



# 愛 + 好醫生 全年齡關懷再出發

## 一同關心全家健康生活大小事

即將邁入第七年的《愛 + 好醫生》節目，將於 2022 年四月份起，擴大原先的兒童健康關懷視野，走向全年齡的健康關顧。本刊特別專訪主持人黃琮寧醫師，細談新型態節目內容如何陪伴大家面對身心靈失衡的家庭與個人，一起找到邁向健康生活的新契機。

撰文◎楊嘉琪 攝影◎賴竹山





「身為一個兒科醫生，我發現兒童的生活其實與家中其他成員的生活是息息相關的。」黃璫寧醫師提到當初期待將《愛+好醫生》節目關懷層面擴大的緣由，也來自於今日「三明治世代」的省思。

所謂「三明治世代」，指的是上有高堂需奉養、下有幼兒待養育的世代。隨著「高齡化社會」來到，因著照顧父母時間愈來愈長、開銷愈來愈大，他們的困境也漸漸浮出檯面。黃醫師提到，他本人也是「三明治世代」的一員，對於這樣世代的需求特別能感同身受，「如果長輩生病了，我們就需要撥出時間照顧，當然間接也會影響到與孩子相處的時間與關係；所以，以家庭為一體來看，健康也應當一起來維持。」這就是《愛+好醫生》要開始跨到全年齡醫療關懷的原因之一。

從照顧父母的過程裡，黃醫師發現，即便自己是醫療人員，對於家人的健康卻仍有許多問題需要諮詢，「甚至我自己也有不確定感很重的時刻。」因此，他十分能感同身受在面對健康議題時的無助，使命感油然而生，希望能提供大家更多的幫助。

### 「健康」並不是「做不到」的事

經過多次熱烈討論後，黃醫師與製作團隊便開始著手議題的企畫及專家的邀約，並於四月份起，開始以全新型態來陪伴大家關心自己與家人的健康，打造一個有別於一般置入廣告行銷的健康節目。

除此之外，對新節目的內容，黃醫師有更深一層的期待。他認為，健康知識本身雖然很重要，但今日這些預防保養的知識其實並不難取得；「我反而更想做的是，在節目當中能夠解決『立志行善由得我，行出來卻由不得我』的心聲，因為這才是大部分人的



生活現況。如何開啟健康的生活？也許先從踏出一小步開始，得到小小的回饋之後，再一步一步擴張自己的疆界，就可以從『做不到』的挫折中改變心態，這是最想要在節目中呈現的內容。」

站在人性軟弱的立基點上，每個人都有著自己想去做或知道要做，卻做不到的健康議題與生活調整，而新型態的《愛+好醫生》節目，並不期望和大家分享世人眼裡成功的健康生活哲學，乃是要更深入的陪伴大家，一起面對生命中「軟弱」的現況。

### 用「愛」陪大家邁向健康

四月20日起，包括失眠、減重、焦慮症、失智症照顧及銀髮族健康關懷等全年齡健康議題，都已經在《愛+好醫生》的排播清單上。「一位醫師或醫療人員，常常都想要一次把所有事情都講完，但我們傾向一次把一件事情講好。未來希望能和來賓、專家們有更多的互動與默契，也讓大家看見一個不同的健康節目新風貌。」黃璫寧醫師說出自己期待努力的方向。

聖經中曾提到：「外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」(林後 4:16)《愛+好醫生》想要在未來帶出更多的「愛」，你我或者都有著軟弱的心靈，與至終難免朽壞的外體，然而健康路上，卻仍然可以手牽手一起努力，讓內心開始經歷全新的樣貌。

### 愛+好醫生

週一至週四 19:30 (首播)

週一至週五 11:00 (重播)



在 GOOD TV+ 上收看

