



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

牽晴計劃——嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務

「圓途有您」——安寧照顧服務計劃季刊



痛而不苦

症狀管理



2021年9月

第三季

「死生，命也，其有夜且之常，天也……顧善吾生者，乃所以善吾死也。」

大意是說，人的生和死都是一種天命，好比日夜之循環交替，是一種大自然現象，那麼懂得怎樣好好生活的人，他就一定懂得怎樣坦然的死去。

「莊子」內篇 <大宗師>



Be engaged

目錄

意見收集——網上活動意見調查	P.2
痛而不苦 症狀管理		
頭痛醫頭 腳痛醫腳？！	P.3-5
VR 虛擬實境曾咀遊	P.5
常見症狀管理		
（一）眼睛疲勞／乾澀	P.6
（二）失眠	P.7
專題分享		
（一）個案專訪：如何以身心社靈的角度面對慢性痛症	P.8-9
（二）影片分享：誰來照顧「照顧者」	P.10
社區資源簡介		
痛症支援服務	P.11

意見收集——網上活動意見調查

因應疫情的關係，人與人的距離或多或少都受到影響，幸好現今科技發達，我們可以利用不同的網上媒體去接收資訊及與人聯繫，社福界普遍亦已使用網上媒體來與服務使用者接觸。在過去一年，本中心亦曾利用網站 (YouTube) 發放與身心健康相關的影片資訊、以網頁 QR Code 二維碼的方式上載本計劃季刊及相關資訊，亦曾透過 ZOOM 舉辦小組或一對一的面談及活動，以求在減少因疫情而對服務所造成的影響之同時能維持服務質素。

現誠邀閣下對本中心舉辦網上活動／會議提供寶貴意見，以助本中心日後能繼續提供更優質及切合您需要的服務。

請登入以下 QR Code 二維碼進入調查（感謝您的參與）：

★ 如因任何原因未能使用線上問卷，可聯絡本中心職員進行跟進，有關聯絡資料可參考本刊最後一頁。



痛而不苦 症狀管理

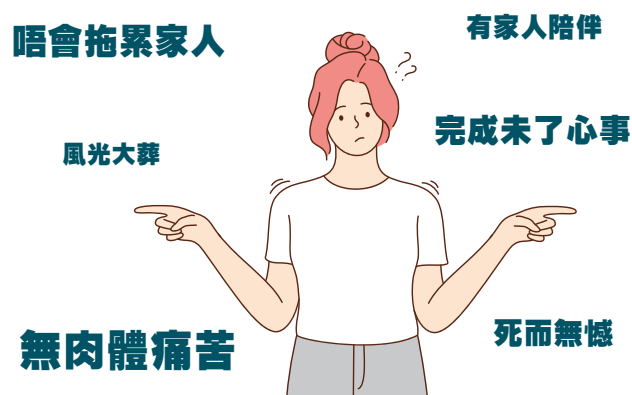


頭痛醫頭 腳痛醫腳？！

周敏玲姑娘（治療經理——物理治療）

提到「死亡」，未知大家會否感到相當忌諱？或者即時有不願讀下去的念頭？對您而言，何謂「好死」？

香港善寧曾於2004年對公眾人士進行了一項探討大眾對「好死」看法的大型問卷調查。結果發現，「無肉體痛苦」在眾多因素之中最為重要，由此推論：**讓晚期病人身體感到舒適是安寧照顧的一大目標！**而事實上，**症狀管理亦的確為整個安寧照顧的基礎。**



有人覺得**打針好痛**，但亦有人會覺得**輕過「蚊咬」全無痛楚**。可見**疼痛本身是屬於一項主觀的身體感覺**，每個人痛感的程度都不同。而疼痛與否或者有多痛除了源於身體或者生理的因素之外、亦受到現存、過往或潛在的心理、社交、靈性方面的因素直接或間接影響，所以晚期病人透過言語（直接申訴痛）或身體反應（食唔安坐唔樂）表現出來的症狀是十分複雜的，需要**整體性的評估**，才能充分了解痛症背後的成因。

而這個結合「身、心、社、靈」四方面的疼痛概念我們稱之為「**整體性疼痛 (Total Pain)**」(Saunders, 1993)，它們不但可以是部份或全部結合，更加會互相影響。



