

工作家庭圓滿平衡 鍾欣凌 正能量迎向未來

文／羅怡如 圖片提供／齊石傳播、鍾欣凌工作室



以幽默風趣聞名的鍾欣凌，早期在旅遊節目初露頭角，親力和陽光般的活潑笑容，贏得觀眾喜愛。她擅長舞台劇和戲劇，以電視劇《雨後驕陽》、《貓的孩子》榮獲第四屆金鐘獎戲劇節目女主角獎及第五屆金鐘獎迷你劇集／電視電影女主角獎。

家庭婚姻生活融洽。談起她的育兒經，鍾欣凌笑著說：「兩個小孩個性不一樣，我就因材施教。大女兒免寶把跟我一起主持的黃璇寧醫師當偶像，我就用黃醫師來當榜樣，要她跟醫生一樣，書要讀的好，其他方面也面面俱到；二寶就是古靈精怪，什麼都要跟姊姊一樣，所以我就把免寶帶好，讓她模仿姊姊，讓免寶成為她的偶像。」

容，面對女兒，她使用「三明治說話法」，也就是先表達和了解對方的想法，再提出解決方案，讓孩子明白互相尊重和同理心的重要。

公平的教養

「公平的教養」是她堅持的教育方式，即使是買給小孩的玩具、文具也絕對要買一模一樣。她指

——一九九九年鍾欣凌憑藉迷你劇集《你的孩子不是你的孩子》中母親一角拿下金鐘視后，現實生活中有兩個可愛女兒的她，除了工作，所有重心都在孩子身上，睡前的床邊故事時間，就是最溫馨的親子時光。

三明治說話法

出道二十年的時間，鍾欣凌一向給人討喜又溫暖的感受。與老公陳清河結婚後，育有一對可愛的女兒免寶跟二寶，

育兒過程難免遇上挫折，像是遇上小孩叛逆唱反調、在外無法好好看顧她們的安全、對外人沒有禮貌：這些諸多生活上小細節，都曾經讓她覺得崩潰沮喪。雖然有時候會失控吼小孩，但她還是希望用溫柔而堅定的愛，來教導兩個女兒。

她有一套「三明治說話法」與女兒溝通，讓孩子了解互相尊重和同理心的重要性。她表示，身為父母其實都在學習包



當媽媽之後，鍾欣凌常提醒自己對兩姊妹要公平的教養。



兩個可愛女兒和鍾欣凌的感情非常好。

在陪小孩這件事情上，他非常盡心盡力，雖然對於小孩的吵吵鬧鬧，先生有時也會無法忍受，但他仍然努力摸索盡力做。」

父母兒女彼此都該將心比心

在探討現今社會親子關係的戲劇中，鍾欣凌演出歇斯底里的「虎媽」，因為這齣戲，也讓她重新檢視家庭關係。她說：「每個人都希望小孩成龍成鳳，我們常用自己的方法來認定小朋友某些狀態，或許他們比我們想得更努力，但事與願違，他們也有做不到的時候，透過這部戲劇或是書籍，父母們可以重新將心比心，尤其在現代社會，不管是父母跟小孩，都有多重的角色需要扮演，如果大家都能站在對方立場多想一點，也許親子關係就會好轉一點。」

夫妻倆對教養小孩，常是一個扮白臉、一個扮黑臉，但有個原則就是管教孩子絕對避免傷害性言語，也不讓孩子覺得無所適從。在「教小孩」這件事情上，她與先生得出的結論就是，只要有一方出手，另外一方就尊重，讓對方去解決，不要讓小孩感覺父母不同調，尊重另一半解決的方式。她很感謝先生的貼心，「他下班後就是小孩的時間，假日也會努力陪小孩。」

談到親子關係，婚前，鍾欣凌和媽媽的感情就很好，婚後，自己有了小孩，她更能體會媽媽帶大他們幾個孩子的辛苦。她表示，自己本來就很黏媽媽，婚前天天跟媽媽聊心事，現在嫁出去還繼續黏著媽媽，「只要家裡沒菜，就會回家吃飯，吃完飯又帶著一堆好料回家裡。」還因此被媽媽說她根本

