

# 痛友同行

社區版痛症自理課程



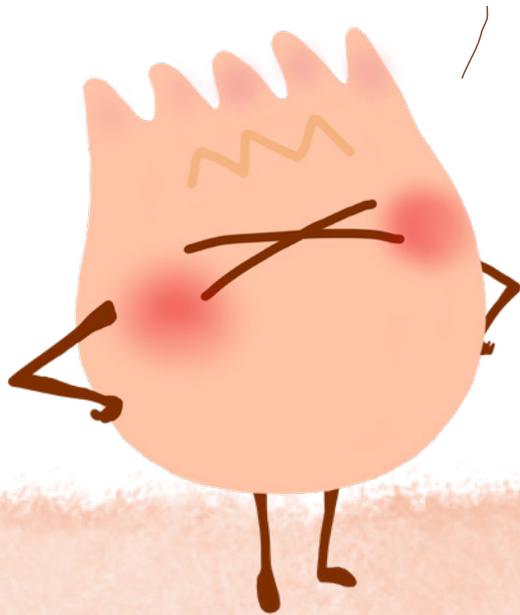
循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

長者服務部 Division of Senior Citizen Service

## 我係「阿痛」！

我與很多人關係密切，大家生活經常被「阿痛」折磨，想盡腦汁對抗「阿痛」，但我纏著不放。

但其實「痛」症識得管，痛而不需苦！只要大家增加對我的認識，同我交個朋友，多了解與我相處的方法，好好管理自己的身、心、社、靈，便能與我同行。



# 痛友同行

## 由痛而起…

### 長者長期痛症服務發展

長期痛症是長者常見的健康問題，其困擾不但但是身體帶來的痛楚，且影響著長者的情緒、社交、甚至感到人生無希望。故長期痛症管理服務一直是本機構長者服務部重點發展的項目之一。

由 2015 年開始，本機構長者服務部在痛症服務中不斷探索發展，尋覓不同的痛症專業團體合作交流，如香港那打素醫院及廣華醫院的痛症治療中心，甚至遠赴澳洲悉尼拜訪醫院痛症管理團隊及社福機構，期望以實證為本，採用具成效的課程，為痛症管理服務帶來嶄新方向。

於 2021 至 2022 年度期間，率先於業界引入由澳洲悉尼大學 (University of Sydney) 撰寫的社區版痛症自理課程 (Brief Pain Self Management Program)，並揉入本地化元素，讓課程更設合香港社區長者需要。此課程結合

運動及思想教育環節，期望能有系統地學習管理痛症的知識與技巧，達至「痛而不需苦」的自我管理痛症模式。

期間亦進行了實證為本的研究，設計兩個對照小組：綜合緩痛運動班（以純動態運動模式介入）及綜合緩痛學習班（以純教育靜態模式介入），比較社區版痛症自理課程與兩個對照小組的成效。同時，透過多種專業的評估工具分析成效，有助更實務地規劃未來長者對長期痛症的需要及檢討計劃成效。

本分享集將詳細講解社區版痛症自理課程 (Brief Pain Self Management Program) 的成效、內容、執程序及應用心得，期望此課程能於香港長者服務社群廣泛推展。讓更多長者學習自我管理長期痛症，提升生活質素。

# 希望本書冊，能作為業界與本處於長者痛症介入的開端，集思廣益，使更多社區長者受惠。

林俊明

循道衛理楊震社會服務處  
總幹事

本處長者服務部一直關注長者面對痛症帶來的困擾，自 2013 年獲得「領匯愛匯聚計劃」（即現時「領展愛匯聚計劃」）資助，推行名為「誰能明白我：長者痛症管理計劃」的痛症管理計劃，及 2016 年獲得香港公益金資助為期 3 年，推行名為「痛症由我管：長者痛症管理計劃」，一直以來，長者服務部團隊一直致力探討及實踐更有效的方法，為社區建立服務模式，持續支援區內有痛症困擾的長者，提升生活質素。

回顧過去，長者服務部團隊不斷學習，曾於 2018 年遠赴澳洲，考察不同的痛症管理服務，不單更實在地了解 Seniors ADAPT (Active Day-Patient Treatment) 的應用，更學習了社區版痛症自理課程 Brief Pain Self Management (BPSM)。由於 BPSM 課程設計更能貼近社區內長者的需要，團隊回港後一直嘗試把所學得的知識，結合課程應用到本地長者組群當中。團隊亦透過不斷討論和改良，務求令服務設計更能配合本港長者的狀況和需求，將課程本地化。

發展至今，痛症管理已經成為本處長者服務部長者地區中心及鄰舍中心恆常化服務的一部分，正好配合近年各方大力倡議的慢性疾病管理服务方向，令更多長者可以提升自信及能力，掌握及管理自己的健康。

本處一直十分重視以實證為本方式實踐服務，透過成效研究，進一步肯定社區版痛症自理課程於社區內應用的成效。是次出版本書冊，除了希望向業界同工分享過去實踐的經驗，更希望鼓勵業界同工，一同實踐，服務更多不同社區的長者。

藉此衷心感謝服務發展初期，曾經向我們分享於醫院內實踐痛症管理小組經驗的各位醫護人員，尤其是馬蓮女士及羅文遜醫生的無私分享，確實有助啟發本處團隊發展痛症管理服务。希望本書冊，能作為業界與本處於長者痛症介入的開端，集思廣益，使更多社區長者受惠。

這個書刊的出版對推動跨專業的合作及實踐有十分豐富及實用的參考價值，相信我們一定能夠從中得到啟發。

莊硯琦 博士

香港都會大學護理及健康學院  
物理治療系副教授

我和循道衛理楊震社會服務處的認識，起始於服務處其中一項機構策略，希望可以發展更多的實證為本服務。

作為物理治療師並不是單單集中治療，同樣重要的是透過不同的專業一同協作，為服務對象謀求更全面及有效的服務模式，提供更個人化的服務。循道衛理楊震社會服務處長者服務部的團隊正正朝著這個方向推動服務發展。今次很開心能夠見證著團隊，透過發掘實證為本的服務框架，然後一步一步的按著香港長者的狀況，而作出本地化的調節繼而進行實踐，然後更透過研究進一步肯定服務介入模式的成效。這個過程實在有賴跨專業團隊持續的協作。

這個書刊的出版對推動跨專業的合作及實踐有十分豐富及實用的參考價值，相信我們一定能夠從中得到啟發。期望循道衛理楊震社會服務處能夠繼續推動醫社合作，建立跨專業的協作計劃，惠及更多的香港長者社群。





# 目錄

由痛而起：長者長期痛症服務發展 ▶ 1

## 序

總幹事 ▶ 2

合作伙伴 ▶ 3

社區版痛症自理課程：源起與理念 ▶ 5

實證為本計劃成效、數據及文章分析 ▶ 6

社區版痛症自理課程：介紹與內容

開展「社區版痛症自理課程」之準備及安排 ▶ 14

每課執行內容及流程

第一課 ▶ 20

第二課 ▶ 30

第三課 ▶ 34

第四課 ▶ 38

第五課 ▶ 42

第六課 ▶ 46

附件 ▶ 50

痛友心聲：課程參加者經驗分享 ▶ 56

痛友合拍：課程活動花絮 ▶ 58

機構資訊：長者服務部單位聯絡資料 ▶ 60

工作團隊成員名單 ▶ 61

全書參考資料：

Nicholas, M., Sanders, D., Ketsimur, C., Tonkin, L., Sousa, M.D., Beeston, L., Waine, J., Wood, B., Oguchi, M., Overton, S., Castle, J., Dube, T., & Brooker, C. (2017). *Brief Pain Self-Management (BPSM) Program PMRI/RNSH Facilitators' Guide*. Pain Management Research Institute, The University of Sydney.

香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務 (2023)。〈身心鬆弛好 EASY —— 肌肉鬆弛練習〉。取自 [https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/mulit\\_med/000104.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000104.html)

醫院管理局 (2023)。〈鬆弛練習〉。心靈綠洲——個人成長及危機處理中心，醫院管理局總部臨床心理服務。取自 <https://www32.ha.org.hk/covid/Content/uploads/docs/RelaxationExercise.pdf>

雷久南 (1995)。〈疏導情緒的簡易眼球轉動法〉。《琉璃光》，取自 <http://www.lapislazuli.org/tw/index.php?p=19950206.html>

曾煥彬、馬連 (譯) (2006)。《痛症自理》。香港：中文大學出版社 (Michael Nicholas, Allan Molloy, Lois Tonkin & Lee Beeston, 2000)

# 痛而不苦

## 社區版痛症自理課程 源起與理念

社區版痛症自理課程源於澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」(Brief Pain Self-Management [BPSM] Program)。此課程由澳洲疼痛管理與研究中心 (PMRC) 及皇家北岸醫院悉尼大學醫學院團隊設計。課程則以「痛症自理」(Manage Your Pain) 一書為基礎，並是以完全疼痛概念理解長期痛症。因此課程內容涵括日常生活、運動及情緒管理。期望讓參加者學習不以「根治法」為處理長期痛症為方向，而必須設立實際可行的目標，運用不同的技巧，學習與痛同行。而課程原著主要對象為患長期痛症之成年人士，且其困擾情緒及生活質素為輕度至中度。期望能及早介入，學習自我管理痛症，提昇生活質素。

本機構長者服務部痛症管理團隊於 2017 年遠赴澳洲觀摩課程進行，並獲得同意將此課程引入香港社區發展。本部門團隊根據香港長者需要及特性，揉入本地化元素，期望讓課程更設合香港社區長者需要，推廣「痛症自理」理念。



# 實證為本計劃成效、數據及文章分析

研究及分析

陳朗遇 博士

Neuroscience Research Australia 博士後研究學者

## 研究設計

具隨機對照的回顧性服務評估

## 治療組

社區版痛症自理課程，包括六節 150 分鐘的痛症管理教育及運動課程

## 主要結果 (詳見下文)

- 結果一：負面情緒水平 (圖① – ④)
- 結果二：疼痛相關的自我效能 (圖⑤)
- 結果三：運動次數 (圖⑥)
- 結果四：所需覆診次數 (圖⑦)
- 結果五：「與痛同行」願意度 (圖⑧)

## 參加者

166 名 60 歲以上有長期痛症長者

## 對照組

- 對照一：與治療組相同時數的緩痛綜合運動班
- 對照二：與治療組相同時數的「痛·惜自己」綜合學習班

## 設置

長者地區中心及長者鄰舍中心

## 摘要

**目的：**本回顧性評估旨在比較於患有長期痛症的長者社群，社區版痛症自理課程與兩個對照課程在管理負面情緒狀態、疼痛相關的自我效能、減少所需覆診次數、增加運動次數、「與痛同行」願意度方面的效果。

**方法：**共 187 名 60 至 91 歲患有慢性痛症的長者被隨機分配到三個痛症課程中的其中之一：社區版痛症自理課程、綜合運動班和「痛·惜自己」綜合學習班。所有參與者每週都親身參與由社區中心組織的小組活動。結果包括疼痛自我效能問卷 (PSEQ)，中文抑鬱焦慮壓力量表 21 (DASS21) 和關於參與者運動頻率、所需覆診頻率和他們對「與痛同行」的願意度。這些結果措施在治療課程開始前的 1 至 2 週、治療課程結束時和 1 個月的隨訪時進行評估。