心理

對患病感到害怕；
擔心病情惡化；
面對死亡感到無助／焦慮

身體／生理

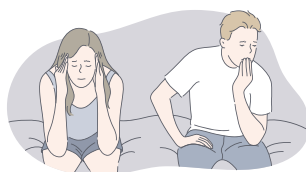
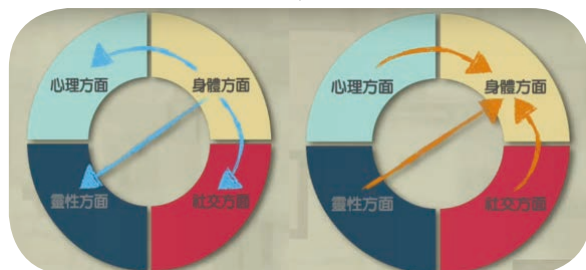
疾病引起的不適／疼痛；
經常失眠；
藥物副作用

靈性

抱怨疾病的出現；
質疑人生的意義；
感覺被信奉的神遺棄

社交

失去自主活動能力；
失去在社會／家庭上的角色；
無法面對摯親／好友



作為物理治療師，筆者經常會在工作中遇到以下幾位「阿愁」：



我**痛**到食唔安、訓唔落呀！



我**痛**到唔敢出街、唔想見人！！



我**痛**到個人好唔開心！！



我直情**痛**到想死！！

理想情況是：



痛



食唔安、訓唔落
好唔開心
唔敢出街、唔想見人
想死



現實情況是……



痛



食唔安、訓唔落
好唔開心
唔敢出街、唔想見人
想死



痛



食唔安、訓唔落
好唔開心
唔敢出街、唔想見人
想死



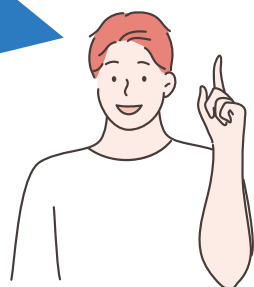
痛



食唔安、訓唔落
好唔開心
唔敢出街、唔想見人
想死



曾經「痛」過
既您，望見呢幾
位又喊又笑既「阿
愁」，是否有種感
同身受、似曾相識
既感覺？



的確，當我們遇到身體不適的時候，我們很容易將焦點放在症狀之上而忽略了「人」的本身，甚至有人會因症狀本身難以治癒而變得消極，但其實在討論症狀管理時，首要謹記是**不要將症狀與自己分割**，如果我地只係「頭痛醫頭、腳痛醫腳」，就等同只係留意症狀而忽略了整個人。反而，如果我們能以「**整體性疼痛(Total Pain)**」的概念妥善地管理症狀，也許除了能減輕身體上的痛楚，也能讓自己有能力注意生命中其他不容忽視的需要。

明白了「**整體性疼痛(Total Pain)**」的概念，說不準會有那麼一次，「頭痛醫腳、腳痛醫頭」才是真正的對症下藥呢！如果我們要同時兼顧到「全人」在「身、心、社、靈」上的需要，處理疼痛就不再只是前線醫療專職同事的責任，而是結合**跨專業團隊連同患者及其家人**共同努力的目標！身體上的痛未必很容易痊癒，但希望大家都能過「**痛而不苦**」的人生！



參考資料：

- Saunders, C. (1993). Introduction: history and challenge. In: C. Saunders, C., & N. Sykes (Eds.), Management of terminal malignant disease (3rd ed, pp. 1-14). London, Great Britain: Hodder and Stoughton.
- 善寧會 (SPHC). (2004). 什麼叫「好死」？—死亡觀念的大型民意調查



VR 虛擬實境曾咀遊

了解到輪椅人士普遍會因身體症狀之限制或客觀的環境因素而不便作長、短途的外出，編輯小組今次就構思了一個特備環節，希望配合近年新興的VR虛擬實境影片技術，嘗試帶各位讀者以第一身的角度體驗一次**360影片「本地遊」**！

而為配合安寧照顧服務的主題，我們選擇了於本年三月才正式啓用的**屯門曾咀撒灰花園**作為今次首度出行既目的地，如果您曾經想過有更好的生前規劃，或者都有興趣了解一下綠色殯葬，就不妨去到我地既YouTube頻道，選擇番有關既影片同我地一齊來一次虛擬實境參觀啦！



