

歡樂營



香港醫院管理局疼痛管理服務籌委員
香港醫院管理局疼痛科專科護士



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

編輯的話

“痛苦像牢籠，不單困住了我的身體，更甚是心靈和生活上的影響”，這亦是不少長期疼痛患者的感受。不少患者更道出心聲：「非常害怕被污名化、被批判及被不信任…甚至感受沒有任何價值和意義。」。痛症除了身體不適，更是一種無法言喻的孤獨與無助。

作為一名多年經驗的疼痛科專科護士，我所做的最有效用的疼痛干預便是坐在椅子上細心傾聽，持著開放和尊重的態度，提供人性化的專業分析，再與患者建立互信任的醫患伙伴關係，以病人及家人為中心，更強調病人和家庭積極參與自己的健康護理。相信憑藉耐心、毅力以及與正確合作，大家都可以改善疼痛管理和提高生活質素。

這三本繪本是透過醫護患三方協作完成的，建立一個有效的醫患共同合作和決策的關係。而三本繪本的寓意是以下：

1. 尚樂－推崇快樂。
2. 營樂－經營快樂。
3. 喜樂－出自內心的快樂

總編輯	林智穎博士	九龍中醫院聯網暨廣華醫院顧問護師（疼痛科）
內容總監	陳智榮醫生	瑪麗醫院麻醉專科醫生暨醫院管理局疼痛管理服務籌委員會主席
美術顧問	黃河山醫生	伊利沙伯醫院麻醉、圍術期及疼痛醫學部門顧問醫生
書封設計	譚玉兒女士	伊利沙伯醫院樂德會主席
插畫師 尚樂	張婉婷醫生	東區尤德夫人那打素醫院麻醉科副顧問醫生
插畫師 營樂	林智穎博士	九龍中醫院聯網暨廣華醫院顧問護師（疼痛科）
插畫師 喜樂	香港醫院管理局各聯網的疼痛患者	
	港島東聯網	馮潔明
	港島西聯網	Ho Yu Poon Johnny, Wu Lai Kuen Ada
	九龍東聯網	聯合醫院痛症科病人
	九龍中聯網	廣華醫院「觀圖適痛」同學
	九龍西聯網	Mandy Lee, Phoebe, Leung Chak Fu
	新界東聯網	Jacob、梁月珍、杜強、余麗雯、Oliver、陳美娟、Karen、Suen Sau Fong Rita、蔘莉
	新界西聯網	Au Ah Mui, Cheung Wai Ha, Lau kit Ching, Leung Kwai Hung, Tang Mo Fun, Tang Sau Fung, Wong Kwan Yee, Wong Mei Ching, Wong Yuk Wah, Xu Qun, Yeung Yuk Fung
校對	盧啓銘醫生	基督教聯合醫院麻醉及疼痛治療科副顧問醫生
統籌	張春媚女士	新界西醫院聯網麻醉及手術室顧問護師(疼痛科)
作者	羅文遜醫生	廣華醫院麻醉及手術服務部門主管
	陳智偉醫生	廣華醫院麻醉及手術服務部門副顧問醫生
	李美恩博士	廣華醫院臨床心理學家
	黃敏娟女士	九龍西醫院聯網暨明愛醫院顧問護師（疼痛科）
	陳麗涵女士	九龍中醫院聯網暨廣華醫院麻醉及手術服務部門副顧問護師
	霍欣欣女士	九龍中醫院聯網暨伊利沙伯醫院麻醉、圍術期及疼痛醫學部門副顧問護師
	許嘉琪女士	東區尤德夫人那打素醫院副顧問護師（疼痛科）
	曾蘊然女士	九龍西醫院聯網暨瑪嘉烈醫院麻醉及手術室服務副顧問護師
	毛觀鳳女士	新界西醫院聯網麻醉及手術室副顧問護師(疼痛科)
	陳藹琳女士	廣華醫院麻醉及手術服務部門資深護師
	鄧慧欣女士	新界東醫院聯網疼痛科資深護師
	謝芷琳女士	瑪嘉烈醫院麻醉及手術室服務資深護師
	潘穎怡女士	瑪麗醫院麻醉、疼痛和圍術期醫學科註冊護士
	趙煒婷女士	基督教聯合醫院麻醉及疼痛治療科註冊護士