# 實證為本計劃流程

整個長期痛症計劃以實證為本研究及個案管理手法進行，所有有興趣進入計劃之合資格參加者必須先填寫「計劃登記表」，再由中心工作人員預約面談。詳見下圖之計劃流程表：

## 1 條件、 登記

必須符合以下條件：

- 60歲或以上
- 患長期痛症超過6個月或以上，並已接受醫生診治
- 生活及情緒受困擾

填寫計劃登記表

## 2 面談、 評估

與工作人員面談，釐清期望及目標，並填寫痛症評估表及香港版蒙特利爾認知評估五分鐘版

- HK-MoCA-5 必須等於或高過 16 個百分比
- 沒有明顯的精神病徵
- 沒有已預約的手術
- 完成手術需多於 6 個月

## 3 編配、 進入研究

工作人員進行初步遴選，隨機分配參加者進入不同的課程；進入的研究項目包括：

- 社區版痛症自理課程 或
- 痛·惜自己綜合學習班 或
- 緩痛綜合運動班

## 4 課程前

於課程開展前一至兩星期預約參加者填寫研究問卷，包括：

- 研究同意書
- 中文抑鬱焦慮壓力量表 21 (DASS21)
- 疼痛自我效能問卷 (Pain Self-Efficacy)
- 自訂「與痛同行」問卷 (求診次數、運動次數及與痛同行信心程度)

## 5 課程後

於課程完結時預約填寫研究問卷，包括：

- 中文抑鬱焦慮壓力量表 21 (DASS21)
- 疼痛自我效能問卷 (Pain Self-Efficacy)
- 自訂「與痛同行」問卷 (求診次數、運動次數及與痛同行信心程度)
- 活動檢討問卷

## 6 一個月後

課程完結一個月後（必須於一個星期內），預約參加者填寫：

- 中文抑鬱焦慮壓力量表 21 (DASS21)
- 疼痛自我效能問卷 (Pain Self-Efficacy)
- 自訂「與痛同行」問卷 (求診次數、運動次數及與痛同行信心程度)

完成問卷後參加者可隨時進入非研究項目。

**結果：**三個痛症課程均顯著減少抑鬱和焦慮症狀。與其他計劃相比，社區版痛症自理課程參與者有更高的「與痛同行」的願意度、更高的運動頻率以及對疼痛相關自我效能有更持久改善。

**結論：**在香港患有長期痛症的長者當中，社區版痛症自理課程能有效減少抑鬱和焦慮症狀、增加運動參與度、增加對「與痛同行」的願意度以及增強疼痛相關的自我效能。

## 統計方法

以描述性統計概括參與者的基線特徵。根據數據類型的不同，使用不同的檢驗方法確定組間的統計差異：對於分類數據，使用  $\chi^2$  檢驗；對於連續參數數據，使用獨立 t 檢驗；對於連續非參數數據，使用 Wilcoxon 秩和檢驗。使用 Shapiro-Wilk 檢驗評估連續數據的正態性。為了調整組間基線差異，隨後的分析中包括了協變數。

為了研究方案的有效性，使用了雙因素（3 組 x 3 時間點）重複測量協方差分析（RANCOVA）方法。該統計方法可以評估時間和組別對結果的影響。時間效應檢查預測測試、後測試和隨訪分數之間的差異，而組別 x 時間效應則確定不同程式在不同組別間的有效性差異。如果在雙因素 RANCOVA 中檢測到了統計顯著差異，則會使用單因素 ANCOVA 和獨立 t 檢驗進行後續分析。所有統計分析均使用 SPSS 16.0 軟體進行。顯著性水準為雙尾  $\alpha=0.05$ 。

表一、參與者基線特徵

	「社區版痛症自理課程」 (57 人)	「緩痛綜合運動班」 (48 人)	「痛·惜自己」綜合學習班 (61 人)	所有參與者 (167 人)	p- 值
女性，人數 (%)	48 (84.2%)	44 (91.7%)	59 (95.2%)	151 (90.4%)	0.1205 <sup>1</sup>
年齡平均值 (標準差)	71.0 (6.44)	71.4 (6.44)	71.6 (7.11)	71.3 (6.66)	0.9282 <sup>2</sup>
已婚，人數 (%)	26 (45.6%)	27 (56.3%)	30 (48.4%)	83 (49.7%)	0.5360 <sup>1</sup>
教育年資平均值 (標準差)	9.2 (3.88)	7.8 (4.14)	8.8 (4.56)	8.7 (4.25)	0.2706 <sup>2</sup>
疼痛年資，人數 (%)					0.1911 <sup>1</sup>
少於一年	2 (4.3%)	6 (14.6%)	4 (7.3%)	12 (8.5%)	
一年至三年	9 (19.6%)	11 (26.8%)	10 (18.2%)	30 (21.1%)	
三年至五年	11 (23.9%)	4 (9.8%)	6 (10.9%)	21 (14.8%)	
多於五年	24 (52.2%)	20 (48.8%)	35 (63.6%)	79 (55.6%)	
沒有回答	11	7	7	25	

<sup>1</sup> p 值取於卡方檢定；<sup>2</sup> p 值取於多樣本中位數差異檢定 (Kruskal-Wallis test)。

## 研究結果

63 名社區版痛症自理課程（自理課程）的參與者中，有 6 人退出（9.5%）；57 名緩痛綜合運動班（運動班）的參與者中，有 9 人退出（15.8%）；67 名痛·惜自己綜合學習班（學習班）的參與者中，有 6 人退出（8.9%）。參與者的平均年齡為 71.4 歲（標準差 SD=6.6）。其中大多數為女性（90.2%），患有超過五年的身體疼痛史。除了性別和疼痛部位的分佈（表一），三組之間的基線特徵相似。在比較專案的有效性時，這些變數被調整為協變數。

表二展示了三個組在不同時間點的抑鬱徵狀、焦慮徵狀、壓力徵狀和與疼痛自我效能。情緒自評量表總分 ( $F_{1,9,301.6}=18.9, p<0.01$ )、抑鬱量表 ( $F_{1,9,306.2}=13.1, p<0.01$ ) 和焦慮量表 ( $F_{1,9,300.8}=9.4, p<0.01$ ) 顯示出顯著的時間效應。同樣，疼痛自我效能也顯示出顯著的時間效應 ( $F_{1,9,315.7}=406.7, p<0.01$ )。後續分析顯示，在上述分數的前後測試中，都有顯著的改善（所有  $p<0.01$ ），並且這些改善在後測和隨訪期間得以維持（所有  $p>0.63$ ）。然而，壓力量表中的時間效應是不顯著的 ( $F_{1,3,214.8}=2.3, p=0.12$ )。

在情緒自評量表中，組別 x 時間效應是不顯著的（所有  $p>0.09$ ），這表明三個組別對抑鬱徵狀、焦慮徵狀和壓力徵狀的影響相似。在 PSEQ 方面，觀察到顯著的組別 x 時間效應 ( $F_{3,9,315.7}=2.9, p=0.02$ )，後續的單因素方差分析表明，在前測 ( $F_{2,164}=0.4, p=0.67$ ) 和後測 ( $F_{2,164}=1.2,$

表二、各痛症課程對負面情緒及疼痛自我效能的影響

	前測	後測	跟進調查	時間效應 p 值 <sup>†</sup>	組別 x 時間效應 p 值 <sup>†</sup>
情緒自評量表					
總分	36.1	27.3	28.8	<0.001	0.11
抑鬱量表	11.0	8.1	8.6	<0.001	0.09
焦慮量表	11.1	8.6	9.2	<0.001	0.28
壓力量表	14.1	12.0	11.4	0.12	0.40
疼痛自我效能	38.5	42.1	41.0	<0.01	0.02
求診次數	2.21	1.71	1.71	0.32	0.42
運動次數	4.12	4.76	4.65	0.63	<0.001
「與痛同行」願意度	6.15	6.68	7.10	0.91	0.02

<sup>†</sup> p 值取於雙因素重複測量協方差分析，已調整性別、疼痛部位的影響。

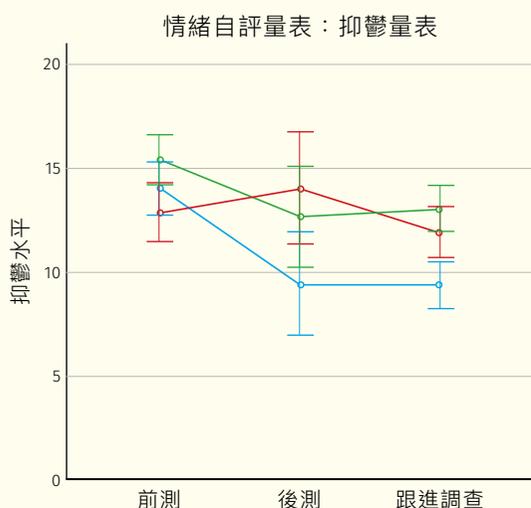
p=0.32) 中，治療組之間沒有顯著差異，只有在隨訪期間 ( $F_{2, 164}=3.3, p=0.04$ ) 才有顯著差異。自理課程在隨訪的疼痛自我效能顯著高於運動班 ( $p=0.05$ )。

在每周運動次數方面觀察到了顯著的群組 x 時間效應 ( $F_{4, 71.6}=5.12, p<0.01$ )。事後比較顯示，在測後測中，自理課程比運動班和學習班更頻繁地參與運動 (每週 6.0 次對 4.5 次對 3.9 次，所有  $p<0.05$ )，在隨訪中也是如此 (每週 5.0 次對 4.0 次對 4.9 次，所有  $p<0.05$ )。在「與痛同行」願意度方面，也觀察到了顯著的群組 x 時間效應。事後比較表明，在測後測中，自理課程比運動班和學習班更願意「與痛同行」(7.7 對 6.6 對 5.9，所有  $p<0.05$ )，在隨訪中也是如此 (7.8 對 6.9 對 6.7，所有  $p<0.05$ )。在每月醫療諮詢次數方面，沒有觀察到顯著的時間效應或群組 x 時間效應。

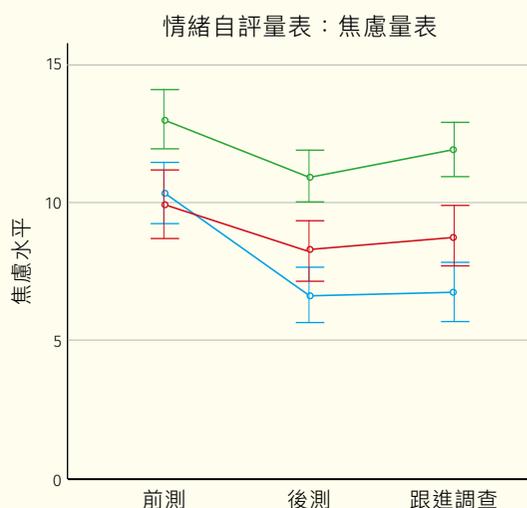
## 討論

本研究的主要目標是評估三種痛症課程對香港患長期痛症長者的負面情緒、自我效能、運動次數、所需覆診次數及「與痛同行」願意度的功效。這些痛症課程包括社區版痛症自理課程、以運動為基礎的緩痛綜合運動班和以緩痛知

圖① 各痛症課程對抑鬱水平的影響



圖② 各痛症課程對焦慮水平的影響



圖中顏色標示：

- 社區版痛症自理課程
- 緩痛綜合運動班
- 痛·惜自己綜合學習班

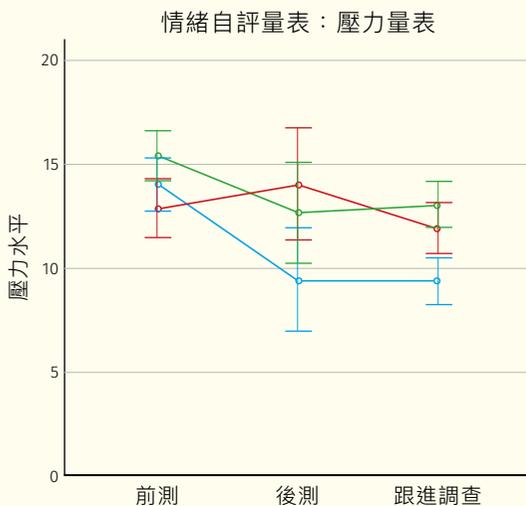
識為基礎的緩痛綜合學習班。我們的研究結果表明，所有三種痛症課程在減輕參與者的抑鬱症狀（平均抑鬱症評分減少 26%）和焦慮症狀（平均焦慮評分減少 23%）方面都具有有效性。此外，所有計劃在疼痛相關自我效能方面均有顯著提升，疼痛自我效能問卷 (PSEQ) 評分平均改善了 8.5%。

