



喜樂

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

郭慧敏女士

將軍澳醫院護理總經理

在書中這部分，我們將探討疼痛如何影響生活，並提供實用的管理策略。透過接受過去、珍惜當下，您將學會如何轉變思維，找到面對痛苦的勇氣與力量。每個人都獨特，擁有自己的專長，讓我們一起在這段旅程中，重拾信念，培養健康的生活習慣，並在逆境中找到希望。相信您能夠享受每一個小考驗，迎接更美好的明天。

倪勇譽先生

東華醫院護理總經理

親愛的讀者，

在這個瞬息萬變的世界中，我們經常面對挑戰與困難，生活的重擔有時讓我們感到窒息。然而，正是在這些時刻，喜樂的力量顯得尤為重要。本書旨在探索喜樂的本質，並提供實用的指導，幫助每一位讀者在日常生活中找到並培養這份珍貴的情感。

喜樂不是一種短暫的快樂，而是一種深刻的、持久的內心狀態。它源於對生活的感激、對他人的關懷以及對自我的接納。在本書中，我們將探討不同的主題，包括感恩的力量、人際關係的美好及如何在逆境中找到光明。

透過真實的故事、深刻的思考和具體的實踐建議，我希望能夠啟發你，讓你在生活的每一個瞬間都能感受到喜樂的存在。無論你身處何地，喜樂都是我們每個人都能擁有的珍寶。

讓我們一起踏上這段尋找喜樂的旅程，並在每一頁中發現生活的美好。

