

情緒管理



疾病管理



生活管理



# 阿收痛工

長者痛症自理  
實用手冊

你放鬆  
我收工

**痛** **鬆**

這是一本幫你  
由痛變鬆的工具書



循道衛理楊震社會服務處  
長者服務部

# 阿痛收工！ 長者痛症自理實用手冊

督印人

伍沛霖先生 長者服務部（九龍西）部門主管  
麥麗娥姑娘 長者服務部（九龍東）部門主管  
詹婷婷姑娘 愛民長者鄰舍中心 督導主任

編輯小組

陳情文姑娘 愛民長者鄰舍中心 服務主任  
劉啟新先生 愛民長者鄰舍中心 註冊社工  
黃景明姑娘 長者服務部 一級物理治療師  
謝沂心姑娘 長者服務部 一級職業治療師  
李笑微姑娘 彩虹長者日間護理服務 註冊護士

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 本

出版日期：2019 年 8 月



# 阿 收 工 痛 !

長者痛症自理  
實用手冊



這是一本幫你由痛變鬆的工具書

03	序 總幹事 朱牧華先生
04	痛症由我管——長者痛症管理服務簡介
<b>痛症自理概念</b>	
07	「阿痛」的自白
08	痛症自理概念
09	疾病管理
17	生活管理
27	情緒管理
43	運動管理
<b>敘事治療小故事分享</b>	
52	長者長期痛症與敘事實踐 鍾威文先生
54	當敘事遇上「不倒翁」……「不倒翁」看見……
56	當敘事遇上勇士……他看見……
58	當「無時停」遇上敘事……她想起……
60	當謝婆婆遇上敘事……她看見……
62	當安好婆婆遇上敘事……她看見的「阿痛」是……
64	當女兒遇上敘事……她看見的媽媽是……
66	當在樹下看人生……你看見……
70	參加者故事分享
80	鳴謝
81	長者服務部各單位



根據本地一項研究顯示，有 37.9% 的長者飽受慢性痛症困擾，而表示身體出現多個痛處的更達 37.2%，以腳痛及背痛最為普遍\*。慢性痛症不但影響日常生活，更會使患者出現負面情緒，嚴重的更會出現焦慮症或抑鬱症的徵狀，對身心造成影響。

感謝滙豐透過香港公益金撥款資助本處由 2016 年至 2019 年推行為期三年的「痛症由我管」——長者痛症管理服務，計劃的目的為加強長者對痛症的認識及管理，提高處理痛症的能力和信心，推廣「痛症有得管，痛而不須苦」的訊息。

過去三年，本計劃舉辦了不同課程及班組，包括「痛症自理」綜合課程、綜合運動訓練、中醫食療工作坊、香薰緩痛工作坊、生活易工作坊、情緒支援小組等，讓參加者可透過藥物以外方式管理自己的痛症。整個計劃的受惠人次更超過 5,000 人次。

本計劃雖然於 2019 年 5 月順利完結，但將會是另一個開始，本處會利用此三年計劃獲得的寶貴經驗，繼續深化及發展痛症管理服務，讓長者可自我管理痛症，使他們的生活及情緒都得到改善。

總幹事  
朱牧華

\* Wong WS & Fielding R. (2011). "Prevalence and characteristics of chronic pain in the general population of Hong Kong". *J Pain*. 12(2):236-45. Retrieved May 1, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875775>.



# 循道衛理楊震社會服務處 長者服務部 「痛症由我管——長者痛症管理服務」

本計劃獲滙豐透過香港公益金撥款，推行為期三年（2016 年度—2019 年度）的「痛症由我管——長者痛症管理服務」，為患有長期痛症之長者提供全面的緩痛服務。

## 計劃理念

計劃以完全疼痛概念（Total Pain Concept）理解長期痛症。即相信長期痛症的出現必然涉及身、心、社、靈。長期痛症現時或許沒有可根治的方法，但不少受長期痛症困擾的長者，仍不斷尋求治療方法，然而其治療效果未見明顯，令人感到沮喪、無助。故本計劃鼓勵長者主動學習管理自己的痛症，達至「痛症識得管，痛而不需苦」及「與痛同行」的目標。

## 計劃特色

- 本計劃的四大管理範圍，包括①運動管理、②生活管理、③疾病管理、④情緒管理。
- 推廣「痛症有得管，痛而不須苦」的訊息。
- 加強長者對痛症的認識及掌握管理策略，令長者管理痛症的自主性及持久力提升，減少長期依賴藥物治療。

## 服務對象

- 55歲或以上人士，及
- 患有持續3個月或以上之痛症，以致生活及情緒受困擾，及





## 社區教育

### 「止痛藥物與痛症」

#### 專題講座

由護士講解常見的止痛藥物及服用止痛藥物的謬誤。

### 「睡眠與痛症」

#### 專題講座

由臨床心理學家講解痛症與睡眠的關係及影響。提昇睡眠質素，紓緩痛症的影響。

### 「運動與痛症」

#### 專題講座

由物理治療師主講，講解運動對痛症的作用，以及痛症患者於運動時的注意事項。

### 「中醫食療與痛症」

#### 專題講座

由註冊中醫師主講，介紹緩痛健康食療及長期痛症患者飲食的注意事項。

**2 12週全方位緩痛課程**  
以運動、飲食及情緒三大支援方向，培養患者正面、積極及健康的生活模式，提昇患者自我管理痛症之能力。  
內容包括：綜合運動訓練、中醫食療工作坊、香薰緩痛工作坊、生活易工作坊、情緒支援等等。  
對象：中度受痛症困擾之人士。

