

ICU醫生陳志金的斜槓之旅

陳志金
奇美醫學中心加護醫學部主治醫師暨睡眠中心主任

經營一個38萬人追蹤的自媒體，我常被問到：「身為胸腔科醫師，你為什麼要在臉書上耍『肺』」？

我的本業是重症ICU醫師，斜槓自媒體經營、作家、病人安全與醫療品質、醫病溝通與醫糾關懷、睡眠醫學與健康生活型態醫學的推廣。這些看似不相關的跨界，實際上是環環相扣。一開始，也不是為了跨界而跨界，更不是為了轉行而斜槓，而是為了本行的需求，自然而然的踏入這些領域。

SARS之後，選擇投入重症

2003年，我還在台大當胸腔科Fellow時，遇到了SARS，經歷了台大醫院自開院108年以來，首次關閉急診兩週的歷史。偌大的醫院，病房空蕩蕩、手術停擺、全院只有感染科


課停就染感生師 SARS下影陰
課停班課授少至 況狀出師老 課停校全 班兩或人兩 課停班該 染感似疑生學一 布宣部教
中國時報 CHINA TIMES
地球村善訊

2003年SARS時期，人生第一次登上報章頭版，這一天還是我的生日。



與賴清德總統分享我的兩本書。

和胸腔科的醫師在上班，看著友院的醫療同行，一一被插管送來，身邊也有師長被感染，深深覺得生命就是這麼脆弱，經歷過那幾個月，覺得重症其實也沒那麼可怕，於是就一腳踏入ICU，一做就是22年。

投入病安醫品，推動TRM與SDM

2005年從台大到奇美加護醫學部，環境的轉換，再加上醫師人力、護理資歷都相較台大來得不足，因此，我感覺照顧病人的壓力增加，再加上擔心醫療糾紛，無形中就把自己的壓力轉嫁成對同仁的高度要求，一度成為同仁口中「非常機車」的人，護理師們都避之唯恐不及。

在挫折的當下，2007年遇到時任急診主任的林宏榮院長，他注意到我這位「憤青」，會經常在醫院員工留言區上「發表意見」，於是邀請我參與病人安全的工作。他告訴我：「與其抱怨，不如捲起袖子來改變」。2008年，更派我去參加醫策會主辦的「醫療團隊資源管理TRM」種子教師培訓。我學習到如何領導一個團隊、如何進行團隊合作、如何溝通等等。從此以後，我也從「騎著重機」的重症醫師，搖身變成是宣傳TRM的「傳教士」，與現在的衛福部石崇良部長、醫事司劉越萍司長、醫策會廖薰香前副執行長，一



與醫事司劉越萍司長、醫策會前副執行長廖薰香一起推動「TRM醫療團隊資源管理」

同在全國推動TRM。自此，我長年投入醫療品質與病人安全，目前擔任奇美醫院的病人安全暨醫療品質委員會副主委。之後有機會參與醫病共享決策（SDM）的推廣，運用在ICU嚴重腦損傷病人的困難決策上，建立一個很好的SDM模式，讓參與的家屬都能開放溝通、放下心結，做出不後悔的決定。這個模式一舉在2018年獲得醫策會與醫療品質協會的肯定，拿下國家醫療品質獎的金獎與創意獎，由陳建仁副總統頒獎。



在重症推動「SDM醫病共享決策」改善ICU病人與家屬的困難決策，而獲得國家醫療品質獎金獎與創意獎，由陳建仁副總統頒獎。



113年獲衛福部頒發「醫療爭議關懷服務個人績優獎」。

投入醫糾關懷，不再感到害怕

在推動病人安全和TRM的過程中，我發現很多的糾紛是因為溝通不良所造成的，而處理醫療爭議的核心是「關懷」，於是提出：「醫病的共同敵人是疾病和無常，而不是彼此」的口號。在林宏榮院長的帶領之下，我們積極的設計教材、舉辦工作坊，訓練醫療同仁，如何在第一時間處理醫療爭議，因而在113年獲衛福部頒發「醫療事故關懷服務績優表揚計畫」個人績優獎。今年我們也特別承接衛生福利部114年「醫療機構辦理醫療事故關懷及醫療爭議協助服務標竿獎勵計畫」，輔導臺南市的醫院和診所推動醫療事故關懷。在此特別感謝台南市醫師公會黃仁享前理事長、賴俊良理事長、台南市診所協會林士敦理事長的支持與指導。在投入TRM、醫糾關懷的推動與教學之後，個人對於醫療糾紛也不再感到過

度的害怕。



承接衛生福利部114年「醫療機構辦理醫療事故關懷及醫療爭議協助服務標竿獎勵計畫」，輔導臺南市的醫院和診所

經營臉書，促進醫病互信

我在2009年開始使用臉書，在2016年因為個人臉書的朋友已經達到上限的5000人門檻，於是開了粉專「ICU醫生陳志金」，當時的想法很單純，希望透過分享醫療的溫暖故事，能夠讓民眾更瞭解醫界的努力；除了評論醫療時事，我也希望有一個平台，可以即時澄清錯誤的醫療消息與報導，促進醫病溝通與互信。這個臉書粉專，在COVID疫情期間，提供民眾正確、正向且實用的建議，安定恐慌民眾的心，並獲得媒體大量的轉載，網路聲量爆升，三個月內追蹤人數從5萬人增加到15萬人(目前是38萬人)。在台灣出現第一例COVID病例時，我寫了一篇《會擊垮我們的是人性，不是病毒》獲得500萬人瀏覽，當天的網路聲量全國第一，超過蔡英文總統。另外，這個粉專，也擔任衛教民眾的角色、宣導我個人的理念：「救病人，也要救家屬」。

化遺憾為動力，出版三本書與一本繪本

在接觸社群媒體後，我開始學習如何與「鄉民」溝通，這些技巧也運用在醫學教育的改變上，以創新的方式翻轉了傳統單向的聽與學，成為奇美醫院唯一兩次獲得「領航傑出教師獎」的醫師。而在照顧病人所累積的同理技巧，也讓我寫的文章，更能觸動讀者的心。於是，我把在臉

書寫的文章，集結成冊，除了能夠更有系統的傳達自己的理念之外，也希望這些資訊，能夠擴及沒有在使用網路的民眾。很幸運的，這三本《ICU重症醫療現場》都是暢銷書，最多的那本銷售量超過2萬2千本。我最近也推出第一本繪本：描繪我們那個年代，和父親之間「說不出口的愛」。



目前出版的三本書和一本繪本

成立睡眠中心，治己治人

最後一個斜槓，就是睡眠醫學。我在2002年發現自己患有睡眠呼吸中止症，於是投入睡眠醫學的領域。在2009年開設打鼾與睡眠障礙門診、成立睡眠中心，治療和我一樣飽受打鼾和缺氧之苦的病人，減少心血管疾病與交通意外的風險。而「睡眠」是「健康生活型態醫學」六大支柱裡很重要支柱，於是我也投入健康生活型態的推動，並且身體力行，開始和太太一起減重、一起上健身房進行重訓，以因應我們的空巢期。

有人問我：「你這樣斜槓，不會覺得累嗎？」

其實，斜槓不是多累，而是多元。

它不是讓人生分心，而是讓人生更完整：

在ICU裡，我是鬼門關前的守門員。

在社群媒體裡，我打擊假消息，是正確醫療資訊的守護者。

透過文章，我是溫暖的傳遞者，療癒內疚自責的家屬，實現我的「救病人，也要救家屬」的理念。