祝福你！

YY

GMN, TWH



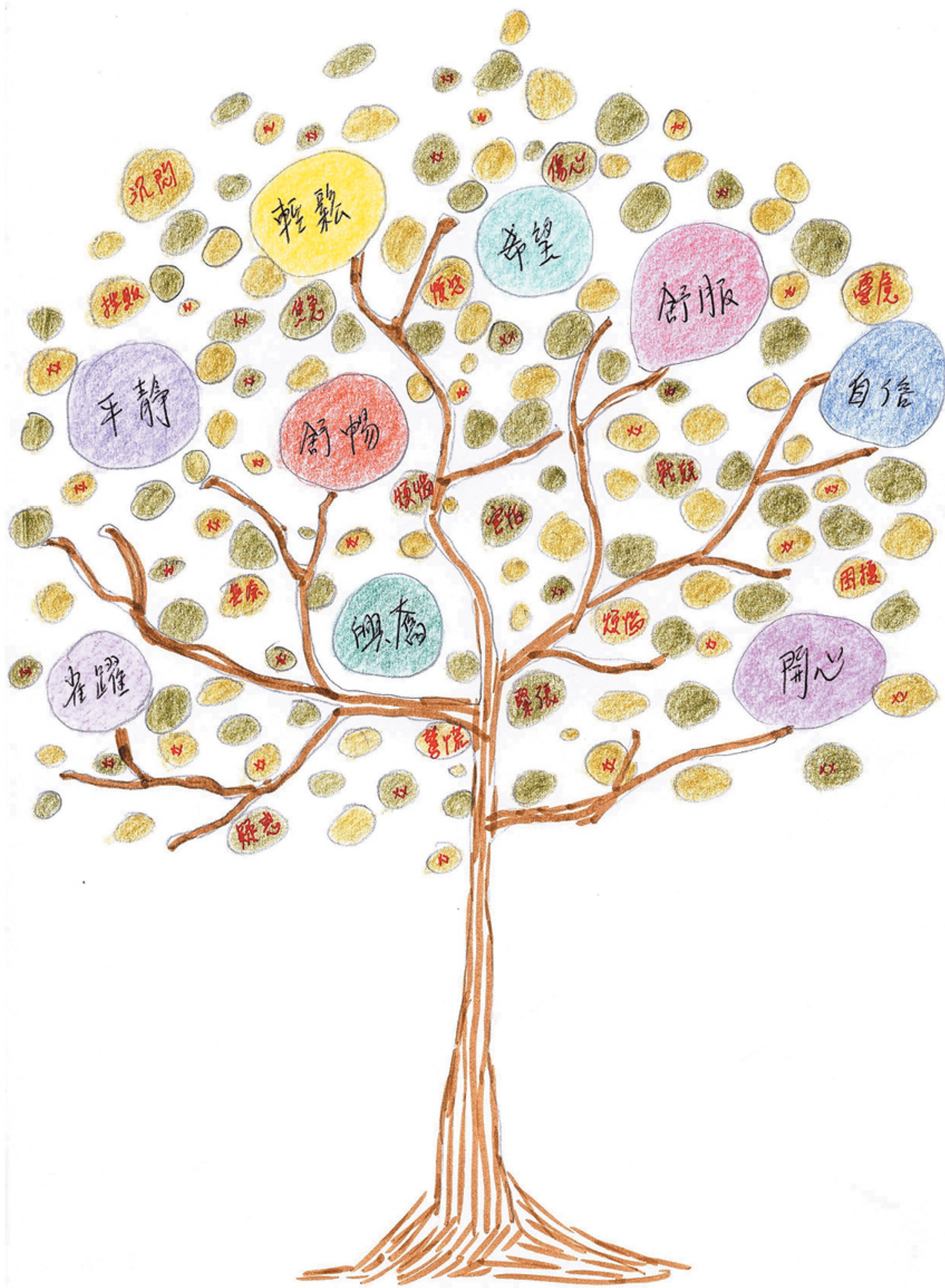
疼痛透過不同方式打擾你的生活，
不過有決心就可以控制它。

**You are the master of your Life.
Don't Let pain interfere with your day.**



有些傷痛，以為隨歲月而治癒，
但發現原來仍在腦海中抹不掉、
揮之不去！學會接受，也可以好好生活。

**Trauma may Linger.
It is not easy, but it is a part of you.**



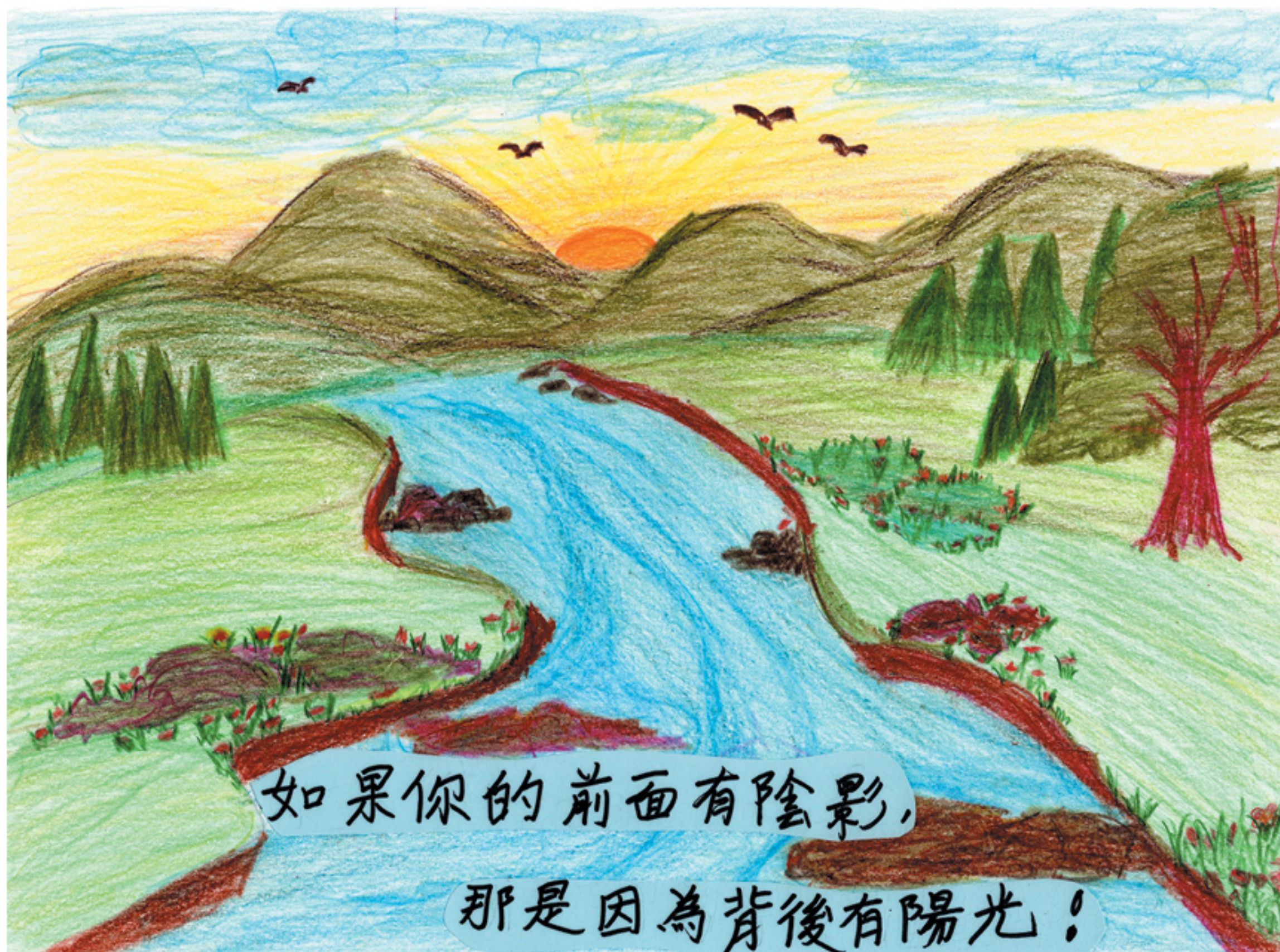
痛楚是一種提醒，叫我們愛惜自己。

Pain is a hint to Love ourselves.



過去的經歷只是人生的歷煉；
將來的日子是盼望的泉源。

**Your experience does not define
your limits; it gives you power to
become better.**



如果你的前面有陰影，
那是因為背後有陽光！

別迷失在過去、未來，
只要好好關顧當下。

Let bygones be bygones.