## 重點課程

### 1 「痛症自理」綜合課程

由社工、護士、職業治療師及物理治療師帶領，內容根據澳洲悉尼大學 ADAPT Program 「痛症自理」課程編排，讓參加者體驗及實踐不同的自我管理技巧。

內容包括：認識痛症、思想訓練、調節生活習慣及模式、鬆弛技巧訓練及物理治療運動訓練等。

對象：嚴重受痛症困擾之人士。

- 已接受醫生診治，但仍未能有效紓緩痛症問題。



## 情緒管理

### 「樹下看人生」情緒治療小組

由社工應用敘事治療手法，並以生命樹為隱喻，讓參加者訴說他們的生命故事，增強自身價值、身份及重要他人的關係。藉此減低因痛症而產生的負面情緒，以積極及正面態度面對人生。

## 生活管理

### 體健自助健康管理站

提供健康量度器材，鼓勵參加者關注及管理自我健康。

### 痛症資源閣

提供與痛症有關的書籍及資訊，供參加者免費借閱，增強參加者對痛症的認識。

### 健體設施借用

提供不同的健體器材，鼓勵參加者勤做運動，養成定時做運動的良好習慣。

### 痛症活樂遊

鼓勵參加者多參與戶外旅遊活動，擴闊興趣及「同路人」圈子，舒展身心。

## 運動管理

### 物理治療個別諮詢及治療服務

由物理治療師提供個別物理治療諮詢及治療服務。

### 物理治療瑜珈班

由物理治療師教授，結合物理治療及瑜珈，增強參加者的心肺功能、肌肉力量及身體柔軟度，調整身體以保持正確姿勢，舒緩痛症。

### 矯健徒步班

由體適能教練教授正確的步行姿勢及技巧、調整步行姿勢及增強平衡力，舒緩痛症。

### 快樂椅子舞

結合音樂及運動，輕快的動作為參加者帶來健康和歡笑，提昇生活質素。

## 營養管理

### 體重管理小組

由營養師教授體重管理技巧，並跟進參加者的體重控制成效。





## 「阿痛」的自白

我是「阿痛」，相信很多人都認識我，我與很多人關係密切，甚至成為朋友，成為生活的一部份，但亦有很多人害怕我，以為我是魔鬼、是殺手，讓他們痛不欲生！他們認為盡量不要刺激我、接觸我，避免活動，臥床休息。同時亦有很多勤力的人，密密尋醫問診，期望能完全消滅我。

我想告訴大家，長期「阿痛」與急性「阿痛」的成因截然不同。長期「阿痛」不是一個危險訊號，只是身體神經系統變得敏感，以致時不時警鐘誤鳴。我其實並不可怕，只要大家增加對我的認識，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。

大家請讀這書，多認識與我相處的方法啊！

「痛」症識得管，痛而不需苦！

我係阿痛



# 痛症自理概念

相信大家都試過尋求不同的治療方法。中醫、西醫、針灸、跌打、推拿、按摩等，都稱為被動治療。本書則提供主動治療的方法，學習主動管理自己的「阿痛」，達至「痛症識得管，痛而不需苦」的目標。

自理長期「阿痛」跟管理糖尿病一樣。目前沒有一種方法可完全根治糖尿病，也沒有一種方法可以根治長期「阿痛」。

管理糖尿病，靠的是管理自己的日常飲食、勤做運動、定時食藥。管理長期「阿痛」，則需做好四大管理範疇——疾病管理、運動管理、情緒管理及生活管理。



# 疾病管理

點解  
無我份……



## 重點



- ★時常了解自己的身體狀況、監察「阿痛」，準確地認識自己的症狀；
- ★參與合適自己的緩痛計劃；定下目標，朝著目標努力；監察自己達至目標的程度，評估成效。

## 急性「阿痛」與長期「阿痛」

「阿痛」可分為兩大類：急性的和長期的。

### 急性「阿痛」

急性「阿痛」是短暫的，由幾秒至數星期不等。急性「阿痛」是一種訊號，告訴我們身體出現損傷等問題。

急性「阿痛」是可以治癒的，透過簡單治療或服用一些普通的止痛藥物，很快便可以舒緩痛楚。即使情況持續，也不用過分擔憂。面對急性「阿痛」，我們切忌諱疾忌醫，要盡早尋求協助。