值得注意的是，在比較這些痛症課程時，社區版痛症自理課程在增強與疼痛相關自我效能方面比緩痛綜合運動班具有更持久的改善效果。這一發現表明，結構化的綜合干預措施對增強參與者管理疼痛的信心具有更長效的影響。同樣地，社區版痛症自理課程在促進運動參與度和「與痛同行」願意度方面，無論是立即效應還是隨訪效應，均表現較佳。

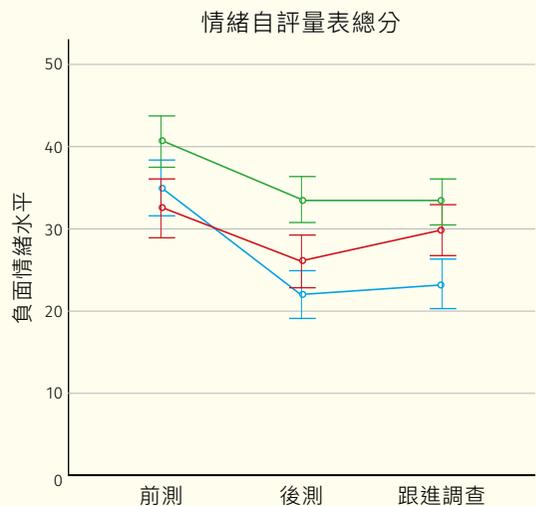
## 總結

本研究提供了支持三種痛症課程在減輕香港患有長期痛症長者之負面情緒和提高自我效能方面的有效性的證據。此外，社區版痛症自理課程在提升自我效能和促進運動參與度及「與痛同行」願意度方面具有更佳的效果。

圖③ 各痛症課程對壓力水平的影響



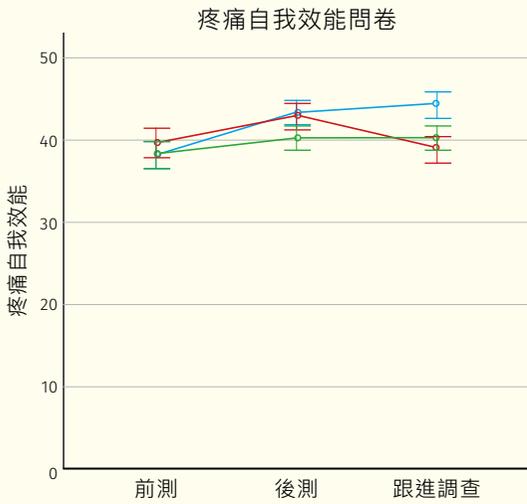
圖④ 各痛症課程對負面情緒水平的影響



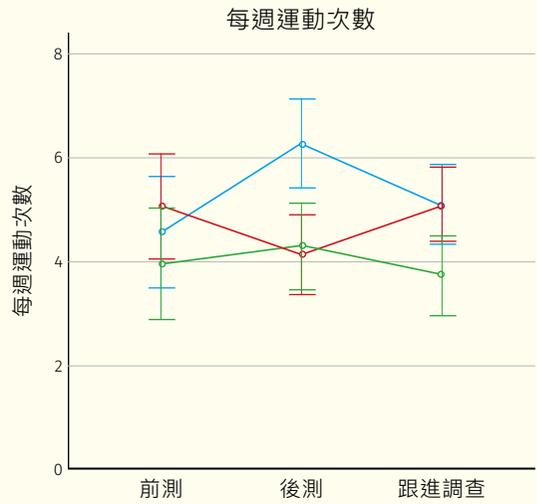
圖中顏色標示：

- 社區版痛症自理課程
- 緩痛綜合運動班
- 痛·惜自己綜合學習班

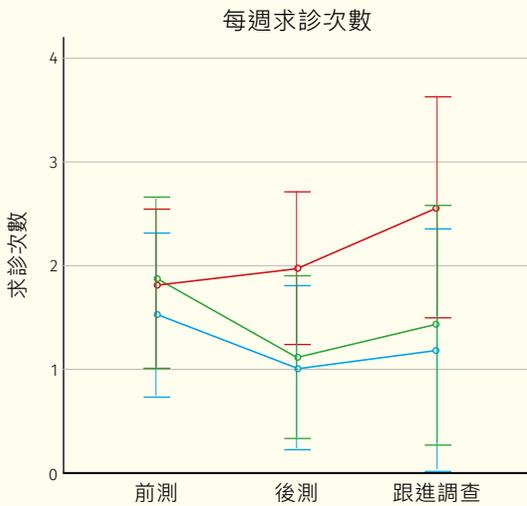
圖⑤ 各痛症課程對疼痛自我效能水平的影響



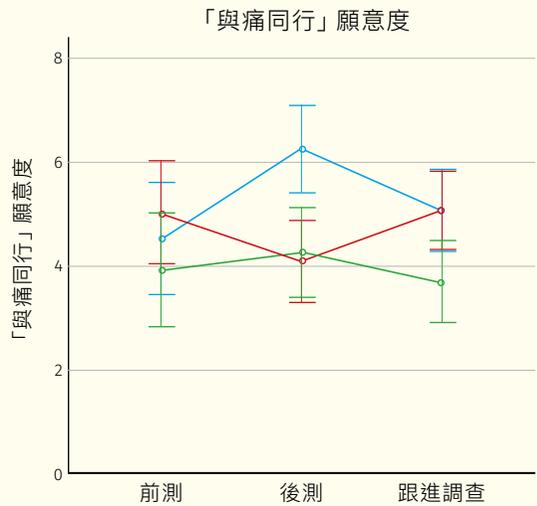
圖⑥ 各痛症課程對運動次數的影響



圖⑦ 各痛症課程對求診次數的影響



圖⑧ 各痛症課程對「與痛同行」願意度的影響



圖中顏色標示：

- 社區版痛症自理課程
- 緩痛綜合運動班
- 痛·惜自己綜合學習班

# 痛症自理

社區版痛症自理課程  
介紹與內容



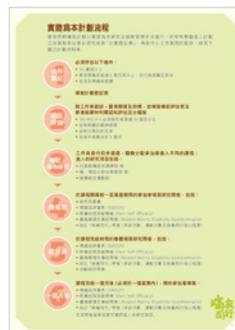
# 開展「社區版痛症自理課程」之準備及安排

## 進入課程前



建議每一位進入課程的參加者須進行「實證為本計劃流程」，內容見頁7所示的**步驟①至⑤**。（流程中須使用的「痛症評估表格」和「長期及短期目標釐定表格」之範本見頁16至19。）

頁7 ▶



## 課程安排的基本設定

### 參加者人數

8至10人



### 參加者衣著

穿著輕便或鬆身裝束，必須穿著運動鞋。



### 課程安排

共6堂  
每堂2.5小時  
每星期一堂，維持6星期



### 課程物資

- ① 文件夾（課堂守則、時間表、工作紙）
- ② 計時器（課堂進行調適步伐及運動之用）
- ③ 白板
- ④ 投影器
- ⑤ 鬆弛法練習聲帶
- ⑥ 運動器材（需因應參加者身高及能力調節）
  - 1-2磅啞鈴
  - 踏級
  - 牢固椅子



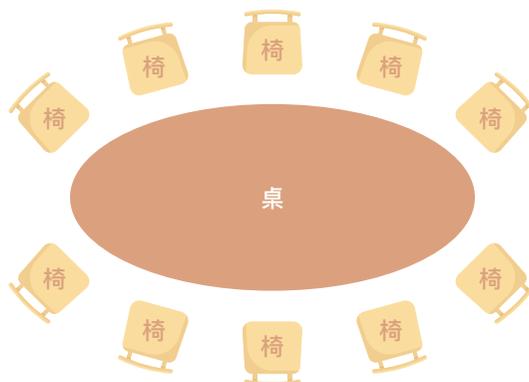
### 建議活動室設置

活動室必須有足夠空間容納10位參加者，建議以圍桌的方式進行討論環節，加強參加者互相分享溝通。並有足夠空間進行伸展運動及設置運動循環站。



### 帶領工作人員

1位社工（主力帶領）及  
1位職業/物理治療師（主力負責運動環節）



## 上課時間表

時間	第 1 課	第 2 課	第 3 課	第 4 課	第 5 課	第 6 課
20 分鐘	互相認識、 介紹 課程重點及 痛症自理 概念		討論 / 意見回饋 / 當日計劃 (與組員分享過去一星期的成果)			
20 分鐘	鬆弛法的 作用及 練習			鬆弛練習		
40 分鐘	運動 與 痛症			伸展運動及運動循環		
10 分鐘			小休			
30 分鐘	解決問題 疼痛加劇時	解決問題 壓力	解決問題 溝通	解決問題 為堅持 不懈籌劃	解決問題 睡眠	解決問題 營養
25 分鐘			活動計劃 逐步做事			鞏固所學 畢業分享
5 分鐘		派發回家功課及鼓勵定時練習				

\* 課堂上會設置計時器，建議每 20 分鐘便需要轉換姿勢 / 進行伸展。

# 表格範本

1/4

## 痛症評估表格 (共 4 頁)

姓名： \_\_\_\_\_ (計劃個案編號： \_\_\_\_\_ ) 填寫日期： \_\_\_\_\_

**A** 居住狀況： 獨居       與配偶及 (或家人同住)       其他

**B** 婚姻狀況： 未婚       已婚       離婚       喪偶

**C** 年齡： \_\_\_\_\_ **D** 職業： \_\_\_\_\_ 退休前職業： \_\_\_\_\_

**E** 教育程度： 沒有接受教育       私塾 / 自學       少於 6 年       6-9 年       中學       大專或以上

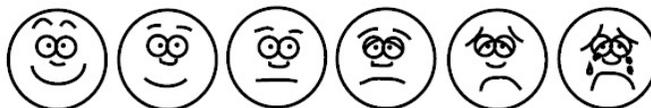
**F** 你的痛症從何時開始？ \_\_\_\_\_ 年 或 \_\_\_\_\_ 年前

**G** 你的痛症是怎樣開始的？ (如多於一項適用，請填上最適合的一項)

- 工作中發生意外       工作中，但不涉及意外       家居意外       交通意外  
 手術後       病後 (疾病： \_\_\_\_\_ )       沒有明確原因  
 其他： \_\_\_\_\_

**H** 請圈出在過去的一星期內，你平均的痛楚程度是：

(0 表示沒有痛，10 表示可想像到最劇烈的痛楚)



沒有痛      0      2      4      6      8      10      最劇烈的痛楚

**I** 甚麼情形 / 原因會令你的痛楚增加？ (可以選多過一項)

- 任何動作       做家務       天氣       站立       工作       躺下       步行  
 搬運物件       乘車       彎身       疲倦       站起來 / 起床  
 上落樓梯       坐著       情緒       環境因素 (例如噪音)  
 其他： \_\_\_\_\_

**J** 健康狀況

1. 疾病記錄

- 心臟病       高血壓       糖尿病       痛風       黃斑病變       白內障       青光眼  
 關節痛       腸胃病       皮膚病       腎病       內分泌問題       情緒病

2. 活動能力

- 行動自如       手杖       腳叉       助行架       輪椅

**K 對日常生活的影響**

痛症對日常生活的影響：(可選多過一項，並請用 0-10 去評估影響的程度)

影響自我照顧能力，如穿脫衣服、洗澡及如廁等

完全沒有影響 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 嚴重地受影響

影響日常獨立活動能力，如買餸煮飯、家務及乘搭交通工具等

完全沒有影響 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 嚴重地受影響

睡眠 (失眠頻密程度：一星期 \_\_\_\_\_ 次)

完全沒有影響 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 嚴重地受影響

情緒，如變得容易低落、動怒及發脾氣等

完全沒有影響 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 嚴重地受影響

減少外出或社交活動

完全沒有影響 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 嚴重地受影響

其他：

.....

