

尚樂



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、莎莉
	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

鄭振邦醫生

屯門醫院副行政總監及屯門醫院麻醉科及手術室服務部部門主管

我懷著無比的喜悅，能在這本插畫書的序言中分享我的心聲。這是一個謙遜的開始，期待未來能有更多的類似作品面世。我們出版的三本書《尚樂》、《營樂》和《喜樂》，旨在提升公眾與患者對長期疼痛的認識，賦予他們面對挑戰的能量。

這些書籍的目標包括提高患者和公眾的意識，增強與醫療提供者之間的溝通，並為長期痛症患者提供情感支持。同時，我們希望透過藝術與文字的結合，促進自我表達與創造力，幫助患者在生活中找到希望與快樂。

每本書中包含的畫作，都是由我們的工作小組成員及患者原創，所表達的情感經過多學科的專家們的指導與審核。透過這本書，我們希望能讚美患者的勇氣，並鼓勵他們與醫療專業人士攜手，共創美好的未來。

祝願大家在追求幸福的旅程中，能找到力量與支持。

盧惠貞女士

將軍澳醫院麻醉及手術室服務部部門運作經理

每個人都有痛嘅經驗，當感到痛楚時，一般人都會選擇藥物治療。然而，疼痛不僅是生理現象，我們也應考慮患者嘅心理方面。利用非藥物治療「繪本治療」，也是近代改善痛症嘅方式之一。

這種治療係巧妙地將視覺藝術、文字等療癒元素結合，讓患者及照顧者觀看精心設計及彩色絢眼嘅繪本，在潛意識中能吸收正面的訊息，並暫時放下疼痛嘅感知，以達致療癒嘅功效。希望讀者能在這本嘅主題-「尚樂」，令患者學習與痛症共存。



晨之初，樂之始，嘴角微彎第一步。

A good day starts with a good smile.



痛苦又一天，歡樂又一天，
你會選擇怎樣過這一天？

Would you opt for a plightful day or
a joyful Life?