「圓」途有您 

當然，如果您想知道更多，
亦不妨瀏覽食物環境衛生署既相關網頁：
www.greenburial.gov.hk

常見症狀管理

唔經唔覺就來到第三期了，唔知大家有無多多少少都學到症狀管理既技巧，幫下自己又幫下身邊人呢？今期我地繼續有單位既護士姑娘為我地介紹多兩個症狀：

李琪琪姑娘（註冊護士）

（一）眼睛疲勞／乾澀

您有以下情況嗎？

- 眼睛疲勞
- 眼睛乾澀
- 眼紅
- 流眼水
- 畏光
- 異物感
- 眼睛刺痛或燒灼
- 視力模糊

保護眼睛／視力小貼士：

- 👉 保持良好清潔衛生，不要共用毛巾或用手擦眼
- 👉 多眨眼，讓眼水／淚水滋潤眼睛
- 👉 保持良好閱讀姿勢／距離
- 👉 光線要充足，不宜過光或過暗
- 👉 阻隔紫外光（例如於戶外配戴太陽眼鏡）
- 👉 避免停留於乾燥或污糟的環境
- 👉 注意均衡飲食，尤其吸取足夠維生素A和蛋白質
- 👉 如眼睛不適或視力欠佳，要及早求醫

如有上述 1 個或以上情況，您都需要留意自己眼睛的健康啊！

🕒 眼睛都要做運動！？

眼球也有不少肌肉
控制眼球的轉動喎！
來，每天勤做護眼操，
3分鐘消除眼睛疲勞：

資料來源：UrbanLife Health
健康新態度 <https://www.facebook.com/urbanlifehk.health/photos/a.1159350137439543/3354324304608771/?type=3>

參考資料：

醫管局智友站
衛生署長者健康服務網站

UrbanLife Health
健康新態度

每天勤做護眼操 3分鐘消除眼睛疲勞

STEP 1 用力眨動眼睛

STEP 2 左右移動眼球

STEP 3 上下移動眼球

STEP 4 向四個斜向移動眼球

STEP 5 用眼球轉出最大的圓圈

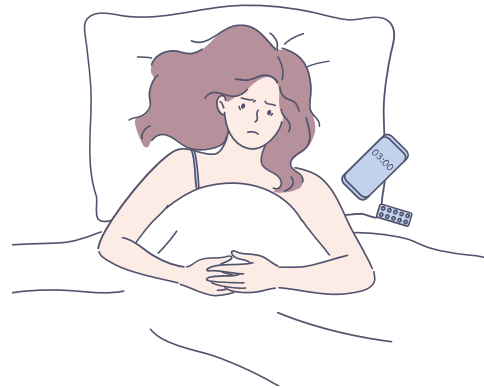
STEP 6 掌心覆蓋眼球輕壓1-2秒

urbanlife.hk Urbanlife Health 健康新態度

(二) 失眠

睡眠也要講「衛生」？

失眠，相信很多人也曾經歷過，而健康的睡眠衛生可有助對抗失眠，所以保持健康的睡眠衛生與大家「晚晚相關」啊！



所謂知己知彼，對抗失眠首先要了解失眠的成因：

- ⊗ 環境因素：如聲音、光線、氣味、昆蟲叮咬、床鋪舒適度、房間溫度太冷或太熱等
- ⊗ 生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適
- ⊗ 心理因素：包括緊張、焦慮或抑鬱
- ⊗ 生活模式：睡前習慣使用電子產品、時差關係、吸煙、睡前喝了含咖啡因的飲品

而維持健康的睡眠衛生方法簡易，您也可以試試看：

- ☑ 養成規律作息生活及睡眠習慣，定時睡覺和起床，不要賴床、日間非不必要情況下不要睡覺
- ☑ 日間做適量運動，幫助鬆弛神經，同時避免臨睡前進行劇烈運動
- ☑ 營造舒適寧靜的睡眠環境，使用合適的寢具及保持光線柔和、室溫適中
- ☑ 臨睡前不宜過餓或過飽
- ☑ 睡前應避免喝太多水或含咖啡因、酒精的飲品
- ☑ 睡前可進行放鬆精神的活動，如聽輕音樂、做呼吸練習或暖水浴
- ☑ 如有未能解決的難題或掛心的事情，可試把它寫在紙上，告訴自己明天再去處理，然後上床睡覺
- ☑ 不要在床上做需要專注力的事情，如看書、閱報、看電視或聽收音機
- ☑ 不要勉強睡眠，睡不著可起來做些小事情直至再次想睡時才去睡
- ☑ 無論當晚的睡眠質量如何，隔天都要定時起床

