



節目主持人何戎的家庭經營術，充滿創意、甜蜜和溫暖。
感謝妻子選擇他為伴侶，要成為孩子們永遠的靠山。

何戎口述（名主持人）
康以合整理



何戎的婚姻與家庭

現代父親比上一代父親多了溫柔在心裡，這是何戎身為父親的體驗。何戎的父親開朗而開明，毫無大男人主義，鼓勵何戎向外去探索新鮮事，父親因此成為他一輩子的榜樣。所以當自己有了孩子之後，他期許自己成為恩威並重的父親，讓孩子知道他是這個家的主導者，在適度的威嚴中展現慈愛的力量和肯定。

以故事說道理

在何戎家庭裡，每天睡前會有三步驟。除了睡前禱告外，全家也一起分享生活中的點滴，藉此來訓練孩子的表達能力。接下來是說故事的時間，孩子們超愛何戎自編的故事，有一次為了開導孩子不要隨便亂發脾氣，他發揮創意編撰了「愛生氣的傳染病」。

故事敘述一位愛發脾氣的「生氣王」，有一天，他發現周圍的人怎麼全都生氣了，奇怪「感冒才會傳染，怎麼連生氣也會傳染呢？」他百思不解，於是開始去思考生氣的意義。有一次他和哥哥吵架，本來很生氣的他，突然笑

了起來，哥哥看到他在笑，也跟著笑了起來，「生氣王」終於領悟到生氣會感染，讓大家變得不快樂，從此不再隨便亂發脾氣。

創造生活親密感

何戎夫妻間的感情「好到不行」，祕訣在放大對方的優點，百分百的溝通和信任，並經營浪漫和驚喜。何戎愛寫詩、做卡片，婚前他會送禮物給老婆，婚後有了孩子就和小朋友一起寫卡片給媽媽，希望全家健康平安快樂。

何戎很喜歡睡前與妻子一起禱告。兩人牽著手禱告，感謝神將這麼好的環境和家庭給予彼此，而藉著禱告，得以知道配偶內心的擔憂和喜樂。這是很棒的互動方式。

「有愛的家庭，才會溫暖」，是何戎給現代男人的建議，愛可以表現在言語和動作上。而夫妻之間為彼此創造暱稱很重要，無論是喊「爹地、媽咪和達令、親愛的」，都是在感謝對方在婚姻中的付出。

給家人的話

- 妻子：謝謝妻子對我的持續付出和鼓勵。親愛的，妳是最棒的老婆！
- 六歲的哥哥和四歲的妹妹：希望哥哥每天快樂地做他在做的事情。妹妹受異位性皮膚炎所苦，希望皮膚不要癢癢，情緒不受影響。

愛家行動

在家人出門之前，不忘給一個抱抱，讓家人知道彼此零距離，你擁有我的祝福和支持。❤️

看完以上的文章，可能讓您對自己目前的家庭生活與家人相處，有一些感觸與想法，請將您的想法與感觸寫下投寄至：台北市文山區11653萬和街6號4樓之一「財團法人愛家文化事業基金會」收，分享給《愛家》的讀者朋友，讓更多人珍愛家庭與家人關係，建造更多幸福家庭！來稿均致贈小禮物一份。