



何好玫 美麗人生的幸福境界

身兼歌手、主持人、瑜珈老師、演員多重身分，何好玫曾演出多部電影、電視劇，發行過多張專輯，並通曉多國語言，是多元發展的女藝人。文／羅怡如 照片提供／何好玫



高 中時期就以清新甜美的形象出道，在演藝圈有多項唱片、戲劇及主持作品的何好玫，除了演藝工作，也經營自己的瑜珈教室；升格當媽媽後，讓她在原本理性的性格中，增添了幾許感性，也更會去關心這個社會上發生的事情。

小孩開啟心門

何好玫十六歲踏入演藝圈，至今出道

已二十餘年，她在二〇一二年結婚、二〇一三年生女，也由當年的新國民美少女形象搖身變為全職好媽媽。結婚生子

後，何好玫在個性上有頗大的改變，開始變得感性，會關心很多事情。何好玫說：「可能因為我很年輕就在演藝圈工作，加上本身的個性原本就很理性，在乎的就是自己過得好不好，比較不會去關心和自己沒有關係的事。但是當了媽媽之後，會從關心自己的女兒，進而關

心其他人及這個社會，像是污染、食安、治安這些社會問題，都是我開始會注意的。」

因為變得感性，以前不太會哭的何好玫，現在哭點也變低不少。「當初老公和我求婚的時候，他哭了，我沒哭；結婚典禮上，他也哭了，我也沒哭。以前甚至拍哭戲的時候都很难真的哭出來，然而現在則是看到一些受虐兒之類的社會新聞，可能都會默默流淚，連老公都



覺得不可思議。我想

是因為孩子，

才讓我的母

性被激發

出來，也

把我的心

打開了，她

讓我對這個世

界產生了更多聯

結。「何妤玟如是說。

這樣的轉變，也改善了

她與家人的關係。或許是個性獨立而實際，自認不屬

於浪漫公主路線的她，也很少直接對家人

表達關愛。在單親家庭長大的何妤玟

表示，生長過程難免有些缺憾與埋怨，

但自己當了媽媽後，比較能體會與包容

母親的辛苦，她開始調整自己的不足，

對待媽媽也比以前更好，常與母親分享

育兒心得。

目前何妤玟懷了第二胎，她覺得很幸

運，畢竟已經算是高齡產婦還可以順利

懷孕，可是身體狀況容易疲累卻又睡不

著，和懷第一胎時完全不同，體重直掉

三公斤。本身是瑜伽老師的她打算練瑜

伽練到產前最後一刻，「因為我是自然

產，做瑜伽可以幫助伸展跟柔軟度，到

時候會比較好生。」何妤玟第二胎也是

女兒，已將二女兒小名取叫呱呱，希望

她能像大女兒一樣乖，而何妤玟提到老

公希望能拚第三胎，但她還沒答應，對

於第三胎表示順其自然。何妤玟笑說：

「當女兒小恬恬知道有妹妹時很開心，

她在家都會跑過來摸我肚皮，叫我肚子

裡的寶寶要乖，讓我很感動。」由於老

公平常很寵女兒，希望第二胎出生後可

以轉移夫妻倆的注意力，免得愛女得到

太多寵愛，養成嬌嬌女的個性。

保險是未雨綢繆的工具

當了媽媽之後，重視孩子的穿搭打扮，

在IG上也常見她PO文、照片分享。她

表示，她都是看天氣變化來決定如何幫

孩子穿搭，還要留意安全。就像冬天時，

讓孩子暖呼呼的秋冬單品就是圍巾和背

心，圍巾應該選圍脖，圓圈圍一圈那種

的，這樣孩子不會去扯，或是一直繞，

造成安全上的顧慮。而背心，不僅保暖，

也適合孩子活動，是很好穿搭的單品。

至於服裝搭配，她會參考店家的穿搭

方式，但一定會先想像是否適合女兒。

她更進一步表示，現在網購很流行，像

她自己的穿搭也蠻依賴網路模特兒的搭

配方式。若是看到一個單品不知該如何

搭配時，她就會上網尋找，參考大家的

搭配方式。

雖然出道的早，但何妤玟笑稱自己並

不擅理財。剛出道時沒有置產觀念，後

來想買一間房子，讓媽媽、妹妹脫離長

年租屋的生活，於是在SARS風暴後才

在木柵買下第一間房，何妤玟說：「買





何妤玟 Profile

出生日期 1月4日
學歷 政治大學阿拉伯語文學系
血型 A
身高 167公分

人物簡介

語言：國語、台語、英語、粵語、阿拉伯語

星座：摩羯座

興趣：看電影、寫作

演藝經歷

唱片：情願是你讓我心傷、給你的歌、相愛、小顏妹+六休和尚

主持：

台視：旗開得勝少年兵團、綜藝鐵金鋼

華視：週六大勝利、龍虎綜藝王

衛視：明星糾察隊

廣告：菲夢絲瘦身

戲劇：

台視：台灣本色、包公出巡、牽手向明天、愛在雲端

中視：偶像劇、紅顏花、梁祝、50之男

華視：算命的女人、好小子哈利、感應

拍檔：麻辣鮮師

電影：想死趁現在、蘋果咬一口

創業 White Yoga

房子時我從來沒考慮到投資，只考慮到家裡的需要。而且當時SARS過後，買的是最低點，較不會擔心有賠錢的風險！」她不把買房當投資，出發點都以家人為重。至於其它投資工具只有用保險買一些基金，股票絕不碰。

有了小孩之後，她與先生討論應該為孩子的未來，進行全面性規劃，她認為，透過保險為孩子儲備教育基金是很不錯的方式，達到未雨綢繆的目的。

瑜伽獲得身心靈的富足

演藝圈工作十多年，何妤玟發現個性一向緊繃的自己，逐漸因為承受不了生活高壓，使健康亮起了紅燈，出現嚴重失眠、焦慮、情緒不穩等問題，於是在二〇〇七年，她帶著簡單的行囊到了印

度旅行，在當地開始接觸瑜珈，學習靜坐、呼吸、姿位等技巧，開展出不一樣的人生。

有別於一般女性為了瘦身、美容而練習瑜珈，當初她單純抱持著穩定情緒、夜晚不會輾轉難眠的目的開始練習，沒想到瑜珈在身心健康方面給了何妤玟非常大的助益。因此，何妤玟在返台後也持續努力練習，更在一年半內考取了瑜珈師資證照。近年來何妤玟逐漸減少演藝圈的工作，轉而朝瑜珈老師的方向發展，希望將開發肢體潛能的瑜珈，推廣給更多人認識。

因為和先生有親自照料女兒長大、不想錯失任何成長細節的共識，也為了和女兒有多一點相處時間，何妤玟在住家附近開設了一間小型瑜珈教室，希望

可以一邊帶小孩一邊發揮自己的瑜珈專長。雖然現在她已經不教課，但經營者應有更廣闊的視野和商業考量，從課程設計、招生、定價：都要親力親為，等一切運作上軌道之後，未來還有開分店計劃。

就算再忙，她一個星期都會挪出至少一天當全職媽媽。「我希望無論工作再多，都不要失去全職媽媽的能力；現在我有工作時都是請婆婆或媽媽幫忙照顧一下，但如果有一天碰巧她們都沒空，我必須自己帶，還不至於不知道要怎麼辦。而且這是我和我兒最親密的相處時光，擁有這種能力是我很自豪的！」家庭擺第一、瑜珈事業其次、演藝工作順其自然，何妤玟的日子簡單平凡，心靈卻是飽滿。