如失眠的情況持續或過度影響日常生活，便應求醫接受治療。

參考資料：

青山醫院精神健康學院
東區尤德夫人那打素醫院「天空海闊」家友站





(一)：個案專訪

如何以身心社靈的角度面對慢性痛症

受訪者：服務使用者鄧順興先生（鄧）

採訪者：林麗卿姑娘（一級職業治療師）（林）

羅慶均先生（一級物理治療師）（羅）



受訪者鄧順興先生（中）

鄧順興先生為「牽晴計劃」服務使用者，曾代表香港參加國際氣手槍射擊比賽，亦曾為徐克導演的電影做後期電影製作，作品包括《青蛇》、《獅王爭霸》和《鐵雞鬥蜈蚣》等。七歲的時候因交通意外令頸椎第三節受傷，導致四肢軟弱無力，並長年經歷痛症之苦。今次編輯小組有幸請他與大家分享「如何以多方位角度去面對慢性痛症」。

林：你現在有什麼痛症？

鄧：7歲交通意外受傷之後，我成日都會經歷身體唔同部位嘅痛症，咁因為我坐姿嘅問題，背部、頸部都會長期覺得痛，希望可以得到舒緩。

羅：咁可否分享一下你如何舒緩你的痛症？

鄧：首先，我有返楊震牽晴計劃嘅運動治療班，其次，痛嘅時候，



鄧先生是射擊高手

我會用按摩器按摩或者用拍打棒刺激一下穴位，可以舒緩背部繃緊嘅肌肉，間唔中會搵朋友幫手做下按摩，但我就唔係好鍾意去用藥物止痛，因為我覺得食得藥物多會對身體唔好。我反而鍾意去做吓運動，會去玩飛鏢、射擊、硬地滾球等等，咁樣令自己覺得無咁痛。

身

專題分享

林：唔怪得你的運動成就咁叻！

羅：長期受痛症困擾其實都容易影響心情，你是如何面對的？

鄧：其實都想同勉勵吓大家，其實每個人或多或少都會遇過痛症問題，但係我哋需要積極去面對佢。我哋要細心想想自己痛症嘅原因，再去思考下有咩運動可以做吓，同埋心靈上面都可以同多啲同路人去分享，不斷學習。

心

林：睇左你分享你同朋友的相，佢地對你有無影響？

鄧：我係傷殘人士團契、組織認識多左同自己一樣坐輪椅嘅朋友，大家有時一齊出嚟飲下午茶同埋參加下活動，會互相勉勵、學習。朋友間會有資訊上嘅分享，例如大家可以互相分享點樣去減輕自己嘅痛楚，或者有咩運動可以改善痛嘅情況等等。

社

羅：朋友對你的幫助真的很大。
咁你本身有無宗教信仰，對你嘅痛症有無幫助？

鄧：當然有。我有返教會，教會係鑽石山。自己係早年已經受浸，而家星期日都會返下教會，有時會同弟兄姊妹飲下茶，探訪下以前嘅宿舍嘅朋友。有時，我會參加義工嘅服務，係社區有幫手派麵包、福袋，有時朋友嘅輪椅上有問題需要，我哋都有互相分享，幫到人覺得生活多左意義。



鄧先生常當義工，曾經獲嘉許

林 + 羅：非常感謝你嘅分享。



訪問短片

* 所有圖片由受訪者提供

(二)：影片分享 誰來照顧「照顧者」

張佩儀姑娘（個案經理）

前文指出疼痛的出現或程度除了受身體或生理因素影響之外，現存、過往或潛在的心理、社交、靈性方面的經驗也會加強或減少疼痛。

今期，我想分享一段有關照顧者的影片，是取自【經緯線】的「誰來照顧『照顧者』」，請登入https://youtu.be/4E_RaGw7mS4 或掃描以下QR code觀看短片：