就是「女兒賊」。因為和娘家住的近，只要工作結束去接小孩，若有時間就會回家看看媽媽，而媽媽想孫子時候，也會來家裡找她。

即便她跟媽媽感情那麼好，之前還是因為害羞，不敢把愛表達出來，歷經爸爸過世，現在每次和媽媽出門，她都會主動牽起媽媽的手，讓她與媽媽的距離拉得更近。她認為，「為子女孝順父母，要趁他們健康時候多陪伴。」

認養愛心做公益

鍾欣凌對於公益活動相當投入，每個月都會捐款認養小朋友；坐計程車的時候，看到椅背放有公益組織的傳單，她也會認真的拿起來看一看，大部分的時候也會捐款。二〇一九年拿到金鐘獎，決定捐出獎金，對她來說得獎已經很高興，可以用來幫助別人也很開心。她表示，每次在母親節或是過年的時候，都會收到認養小朋友的卡片。雖然沒有辦法真的摸到他們，但看到他們畫的畫、看到他們的照片、知道他們過得很好，就覺得非常開心。教育對他們非常重要，這些小朋友因為捐款可以受到教育，他們家人不用



奪下金鐘獎，鍾欣凌歸功於貴人協助。

再擔心孩子吃飯的問題，這真是一件很棒的事情。這些公益團體其實都很認真的做事，讓更多的孩子可以受到保護，應該多多給予支持。

不只自己做公益，為了讓孩子學習幫助別人，日前她也曾帶著女兒兔寶支持唐寶寶公益活動——買愛心蛋糕。她表示，參加活動，讓孩子知道自己好像可以幫上一點忙的感覺很好。許多的社福基金會其實支撐的很辛苦，希望大家能多一點愛心跟關懷，來幫助這些孩子。此外，鍾欣凌也很關心老人，不只曾經陪著老人包粽子過端午節，更擔任一日長照看護員，為長輩準備愛心便當。

圓滿生活能量滿滿

鍾欣凌的大女兒兔寶已經上小學二

年級，談到孩子的教育費，鍾欣凌表示，父母都希望給孩子最好的，在孩子出生後，就已經為她們購買保險做好基本的保障。她同時提醒，為人父母也該做好自身的保障，為子女規劃保險的同時，不要忘了先把自己的保險買好，才能在風險來臨時，適時地保護全家人。對理財相當有一套的她，把孩子從小到大的壓歲錢或是長輩們給的獎金存在專屬孩子的帳戶裡，定期定額幫孩子投資，做為她們的教育基金。

奪下金鐘獎，鍾欣凌歸功於貴人協助，她說：「其實是很幸運，因為很少有編劇願意為胖子寫出這麼完整、豐富的角色，讓我有發揮的空間。」她尤其感謝楊貴媚，當初要不是楊貴媚力勸她接下劇本，對戲時又不斷指導她的台詞與演技，她不可能有今天的成就。

對於未來，她感恩地說：「在演藝圈工作，遇到的人都很棒，熱愛表演的我，感恩每一件工作。在可以go on住的舒服狀態，不會讓工作壓滿生活，透過良好親子互動，獲得滿滿能量，再回饋在生活上。」她會繼續努力，拍好作品，回報大家的支持。❀

鍾欣凌 Profile



生日：8月12日
星座：獅子座
血型：O型
學歷：國立藝術學院戲劇畢業
出道作品：《Dr. 酷》
代表作品：
電視劇：《命中注定我愛你》、《雨後驕陽》、《你的孩子不是你的孩子—貓的孩子》等
電影：《愛情來了》、《條子阿不拉》、《沉睡的青春》等
獎項：2001年以佛光衛視《Dr. 酷》獲第36屆金鐘獎兒童節目主持人獎
2012年以三立《愛上巧克力》獲華劇大賞最佳綠葉獎
2014年以台視《雨後驕陽》獲第49屆金鐘獎戲劇節目女主角獎
2019年以公視《你的孩子不是你的孩子—貓的孩子》獲第54屆金鐘獎迷你劇集／電視電影女主角獎