**L** 請在下列各圖中，劃上切合的符號以指出你最主要的痛楚位置及感覺：

脹痛

「拿」住

酸軟  
☆

刺痛  
→

灼痛  
X

麻痺  
///

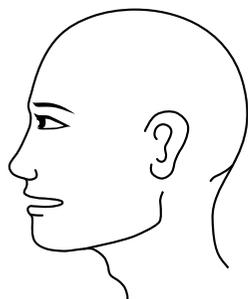
赤赤痛  
+++

抽搐  
---

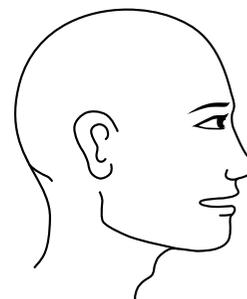
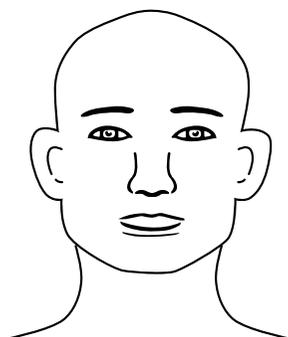
隱隱作痛  
=

其他  
#

左



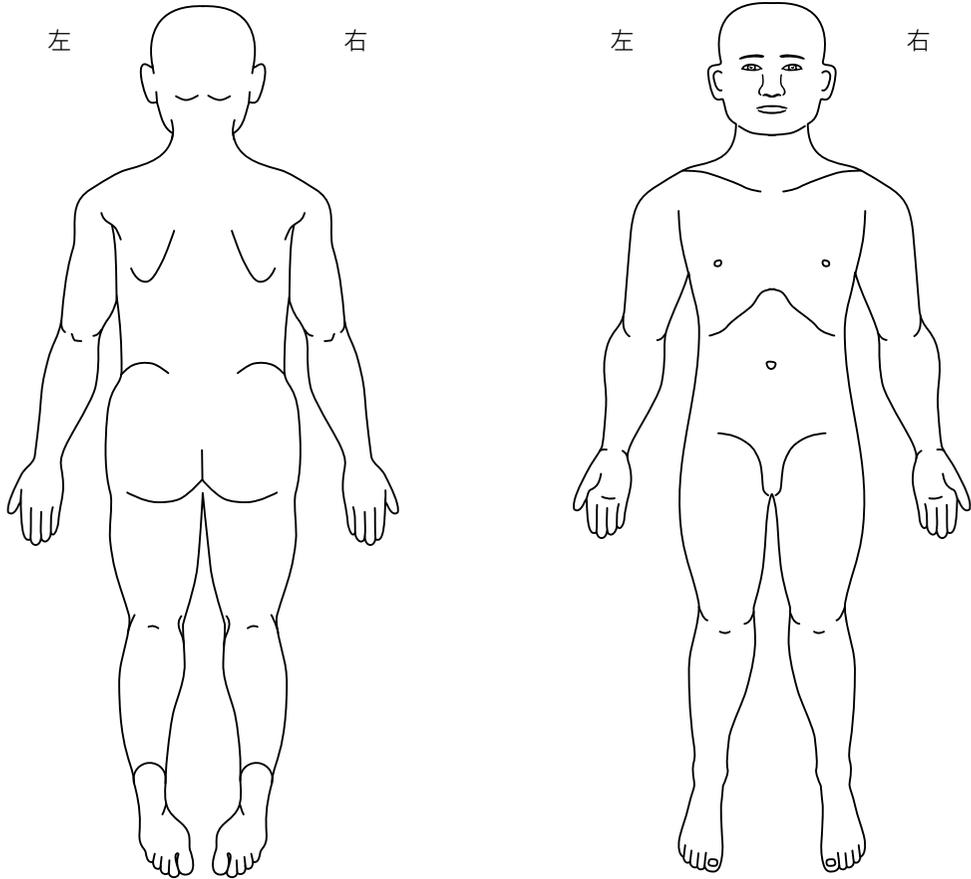
右



(全身圖於下頁)

現時患有痛症位置：頭 / 面    頸    肩膀    背    下肢    上肢其他部位

脹痛 <input type="checkbox"/>	「拿」住 <input type="radio"/>	酸軟 ☆	刺痛 →	灼痛 X	麻痺 ///	赤赤痛 +++	抽搐 ---	隱隱作痛 =	其他 #
--------------------------------	-------------------------------	---------	---------	---------	-----------	------------	-----------	-----------	---------



### M 個人痛症治療方法

1. 由開始出現痛症直至現在，你曾經接受以下哪些專科服務？（可以選多過一項）

- 痛症診所     骨科及創傷     中醫     腫瘤科     內科     外科     婦產科  
 精神科     臨床心理科     社工     職業治療     腦外科     私家 / 家庭醫生  
 矯形義肢     脊醫  
 物理治療（時間：\_\_\_\_\_ 地點：\_\_\_\_\_）  
 其他：\_\_\_\_\_     不適用

2. 由開始出現痛症直至現在，你曾經以下哪項緩痛方法？（可以選多過一項）

- 針灸     中藥     做運動     注射止痛針     跌打     服用止痛藥  
 食療     休息     按摩     冷 / 熱敷     貼膏布     服用健骨補充劑  
 擦止痛膏     其他：\_\_\_\_\_

3. 你認為現時處理長期痛症最有效的方法是：

\_\_\_\_\_

4. 過去一個月內，因為痛症而到需要尋求以下診治：

普通門診 ( \_\_\_\_\_ 次)      私家醫生 ( \_\_\_\_\_ 次)      脊醫 ( \_\_\_\_\_ 次)  
 針灸 ( \_\_\_\_\_ 次)      跌打 ( \_\_\_\_\_ 次)      中藥 ( \_\_\_\_\_ 次)  
 急症 ( \_\_\_\_\_ 次)      其他，請註明： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 次)

是否有運動習慣？

沒有     有 (運動： \_\_\_\_\_ 一星期 \_\_\_\_\_ 次)

你對此計劃的期望是什麼？

\_\_\_\_\_

## 長期及短期目標釐定表格

** 選取其中一項 **	短期目標	長期目標 (一年後能達到)
家居雜務		
家庭活動 / 關係		
社交生活		
閒暇生活 / 運動		
嗜好 / 興趣		
其他		

# 每課執行內容及流程

## 第 1 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20 分鐘	互相認識、 介紹課程重點 及 痛症自理概念	講解課程概覽，讓參加者了解課程的目標及重點。	<ul style="list-style-type: none"> <li>名牌</li> <li>內容詳見「課程重點及痛症自理概念」解說部份</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20 分鐘	鬆弛法的 作用及 練習	講解鬆弛法的作用及示範練習，然後鼓勵參加者定下目標，每天在家中練習。其後亦會在課堂上練習鬆弛法。 ★ 建議第一節可先示範腹式呼吸法，並鼓勵可在家中練習肌肉鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>鬆弛法聲帶</li> <li>「放鬆練習記錄表」（頁 55）</li> <li>內容詳見「鬆弛法的作用及練習」解說部份</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40 分鐘	運動 與 痛症	講解運動與痛症的重要性，並示範伸展運動及運動循環，然後鼓勵參加者定下目標，每天在家中進行運動。其後亦會在課堂上進行。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動物資</li> <li>「每週運動記錄表」（頁 54）</li> <li>內容詳見「運動與痛症」解說部份</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10 分鐘	小休			
<b>D</b> 30 分鐘	解決問題： 疼痛加劇時	討論痛症加劇的成因，提供解決問題三步曲的基礎原則。	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板（可記錄參加者討論內容）</li> <li>內容詳見「解決問題：疼痛加劇時」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 30 分鐘	活動計劃： 逐步做事	帶出在生活層面上「調適步伐」及「訂立目標」的重要性。並鼓勵參加者定下短期及長期目標。建議以運動循環及鬆弛法為每週短期目標。	<ul style="list-style-type: none"> <li>「長期及短期目標釐定表格」（頁 19）</li> <li>內容詳見「活動計劃」解說部份</li> </ul>	社工

# A 課程重點及痛症自理概念

## 討論方向

引導組員分享對此課程的期望

引導組員思考痛症帶來的影響

## 課程重點

澄清期望，帶出以下重點：

- 1 本課程不會令你沒有痛，而是學習如何與痛共處。
- 2 縱然痛是存在，但生活可以不受痛症影響，仍可做自己想做的事。
- 3 調適步伐，逐步做事，改變生活習慣及大腦對痛的敏感度。

帶出常見患長期痛症的惡性循環（見下圖），及對生活的影響，鼓勵要以積極主動的方式自我管理痛症，擺脫受痛症主導的日子。



## 自我管理痛症的任務



- ▶ 認識長期痛症，準確地認識自己的症狀
- ▶ 設定實際可行的目標
- ▶ 建立健康生活模式，注意睡眠質素及日常飲食，控制體重
- ▶ 學習放鬆，與家人 / 朋友保持有效溝通，維持正常社交生活
- ▶ 調節生活習慣及步伐
- ▶ 培養運動習慣

## B 鬆弛法



緊張的情緒會令肌肉崩緊，身體進入作戰狀態，加劇痛感。當痛症出現時，我們可以容許自己去感受痛楚（不必杜絕痛），同時放鬆，學習較舒適地與痛同行。放鬆的作用包括：

- ① 減低痛出現時的壓力；
- ② 增加應付痛症出現的能力。

放鬆的方法有很多種，參加者可以嘗試不同的放鬆法，找出適合自己的。部分放鬆法是建基於：① 放慢呼吸，和② 集中注意力。

### 放鬆法簡介與類別

#### 放鬆法的特點

- 沒有副作用
- 是一種技巧，如烹飪、踏單車等，並非與生俱來，而是可以通過學習和練習做得到的
- 重複練習，效果更好
- 隨時隨地，包括做運動和進行其他活動時

#### 放鬆法入門

- ① 需要安排時間練習，但不要強迫自己放鬆。
- ② 若思緒游離，慢慢將它帶回來，例如：可重複想「放鬆」或「平靜」兩字。

#### 下列情況下可嘗試放鬆法

- 當你感到緊張或困擾
- 當你感到痛楚加劇
- 當你想要入睡
- 亦可隨時隨地練習，例如在廚房、超市、車上、排隊或等候時；目的是建立習慣

#### 腹式呼吸法

- 由橫隔膜帶動的呼吸方法
- 練習時，可以想像你的身體是一個氣球，吸氣時腹部會像氣球一樣脹起，呼氣時腹部則會凹下
- 練習過程中，把專注力集中在呼吸上，體驗放鬆狀態，紓緩壓力
- 可以學習調節呼吸節奏，令呼吸更深、更慢和更順暢
- 在呼氣時，要同時放鬆肌肉
- 簡單，隨時隨地練習



◀ 各步驟可於網上收聽：

<https://youtu.be/KYgevKTxOeU>



## 肌肉鬆弛法

- 可以在我們覺得那段時間不會被干擾時做練習
- 可在可穩靠的坐椅或平躺進行
- 如果我們晚間在床上練習，或可幫助入眠
- 原理：透過放鬆肌肉來幫助消除緊張的感覺
- 經過重複練習後，我們較容易隨時放鬆肌肉，去應付緊張的情況，達致身心鬆弛