陳智榮醫生

瑪麗醫院麻醉專科醫生及醫院管理局疼痛管理服務籌委員會主席



這個瞬息萬變的世界中，疼痛不論是因為慢性疾病、身體退化、意外傷害，還是術後恢復，已成為許多人生活的一部分。痛症不僅影響著身體的健康，更深刻地影響著心理和情感的狀態。對於許多患者來說，痛症不僅是一種生理上的不適，更是一種無法言喻的孤獨與無助。

而繪本是一種獨特的文學形式，使用簡單而富有表現力的語言，幫助患者擴展理解能力。繪本對於痛症病人，尤其是長者或青少年病人，能帶來多方面的好處。繪本的插圖可以幫助患者表達他們的情感，而美麗插圖可以提供情感上的慰藉，幫助他們放鬆心情，減少焦慮感。

讓我們攜手並進，共同面對痛症的挑戰，尋找更好的解決方案，並在這段旅程中找到希望與光明。願這繪本能成為每位患者的良伴，幫助他們在痛症的陰影中，找到屬於自己的光芒。

阮家興醫生

葵涌醫院行政總監



痛楚感覺在生物的神經系統進化過程裏，是一個較原始的單元。亦即是在生物進化開始的早期已有相關組織。

痛楚這個在進化過程中可以存在至今，當然有他的功用，這亦是進化的基本原則。例如痛楚可以告訴我們某些部位或器官受了傷，患了病。提醒我們要多加留意、保護、休息或尋找方法促進復原。

所以痛楚可視為一重工具去執行以上功能。當然，這個與生俱來的工具並不完美。因他給我們的通報方法，本身就是一種折騰。與他相處，就好像服食治療疾病的藥物，既有他的好處亦要處理好其中的副作用。如要在這個拉鋸局面得到最佳的裨益或性價比，有時需要處理多種因素或較長時間的協調和應對。也可說是處理這個皮囊的一種經營模式。

好難相信我們每一位都可以在這經營上賺大錢，但也祝願各位可找到適合自己的經營原則，做到可主宰自己身心的一個開心老闆。

順心如意



樂由心生，一切皆是選擇。

It is an option to enjoy happiness.



快樂不是擁有得多，而是計算得少。

Enjoy the treasure your have.



冇人係完美，最緊要識得欣賞自己。

It's okay to be imperfect.



痛當中有沒有苦，取決於心態。

**Don't be Locked in a painful body.
free your painLESS mind.**



人雖渺小，但千萬別少看自己的力量，
點點滴滴，加起來就是大能量！

You are stronger than you think.



雖有難處，但人生仍可活得精彩！

The beauty of imperfection.



不能改變現況
嘗試改變自己
得到可能更多

your resilience is...



找對舞台
誰都是精彩人生的主角

find your life in your unique stage.



不要猶疑，只要相信，
嘗試一步一步向前行，
無比的勇氣帶給你意想不到的收穫！

**March on and hold your head high,
for your treasure ahead.**



諗多了仍是問題，諗通了就是答案。

**Change your perspective,
and you may find the answer.**

要記著
調適步伐



舊方法，舊結果；
讓我們一起重新啟航。

Are you ready for a new try?



不要害怕起步遲
害怕的是！一直不開始

Come on! One, two, three, action!



理想是一種智力
實現理想是能力

it is blessing to have dreams.