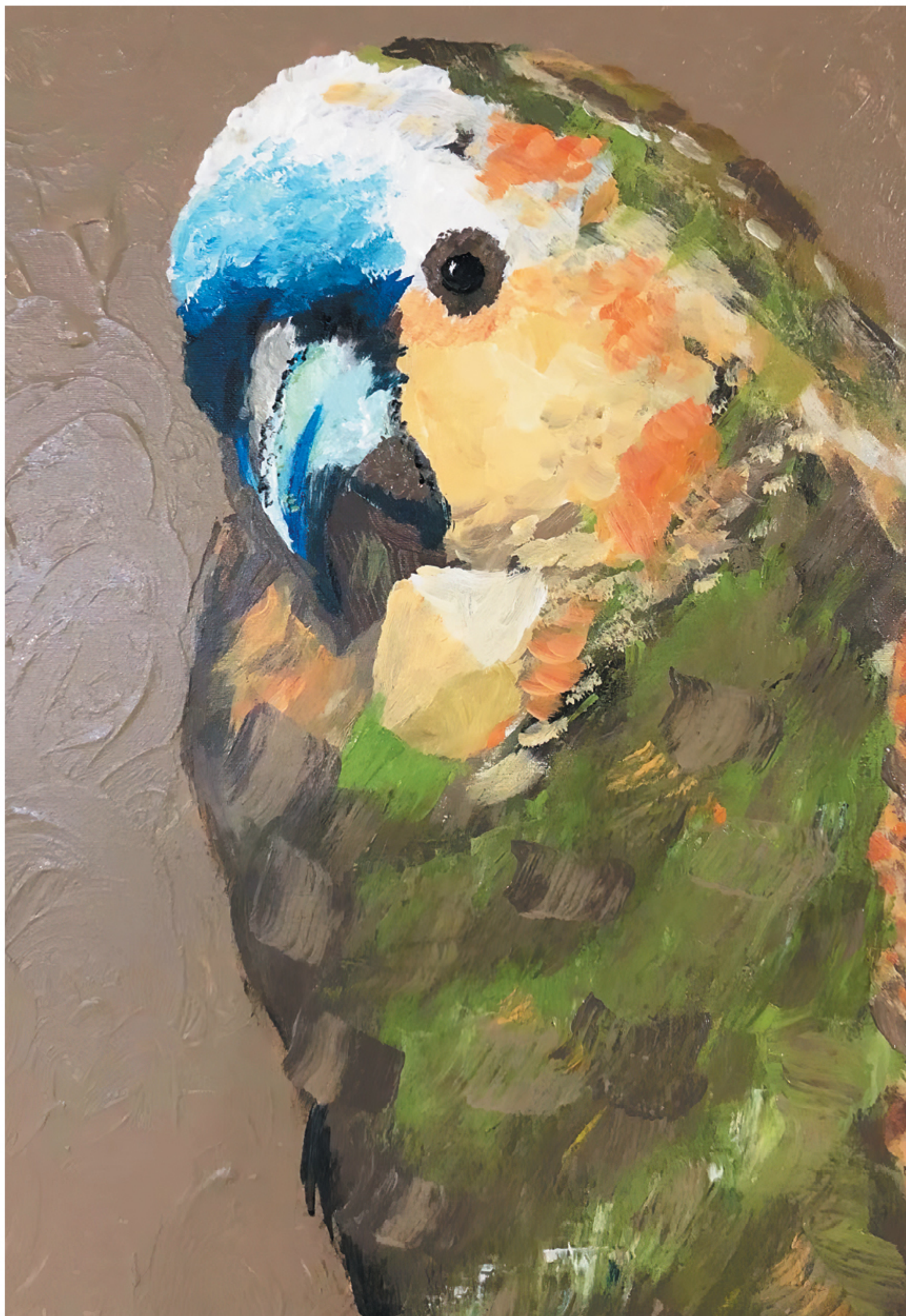
痛非我願，苦由己生，樂由己營。

**stay away from your sorrow
and grow your happiness.**



勇氣是跨過困境的力量，
來一個深呼吸，為自己注滿能量。

Here is a booster of courage for you.



在極度沮喪時，不要妄下決定，
先深呼吸，重新諗一次！

**When you are feeling blue, you are
still in control of yourself.
Take a break and take a breath.**



如果不能改變疼痛，就改變思維吧！

**It is inevitable, but your perception
is manageable.**



樂無需假設條件，放眼望，
放鬆感，自在有。

Joyfulness is unconfined.



選擇喜樂的心，就是選擇良藥

A joyful mind is a panacea.



境隨心轉，只要心態轉一轉，
逆境總會有出路！

**ou may need a paradigm shift
when in adversity.**



向左轉，向右轉；都不要向牛角尖轉！

**finding happiness or chasing a dream,
but not chasing a dead-end.**



正向思考，勇敢面對，痛症無阻攔。

Empower yourself with positivity.



心有所托能解痛，接納現況能釋懷。

forgiveness. Acceptance.



凡事正面樂觀 維持身心健康

stay healthy.