### 什麼原因令「阿痛」增加？

行路、做家務、天氣、心情、過量活動、上落樓梯、搬運物件……

### 怎樣痛？

赤赤痛、脹住痛、「拿」住痛、酸軟痛、刺痛、灼痛、麻痺、抽搖痛、隱隱作痛……

### 準確地認識自己的症狀

大家懂得分別急性「阿痛」及長期「阿痛」外，還要準確地認識自己的症狀，以便向醫護人員準確地描述自己的徵狀，讓醫護人員的診斷更為準確。



### 長期「阿痛」

長期「阿痛」是指痛楚比預計更長，可以由三個月持續到三十年不等。痛楚程度起伏不定，時好時壞。很多長期「阿痛」，都不能明確解釋痛楚持續的原因。

倘若不能徹底消滅長期「阿痛」，便要接受現實，最切實的治療方法，是學習管理「阿痛」。

參考資料：

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）

香港醫院管理局 聯科綜合痛症治理專責小組（2018）。《長期痛症知多啲》。香港：作者。

## 認識治療「阿痛」的方法

## 1 止痛藥

急



長

「阿痛」一出現，常見的緩痛方法便是服用止痛藥。止痛藥都對急性「阿痛」較有效，但藥物卻不能徹底治癒長期「阿痛」。長期服用止痛藥亦可能帶來副作用。

對急性「阿痛」，止痛藥能有效減輕痛楚，並在根據指示下服用，在大部分情況下，藥物都很安全，停止服藥後，藥力便會慢慢消失。可是止痛藥的副作用包括嘔吐、輕微頭痛和便秘，造成思緒混亂（尤其是嗎啡類藥物，鎮靜劑等）。另外，新研發藥物藥價高昂，作用及副作用亦未見穩定。然而，停止服藥會導致後遺症，尤其是安眠藥及鎮靜劑，需有醫護人員指導，服用超過建議劑量的藥物是非常危險，可能帶來極嚴重的後果。再者，藥物會產生倚賴效應。應用止痛藥來支持體力，有可能令痛楚惡化。

## 使用止痛藥舒緩長期「阿痛」的建議：

不要只在「阿痛」惡化時才服藥，要定時、有規律地服用，才可以令藥效發揮得更好。亦需每天記錄藥物對自己是否有效。先與醫生商量，才停服止痛藥，以減少停藥的後遺症。最後記錄停藥進度，當達到訂下的目標時獎勵一下自己！



被動式的物理治療包括：



各式電療



手法治療

冰敷

熱敷

## 2 物理治療

另外比較常見的緩痛方法就是物理治療。物理治療主要分兩種：**A 被動式物理治療**、**B 主動式物理治療**。

**A 被動式物理治療**

**急**



**長**

被動式的物理治療，對治療急性「阿痛」有顯著功效。但面對長期「阿痛」，則需要更主動的處理，是由大家積極參與而非治療師。



主動式物理治療包括：



拉筋運動



體能訓練



運動班



② 主動式物理治療

急



長

主動式物理治療，主要讓大家再次活動自己的身體，提升本身力量，雖然不能根治長期「阿痛」，卻能長期回復正常生活！





### 3 心理治療

其他的緩痛方法還有不可或缺的心理治療，包括：

#### ① 鬆弛治療

鬆弛運動使患者變得平靜，減輕痛患及有助改善睡眠。鬆弛需要熟能生巧，多加練習才有所得。長遠來說，自我鬆弛比鎮靜劑更為有效。

#### ② 催眠

與鬆弛治療相似。由催眠治療師主導，撫平患者的情緒，達至鬆弛效果。目的是分散對痛楚的注意力，效果較短，亦需一定收費。

#### ③ 認知治療

分析患者現在的思想及其影響，重新建立另一套信念，從其他角度去思考問題，積極尋找應付長期「阿痛」的方法，經常練習的話更為有效。

#### ④ 行為治療

改變做事模式，藉此改善情緒及思考方式，行為治療法，主張先訂立目標（即是你想做的事），繼而列出面對的困難及找出可行辦法，最終達成目標。

雖然現時沒有一種方法可以完全治癒長期「阿痛」，不同治療法亦有利與弊，最重要是去學習如何自我管理「阿痛」，身體力行，從不同方面做到「痛症由我管，痛而不需苦」！



# 生活管理



## 重點



- ★調節生活習慣及步伐；
- ★訂立目標；
- ★學習新的方法，維持日常的活動和享受生活；
- ★利用不同的工具協助完成家頭細務，省時省力。

## 調適步伐

有「阿痛」的日子，生活似乎受很大的困擾。很多人會在「阿痛」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「阿痛」惡化。而在「阿痛」影響增加的時候，便立即暫停所有活動，躺在床上，休息休息。結果，活動量「大上大落」，生活似乎受「阿痛」控制。



「阿痛」與活動常見的互動關係



## 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

生活管理其中一個重要元素，就是調適步伐。意思是，調節過懶和過勞的生活習慣。首先大家要懂得聆聽身體的訊號，「阿痛」輕輕敲門的時候，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。不要等到「阿痛」破門而入，才跟他糾纏，否則定需要較長、較辛苦的過程，身體才能復原。於是鼓勵大家要「做下抖下」，約十五至二十分鐘要換一換姿勢，將工作分拆成多個步驟完成。

大家亦要留意平時做家務的姿勢。包括拿東西、拖地、吸塵的姿勢，甚至走路、坐下的姿勢。如果姿勢不良的話，長期累積，身體負荷增加必會引發「阿痛」時時來找大家。

不想這樣，可以怎樣？

## 訂立目標

有目標才有方向，無論有否「阿痛」的出現，為自己的生活訂立目標，必會為自己的人生帶來動力。例如有些人為購買物業而努力儲蓄，訂立目標，人生才有方向。

現時我們經常提醒老友記，為自己訂立目標儲蓄健康比儲蓄金錢更為重要。而受「阿痛」困擾的人士，更要花點心思及時間訂立實際可行的長期目標及短期目標。但切忌訂立一些不切實際的目標，例如必須完全消滅「阿痛」。

### 我與「阿痛」的長期目標

長期目標是指一些需要較長時間去達成的目標，可以訂立的時限是半年或一年。例如大家可以想想，有沒有因為「阿痛」而放棄了從前的興趣、社交活動、工作或家務？又或者是你將來很想做的事情。