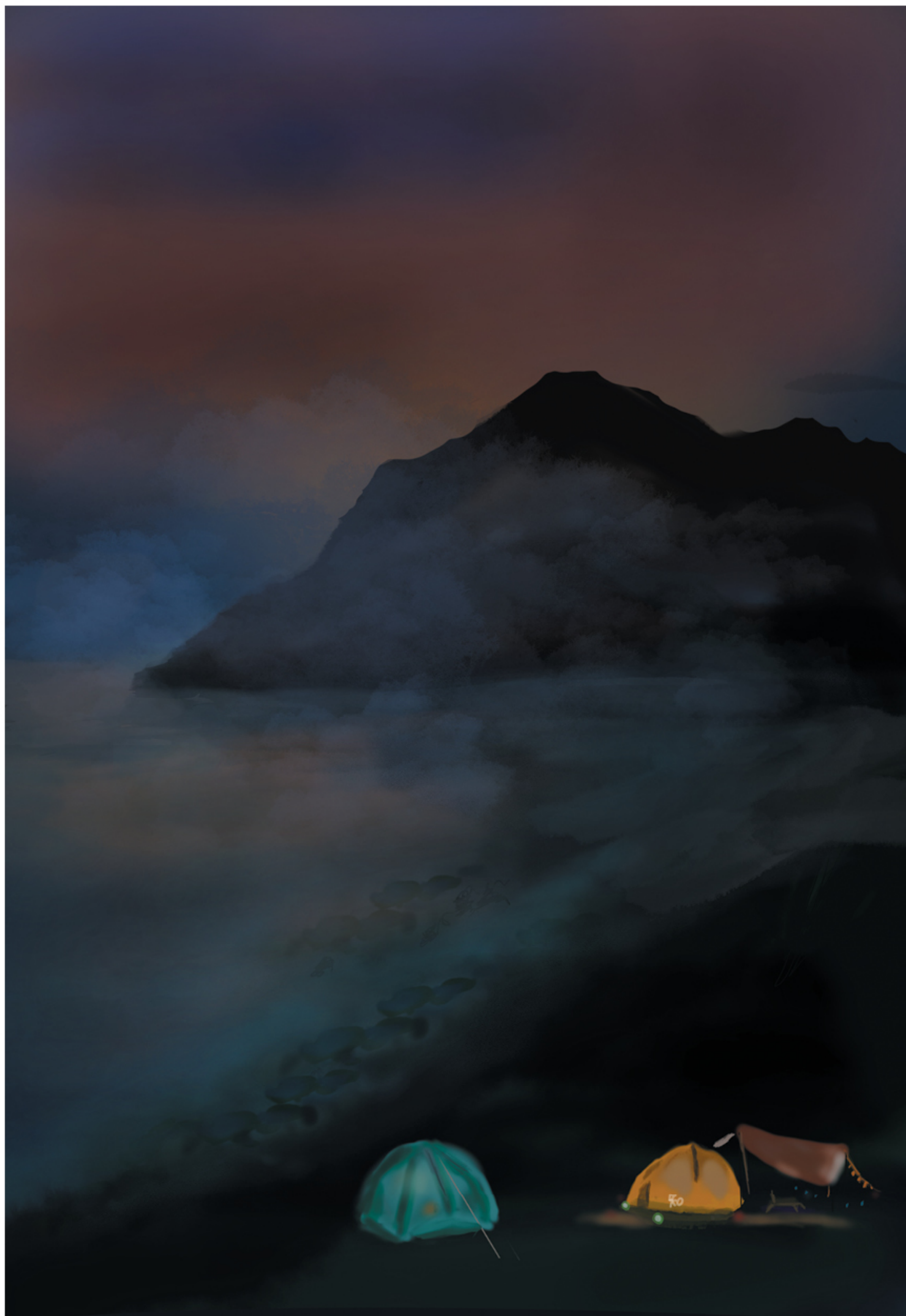
有一種成長叫做痛！
過後你發覺得著更多

**Pain is not a battle,
but a Lesson to Learn.**