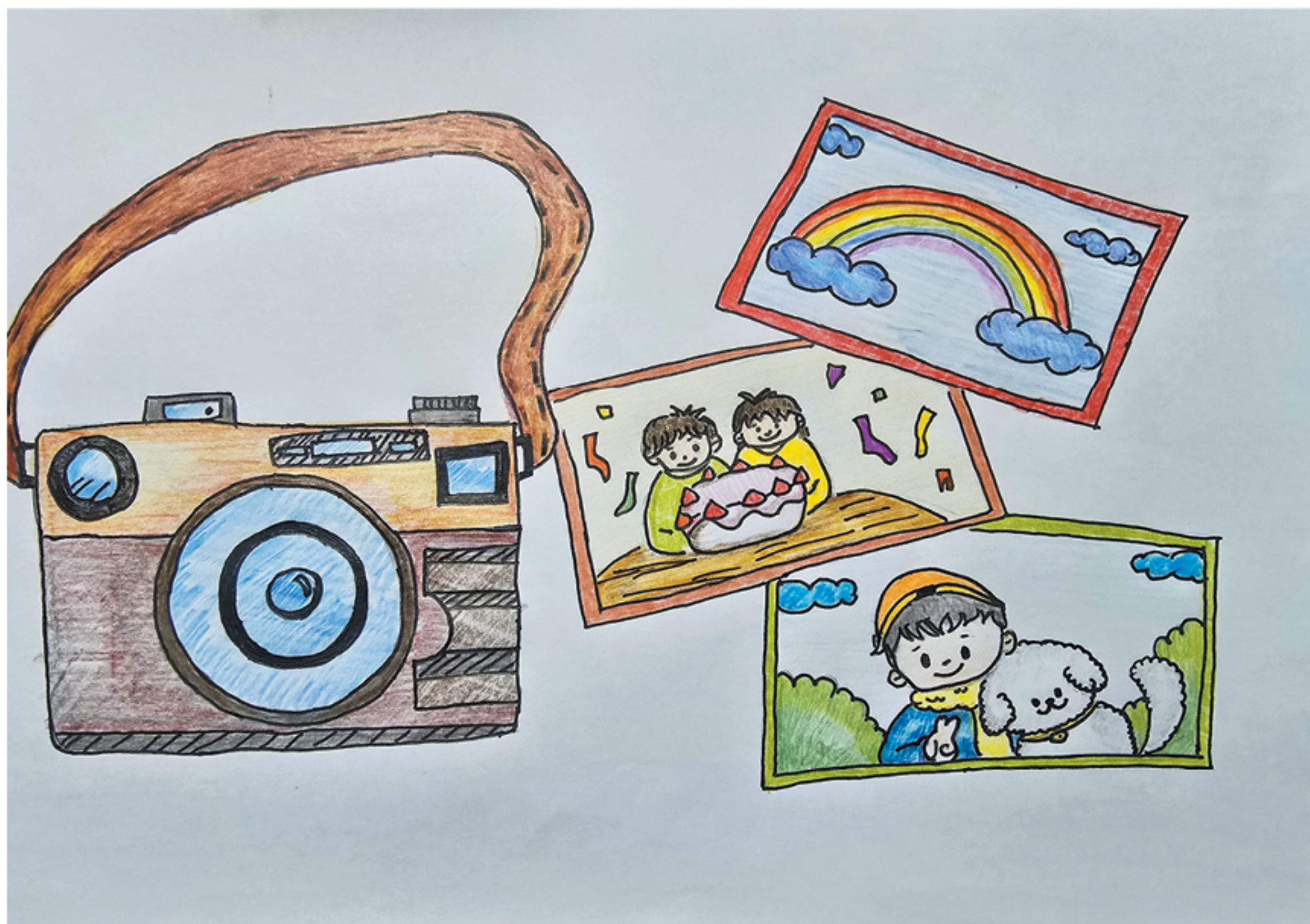
疼痛復發不可怕，預早準備有方法

Have a plan B for your pain.



別和自己賭氣！
其實很多出路，視乎您的選擇。

**There are more options to solution.
stop hating yourself.**



享受人生的每一個小考驗，
放下以往舊固執的想法；
或者有另一種體驗。

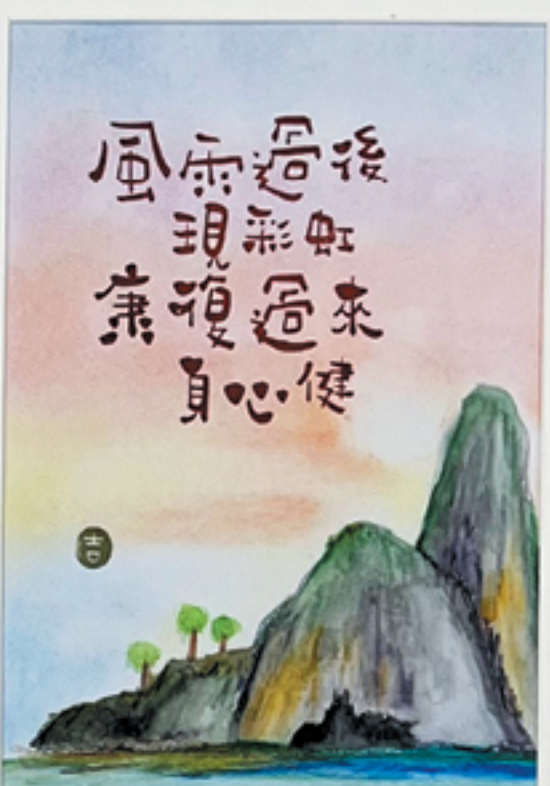
**sometimes you win,
and sometimes you learn.**



lang 21-03-24

放下不是放棄，擇善固執

let the miserable go.



一齣好戲，是要內容豐富、
結局精彩；人生亦然！

fill in your life with gorgeous moments.



開心說早安，就是一種幸福。

**Good morning to myself.
Good morning to the day.**



逆境中一步一步向前行，我不比別人遜！

**I am strong enough to
sail against the wind.**



相信幽谷過後，
另一片好風光等待著我們！

**After the trough,
you arrive at the scenic crest.**



Every success depends on YOU!



