEY, JUST REMEMBER, KEEP YOUR ENERGY HIGH, DON'T LOSE YOUR CURIOSITY. JUST TRY AS HARD AS YOU CAN AND BELIEVE IN YOURSELF. NOTHING WILL BE IMPOSSIBLE. MOMMY AND DADDY LOVE YOU WITH ALL OUR HEART. WHATEVER YOU DO, WE ARE HERE SUPPORTING YOU. WE HAVE FAITH THAT OUR "RYAN" WILL BE WELL ON HIS NEXT WRITING JOURNEY. CONGRATULATION!! GO PRIDE OF YOU!
 Mommy + Daddy
 2016.6.2

主持人
曲艾玲

藝人
伊正

親愛的弟弟呦

這是爸爸寫給你的第一封信
 在下筆之前，心中有著千言萬語，但
 却是在桌前，半天吐不出個字！
 直到「感謝」這兩個字閃過腦海。
 我要謝謝你的到來，改變了我的人生觀
 豐富了我的生活，給了我努力的方向
 就像一條通著港灣的小船，終於有了
 燈塔的指引。

原本這個家是孤單寂寞的，一成不變的。
 如却是在這，你給我的愛，因我的職責
 踏踏踏，踏踏踏，踏踏踏
 卻卻卻，踏踏踏，踏踏踏，踏踏踏！

是你的出現
 讓家裡開始有了溫度
 爺爺臉上多了綠條
 空氣中瀰漫著飯香
 有了它應該有的味道。

每每看到爺爺逗弄好的時候
 脾氣變得開朗，言語裏的溫和
 臉上散發出如童稚般的笑容與光采
 那是我再用多的物質填充
 也填不到的喜悅滿足
 我內心……
 感到非常的欣慰！

謙

那天謙謙問我：「爸爸，我以後可以踢足球嗎？」
 讓我想起，小時候你也曾問過，踢足球類似的話。

你曾問：「爸，你希望我以後幹什麼？」
 我說：「都可以呀！只要你喜歡的，都可以。」
 你問：「真的都可以嗎？那當清潔隊員可以嗎？」
 「當然可以，兒子。不管是清潔隊員、管線員、
 董董，還是總統，每一個職業者都是值得尊重的，
 問題不在你的志願？問題是在，你有的沒有吧，
 估到最好？」

選你所愛，愛你所選。

爸不會在意，你的志願有多大，也不會在乎你
 以能賺多少錢。爸只希望你當一個有用的人。

主播
黃暉瀚

總統是全台灣最大的人，而清潔隊員可能只負責一小部分人的生活所需。然而，如果總統不用心，不負責，不知道自己該幹什麼？這個總統對國家來說，只會是傷害。反之，一個清潔隊員，雖然沒沒無聞，但如果他認真打掃，認真負責，多少人都會愛他，生活乾淨愉快，也少了生病掉倒的機率。

你知道嗎？爸曾跟帶你坐過的老李羽田
 和蕭大有一個很厲害的清潔阿姨，叫「葉阿律
 者子」，她很認真打掃，每天拼命地掃，品結果，
 她現在變成全世界最有名的清潔阿姨，各大集
 體都專訪她，她的專業，讓爸對她充滿尊敬。

不是因為她總統，大家會尊重；
 不是因為她會清潔，大家會尊敬。

尊貴的尊貴，取決於自己如何看待自己？
 不管治國、持家、開車、掃地的「種菜」或
 蓋房子，每個職業者都重要，都不可或缺。

想想自己喜歡什麼，認真去想，不要一時起
 也，也不要跟同學一窩蜂。想清楚，然後認真去
 去做。爸永遠支持你，只要你認真
 去做。

父
 黃暉瀚
 2017.10.15
 de 台北

主播
張雅琴

親愛的 Jennifer and David,
這是媽媽在寫卡片之外,

第一次寫信給你們, 雖然是在
郵政雜誌坊, 也剛好讓我有過
機會。

媽媽給你們的教誨是—
努力維持身體健康, 努力運弄
知識, 努力創造自己存在的價值,
努力工作, 努力玩~永遠心存
善念, 有一個正面的想法, 有一個
快樂的心!