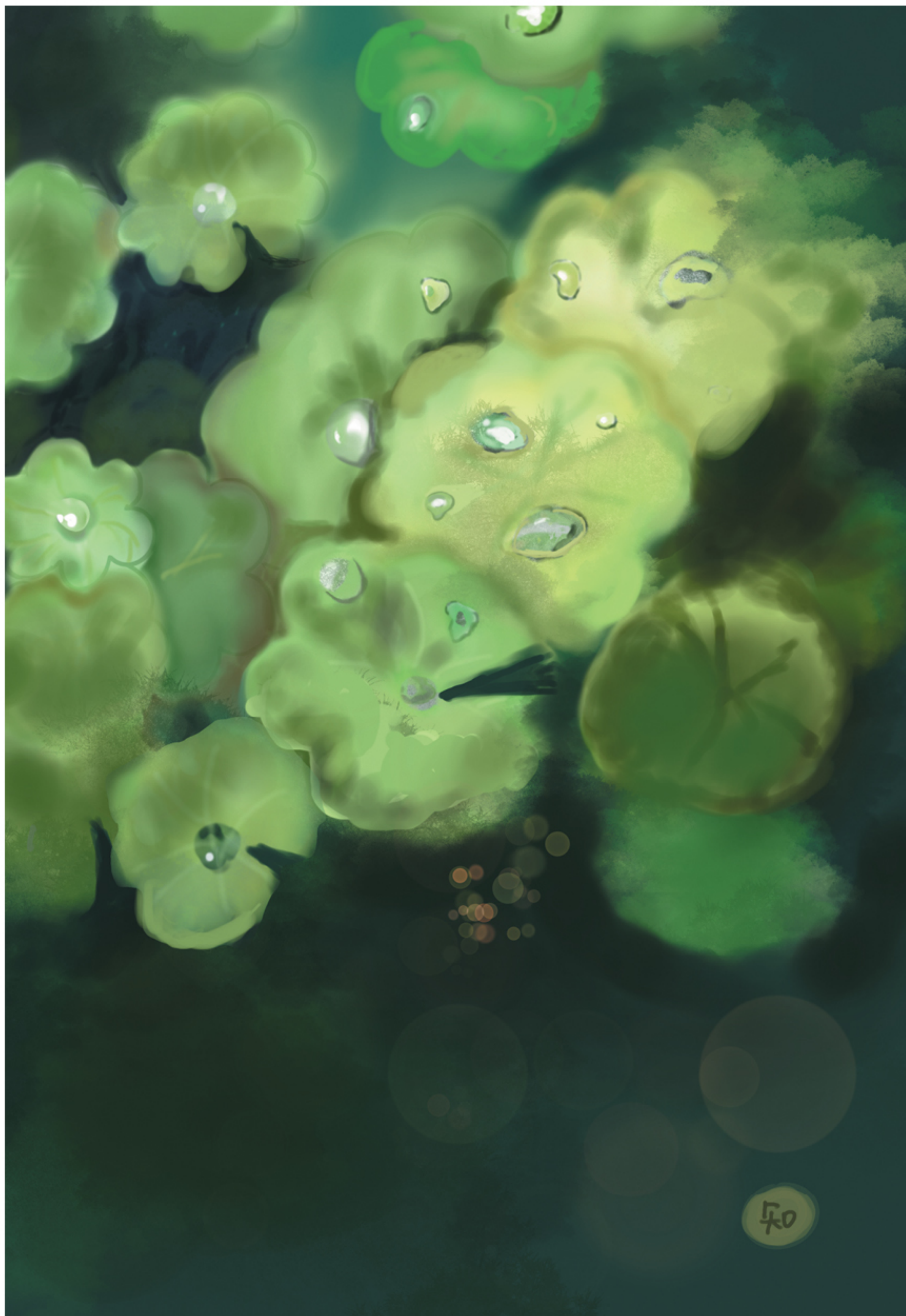
下定決心，從小處著手，
一步一步向目標進發；
改變... 從心開始！

Changes start with your mentality.