### 我與「阿痛」的短期目標

短期目標是指能夠在不久的將來可完成的事情。基本上，短期目標須與長期目標有關，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。

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。



## 起居生活表

### 長期目標

姓名 |

(一年後能達到)

日期 |

家居雜務 |

家庭活動 / 關係 |

社交生活 |

閒暇生活 / 運動 |

嗜好 / 興趣 |

學習 |

其他 |

### 短期目標

姓名 |

(不久就能達到)

日期 |

活動

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

### 例子

參考書目：  
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）

#### 長期目標

姓名 |

(一年後能達到)

家居雜務 | 能夠煮一頓三菜一湯的飯

家庭活動 / 關係 | 可以假日和家人外出飲茶

社交生活 |

閒暇生活 / 運動 |

#### 短期目標

姓名 |

(不久就能達到)

活動

星期一

星期二

星期三

星期四

伸展運動 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘

公園散步 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘

負重運動 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘 | 30分鐘

「阿痛」的出現無疑會使生活有所限制。要讓生活自在和容易，竅門就是，減少體力消耗，以最小的力量達到最大的目的，體力要懂得「慳得就慳」。「慳得就慳」減少體力消耗的原則如下：

## ① 好好計劃

停一停，想一想。計劃做事的步驟、次序及時間。例如：買餸煮飯，先計劃買什麼材料、購買的路線。把工作安排先後次序，將費力的工作分數次做。過程中要作適量的休息。盡量減少重複的工序。

## ② 整理環境

常用的用品放在容易取的地方。



- 高的位置：  
放置輕便和不常用的物品。
- 伸手可觸及的位置：  
放置常用物品。
- 低的位置：  
放置沉重和不常用的物品。

## ③ 善用工具

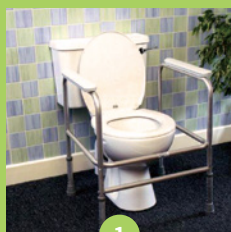
- 改用較輕的用具，例如：中式菜刀改用西式廚刀。
- 善用槓桿原理，例如：斟水。
- 長柄工具可減少彎身、爬高或蹲低。
- 用手推車運送物件以節省體力。



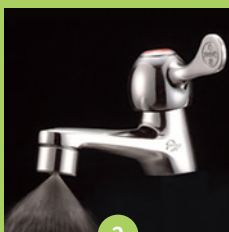


## 「慳得就慳」小工具推介

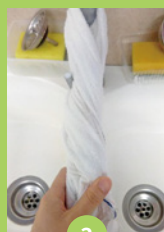
### 起居



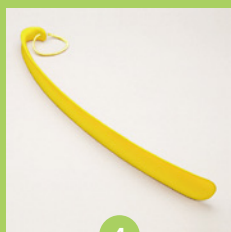
1



2



3



4



5

- ① 善用坐廁輔助扶手借力，如廁輕鬆起落。
- ② 使用拉桿式的水龍頭，比旋轉龍頭慳力。
- ③ 利用水龍頭扭毛巾，省力又快乾。
- ④ 利用長柄鞋揪，減少穿鞋時彎身及費力。
- ⑤ 利用有水隔的地拖桶，清潔地板更省力。

### 飲食



1



2

- ① 砧板輔助器，單手亦可輕鬆準備食材。
- ② 善用開瓶器，輕鬆省力開蓋。

走人先！



# 慳得就慳生活易：日常生活處理技巧

試運用以上貼士，計劃一餐三人晚餐。

## 買餸計劃表

### 出門前

① 需購買的食材、餸菜的煮法

② 到哪裡買？(街市/超級市場)

### 購買時

① 購買路線及數量

② 使用手推車嗎？

- 大家需好好計劃自己的日常生活，以下是小貼士：
- ① 停一停，想一想
  - ② 計劃步驟、要做的事情、路程
  - ③ 盡量減少工序 ▼
  - ④ 過程中作適量的休息 ▼
  - ⑤ 把工作安排先後次序，將費力的工作分數次做

## 建議

### 停一停，想一想

- 計劃需購買的食材、餸菜的煮法
- 購買的路線：
  - ▶ 哪條路會走得舒服點？
  - ▶ 避免邊走邊買，以減少走「冤枉路」
- 購買數量：
  - ▶ 避免墜入市場銷售陷阱：買一送一、買兩斤平二元等

### 盡量減少工序

- 使用手推車
- 可把餸放於電飯煲內蒸，慳了搬鑊煲水的力氣
- 步驟簡單的餸菜也可色香味美
- 生菜、旺菜的清洗工序總比貢菜及西洋菜少
- 少鱗的魚，如三文魚塊、鮭魚、鯪魚的準備工序，比整條魚的少，如黃花魚及烏頭
- 機攪免治肉，簡單又慳力