◀ 肌肉鬆弛練習方法可於網上收聽：  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/multimed/000104.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/multimed/000104.html)

## 給同工的貼士



TIPS

- ① 在堂上播放放鬆法的影片，讓參與者體驗
- ② 問他們體驗後，察覺有什麼不同
  - ▶ 如果他們說「放鬆了」、「平靜了」或「有些睡意」，稱讚他們做得好
  - ▶ 如果他們不察覺有不同或難以集中精神，解釋「這是正常的，大部分人都需要透過重複練習，才會感受到轉變。所以請不要放棄，繼續努力。」
- ③ 在課上請他們填上「放鬆練習記錄表」（頁 55）的第一項，鼓勵他們開始隨時隨地練習，和完整記錄放鬆練習
- ④ 提醒他們重複練習的重要性



## 眼球轉動法

- 眼睛的轉動與腦部活動、情感有關連。透過眼球轉動練習，可以疏導積壓的情緒
- 合上眼睛，眼球順時針轉動三次。然後眼球各反方向（逆時針）轉動多次
- 睡前做眼球轉動法會減少發夢，睡得更安穩



## 其他放鬆方法

- 包括靜坐、冥想、聆聽柔和的音樂或來個泡泡浴，讓身心放鬆

### 資料來源：

衛生署家庭健康服務網站  
醫院管理局總部臨床心理服務  
雷久南，「疏導情緒的簡易眼球轉動法」，《琉璃光雜誌》，1995年2月。  
<<http://www.lapislazuli.org/tw/index.php?p=19950206.html>>



## C 運動與痛症

此課程由物理治療師設計了一套伸展運動及十組運動循環，建議每天先進行伸展運動，然後進行運動循環，每組運動循環持續 1.5 分鐘。另附「每週運動記錄表」（頁 54），鼓勵參加者循序漸進，持之以恆。

一般人受痛症困擾，很多時候會減少活動甚至完全不動，若是因受傷引致的急性痛症休息短時間是合適的，但慢性的痛症引起的痛楚與受傷已沒直接關係。

### 不運動 vs 運動

若持續不活動可引起身體多方面的問題：

- 肌肉纖維數目下降，肌力下降，感覺無力
- 肌腱等軟組織會繃緊及縮短，導致伸展時疼痛、活動幅度下降和體態變形；另影響血液循環，引致容易疲倦和抽筋
- 肌腱縮短及缺乏伸展會令關節受壓和僵硬，甚至變形，引致進一步痛楚和行動不便
- 身體活動能力下降，令患者更加不願活動

相反，運動則可打破以上惡性循環，運動有以下好處：

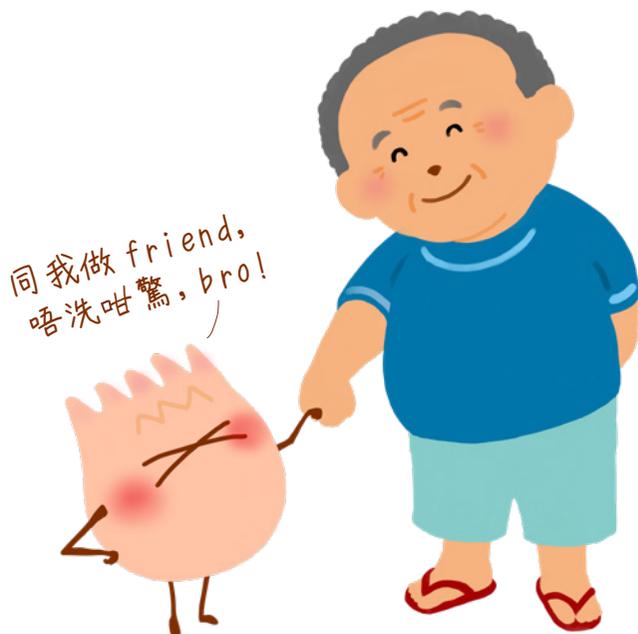
- + 能柔化過緊的肌肉、筋腱，增加關節活動幅度，減輕關節所受壓力
- + 促進血液循環，令營養可足夠供應關節，促進新陳代謝
- + 增加肌肉纖維及肌肉力量，強化關節
- + 加強心肺功能、改善耐力
- + 改善日常生活活動能力及擴大社交範圍

#### 給您的建議



- ▶ 建議運動循序漸進，慢慢才增加時間及難度，最重要是持之以恆，那就必然感到運動的好處，不用再受痛症主宰生活。
- ▶ 運動示範詳見附件一：「運動循環站」（頁 50）和「熱身運動示範」（頁 53）
- ▶ 如在運動期間有任何不適，應立即停止運動，並且諮詢醫護人員的意見。

# D 解決問題： 疼痛加劇時



## 組員討論方向

引導組員分享自己  
處理痛症方法

引導組員思考痛症  
時好時壞的情況及  
對生活的影響

## 工作人員工作手法

組員有不同方法處理痛症，引導組員細心檢視自己疼痛加劇的原因。

避免只停留在問題討論階段，重點在於整合各組員的異同，建立同舟共濟的效果，帶出**解決問題三步曲**的技巧。

### ▼解決問題三步曲

評估  
問題



其他  
選擇



評估  
可行性



## 第一步 評估問題

### 想一想

- 分析問題可能之成因
- 近日發生了什麼事？
- 是不是做了太多工作或活動過量？
- 現在可以怎樣做？其他選擇是什麼？
- 可以有什麼計劃？

### 注意 事項

以提問的方式引領組員思考痛症出現的可能性。



## 第二步 其他選擇

### 停一停

- 鬆弛練習
- 為自己泡一杯茶；找朋友聊天
- 放下手中的事情，休息一會兒，走一走，做伸展運動
- 面對現實，挑戰及停止負面的想法

### 注意 事項

多讓組員分享自身的放鬆方式，以正向的角度迎接痛症，帶出「停一停」的情況。

### 試一試

- 調節原本計劃
- 接受別人的幫助

### 注意 事項

讓組員敞開心扉，與身邊人士解釋自身情況，使他們不會過份驚恐，說明你會怎樣應付困難；最重要的是，你希望他們協助你什麼，或不要做什麼。

### 要避免

- 繼續進行中的活動
- 負面的想法，覺得痛楚是一場災難
- 倒睡床上一整天

### 注意 事項

讓組員明白負面思想 / 逃避對解決問題無幫助。



## 第三步 評估可行性

### 再想想

不妨花一點時間，想想怎樣面對痛楚加劇：

- 今次痛患發作，我學會了什麼？
- 你滿意自己的表現嗎？
- 肯定自己，讚賞自己成功處理痛症加劇的方法
- 想想：下次怎樣做得更好

### 注意 事項

鞏固成功經驗，以正向方式面對痛症，達致與痛共存的訊息。

## E 活動計劃：逐步做事

大部份的痛症患者會錯誤地運用自己的體能，在痛症影響減少的日子用盡體能，目的是為了補償之前失去的時間。例如，拼命地做家務，或者進行過量的活動，結果導致過度疲累，使痛症惡化。而在痛症影響增加的時候，便立即暫停所有活動。結果，活動量大受痛症控制。



## 1 調適步伐

鼓勵參加者要懂得聆聽自己身體的訊號，即身體有少少不舒服或感到有少許痛楚時，便要伸展一下，換一下姿勢。不要讓身體支撐過度，否則需要較長、較辛苦的過程，身體才能復原。於是鼓勵大家要「做下抖下」，約 15 至 20 分鐘要換一換姿勢，並將工作分拆成多個步驟完成。

★在課堂上會設置計時器，建議每 20 分鐘便需要轉換姿勢 / 進行伸展



### 調適步伐小技巧

- 1 作頻密而短暫的休息
- 2 不時轉換姿勢
- 3 逐漸增加工作量
- 4 將工作分拆成多個步驟

## 2 訂立目標

鼓勵參加者訂立長期目標及每週目標。長期目標是指，一些因受痛症影響而放棄了的興趣、社交活動、工作或家務，又或是你將來很想做的事情。

每週目標是以長期目標有關的，完成短期目標，有助達成長期目標。例如：長期目標是到外地旅行，憂心的是不能長時間走路，所以短期目標可以是先鍛鍊下肢肌力，增強走路的耐力。

此課程亦建議以運動循環及鬆弛法為每週目標，鼓勵參加者將於課程所學的內容，持之以恆，成為「與痛同行」的生活習慣。



長期  
目標

逐步增加次數及難度

短期目標（與長期目標有關的）



訂立好的目標，記得要有以下的特質：

- 1 與自己相關
  - 必須是自己真正想做的事情
- 2 明確或具體的
  - 容易描述，例如下年年初到新加坡五天旅行
- 3 實際的
  - 考慮配合自己的能力、家庭環境、能力等，即使有「阿痛」的日子仍可以完成
- 4 可以達到的
  - 不必靠運氣或其他人協助，單憑自己的個人力量便可做到

# 第 2 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20 分鐘	討論 / 意見回饋 / 當日計劃	邀請組員逐一分享過去一星期的成果及變化 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 目標達成情況</li> <li>• 當中遇到的困難</li> <li>• 身體、心情及心態的變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板 (可記錄參加者討論內容)</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20 分鐘	鬆弛練習	重溫鬆弛法的作用及練習鬆弛法 ★ 建議進行肌肉鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>• 鬆弛法聲帶</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40 分鐘	伸展運動及 運動循環	進行伸展運動及運動循環，觀察並指正參加者姿勢 ★ 可邀請參加者帶領伸展運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動物資</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10 分鐘	小休			
<b>D</b> 30 分鐘	解決問題： 壓力	思考痛症出現時所面對的壓力及解決方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板 (可記錄參加者討論內容)</li> <li>• 內容詳見「解決問題：壓力」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 25 分鐘	活動計劃： 逐步做事	重溫在生活層面上「調適步伐」及「訂立目標」的重要性。檢視短期目標。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 內容詳見「活動計劃」解說部份</li> <li>• 「長期及短期目標釐定表格」(頁 19)</li> </ul>	社工
5 分鐘	派發回家功課及鼓勵定時練習		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「每週放鬆練習記錄表」(頁 55)</li> <li>• 「每週運動記錄表」(頁 54)</li> </ul>	社工

# A、B、C 部分

內容請參考頁 21 至 24 的解說。

## D 解決問題： 壓力



在面對長期痛症的過程中，難免會感到壓力。而壓力對於我們而言是好還是壞，則視乎我們以什麼態度去看待。壓力會令人身體機能及情緒方面衰退，但另一方面，壓力卻能夠成為我們的推動力，激發個人潛能、使人提升活力及生命力。

### 組員討論方向

引導組員分享自己  
面對壓力的處理方法

引導組員思考「阿痛」  
出現時所面對的壓力  
及解決方法

### 工作人員手法

組員因痛症面對不同的壓力，藉他們分享中找出共通點，找尋同路人，並互相分享實用減壓方法。

避免只停留在問題討論階段，重點在於整合各組員的異同，建立同舟共濟的效果，引導組員嘗試使用解決問題三步曲的技巧迎接壓力。



## 第一步 評估問題

邀請組員寫下及  
分享現時溝通方  
面的問題

**例**

我覺得很難向別人解釋我仍經歷疼痛，而且往往感到有壓力。



## 第二步 其他選擇

考慮其他不同的選擇

列明所有可能解決問題的方法：

**例**

- 避免於一天內進行大量家務
- 穿衣服或鞋時，可坐着進行或利用長柄鞋楦作輔助，減少穿鞋時彎身及費力
- 避免購買需要手洗的衣服，可減少家務的工作量
- 避免穿著過緊的衣服，影響血液循環
- 重量較輕和不常用的物品可放置於較高的位置。常用物品放在伸手可觸及的位置，以方便提取。較重和不常用的物品放於較低的位置，防止肌腱勞損
- 將注意力從自己的身體及感覺轉向其他方面來減低症狀
- 可以選擇做一些適合自己身體狀況的簡單運動