- 一. 容易的事, 不見得是對的事~
你們在做任何事, 不要先找
easy way, 亦是 the right way~
- 二. 勿得罪不悅人, 勿為別人夢想

一個惡人, 也有他的可悲之處,
將心比心~但是, 不與人為敵,
也弄明白讓對方知道自已的
原則: 絕不軟弱, 不是可隨意
欺侮之人。

可愛的女兒, 兒子, 媽媽以你們
為傲! 四五歲就帶你們去陽明山
的冷泉游泳池, 弟弟不知抗議
了多少次, 但在爸爸力救下, 你們
只好去~現在, 都是班上游泳
最快的。小時教你們吃東西,
肉、飯、蔬菜、水果各佔四分之一,
要求你們用英文對答, 現在
想來自己是虎媽, 但很感謝
上帝讓你們長到18公分身體
健康, 讓老媽長高的夢想

作家
洪蘭

實現, 哈哈。顏值也比我高多啦!

當然, 我們之間也有關係緊張,
弟弟愛打電玩, 小的時候苦,
進入中學就難管了, 生氣, 怒目
相向是常有的事~最後, 也感謝
上天, 不知怎的弟弟也會控制,
上了建中, 常常告訴我「自己
會讀啦」, 我也看到一個帥哥的
成長, 參加口技社 BBox, 上台
表演~常覺得, 你有必要穿
這麼帥嗎?

你姐姐, 一直很貼心, 但是
老愛熬夜讀書, 爸爸媽媽
都很操心。不過, 她上了點心
社, 竟然真會烤蛋糕做餅乾

真是太神奇了! 你們的學習狀況
和媽媽小時不同了~我以前
就是讀書, 讀書, 讀書。

最後, 我想感謝你們的父親,
我的丈夫~他實現了對外公的
承諾, 愛我的家人, 照顧我,
照顧你們, 讓我能追求自己
工作的理想, 讓你們時時有
父親陪伴!

另一半追尋十分重要, 找一位
善良的, 健康快樂的, 有專業
在身, 喜歡學習的人做另一半,
共創家庭快樂生活, 就是
老媽的心願啦!
哈哈。加油!

媽
2017.10.14

允中:
媽媽今天愛囑咐寫一封信給你, 我其實不知道每
講什麼, 因為你們每天通電話, 該講的都講過了, 但是
我常會偷偷感恩, 知道你生在一塊繁榮大洋 社會安定
的時代, 你必比媽媽更有成就, 做出更好的事業, 造
福更多的人才可以。外公是時, 聽我們說「愛惜光陰,
莫負此生」, 我也想跟你說, 好好利用你的時間
人一生最久不過120個月, 你也莫負此生, 有好這
些日子莫負是知感恩的。以前不才, 嘴叨了, 自己跟
的意見, 你大概也懂

洪蘭
2017.10.30

作家洪蘭

回過頭，我永遠是你的後盾！

文字／陳筱君 圖片／劉璞



● 我希望你會感恩，知道你生在一個物質充沛、社會安定的時代，你必須比媽媽更有成就，做出更好的事業，造福更多人才可以。

● 公公走時，跟我們說：「愛惜光陰，莫負此生」。我也想跟你說，好好利用你的時間，人一生最多不過 1200 個月，你也要莫負此生。

● 有你這個兒子我其實是很感恩的。



溫婉又爽朗，洪蘭老師的聲音，給人一股安定的力量。喜愛集郵的她，一邊分享手邊的收藏一邊說，每年聖誕節，是她整理郵票的日子，雖然遺憾孩子沒有繼承她的興趣，但這些郵票卻曾經幫了兒子一個大忙。

珍郵被兒子轉贈，洪蘭差點氣暈

回想起 27 年前帶著兒子從美國遷回臺灣，洪蘭說，8 歲的兒子，對於當時臺灣動不動就體罰的教育方式非常不適應，每天送哭哭啼啼的兒子上學都像在打仗。她曾經很自責，為什麼會讓一個愛上學的小孩變成這樣？直到順利轉學到美國學校，美式教育重視啓發、多元化的呈現，才讓笑容重新回到孩子臉上，各種有趣的報告和實驗，也讓孩子腦筋轉個不停。

記得有一次學校在教東南亞政經情勢，老師要學生分組製作海報，介紹他們所認識的東南亞國家，兒子靈機一動，請媽媽出借珍藏多年的東南亞各國開國紀念郵票。那一張張精美的郵票都得不來不易，上頭有著美麗的國花、國徽或開國元老等等，洪蘭千交代、萬交代要完整無缺帶回來。沒想到當天放學後，兒子空手而回，還開心地說因為老師非常滿意他們的表現，覺得這組郵票太棒了，他就大器地將郵票送給了老師。母子為此