抓太緊？連自己都勒着
放開吧！重整呼吸步伐

**Release your mind and body from
the Longstanding fights.**



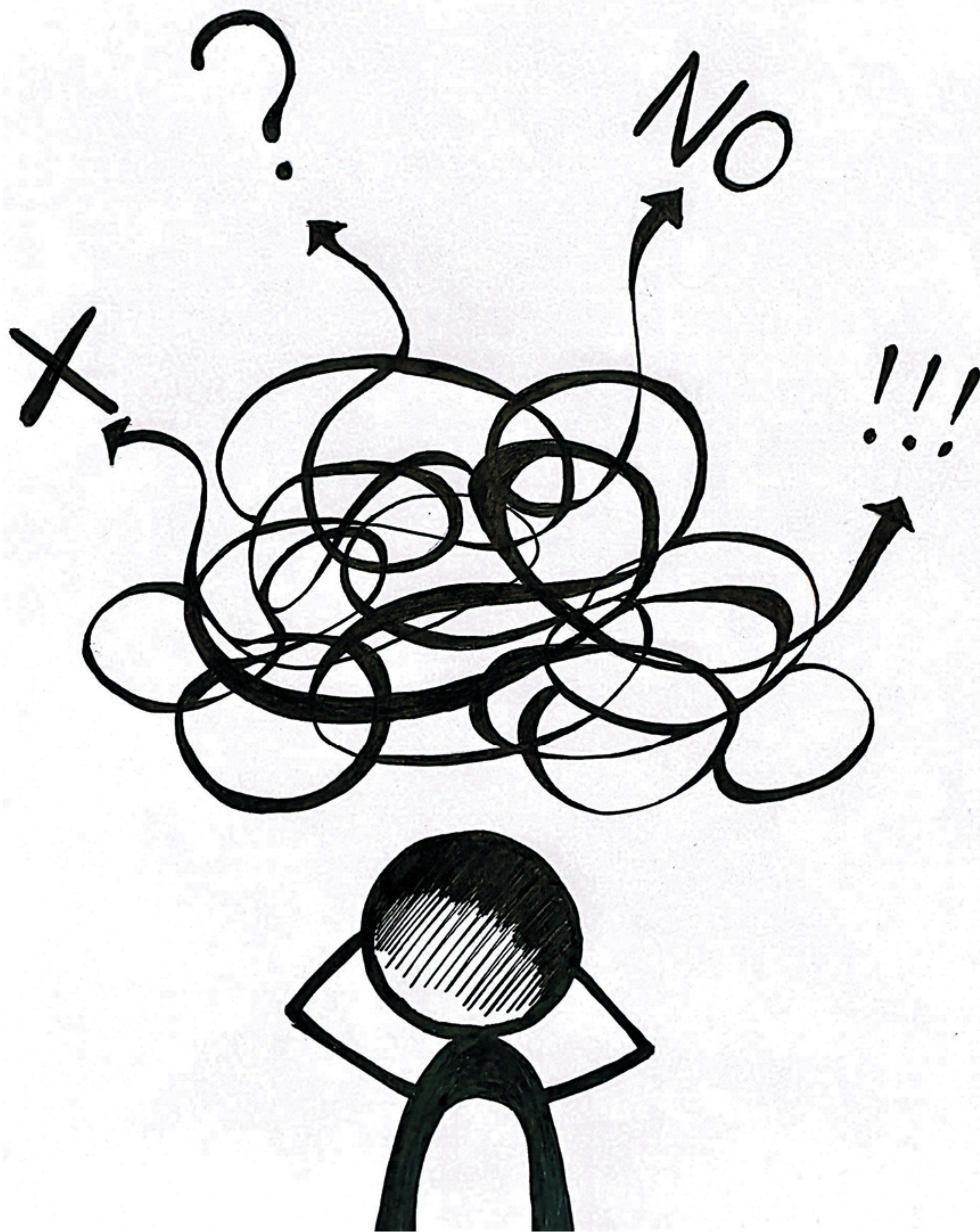
情緒本身並無對錯之分，
接受自己的情緒是件可喜的事情

it's okay to be sad.



獨處梳理思緒
傾訴分憂紓困

Think it through in solo.
Share your mind in duet.