## 第三步 評估可行性

留意自己的進展，  
選出對自己最好  
或最切合實際的  
解決方法

- 嘗試過的方法有成效嗎？
- 現時感覺進度如何？



## **E** 活動計劃：逐步做事

「調適步伐」及「訂立目標」內容請參考頁28至29的解說。  
檢視短期目標。



若參加者能達到運動循環及鬆弛法的目標，建議可再於短期目標加項目。加上與長期目標有關的短期目標，完成短期目標，有助達成長期目標。



例如：長期目標是到外地旅行，憂心的是不能長時間走路，所以短期目標可以是每週到運動場快步行，目的是鍛鍊下肢肌力，增強走路的耐力。

# 第 3 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20分鐘	討論 / 意見回饋 / 當日計劃	邀請組員逐一分享過去一星期的成果及變化 <ul style="list-style-type: none"> <li>目標達成情況</li> <li>當中遇到的困難</li> <li>身體、心情及心態的變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20分鐘	鬆弛練習	練習肌肉鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>鬆弛法聲帶</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40分鐘	伸展運動及運動循環	進行伸展運動及運動循環，觀察並指正參加者姿勢 ★可邀請參加者帶領伸展運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動物資</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10分鐘	小休			
<b>D</b> 30分鐘	解決問題： 溝通	受痛症困擾時與人溝通的模式及回應技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> <li>內容詳見「解決問題：溝通」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 25分鐘	活動計劃： 逐步做事	重溫在生活層面上「調適步伐」及「訂立目標」的重要性。檢視短期目標。	<ul style="list-style-type: none"> <li>內容詳見「活動計劃」解說部份</li> <li>「長期及短期目標釐定表格」(頁 19)</li> </ul>	社工
5分鐘	派發回家功課及鼓勵定時練習		<ul style="list-style-type: none"> <li>「每週放鬆練習記錄表」(頁 55)</li> <li>「每週運動記錄表」(頁 54)</li> </ul>	社工

# A、B、C 部分

內容請參考頁 21 至 24 的解說。

## D 解決問題： 溝通



### 組員討論方向

邀請組員分享當痛症來襲時，與人溝通的模式及回應

### 工作人員工作手法

引導組員反思痛症、不斷重複負面情緒及回應對自身人際關係的影響，帶出溝通是互相「聽」與「說」的交流及解決問題三步曲的技巧。



## 第一步 評估問題

邀請組員寫下及  
分享現時溝通方  
面的問題

**例**

我覺得很難向別人解釋我仍經歷疼痛，而且往往感到有壓力。



## 第二步 其他選擇

考慮其他不同的選擇

邀請組員列明所有可能解決問題的方法：

**例**

- 放鬆技巧練習
- 主動向別人簡單解釋情況：當痛症來襲時有可能令你不想說話，可以告訴別人「我不是因為討厭任何人而拒絕聊天，而是受痛症影響」；如果間中需要離開一段時間做鬆弛運動，告訴別人你會很快回來
- 避免任何挑釁性說話
- 留意自己的身體語言及聲調
- 以平常心面對，避免不停訴苦
- 澄清對方的說話，確保清楚對方的意思
- 嘗試用「我」的訊息表達自己的感受、事實及期望：
  - ▶ 避免用「你」去表達感受，會讓人感覺被指責及將責任歸於對方
  - ▶ 先描述個人的感受，後客觀地描述事實，再具體告訴對方你希望他怎麼做
  - ▶ 句式：我覺得……因為……我希望……

例：「我覺得很吃力，因為我要處理很多家務，同時由於痛症來襲令我不能久站，我希望你可以理解我的處境，及幫忙分擔部分家務」



## 第三步 評估可行性

留意自己的進展，  
選出對自己最好  
或最切合實際的  
解決方法

- 嘗試過的方法有成效嗎？
- 現時感覺進度如何？

## E 活動計劃：逐步做事

「調適步伐」及「訂立目標」內容請參考頁 28 至 29 的解說。

檢視短期目標。



若參加者能達到運動循環及鬆弛法的目標，建議可再於短期目標增加與長期目標有關的項目，有助達成長期目標。



例如：長期目標是到外地旅行，憂心的是不能長時間走路，所以短期目標可以是每週到運動場快步行，目的是鍛鍊下肢肌力，增強走路的耐力。

我♥希望..



收工

# 第 4 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20分鐘	討論 / 意見回饋 / 當日計劃	邀請組員逐一分享過去一星期的成果及變化 <ul style="list-style-type: none"> <li>目標達成情況</li> <li>當中遇到的困難</li> <li>身體、心情及心態的變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20分鐘	鬆弛練習	練習肌肉鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>鬆弛法聲帶</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40分鐘	伸展運動及運動循環	進行伸展運動及運動循環，觀察並指正參加者姿勢 ★可邀請參加者帶領伸展運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動物資</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10分鐘	小休			
<b>D</b> 30分鐘	解決問題： 為堅持不懈籌劃	反思阻礙其繼續進步的障礙，考慮其他不同的選擇，朝著目標繼續進步	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> <li>內容詳見「解決問題：為堅持不懈籌劃」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 25分鐘	活動計劃： 逐步做事	了解參加者實踐「調適步伐」的狀況；除訂立運動及鬆弛法目標外，與長期目標有關的短期目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>內容詳見「活動計劃」解說部份</li> <li>「長期及短期目標釐定表格」(頁 19)</li> </ul>	社工
5分鐘	派發回家功課及鼓勵定時練習		<ul style="list-style-type: none"> <li>「每週放鬆練習記錄表」(頁 55)</li> <li>「每週運動記錄表」(頁 54)</li> </ul>	社工

## A、B、C 部分

內容請參考頁 21 至 24 的解說。

# D 解決問題： 為堅持不懈籌劃



與痛症同行是一條漫長的路途，當中難免會經歷及面對不同的挑戰，或許會令原有的計劃停滯不前。此節主要與組員反思阻礙其繼續進步的障礙，考慮其他不同的選擇，朝著目標繼續進步。

### 組員討論方向

引導組員建立長期及短期目標，藉此加強運動及與痛同行的動機

### 工作人員工作手法

組員因痛症面對不同的壓力，藉他們分享中找出共通點，找尋同路人，並互相分享實用減壓方法。



## 第一步 評估問題

有甚麼因素可能  
阻礙自己繼續  
進步？

試想想若可以朝  
著目標繼續進步  
有甚麼好處？

如果不繼續朝著  
目標進步，將會  
有甚麼結果？

**例**

- 當痛楚加劇時，可能會覺得很難堅持每天活動和運動
- 有時候痛楚會很嚴重和難受，有時候在數小時內好轉，但有時候痛楚也會維持數天甚至更長的時間，令生活節奏被打亂
- 認為現在沒有成效
- 沒有家人或朋輩支持



## 第二步 其他選擇

考慮其他不同的選擇

邀請組員列明所有可能解決問題的方法：

**例**

- 嘗試找出痛楚增加原因
  - ▶ 可能因為活動過量，也可能因為停止活動已一段時間，再活動會使你痛楚增加
  - ▶ 記住：痛楚增加雖然難受，但不會帶來傷害，除非意外受傷
- 尋找屬於自己的成功例子
  - ▶ 你上一次遇到困難，你做了甚麼？
  - ▶ 甚麼能夠幫助？甚麼未能幫助？
- 當感到緊張時，可以運用放鬆技巧
- 彈性處理
  - ▶ 在困難時刻，應嘗試在「繼續」或「放棄」之間取得平衡
  - ▶ 每天調節運動量，即使量減少但至少比單單坐著擔心好
- 坦誠溝通
  - ▶ 鼓勵與家人、朋友表達你的情況，讓他們明白，並且你希望他們可以做甚麼或避免做甚麼



## 第三步 評估可行性

留意自己的進展，  
選出對自己最好  
或最切合實際的  
解決方法

- 嘗試過的方法有成效嗎？
- 現時感覺進度如何？



此節亦會與組員一同製作附上勉勵說話的打氣卡，邀請他們寫下自己與痛共存的方法或提醒自己的金句、座右銘。完成後可放在銀包，或放在當眼的位置以作提醒堅持的原因，為自己加加油、打打氣！



## **E** 活動計劃：逐步做事

了解參加者實踐「調適步伐」的狀況；除訂立運動及鬆弛法目標外，與長期目標有關的短期目標。

# 第 5 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20分鐘	討論 / 意見回饋 / 當日計劃	邀請組員逐一分享過去一星期的成果及變化 <ul style="list-style-type: none"> <li>目標達成情況</li> <li>當中遇到的困難</li> <li>身體、心情及心態的變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20分鐘	鬆弛練習	練習鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>鬆弛法聲帶</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40分鐘	伸展運動及運動循環	進行伸展運動及運動循環，觀察並指正參加者姿勢 <ul style="list-style-type: none"> <li>★可邀請參加者帶領伸展運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動物資</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10分鐘	小休			
<b>D</b> 30分鐘	解決問題： 睡眠	討論睡眠習慣與痛症的關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>白板 (可記錄參加者討論內容)</li> <li>內容詳見「解決問題：睡眠」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 25分鐘	活動計劃： 逐步做事	了解參加者實踐「調適步伐」的狀況；訂立運動及鬆弛法目標外，與長期目標有關的短期目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>★檢視長期目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>內容詳見「活動計劃」解說部份</li> <li>「長期及短期目標釐定表格」(頁 19)</li> </ul>	社工
5分鐘	派發回家功課及鼓勵定時練習		<ul style="list-style-type: none"> <li>「每週放鬆練習記錄表」(頁 55)</li> <li>「每週運動記錄表」(頁 54)</li> </ul>	社工

# A、B、C 部分

內容請參考頁 21 至 24 的解說。

## D 解決問題： 睡眠



### 組員討論方向

與組員分享睡眠質素與生活，分析自身睡眠前的習慣與痛症的關係

### 工作人員工作手法

組員因睡眠習慣影響睡眠質素，藉著情境分享及解決問題三部曲，與組員探討自身可改善之處，並提供酣睡小貼士。



## 第一步 評估問題

有甚麼因素可能導致睡眠質素欠佳？

如睡眠質素欠佳，將會有甚麼結果？

**例**

- 睡前使用手機（強光）
- 枕頭不合適
- 日間睡眠時間過長
- 睡前曾進行劇烈運動
- 痛症來找你
- 飲用含有咖啡因的飲品
- 沒有定時的睡眠時間



## 第二步 其他選擇

考慮其他不同的選擇

邀請組員列明所有可能解決問題的方法：

**例**

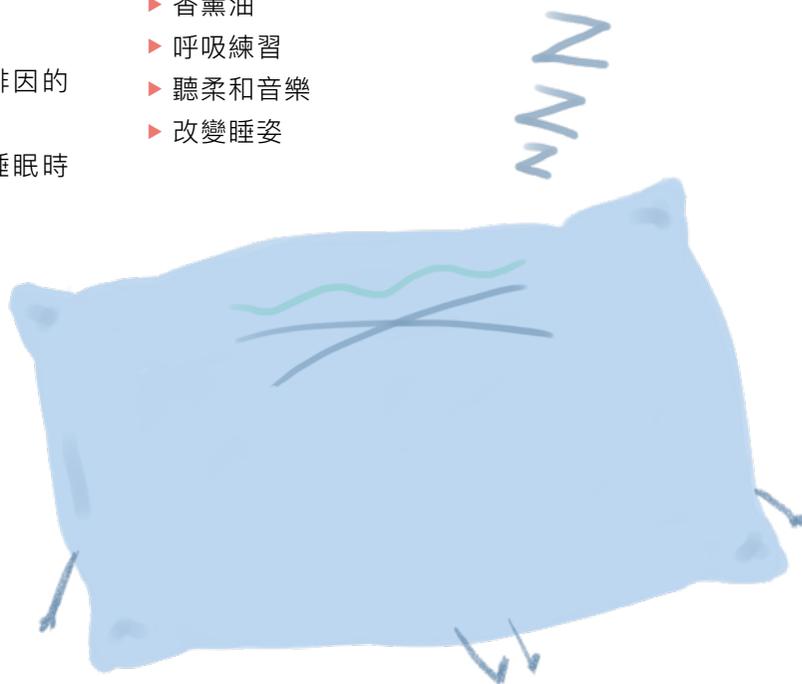
- 嘗試找出睡眠質素欠佳原因
  - ▶ 可能因日間時間的精神壓力，加上受痛症影響，嘗試找出源頭及對應的解決方法
- 尋找屬於自己的成功例子
  - ▶ 你上一次獲優質睡眠前，當日你做了甚麼？
  - ▶ 甚麼能夠幫助？甚麼未能幫助？
- 當感到失眠或睡眠欠佳時，可以運用放鬆技巧
  - ▶ 香薰油
  - ▶ 呼吸練習
  - ▶ 聽柔和音樂
  - ▶ 改變睡姿