起了爭執，兒子卻不願意將送出的東西再取回，洪蘭最後也只能算了，嘆了口氣說：「唉！我到現在還是缺了那一整套郵票，但兒子還是比郵票重要呀！」

母子感情好，感恩兒子陪伴

從這件事情可以看出她和兒子的關係有多親密，就算到了現在，在美國矽谷工作的兒子，還是每天固定在下班時打電話跟她聊天，每年年中洪蘭生日和年底聖誕節前後，一定排休回臺灣陪陪他們。她笑說兒子回來最重要的事是幫她洗窗簾、買好半年份的貓食、貓砂，這些粗重活都得留到兒子回來做。近幾年兒子連針線都幫她穿好才返美，就怕媽媽老花看不清楚。

不過，她偶爾還是會想，如果當初能夠再有一個女兒就好了。「女兒貼心呀！」洪蘭說男生天生就粗線條：「我上次開刀，兒子回來照顧我，竟然買漢堡給我當午餐，要是女兒就會知道應該買個粥或清淡的食物呀！」話雖這麼說，洪蘭其實很感恩上天給了她這個兒子。她一直覺得兒子過幾年會出來創業，就偷偷為他存了一筆創業基金，總是鼓勵孩子向前衝的洪蘭不忘記補上這一句：「要回頭時說一聲，爸媽都在這支持你！」

作家 洪蘭

經歷：中央大學認知神經科學研究所講座教授暨創所所長，多年來致力於腦科學研究，是有名的科學家和教育家。臺灣大學畢業後負笈美國，取得美國加州大學河濱分校實驗心理學博士，和先生前教育部長曾志朗留在美國任教，直到小孩 8 歲才舉家遷回臺灣。除了大量翻譯科普書籍，藉著不間斷的演講，希望能改變臺灣教育界的生態。

育有：一子（35 歲）

主播張雅琴

放手。父母一輩子的課題

文字／陳筱君 圖片／張雅琴提供

- 容易的事，不見得是對的事～你們在做任何事，不要先找 easy way，而是 the right way～做對的事，說對的話。
- 勿得理不饒人，多為別人著想，一個惡人，也有他的可悲之處，將心比心～但是，不與人為敵，也需明白讓對方知道自已的原則：絕不軟弱，不是可隨意欺侮之人。
- 找一位善良的、健康快樂的、有專業在身、喜歡學習的人做另一半，共創家庭快樂生活，就是老媽的心願啦！



咖啡廳的一角，聽她談著和親子相處的點滴，一時間不太適應，眼前這位輕聲細語、溫婉笑談的女子，真的是電視上那位對時事說、播、批、評的犀利主播張雅琴嗎？

不讓孩子變溫室花朵

她與先生都從事忙碌的新聞工作，卻花很多時間在孩子身上。先生為了陪伴小孩成長提早退休，她自己則是在結束忙碌的新聞工作後，用最快速度回家陪孩子做功課，在關鍵的小一到小三期間，養成孩子良好的讀書習慣。

一開始他們還特別為孩子選擇管教嚴格的私立學校，但張雅琴慢慢發現，小孩子在學校被保護得太好，價值觀、認知的世界和真實社會有很大落差，她擔心孩子長大後無法承受挫折：「我不想在我老了、甚至要走了，還在想孩子能不能自己生活。」於是決定讓孩子轉入公立國中。兩夫妻強迫自己放手，讓習慣父母接送的孩子自己搭車上學，當孩子回家抱怨對新環境不適應、同學之間相處有問題時，他們陪著孩子一起面對。離開溫室的兩個孩子，開始學習面對挫折、解決問題、結交不同家庭背景的朋友，慢慢理解人生百態，不再要求到高級餐廳外食、買名牌，一路走來，他們也跟著孩子一起成長。