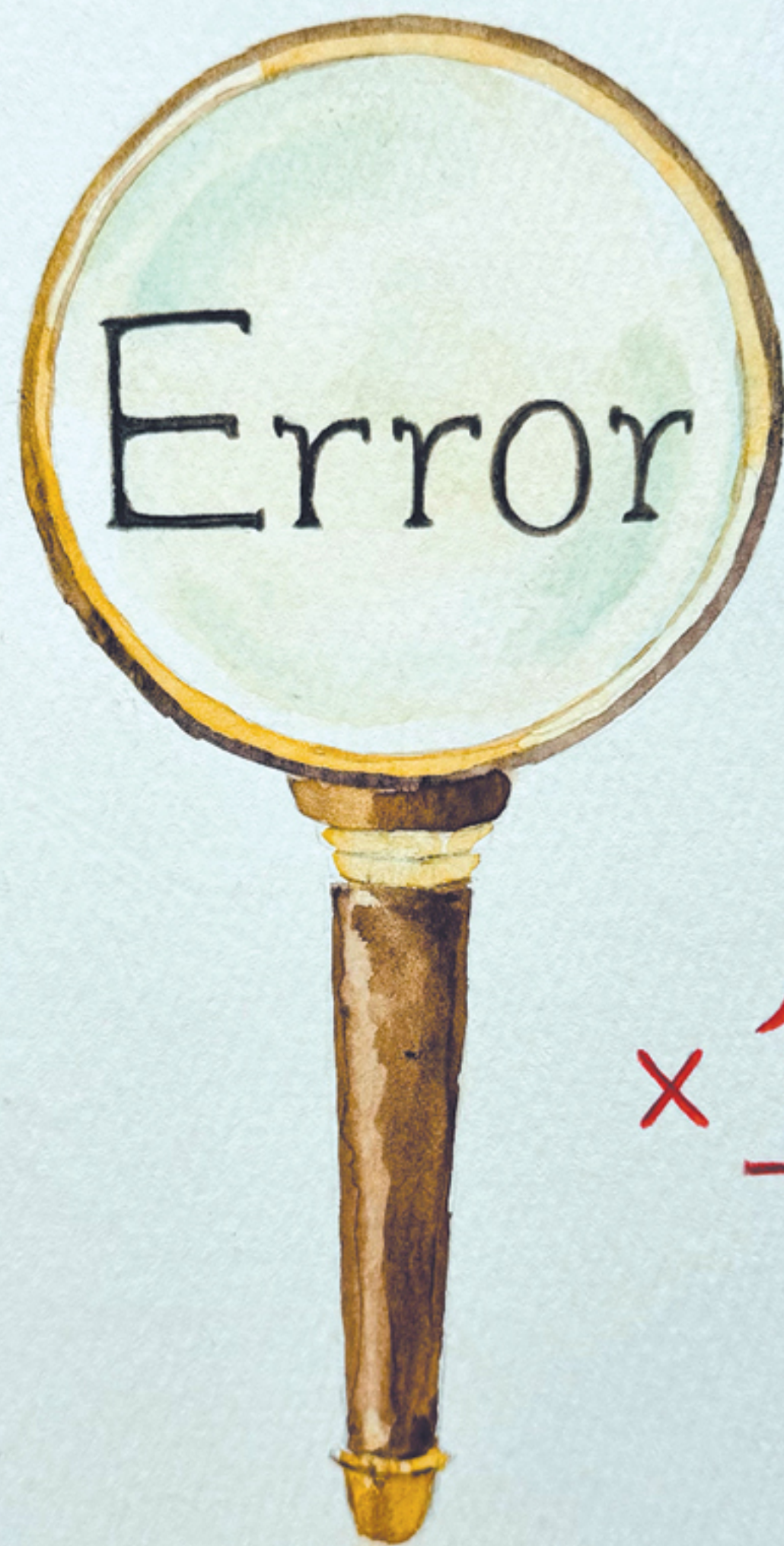


停止內耗質疑，好好和自己相處
Disentangle yourself from overthinking.



困難並不可怕，堅定心志，
按自己能力全力以赴，定必有出路！

Darkness ends in the bravest eyes.



× 10

人生總有小瑕疵，放下手中放大鏡，
學懂樂觀接納，輕輕鬆鬆過每天！

**Life is easier when you enjoy
Leave minor flaws aside.**



不糾結過去，不憂慮將來，
全心專注，活在當刻！

Live in the present moment.



人生總有高山低谷。走過了，
回頭又是另一番風景。

Ups and downs. Downs and ups.
It's amazing to say "I've made it."



與其自己痛、不如疼自己。

**Give a warm hug to
your sorrowful heart.**



放鬆你的繃緊，卸下不必要的憂愁。

set your struggle free.



垂下你的肩膀，來一個深呼吸……
感覺如何？

**Slow down.
Take a deep deep deep breathe.**

A watercolor illustration of a turtle standing on a red banner that reads "FINALE". The turtle is depicted with a green head, brown and green patterned shell, and brown legs. It is standing on a red banner that is part of a larger red banner hanging from two vertical poles. The background is a light blue-grey color.

FINALE

凡事由小目標做起，慢慢堆砌，
便能成就大目標！

**Bit-by-bit.
step-by-step.**



堅持信念才能向夢想進發

fly me to the moon.
fly me to my dream.



激勵你的是來自你內在的力量

**Believe in yourself.
Believe in your inner power.**



生命就似一首歌，嘗過高低起跌的，
那首歌將會更加耐聽吸引。

**A good melody comes with
climax and cliff.**



現實總有限制，心境卻可以無限。

**Restraints in reality does not
Limit your mentality.**



有冇向目標行多一小步？
Are you closer to your goal?



以內心的平靜，緩息混沌不安
A Peaceful mind, a peaceful Life.



當沒辦法改變風向
可以調整風帆
向目的地進發

**There are occasions that
the wind knocks out of you.**



減慢匆忙步伐，調節生活節奏，
欣賞身邊美好

**Live your own pace.
find your own space.**



係時候慶祝每日少少的進步

**Cherish your every little success.
Celebrate your every little success.**



學會放下才能從新出發
let it go. let us go further.



擁抱當下，樂在其中。

Live in the present moment.



沿途風景明媚，下次嘗試著放慢腳步，
抬頭望望，欣賞途中樂趣。

Do you hear what birds are singing?



懂得欣賞及接納多變的天氣，
咁就日日都可以係好的一天。

Sunny day and rainy night.
Snap a shot with your Lovely night.



活在當下「游」然自得

**fishes in the river or birds in the sky.
Love your present and
embrace your life.**



生命滿希望，復康之路由你創。

**Wish you faith and courage
in the steps ahead.**



每個人都擁有屬於自己的旅程，
請好好享受！

Bon voyage.
Enjoy your Life journey.

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>