## 第三步 評估可行性

留意自己的進展，選出對自己最好或最切合實際的解決方法

- 嘗試過的方法有成效嗎？
- 現時感覺進度如何？





TIPS

## 一夜酣睡 小貼士



1 制定醒來時間



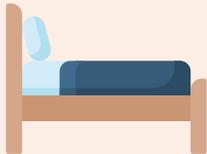
2 安排合適的睡眠環境



3 給予睡前放鬆的機會



4 床是用來休息的地方



5 感覺有倦意時才上床休息



6 避免午睡



7 吃點小吃  
(褪黑激素食物，  
如香蕉、牛奶)



## **E** 活動計劃：逐步做事

了解參加者實踐「調適步伐」的狀況；訂立運動及鬆弛法目標外，與長期目標有關的短期目標。  
檢視長期目標。

# 第 6 課

時間	主題	內容	物資	建議負責同工
<b>A</b> 20 分鐘	討論 / 意見回饋 / 當日計劃	邀請組員逐一分享過去一星期的成果及變化 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 目標達成情況</li> <li>• 當中遇到的困難</li> <li>• 身體、心情及心態的變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板 (可記錄參加者討論內容)</li> </ul>	社工
<b>B</b> 20 分鐘	鬆弛練習	練習鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 足夠的伸展空間和穩靠的坐椅</li> <li>• 鬆弛法聲帶</li> </ul>	社工
<b>C</b> 40 分鐘	伸展運動及 運動循環	進行伸展運動及運動循環；治療師個別諮詢 (於運動循環期間，建議治療師給予參加者個別諮詢，每人將 3-5 分鐘，解答進行運動的疑惑，鞏固所學，鼓勵持之以恆。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動物資</li> </ul>	物理治療師 或 職業治療師
10 分鐘	小休			
<b>D</b> 30 分鐘	解決問題： 營養	講解飲食營養與痛症關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板 (可記錄參加者討論內容)</li> <li>• 內容詳見「解決問題：營養」解說部份</li> </ul>	社工
<b>E</b> 30 分鐘	鞏固所學、 畢業分享	鼓勵每位參加者分享在此課學程的學習成果、得著及轉變。 頒發畢業證書。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 畢業證書 (頁 55)</li> </ul>	社工

# A、B、C 部分

內容請參考頁 21 至 24 的解說。

## D 解決問題： 營養



### 組員討論方向

與組員分享飲食與痛症  
的關係，鼓勵建立健康  
飲食習慣

### 工作人員工作手法

組員因飲食習慣影響健康及加劇痛症，藉著探討日常生活飲食及解決問題三步曲，與組員探討自身可改善之處，並提供健康飲食小貼士。



## 第一步 評估問題

分析長期痛症與  
營養之關係

如飲食健康欠  
佳，將會有甚麼  
結果？

- 加工食物、多油煎炸食物及高脂肪食物等，增加刺激痛感神經
- 身體過重會加重關節負擔

例

健康需要：

- 鈣質
- 維生素 D (陽光)
- 優質蛋白質
- 水果
- 堅果
- 奧米加 3 脂肪酸
- 薑黃素 (幫助抑制炎症和減少發炎因子)
- 抗氧化類健康食品如維生素 C、E，葡萄籽、花青素、綠茶、類黃酮



## 第二步 其他選擇

考慮其他不同的選擇

邀請組員列明所有可能控制體重及營養飲食可以減輕受痛症的影響程度的方法：

例

- 簡介奧米加 3 - 地中海飲食方法
- 飲食健康金字塔



## 第三步 評估可行性

留意自己的進展，  
選出對自己最好  
或最切合實際的  
解決方法

- 嘗試過的方法有成效嗎？
- 現時感覺進度如何？

與組員共同訂立個人  
健康飲食計劃



## E 鞏固所學、畢業分享

鼓勵每位參加者分享在此課學程的  
學習成果、得著及轉變。  
頒發畢業證書。



建議於活動完結後兩個  
月及六個月，舉行重聚  
日，了解長期目標的達  
成程度，同時一起分享  
「痛友同行」的經驗。

# 運動循環站

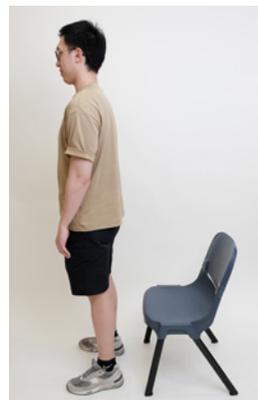
為讓參加者更容易掌握緩痛運動動作，以下會以圖解方法作教學。如有需要，可掃描左方 QR Code，或於以下網頁瀏覽教學影片。

## 1 第一式 雙腳發力站起來

坐在椅子上，然後身體重心向前，慢慢運用下肢發力站立，再慢慢坐下。



- ⓘ 注意：找尋穩固的椅子
- ✔ 功能：加強大腿肌力，訓練重心轉移
- 📄 <https://youtu.be/WignmwwPqjQ>



## 2 第二式 踏級運動

先站在平地，然後左右交替把腳踏上踏落。



- ⓘ 注意：先找穩固的物品，如腳踏、椅子等
- ✔ 功能：加強大腿肌力，訓練平衡力
- 📄 <https://youtu.be/LUeELBAbmfY>

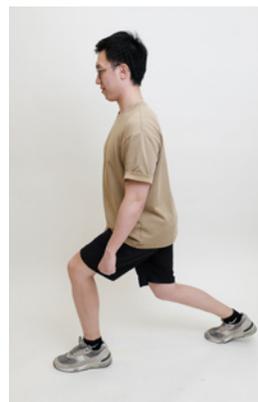


## 3 第三式 跨步運動

雙腳先站好，其中一隻腳跨步向前約兩腳板長度距離，然後同一隻腳返回原先位置，左右交替進行。



- ⓘ 注意：需要把重心前移，然後還原
- ✔ 功能：加強下肢肌力，訓練平衡力
- 📄 <https://youtu.be/c-n96sSJ7WQ>

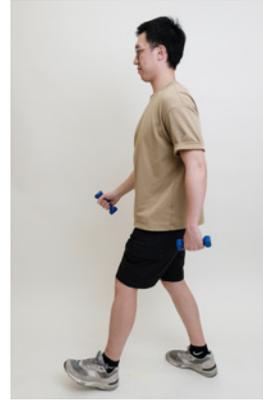


## 4 第四式 攜物行走

找尋合適重量之物品，如約一磅之水樽，攜物在合適的空間內自由行走。



- ⓘ 注意：建議由輕重量開始，逐步加強負重行走
- ✓ 功能：加強上下肢肌力
- 📄 <https://youtu.be/II6Jr1BF3Ts>



## 5 第五式 股巨肌訓練

先站在平地，然後藉臂部及大腿的力量，左右腳交替向後踢。



- ⓘ 注意：先找穩固的支撐物件，如扶手、櫃等
- ✓ 功能：加強後大腿肌力
- 📄 <https://youtu.be/xtvHnZshios>

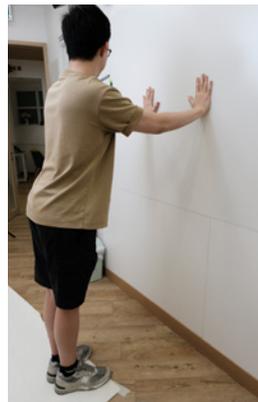


## 6 第六式 牆上掌上壓

先站在平地，雙掌貼牆，然後藉肩部及上臂之力量，向牆的方向前壓，然後返回原位位置重覆進行。



- ⓘ 注意：如想加強訓練效果，可以逐步向後站立
- ✓ 功能：加強肩及上臂、並腹部之肌力
- 📄 <https://youtu.be/eptNbkLLAME>



## 7 第七式 曲膝紮馬步

先站在平地，然後慢慢曲膝向下紮馬，停留一會後，慢慢返回原位。



- ⓘ 注意：不要蹲下過低，可輕扶穩陣傢俱
- ✓ 功能：加強大腿肌力
- 🔗 [https://youtu.be/Co-gh\\_kQoil](https://youtu.be/Co-gh_kQoil)

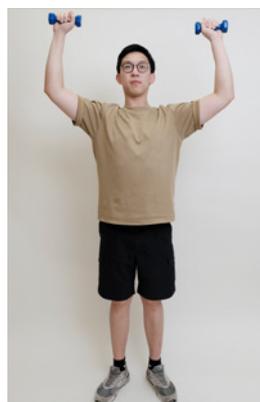


## 8 第八式 上肢肌力鍛鍊

先拿著負重物在腰間位置，然後慢慢向上伸展。在頂部停留一會後，慢慢返回原來位置，重覆相關動作。



- ⓘ 注意：建議由輕重量開始，逐步加強負重練習
- ✓ 功能：加強上肢肌力
- 🔗 <https://youtu.be/DuUmsdc7IH4>

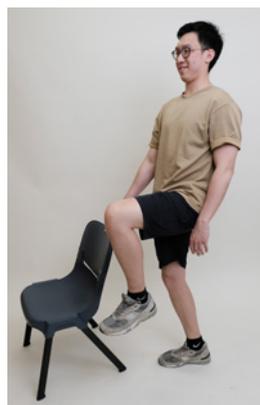


## 9 第九式 金雞獨立

先站在平地，找穩定的物品借力，然後以單腳站立的方式，維持 5 秒，左右腳交替。



- ⓘ 注意：如平衡力較弱，可借助牆壁或櫃作輔助之用
- ✓ 功能：改善站立平衡力
- 🔗 <https://youtu.be/9PyNLZ81NiY>

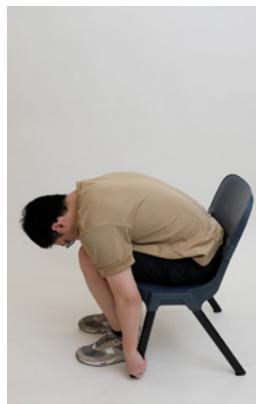


## 10 第十式 背部伸展

先坐在椅子上，然後伸直雙手舉高向上及後盡量伸展，再放下雙手慢慢微收腹坐回原坐姿。



- ⓘ 注意：找尋穩固的椅子
- ✓ 功能：伸展肩背部
- 🔗 <https://youtu.be/PRQuwT9juPM>



# 熱身運動示範

為加強運動對痛症的幫助，建議每次進行緩痛運動先進行簡單熱身運動，可以預防或減少運動傷害，更可增進肌肉反應靈活，所以無論做任何運動，事前的熱身運動非常重要。以下 6 個熱身運動，每組重覆五次便可。