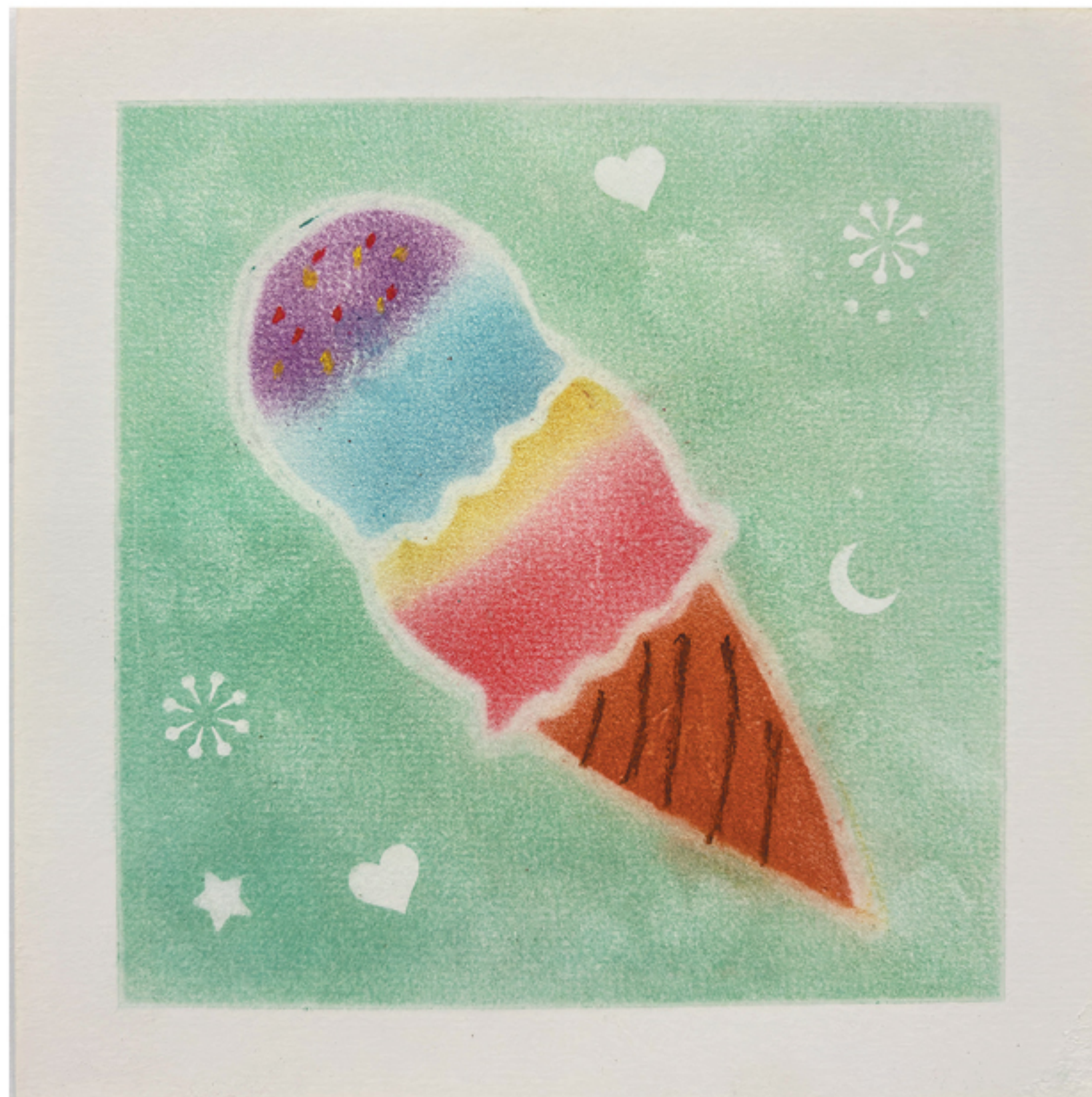
堅持 · 改變 · 行動
重新活出信念

Perseverance is key to a change.



好身體靠堅持來鍛鍊，
好習慣從微小始養成。

Invest in your physical fitness.



培養幽默感，凡事不必太執着；
且一笑置之，便擁有簡單快樂

**Develop your sense of humour;
it brings you happiness.**



每個人都是獨特的，你也有你的專長！

Treasure your uniqueness.



每天爱自己多一些
Love your Life. Love yourself.

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, NTWC

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>