### 過程中作適量的休息

- 讓自己定時小休，坐下、拉筋，避免捱痛完成所有工作才休息

### 把工作安排先後次序， 將費力的工作分數次做

- 可坐下做一些準備工夫，如：擇菜

## 維持進步

當「阿痛」的情況已經得到改善，下一個問題便要想一想：如何維持已經改善的情況？以下是維持進步的小貼士：

### 維持進步的重要提示

#### ① 盡量保持積極、平衡的生活方式

家務、興趣、家庭、社交，任何事情都要按循序漸進的原則，平均分配作息，避免將太多活動集中於同一時段進行。**★記得要時常轉換姿勢，「做下抖下」！**

#### ② 訂下明確的計劃

不要訂立模糊不清的目標，甚至只是「見步行步」。或可製作一些特別的小提示，提醒自己向目標前進，可在當眼處寫下目標並張貼。**★有目標，才有推動力！**

#### ③ 面對挫折或倒退時，告訴自己：

失敗是無可避免的，重要的是從中學習，從挫敗中，找出可改善的地方。千萬不要讓問題一直懸而未決，必須盡快積極處理。**★問問自己：是否做了過量的**

#### **家務？這幾天是否太過操勞？**

#### ④ 擱置計劃後，要盡快恢復進度

當計劃進行時遇上其他事情，如身體不適、旅行或喜事等等，不要放棄原本的緩痛計劃，要盡快恢復進度，但可調節進度。

#### ⑤ 獎勵自己

你才是自己的主人，只有你才最清楚自己「阿痛」的情況。最終能否克服困難，達至「痛而不需苦」，仍然全靠自己！所以必須善待自己，當達到目標時，不妨獎勵一下自己，增加自信！**★你是值得獎勵的！**

參考資料：

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）。

# 情緒管理



## 重點

- ★明白情緒也會助長「阿痛」；
- ★學習處理憤怒、無奈和不安等負面情緒；
- ★進行鬆弛練習平和心情；
- ★學習與「阿痛」相處，維持正常社交生活。

## 思想訓練

「阿痛」的出現並不單單由身體引起，我們的情緒也會影響「阿痛」的嚴重程度。我們對「阿痛」的看法，又會影響我們的情緒和行為，因此「阿痛」與情緒互為影響。如果我們覺得痛症是災難，我們會覺得無助、挫敗、抑鬱，以致做一些非理性的行為，舉例說：不斷地看醫生，終日困自己在家裏，甚麼活動都沒法參與。人開心的時候，痛症會減少。

當你接受「阿痛」的存在，積極面對，「阿痛」雖在，但已不是災難性的存在，你還有能力做到很多事情。大家不妨跟著以下的指引，了解自己對「阿痛」的看法、情緒及行為的反應。或許你會看到不一樣的自己，整個風景完全不同。

### 思想影響感受

例如：同一幅圖畫，如想像為日出，可能感覺朝氣蓬勃。如想像為日落，則可能感覺安然舒坦。

### 思想影響行為

例如：請想像一下檸檬剛從樹上摘下來，切開見到裡面的果汁流出，流到你的手掌上，然後你啜一口手上的檸檬汁……現在你的口腔應該已有不少口水吧！

### 感受影響行為

例如：你會回憶一下自己或別人有憤怒的感受，行為表現起初會出現面紅耳熱，聲調提高，聲量增加，語速加快，繼而肢體動作會越來越大等等。



## 處境分析

### 事件

我們每日遇上許許多多的人和事，所有經歷皆可歸納為「事件」，例如：買餸時發現自己喜歡的食材，行到車站見到車剛剛開走等等。

### 思想

由過往經歷，學習所得對當前「事件」的想法，每個人也可以對同一「事件」有著不同的想法，可以是正面或負面。例如：「事件」陽光普照，可以「思想」有好天氣，不如到室外走走，也可以「思想」又曬又熱，留在室內避避。

### 情緒

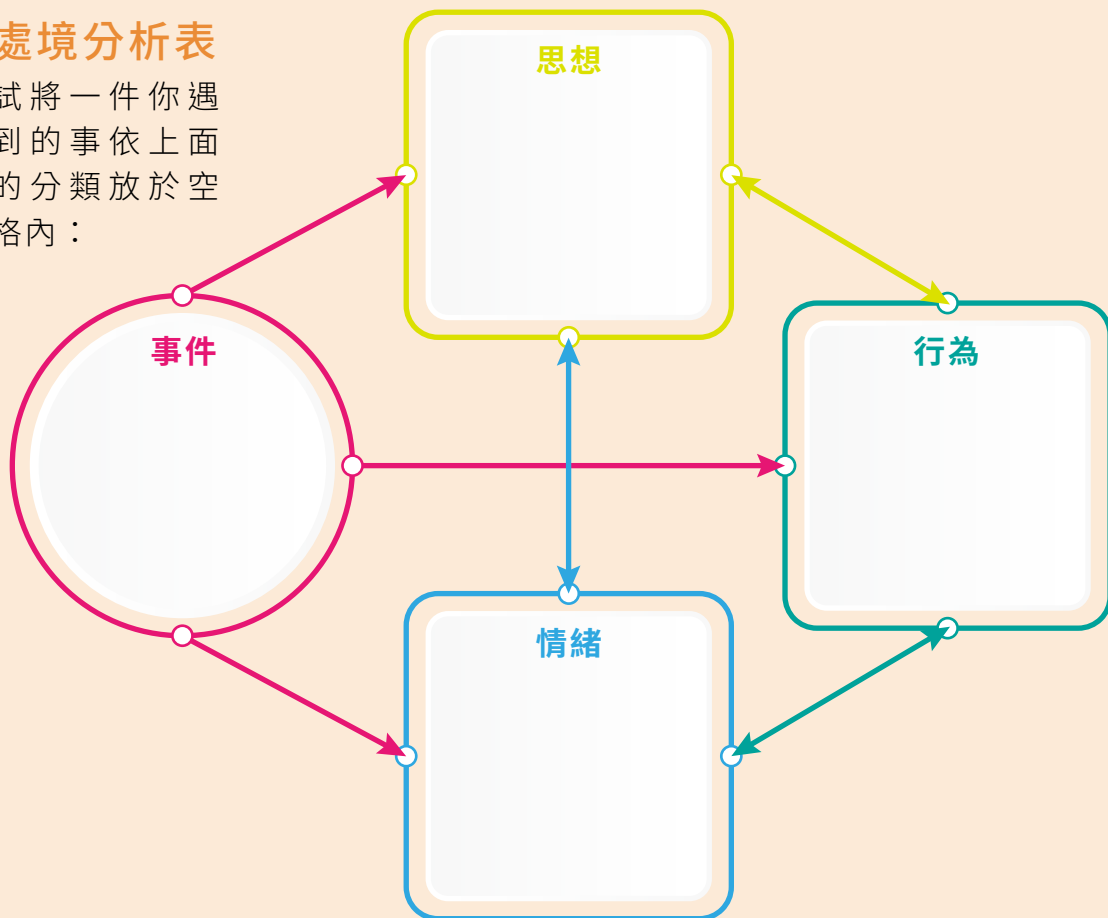
由「事件」引發的情感反應，心情感覺，中醫所謂「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」。例如：喜樂、憤怒、擔憂等。