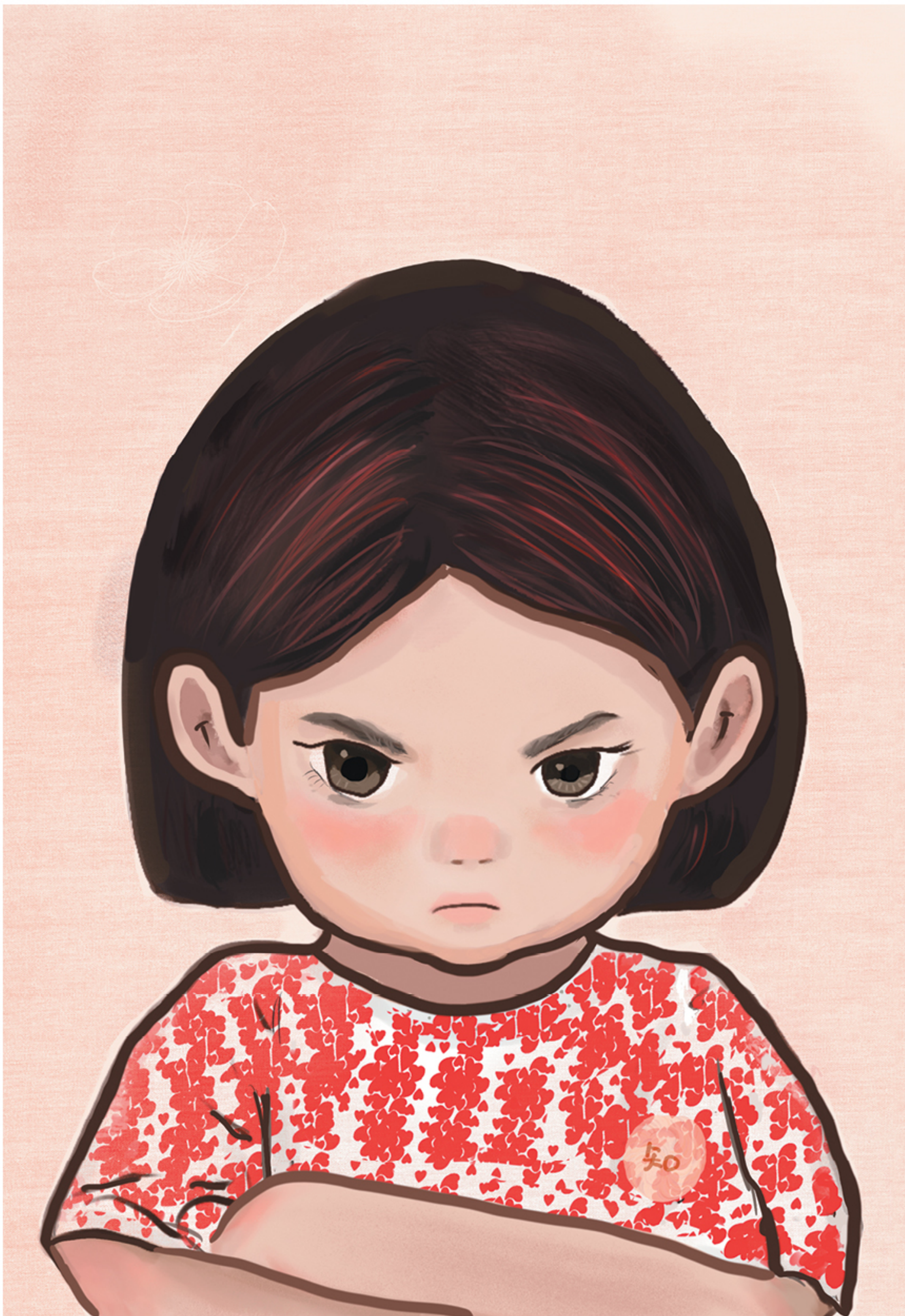
勇敢面對，不見得一定能改變；
但不面對，問題仍會在

**Let's brave it out and
you will tide it through.**



心靜則路平，如能放下執念，
就能開展人生新方向！

**Open your ears and open your mind.
World is wider when you see the sky.**



這一秒不放棄下一秒就有希望

**you will see, you will see the Light
at the end of the tunnel.**



既然想不通、不如放輕鬆

**Have a break.
Leave it aside or try it later.**



每一個小成功都值得慶祝，
記得要好好獎勵自己！

**Be generous to yourself.
You are doing better than you believe.**



順境、逆境，取決於你的心境。

**A plight or a might?
It depends on your mentality.**



樂自在心田，所遇皆順暢，
所望皆如意，所得皆圓滿。

Build your internal happiness.



滴水穿石！不是力量大，而是毅力行力。
Constant dropping wears away a stone.



成功就是跌倒多次之後，
起身的那一次。

Every failure paves your success.



要相信自己，堅毅的信念定能戰勝一切

Have faith in yourself.



成果要靠慢慢累積，愚公都可以移山

**Plant a tree and plant a hope
for the future.**



睡前要和自己講聲：
「多謝你今日的勞力，明天再加油。」

**"Thank you so much.
Love you and see you."**



風雨過後現彩虹，康復過來身心健

There is a rainbow after the rain.



路寬路窄也是路，好好感受人生大道！

**Have a break.
Leave it aside or try it later.**



快樂可以是一種選擇，
為自己放下不必要的煩惱吧！

**Happiness is an option for you.
Leave the troubles aside.**

鳴謝

新界西醫院聯網 病人啟力基金

Acknowledgement

Patient Empowerment Programme New Territories West Cluster



新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTC

醫院管理局
版權所有 翻印必究
2025年1月
Hospital Authority
All Rights Reserved



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>