

▼ 劉國豪認為 YouTube 文化近年流行，但人的需求只會愈來愈多，並非單一平台可以滿足，也不可能一個平台獨大。



## 拍短片倡「中醫×健身」 劉國豪棄當醫師 喜獲海外華人認識

中醫和健身看似貌不相干，但出發點都是令人活得健康。劉國豪（16 崇基中醫）自 15 歲開始健身，加上本科讀中醫，深明當中的知識及理論，2020 年底開始，他以「中醫×健身」為主題，深入淺出將健身融入中醫，鼓勵觀眾建立健康生活習慣，短時間成功累積超過 8 萬位訂閱者，最受歡迎的短片更有超過 50 萬次觀看次數，他直言萬料不到中醫話題，竟能引起如此多人的注意。

選讀中醫，緣自劉國豪 (Daniel) 中七被蟲咬的經歷，「跟學校去紅樹林考察，雙腳被蟲咬傷至皮膚發炎潰爛，結果臥床半年，期間全靠接受中醫治療才康復。當時醫治我的中醫，讓我覺得中醫很有意義，於是入大學時決定報讀。」性格坐不定的劉校友，完成五年中醫課程取得執業資格後，卻沒有選擇執業，「一來我在實習期間，已經知道不太適合整天坐在診所中應診，加上讀書期間發覺對治



▲ 不少網友看過他的健身短片，請他擔任健身教練，有些更成為他的好朋友。

病不感興趣，反而覺得養生更為吸引，結果考慮良久後，決定當上健身教練，並自學投資來賺取收入。」

不過未能學以置用，劉國豪覺得總有點欠缺，於是開始苦思有什麼方法，可以用最簡單直接的方式，將所學分享給其他人，結果想到拍片一途，「第一條片應該是 2020 年 12 月拍的，最初是玩票性質，拍一、兩條片試試反應。直至 2021 年 4 月，一位著名 YouTuber 朋友邀我客串，想我在片中談論如何以中醫角度，看待不同的生活習慣；朋友特別將我的 YouTube 頻道標誌在他的片中，並提醒我影片出街時，會有很多人來看我的頻道，如果只得一、兩條片會很趕客，敦促我多拍幾條片，結果承他所賜，頻道短時間聚了不少觀眾，也成

為日後推動我拍片的動力。」

### 將中醫知識化作生動資訊

一年多以來拍了三十多條短片，將健身及中醫兩項專業知識，放在一起在片中講解，每條片觀看次數也有過萬，劉校友說製作全是一人做完，只得腳架充當他的幫手，但意外地原來最花時間的，不是拍片及剪片。「最簡單是拍片，一小時內基本可以完成，加上我的專注力不俗，可以一動不動地全程坐在電腦面前剪片，所以拍完翌日已剪好。坦白說，資料搜集的時間很長，一方面我要確保所有資料正確無誤，更重要的是要將皇帝內經及易經等沉悶的書本資料，轉化成生動而又貼近生活的資訊，這個演化過程要花上一至兩星期時間。」

劉國豪的頻道在一眾本地中醫片當中成功冒起，他表示經營頻道一年來獲益良多，「訂閱頻道的人，有來自台灣、馬來西亞、新加坡、美國及英國的華人，完全意料不到可以服務到全球的人；最重要是自己臨床經驗不多，從留言認識到更多病人心態，以及他們關心什麼健康問題，不單便於擬定日後拍片方向，也啟發我思考如何幫助身邊人戒掉壞習慣。」留言中有正評也有負評，他直言做任何事也有反對聲音，如果負評對他拍片有幫助，會



▲ 劉國豪（左二）表示，中醫知識讓他終生受用。

接納意見並作出改進，但純粹人身攻擊及表達憎恨的留言，就直接跳過了。

### 謝絕廣告贊助 以觀眾為主

既要拍片又要應付健身教練及投資的工作，身為斜槓族的他一點也不輕鬆，「試過工作至凌晨二時，然後早上五時又要起床留意美股收市後市況，很多人以為斜槓族很好玩，不用返工受氣，但沒有穩定收入，又要花很多時間才能建立事業。不過正如醫病一樣，即使面對難以根治的症狀，也可能有其他方法；最感激是在中大讀中醫時，有機會到美國交流，在當地見識到綜合治療（integrated medicine），才驚

覺世上並非只得中醫及西醫，還有音樂、針灸、靈氣（Reiki）等不同治療方式，那次經歷令我眼界大開，也明白到由起點走到終點有太多可能性，只要有決心不氣餒，肯接受新事物，成功的機會自然較高。」

對於想入行做 YouTuber 的，劉校友說最重要是從觀眾的身分去思考，他們為何要訂閱你的頻道，能給予觀眾什麼，最重要是你有什麼資訊，是其他人無法提供的，作為觀眾又會否覺得這些資訊很吸引及有用。他更提出：「千萬不要以賺錢作為目的，因為一旦接了廣告，遷就了廣告商的意願，或多或少會違背原有信念，也可能因怕得罪品牌，而不能專注做好內容，甚至令頻道失去特色導致觀眾流失，這亦是我一直推掉所有廣告商邀請的原因。」

劉國豪至今最受歡迎的短片《靠床看手機很危險》：<https://www.youtube.com/watch?v=BIXTzxl7920>



《中大校友》人物專訪短片

### 劉國豪小檔案

2016年 ● 香港中文大學中醫學士

2020年 ● 建立「Daniel 劉醫師」

YouTube 頻道



▲ 他的《靠床看手機很危險》短片最受歡迎，錄得超過 51 萬人次觀看。



▲ 與本地其他中醫短片相比，劉校友的影片內容未必很深入，但卻很生活化，表達方式也簡單直接，因而吸引觀眾收看。