### 行為

由「事件」引發的行為，例如：做運動、看醫生、留在家什麼也不做等等。正如之前所講，思想，情緒和行為是互為影響，也會有循環效應，例如：思想和情緒令人做出某種行為，而該行為又會影響思想和情緒。

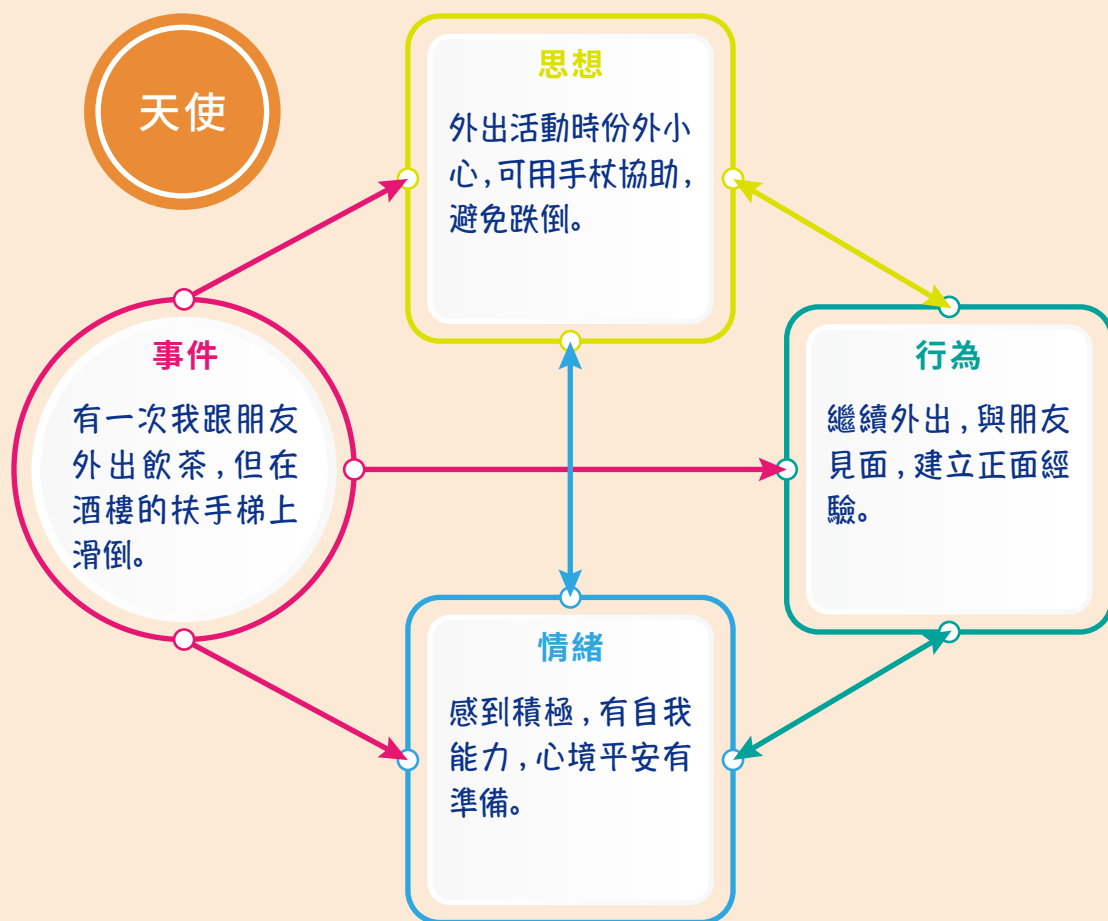
## 處境分析表

試將一件你遇到的事依上面的分類放於空格內：



**特別介紹：天使，心魔**

正如先前所講，不同的人因著天生的性情，即所謂樂觀或悲觀，及各自的經驗學習所得，對同一件事件有著正面或負面的想法。正面的想法用「天使」作比喻，負面的想法則用「心魔」作比喻。每個人內心的「天使」和「心魔」常常互相交戰，我們需要做的是認清形勢，以實際情況理性分析結果出現的可能性，作好準備。例如：