在親子關係中學著讓步

「畢竟是第一次當父母，我自己在親子關係中也在學習改變、讓步！」為了怕孩子荒廢課業，張

雅琴從小嚴格規範可玩電玩的時間。但隨著兒子進入國中叛逆期，這樣的限制讓親子關係變得緊張，有一次她氣到終結兒子的電腦螢幕，孩子驚覺不輕易發火的媽媽真的動怒了，默默收拾書本去念書，力拚幾個月後考上建中。有時候她會想，究竟是那次失控發飆還是孩子原本就不服輸的性格，才造就這樣的結果？自主性強的兒子上建中後，自由開放的校風讓他如魚得水，卻惹得張雅琴更擔心，但在先生勸說下接受「結果論」，就算看到孩子在玩電玩也忍住不說半句，讓成績來證明孩子是否能對自己負責，也因此讓原本緊張的親子關係緩和許多。

張雅琴希望孩子未來能靠專業能力，過自己想過的人生，如果有機會到新加坡、香港等地排名很好的大學念書，更能開拓視野、增加競爭力，縱然有再多不捨，都還是會放手讓孩子自由飛翔。她笑說「放手」這門功課真的太難，成績一向優異的她，到今天都還在學習中。

新聞主播 張雅琴

經歷：從美國哥倫比亞大學碩士畢業後，返臺加入新聞工作，之後在其製作、主持的「台視新聞世界報導」引入美式「說新聞」播報風格，對臺灣主播的播報風格影響甚深。曾任 TVBS、三立、中天等新聞台當家主播，目前擔任年代晚報主播。

育有：一女（高三）一子（高二）

主播黃暉瀚

選你所愛，愛你所選

文字／陳筱君 圖片／劉璞

爸爸不會在意你有沒有讀到台大，也不會在乎你以後能賺多少錢。爸爸只希望你當一個「有用的人」。不是因為當總統，就會尊貴；不是因為只會清潔，就變卑賤，尊貴與卑賤，取決於自己如何看待自己？不管是治國、持家、開車、掃地、煮飯、種菜或蓋房子，每個職業，都重要，都不可或缺。

一個清潔隊員，雖然默默無聞，但如果他認真打掃，努力負責，多少人因為他，生活乾淨愉快，也少了生病摔倒的機會。



身為新聞台黨政線的資深記者兼主播，黃曄瀚從不讓忙碌的採訪和錄影行程影響他的家庭生活，在孩子眼中，他是個會陪他們玩手遊、打籃球、像個朋友一樣的酷老爸，但並不表示他會放縱孩子，他總是以身作則，告訴孩子如何對人生負責。

寫信溝通，對方會記得

從當兵開始，黃曄瀚就會給當時還是女友的太太寫信，他強調那些不是情書，而是家書，他透過自己的眼睛，分享臺東的好山好水和風土民情帶給他的感動。有了孩子後，他也用寫信的方式和他們溝通，有時候說不明白的道理，藉由沉澱後的文字讓孩子們感同身受：「我發現寫信的效果很好，小孩犯錯後，用寫信的方式告訴他，他會記得。」

黃曄瀚要讓孩子學會對自己的人生負責，所以從不要求成績，孩子考 100 分或是 0 分對他而言是一樣的，不會因此得到獎勵或責罵。但他對紀律的要求非常嚴格，孩子們都知道，「做危險的事情」和「說謊」是大忌，只要犯了一定會被處罰，就連他最寵的小女兒也不例外。女兒曾不顧東京淺草寺外熙來攘往的人車，玩瘋了的四處橫衝直

撞，怎麼說都不聽，黃曄瀚當場就非常嚴厲的處罰她，從沒見過爸爸發這麼大脾氣的女兒嚇呆了，但從此之後過馬路會先前後左右先看一輪，注意身邊的車輛。

以職人精神當個有用的人

太太對小孩學業的要求非常高，但黃曄瀚從不在小孩被媽媽處罰時插手干預，不讓孩子覺得可以搬救兵。他告訴孩子，爸爸和媽媽對他們有不同的要求，這之間並不衝突，都要做到，就像不能用爸爸要帶他們去打球的理由不做功課，因為把功課做完再出門是孩子的義務。

黃曄瀚喜歡用實際的例子教孩子，聊未來時，他常常提到日本的職人精神，以一位煮麵師傅來說，他不用黑心食材、不偷工減料，學藝出師後，用專注的精神煮出最好吃的麵，這就是值得敬佩的。他常常告訴孩子，有錢人的財富是一般人的千百倍，但快樂卻無法等倍增加，人生最重要的價值不在錢和權這些虛浮的追求，他只希望孩子當個「有用的人」，不在乎他們選擇什麼樣的工作，只要「選你所愛，愛你所選」，認真且堅持做到最好，都會找到屬於自己的成就。