## 1 步驟一：頸部伸展運動 1

先把頭部慢慢轉向右邊，返回中央，然後慢慢轉向左邊，還原。

<https://youtu.be/CyIHJwjBII>



## 2 步驟二：頸部伸展運動 2

頭部先向左側傾，再以左手放於頭之右側，輕輕拉向左方，停留 5 秒。然後頭傾向右側，右手放於頭之左側，拉向右方，停留 5 秒。

<https://youtu.be/gJHsHpXwBkg>



## 3 步驟三：腰部伸展運動

先找穩固的椅子坐在上方，雙臂伸直，然後慢慢轉向右方。返回中央，然後慢慢轉向左方。

<https://youtu.be/PmKfWSfrGU8>



## 4 步驟四：上肢伸展運動

先找穩固的椅子坐在上方，雙手互穿伸直手肘向上舉，同時反手心向天。到達頂點時停留十秒，然後慢慢放下雙手。

<https://youtu.be/9aSgr6LUXXI>



## 5 步驟五：前大腿伸展運動

先找穩固的物品（如枱、椅）作借力，然後用右手拉著左腳之腳掌，停留 10 秒，放下，轉腳，用左手拉著右腳之腳掌，停留 10 秒，放下。

<https://youtu.be/pWQQjx19Ir4>



## 6 步驟六：小腿伸展運動

先找穩固的物品（如枱、椅）作借力，然後右腳踏前，輕微屈曲，重心向前，左腳則伸直，停留 10 秒，還原。

左腳踏前，輕微屈曲，重心向前，右腳伸直，停留 10 秒。

<https://youtu.be/KKbQFDNPpf8>





### 附件三

## 每週放鬆練習記錄表

(日期： / / 至 / / )

完成目標時在空格內加✓

	腹式呼吸法	肌肉鬆弛法
第 1 天		
第 2 天		
第 3 天		
第 4 天		
第 5 天		
第 6 天		
第 7 天		

### 附件四



# 痛友 心聲

課程參加者經驗分享

## 與痛同行

Richard Cheng

於 2022 年初參與社區版痛症自理課程

### 由痛到鬆

鮑曼年

於 2022 年初參與社區版痛症自理課程

我曾試過因坐骨神經痛入醫院兩次，情況最差一次是早上在床上醒來身體未能郁動，感到非常痛楚，要召喚救護車入院到急症室，並留醫四天。首兩天需按時注射止痛針，才能勉強下床去洗手間。

前年楊震悠逸軒舉辦了第二次痛症自理課程，但要經評估才能入讀，慶幸我能入讀，多謝張姑娘。

課程內我尤其喜愛肌肉放鬆練習，教導我們怎樣由頭到腳放鬆，尤其晚上我聆聽聲帶後很快便能夠入睡。物理治療師指導我們正確的放鬆運動姿勢。每星期一次的課堂中，同學們都十分投入，隨後再做十個帶氧運動，有動有靜，令我們獲益良多。回家也會每天做一次，學懂了怎樣放鬆關節及避免關節過勞，晚上睡眠質素也改善了。這課程有助紓緩我的坐骨神經痛。多謝痛症課程，多謝導師，多謝陳主任及張姑娘的安排！

由於我年輕時因工作關係，頻頻往外地出差，經常要攜帶沉重的行李搭乘交通工具，加上搬運姿勢錯誤，引致腰骨與膝蓋出現問題，曾因此接受過兩次手術。除此之外，身體其他部份如手、背、頸部也偶然出現疼痛，導致情緒低落。由於受痛症影響，我經常要接受治療，例如骨科、物理治療、跌打、針灸、脊醫、按摩、推拿、甚至自然療法等都試過，但效果都是短暫。疫情期間，更因長時間留在家中，缺乏運動，導致痛症出現頻率更高。但由於擔心感染疫症，不敢接受治療，個人情緒十分低落，引致焦慮。後來自己反思，與其長期受痛症困擾，倒不如學習與它共存。我是我身體的主人，我要掌握痛症，不要讓痛症反客為主。

在疫情期間，政府透過長者中心派發口罩，我因此認識楊震悠逸軒，亦曾查詢長者中心的其他服務。我抱著姑且一試的心情，去參加社區版痛症自理課程。

課程共分六堂，每堂 2.5 小時。同班有十位同學，社工張姑娘個性爽朗，平易近人，臉上常帶笑容，對長者有耐心，使人感到親切。她先讓大家講出受痛症困擾的經驗，第一步是協助大家訂出參加痛症班最想實現的長期目標，亦讓各同學訂立每星期的短期目標。每一堂課內容頗豐富，包括一些輕便的肢體運動，有職業治療師指導我們運動的正確姿勢，使同學可以融入課程中。張姑娘

亦分發表格，鼓勵我們每天都養成運動的習慣及紀錄時間。每堂中間又有討論環節，讓大家交流痛症經驗。此外，課程中有一個漸進式肌肉放鬆法的練習，使大家更能放鬆。同學之間互相溝通、扶持與鼓勵，希望大家都能達到目標。經過六堂後，大家由陌生人變成十分熟絡的知己。

課程雖然已完結了大半年，但我已養成每天拉筋與伸展運動的習慣。痛症仍然存在，不過我現在會用正面的態度應對，與它共存，將自己身體的主導權取回。加上在長者中心認識一班朋友，增加很多社交活動，人亦變得開朗。現在已很少去看醫生，醫藥費支出也節省不少。

整個課程中，個人對「漸進式肌肉放鬆法的練習」感受最深，因為它能幫助我快速入睡。睡眠質素差，是長者常有的問題。在輾轉反側之際，胡思亂想，往往因痛症或其他困擾，陷入思想的負面螺旋，愈陷愈深，不能自拔！由於這個練習十分有用，使我對這方面產生好奇。及後因緣際會，參加了理工大學一個改進長者睡眠計劃的研究，學懂了腹式呼吸法，亦增加對睡眠週期的了解。其後更接觸到靜觀，雖然仍然未能掌握，但經過痛症班的鍛練，使我有種堅毅的精神，我希望能將靜觀練習，變成生活的一個習慣。日後對痛症的困擾，更能應付自如。

最後，我要再多謝悠逸軒的社工張姑娘，幫我走出長期痛症的困擾，使我的人生變得快樂，每日都充滿陽光。

## 緩痛之路

陳漢樑

於 2021 年初參與社區版痛症自理課程

漢樑昔日為汽車維修員，長時間從事體力勞動工作，直至六十四歲才退休。

昔日工作時因長時間重覆勞動而出現肩頸位置肌肉疼痛情況，困擾多年均沒有解決的方法，只能以藥油及膏布作緩痛處理。

在機緣巧合下，漢樑於中心門外看到痛症計劃宣傳，登記成為中心會員及報名參與小組。在小組進行期間，除學習一套正規的循環運動，亦會嘗試運動以外其他對身體有好處的練習，如主動發掘放鬆練習影片、其他的運動及健康資訊。

在小組期間，漢樑亦向工作人員及各組員分享自身近日的緩痛經驗，善用科技分享放鬆練習資訊，亦協助帶領緩痛運動之熱身動作，以身作則鼓勵他人一同進行運動，一同舒緩痛症對生活的影響。

漢樑自律性強，亦會為自己訂立清晰的目標，在小組的過程中，漢樑藉逐步做事的方法，慢慢提升體能訓練的時間及訓練量，在痛症開始減少時均保持每日運動的習慣，減少痛症對自己的困擾，更加重新建立昔日長跑及踢足球的嗜好，重拾自信及生活動力。

# 痛友 合拍

## 課程活動花絮

### 普拉提緩痛班

加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、改善姿態以及促進整體健康的鍛鍊體系，舒緩痛症。



### 社區版痛症自理課程

由社工、職業治療師或物理治療師帶領，內容根據澳洲悉尼大學「應付疼痛技巧輔助計劃」課程編排，讓參加者學習及實踐不同自我管理痛症的知識及技巧。



## 緩痛綜合運動班

學習各式緩痛運動，增強身體靈活度及肌力，舒緩痛症。



## 痛·惜自己綜合學習班

綜合中醫師、護士、物理治療師、營養師及香薰治療師的專業角度，學習不同的緩痛知識與技巧。



## 舒展樂悠遊

由體適能導師帶領參加者進行運動環節，其後進行戶外頌鉢靜觀體驗，以鼓勵參加者多參與戶外活動，擴闊興趣及「同路人」圈子，舒展身心。



## 長者服務部單位聯絡資料

### 彩虹長者綜合服務中心

地址：九龍彩虹邨金漢樓地下 106-115 室  
電話：2329 6366  
電郵：chcc@yang.org.hk

### 彩虹綜合家居照顧服務

地址：九龍彩虹邨金漢樓地下 106-115 室  
電話：2326 1331  
電郵：chihcs@yang.org.hk

### 彩虹長者日間護理服務

地址：九龍彩虹邨金漢樓地下 172-178 室  
電話：2329 9232  
電郵：chcc@yang.org.hk

### 彩虹長者綜合服務中心 嘉峰臺中心

地址：九龍牛池灣瓊東街 8 號嘉峰臺地下  
電話：2711 0333  
電郵：chcc@yang.org.hk

### 彩雲長者社區照顧服務

地址：九龍黃大仙彩雲商場四樓 A409-A409A 室  
電話：2323 7065  
電郵：cwccs@yang.org.hk

### 愛民長者鄰舍中心

地址：九龍愛民邨嘉民樓 401-403 室  
電話：2715 8677  
電郵：omnec@yang.org.hk

### 悠逸軒

地址：九龍柯士甸道西 1 號一樓 103 室  
電話：3149 4123  
電郵：ytnecc@yang.org.hk

### 長者關顧牧養中心

#### 健憶長者認知訓練中心

地址：九龍窩打老道 54 號一樓  
電話：2251 0890  
電郵：scctc@yang.org.hk

### 油旺綜合家居照顧服務

地址：九龍窩打老道 54 號一樓  
電話：2251 0818  
電郵：ymihcs@yang.org.hk

### 香港基督教循道衛理聯合教會

#### 循道衛理楊震社會服務處

#### 深水埗護養院暨日間護理服務

地址：九龍深水埗窩仔街 100 號  
石硤尾邨二期服務設施大樓二樓及三樓  
電話：2342 3220  
電郵：nhssp@yang.org.hk

# 痛友同行

社區版痛症自理課程

## 痛友同行：社區版痛症自理課程

督印人

麥麗娥姑娘 長者服務部（九龍東）部門主管

陳振興先生 長者服務部（九龍西）部門主管

編輯小組

陳情文姑娘 悠逸軒 單位主任

張詠敏姑娘 悠逸軒 服務經理

蔡漢城先生 愛民長者鄰舍中心 服務經理（截至 2023 年 6 月）

黃景明姑娘 長者服務部（九龍東）一級物理治療師

吳繼芳姑娘 長者服務部（九龍西）一級物理治療師

黃可欣姑娘 長者服務部（九龍西）一級職業治療師

謝沂心姑娘 長者服務部（九龍東）一級職業治療師

出版

循道衛理楊震社會服務處 長者服務部

設計及製作

Verbum Press 文字事務出版社

印刷數量：500

出版日期：2023 年 12 月

ISBN 978-962-8206-52-0



# 痛友同行

社區版痛症自理課程

ISBN 978-962-8206-52-0



9 789628 206520



循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

長者服務部 Division of Senior Citizen Service