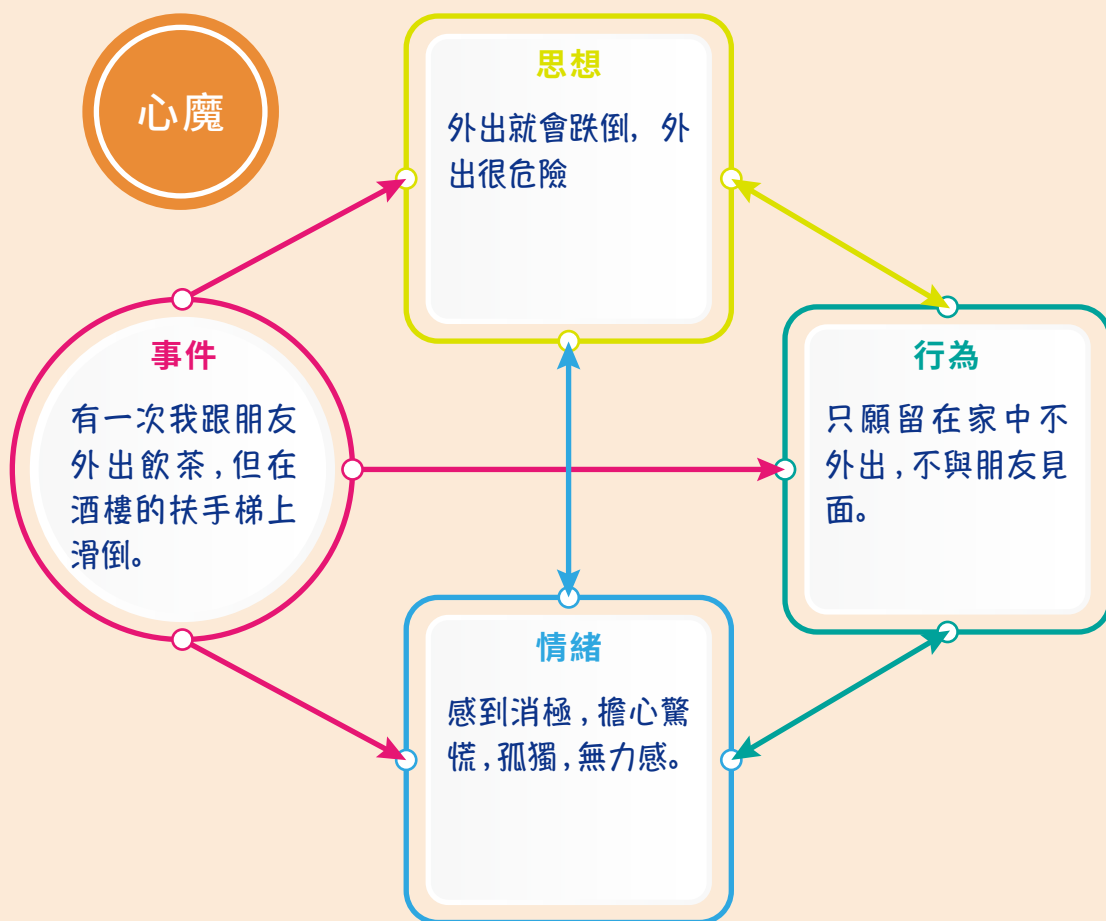




送給大家一句說話：

## 境隨心轉

景物，我們未必能夠改變，但可以改變的是我們的心態，可能讓我們感受到不一樣的風光。



參考資料：  
循道衛理楊震社會服務處長者服務部（2004）。「同覓有情天」長者抑鬱預防及支援計劃經驗總結集。香港：作者。

## 有效溝通

身處現代社會，每日我們會與不同的人互動，由身邊的家人朋友到超級市場的收銀員，乘車時坐在隔鄰的乘客。「阿痛」影響不只是個人的生活，也會影響與他人的相處溝通。受「阿痛」不斷困擾，可能已養成對他人表現出退縮，憤怒和沮喪等情緒及行為的習慣，久而久之成為相處的習慣，長期影響雙方關係。回想一下，有沒有遇過以下情況？

### ① 沉默不語

想像他人會明白自己的思想感受，不表明自己的現實情況。不回應別人的問候關心，也不提出他人可以提供協助的方法。

例如：雖然同住在家，但卻關起房門，與人隔絕；或者外出而不交待自己行蹤，又不聽電話，失去聯絡。

### ② 痛楚外顯

將「阿痛」表露無遺，例如眉頭深鎖、痛苦呻吟、唉聲嘆氣等。

### ③ 訴苦抱怨

對話只圍繞長期痛症有關的話題，例如：醫護人員、治療方法、痛苦感受、生活影響等。對他人有興趣的事漠不關心，亦不回應。

### ④ 情緒波動

過於關注他人的言行，喜怒不定，擔心、憤怒、沮喪等情緒接連出現。



## 5 言詞冒犯

說話攻擊他人，指責別人不能理解自己，或諷刺他人有能力是因為沒有「阿痛」。

首先要明白，長期痛症患者有以上想法完全沒錯！生活被受困擾，感覺是真實的。但是，可以選擇改變，而察覺自己曾經或正在運用以上的溝通方式，是改進的第一步！

想再行多一步可以嘗試以下方式：

### 1 主動表達自己狀況

向別人表明自己所感所想，是出於關心身邊的人的表現。例如：「我在中心的痛症管理課程中學到一些伸展運動動作，因為近來「又痛番」，我會一邊與你閒談一邊做，你介不介意呢？」