主播 黃曄瀚

經歷：六年級前段班的黃曄瀚和妻子溫淑梅，從大學時代開始交往，出社會後一路從飛碟電台到東森新聞都是同事，2003 年結婚後，一直是新聞媒體圈中的模範夫妻檔，將三個孩子取名謙、康、樂，希望他們能夠以謙虛的態度、健康快樂長大。

育有：兩男（小六、小四）一女（小一）

主持人曲艾玲

孩子，你要對自己負責！

文字／陳筱君 圖片／劉璞



- 
- This baby showed us and taught us unconditional love, he also taught us to see the world in a different light.
 - I always say “you are born with a beautiful heart”. Keep it that way, it’s gold!
 - Just remember, keep your energy high, don’t lose your curiosity; just try as hard as you can and believe in yourself. Nothing will be impossible.

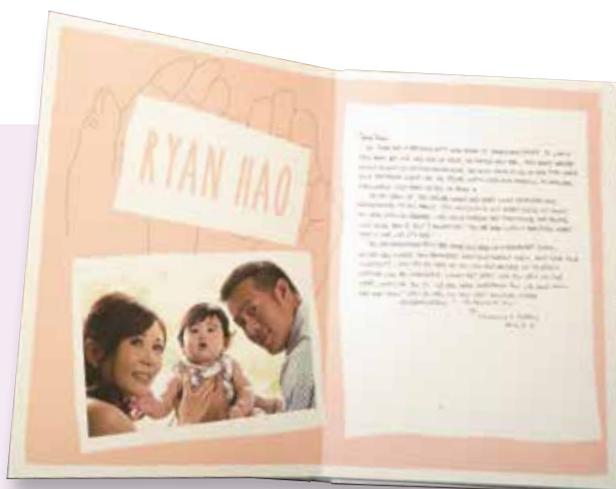


高齡產下一雙兒女的曲艾玲，堅持公平對待孩子、賞罰分明，對她來說，讓孩子懂得做人處世的道理，比追求學業的成就重要太多。「犯錯要當場糾正，就算在外頭也一樣。」年紀小的孩子忘性大，回家後就不記得自己做錯什麼了，所以曲艾玲一定會在事發當時，嚴肅卻心平氣和的告訴孩子錯在哪裡。而所有家規中，說謊是最無法原諒的。

品性教育不能等

兒子毛毛曾把不愛吃的菜丟到地上，被抓包後辯稱是不小心掉下去，甚至把不愛吃的青菜包起來藏口袋，假裝自己吃掉了。這讓曲艾玲大為光火，為了讓他知道說謊和浪費食物的嚴重性，她罰兒子只能喝水，不准吃東西，一天下來，飢腸轆轆的毛毛看著大家吃著他愛的牛肉麵和義大利麵，到晚上終於崩潰大哭，連聚餐的朋友都捨不得跟著哭了。堅持品性教育不能等的她，把毛毛帶到旁邊說：「你現在是不是很不舒服？其實你餓不到一天，而且還可以喝水，世界上有很多小朋友餓好幾天，也不一定有水喝。」兒子在這一剎，才真正體會餓的感覺，從此不再浪費食物。

「他是個很有愛的孩子，總是樂於關懷和分享，所以我告訴他要保有那一顆與生俱來、美麗的心。」曲艾玲還記得有一次兒子的手在幼兒園弄傷了，為了怕同學被處罰，不論怎麼問都說是自己剪到手，後來老師以毛毛受傷的例子要班上同學小心使用剪刀，弄傷他的同學感受到毛毛的善意而不安，向老師自首。兒子用自己的方法為爸媽和同學都上了一課，「每個孩子都有自己的個性，我們也學習用他們的視角看事情。」



手足間要學習尊重

小女兒咪咪比較霸道，總是想搶哥哥東西，但公平對待孩子的曲艾玲，從不灌輸他們「哥哥要讓妹妹」的觀念，甚至會告訴毛毛：「妹妹有自己的，不需要給她！」讓孩子知道尊重別人的所有權，不是吵鬧的孩子就有糖吃。但如果是兄妹間的衝突，她會選擇走開，不擔任仲裁者，讓孩子自己溝通、解決，而化解衝突的過程，也是孩子學習情緒管理的機會。