短片中講述了兩位照顧者：桂花及阿娟如何用不同的方法去紓緩「痛」。

第一位照顧者桂花是一名患有心臟病的長者，她需要照顧中風後行動不便的丈夫，日常的飲食及家務均由她一人包辦，可謂勞心勞力。有一天，桂花在家中跌倒致頭破血流，此後她與丈夫才接受社福機構的支援服務，稍稍緩解了桂花的勞累。面對「以老護老」的生活，桂花不但毫無怨言，更表示能在丈夫身邊已感開心，若丈夫入住院舍會使她感到孤獨。桂花用樂觀的心態面對身體上的症狀，以陪伴丈夫為樂，間接緩減了自身的痛楚。

第二位照顧者阿娟面對因照顧患有認知障礙的母親而引致有情緒困擾，亦因而影響了與母親的關係。後來得其他弟妹的支援，輪流協助照顧母親，才紓緩了阿娟的照顧壓力。阿娟承認她在照顧母親時，忽略了自己的需要，終引致壓力「爆煲」，使身心都「疼痛」。

面對「疼痛」，照顧「身、心、社、靈」上的需要都同樣重要，更重要的是結合患者、家人及社會資源，互相支援及配合，**走過「痛而不苦」的人生！**





社區資源簡介

痛症支援

鄺浩坤先生（個案經理）

痛症的出現有時會讓人束手無策，以下社區資源是本港部分可提供痛症支援的服務／診所。

社福單位：

	單位	服務對象	聯絡資料
1	香港傷健協會痛症治療流動中心	1. 長者、傷殘人士或其照顧者 2. 有痛症而需接受西醫及物理治療服務人士 3. 受惠於指定的政府資助計劃或經濟條件有限人士 ** 流動診所會定期到香港不同地區提供服務，詳情請參閱網頁最新資訊	電話：6300 9704 傳真：3460 5876 通訊地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下107及109室
2	香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃	1. 60歲或以上 2. 痛症持續3個月或以上人士	電話：2609 5628 傳真：2609 5998 通訊地址：新界沙田石門安耀街3號匯達大廈16樓1612室  網站  家居運動影片
3	東華三院何超蓮綜合復康中心	1. 腦神經科對象，如中風、柏金遜症、腦退化症、腦創傷及神經創傷患者 2. 各類痛症及骨科患者 3. 體弱長者及傷殘人士 4. 手術後復康人士	電話：2819 3048 傳真：2819 3122 通訊地址：香港堅尼地城域多利道9-15號百年大樓第一座地下A舖 

醫院管理局痛症診所：

港島		新界	
瑪麗醫院麻醉科痛症診所，S座7樓705室	2855 5791	新界東醫院聯網痛症治療中心大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院A座一樓	2689 3155
東區尤德夫人那打素醫院痛症診所	2595 6111	威爾斯親王醫院腦外科／痛症科專科診所李嘉誠專科診所2/F	3505 3301
九龍		新界西醫院聯網痛症治療科博愛醫院閣樓專科門診部痛症治療診所	2475 8702
伊利沙伯醫院痛症綜合診所日間醫療中心（新翼）七樓	3506 7660	腫瘤痛症治療綜合診所／肌骨痛症治療綜合診所（屯門醫院特別座E1病房）	2468 6159
東九龍疼痛治療中心基督教聯合醫院，P座二樓	3949 5202		
廣華醫院痛症治療中心徐展堂門診大樓三樓	2242 6624		
瑪嘉烈醫院痛症診所，K座七樓	2990 3871		

參考資料：

香港醫院管理局聯科綜合痛症治理專責小組「長期痛症知多啲」2018年1月第三版

寄：

「『圓』途有您——安寧照顧服務計劃」現時沒有接受任何贊助，若您想支持本計劃，歡迎與我們聯絡，你的捐款將有助我們進一步發展此計劃，謝謝！



編輯小組成員：周敏玲姑娘、張佩儀姑娘、鄺浩坤先生、林麗卿姑娘、羅慶均先生、李琪琪姑娘

特別鳴謝：封面畫作創作者：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員）
個案專訪受訪者：鄧順興先生（『牽晴計劃』服務使用者）

督印人：歐美美姑娘（『牽晴計劃』部門主管）

單位電話：3959 1700

單位地址：九龍深水埗麗安邨麗德樓地下6-10號

單位網址：https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35

出版日期：2021年9月

印刷數量：500本



「圓」途有您 

響應環保，歡迎保存以上網址或二維碼以便參閱此計劃之最新出版刊物／資訊