「過程比結果重要！」像兒子想學烏克蘭麗麗，她只求日日練琴不中斷，時間長短不是問題，有沒有專心才是重點。她也不重視成績，行行出狀元，但強調學習過程的努力，她要求的是一種對自己負責的態度，保有這樣的態度去面對所有事情，長大後就能找到屬於自己的一片天。

主持人 曲艾玲

經歷：從小跟著在中央社任職的父親派駐日本、美國，於美國柏克萊大學畢業後，擔任「繞著地球跑」外景主持人而踏入演藝圈，以專業態度和流利外語成為各大精品廠牌指定的活動主持人，有「活動女王」封號，曾出版《曲艾玲的A咖育兒魔法書》分享育兒經驗。

育有：一子（小二）一女（小一）

藝人伊正

盼妳學會愛家、孝順和感恩

文字／陳筱君 圖片／劉璞



● 我要謝謝妳的到來、改變了我的人生觀、豐富了我的生活、給了我努力的目標與方向，就像一條遍尋不著港灣的小船、終於有了燈塔的指引！

● 原本這個家是孤單寂寞的、一成不變的、奶奶走得早、倔強的我及固執的爺爺雖然都很關愛彼此、卻都像悶葫蘆一般、不善表達！是妳的出現、讓家裡開始有了溫度、爺爺臉上多了線條、空氣中瀰漫著飯菜香、家有了它應該有的味道！

演了20年的戲，在戲裡當過無數次父親，但大女兒的到來，讓伊正從內而外脫胎換骨，完全變了一個人，滿嘴爸爸經，手機裡頭滿滿愛女的照片。一年多後小女兒也來報到，讓本來就偏愛女兒的他開心極了。他笑說有了女兒後，不論老的、小的，看到女生就會開始想像她小時候有爸爸呵護的模樣，覺得她們都好可愛。

「老」爸人生大轉彎

生命中的真命天女出現得晚，與太太兩人本來沒打算生小孩，覺得自由自在的頂客族也很不錯，甚至早早開始為自己老年生活做準備。然而，正當他們開始準備放慢腳步、享受生活時，家中意外多了新成員，從此他就連看世界的態度都不同。

50歲才有了第一個孩子，新手「老」爸最擔心的就是陪伴孩子的時間比其他人少，所以他更重視養生和健康，理財規劃也大翻盤，原先打算養老的投資或存款，都轉成孩子的保險和成長基金：「從現在到20多歲該有的教育、癌症、醫療保險都買齊了！」為的就是希望小孩能無後顧之憂的長大。他最後悔的就是沒有早一點生小孩，所以逢人就勸進：「你看，30歲和50歲生小孩，就差了整整20年，也代表你少陪了她們20年呀！」

女兒柔軟了全家的心

大女兒出生之後，讓伊正和爸爸的關係緩和許多。一輩子擔任軍職的父親，有著處女座的堅持，做事一絲不苟、按部就班的態度，自然看不慣伊正雙魚天生的跳躍性思考，加上兩人的個性都倔強，所以大小衝突不斷。不過自從家中多了個孩子，開放式廚房時常飄出飯菜香，伴隨著孩子的笑語，讓家不再只是一間屋子，而是個溫暖的避風港，餐桌上那



一盞燈，凝聚了全家人的情感，也柔軟了爺爺和爸爸的心。

小女兒來報到後，為了不讓大女兒覺得被冷落，伊正除了讓她參與照顧妹妹的過程，也不會妹妹一哭就去抱妹妹，讓她知道妹妹不會搶走爸媽對她的愛，來避免小孩爭寵。伊正最希望這對相差一歲多的兩姊妹，成為彼此最好的朋友，後山長大的他覺得讓孩子快樂、無壓力成長比什麼都重要，所以也不追求明星學區，最重要是教她們愛家、孝順和感恩，這樣的人格特質，也是老爸希望留給女兒們最大的資產。

藝人 伊正

經歷：本名王一正，花蓮富里人，臺大政治系畢業後，沒有照著軍人爸爸的期待從政或當教授，反而一腳踏入唱片圈，隨後演出高收視率的「臺灣靈異事件」、「花系列」等劇，近十年來是三立本土劇和大愛劇集常客，2015年與擔任補教老師的妻子結婚。

育有：兩女（1歲、剛滿月）