### 2 避免不斷強調痛楚

除非「阿痛」不斷加強，否則儘量以平常心去面對「阿痛」，若話題只有「訴苦」，難免會影響人際關係。

### 3 勇敢表明對其他人的興趣

專注於別人的說話並作出提問，是對別人友好的表現，亦對痛楚有分散注意的作用。

### 4 不要太情緒化

避免被過量情緒掩蓋理性思想，可以運用鬆弛方式，讓自己平靜過渡。

### 5 避免任何挑釁性的說話

話說出口前想清楚，意思是否準確？對方又是否明白？需要進一步解釋嗎？

參考資料：

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）

## 五常法

如果之前提到的思想訓練及有效溝通是心法，現在所介紹的五常法則是招式，是具體實行的方法。



# 常留心

常留心身體警號，留意身體及情緒改變

### 身體

例如：心跳加快，呼吸急促，肌肉拉緊等等

### 情緒

例如：感到悲傷，擔心，憤怒，失落等等

你現在的身體警號有沒有響起呢？

我的身體

我的情緒

我的身體	我的情緒



# 常停停

理順自己的思緒，停止所有負面想法

你現在的想法是什麼呢？是正面還是負面？

我的想法

---

---

---

---

---

讓自己冷靜下來的方法

例如：深呼吸數次，放鬆，坐下喝一杯暖水



## 常反思

透過四條問題反問自己，擴闊對事情的理解，評估現時的實際狀況

- ① 最差的情況是什麼呢？
- ② 如最差的情況發生，是否不能應付？
- ③ 有多大機會出現最差的情況？
- ④ 如果最後真的出現最差的情況，可以如何面對？

### 例子

**情況：最近開始風濕發作，感到越來越痛**

- ① 最差的情況是什麼呢？  
行動不便
- ② 如最差的情況發生，是否不能應付？  
用輔導工具如助行架、輪椅，都可以生活，不是不能應付的
- ③ 有多大機會出現最差的情況？  
之前都試過這樣的情況，幾日後會好轉，醫生也說不算嚴重，有方法醫治，因此以後持續行動不便的機會很低
- ④ 如果最後真的出現最差的情況，可以如何面對？  
有醫生醫治，有親友支持，自己可以慢慢適應，可以好好過日子



## 常自愛

做自己喜歡的事，可以很簡單，愛自己多一點，又可以分散注意力

例如：看一齣電視劇，沖一杯花茶

我喜歡的事

---

---

---

---

---

# 五



## 常鼓勵

寫下屬於你的座右銘，以前一路陪伴你走過陰暗低谷，將來仍要鼓勵你面對挑戰，可以貼在家中當眼處，或者放在銀包隨身攜帶

例如：明天會更好！希望在明天！

### 我的座右銘

---

---

---

---

---

參考資料：  
黃富強、周惠萍、郭燕儀等 (2005)。《走出抑鬱的深谷：認知治自學 / 輔助手冊》。香港：天健出版社。



## 肌肉 鬆弛法

這是有系統地一步一步放鬆全身肌肉的方法，坐著或是躺臥均可以。但注意必須花點時間及恆心去練習。運用越純熟，便越能感受鬆弛法帶來的好處。

### 要點：

- 有系統地收緊不同組別的肌肉，然後放鬆。
- 細心留意各組肌肉收緊和放鬆時的感覺。

### 1 深呼吸數次。



### 鬆弛法的作用：

- ① 有助減輕緊張的情緒，阻止痛感加劇。
- ② 有助入睡。不少人無法入睡時會服用安眠藥，但長期服用安眠藥會帶來副作用。而鬆弛法沒有副作用，它能让你自然入睡。

緊張的情緒會令肌肉繃緊，身體進入作戰狀態，痛感加劇。所以當「阿痛」來臨時無須慌張害怕，反應過敏，而是以平常心對待，學習鬆弛法來放鬆心情及鬆弛身體肌肉。

## 放鬆小貼士

## 2 手部

- 握緊拳頭，盡量用力握緊、握緊。
- 感受一下肌肉完全收緊的感覺。
- 保持十秒，1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。
- 然後，放開、放鬆，體會一下手部肌肉由緊至鬆的感覺。



## 3 面部

- 眼眉向上推，用力閉上眼睛，咬緊牙齦。
- 盡量用力收緊、收緊，感受一下面部肌肉完全收緊的感覺。
- 保持十秒，1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。
- 然後，放鬆、放鬆，體會一下面部各組肌肉由緊至鬆的感覺。



#### 4 肩部

- 膊頭盡量向上推，貼近耳朵。
- 膊頭盡量用力收緊、收緊，感受一下肌肉完全收緊的感覺。
- 保持十秒，1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。
- 然後，放鬆、放鬆，體會一下頸及肩部肌肉由緊至鬆的感覺。



#### 5 胸腹

- 深深地吸一口氣，腹部用力收緊，保持屏氣。
- 感受一下肌肉完全收緊的感覺。
- 然後，慢慢用口呼氣、放鬆，體會一下腹部肌肉由緊至鬆的感覺。



## 5 腳部

- 雙腿伸直，腳尖向上，感受一下腳部肌肉收緊的感覺。
- 保持十秒，1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。
- 然後，放鬆、放鬆，體會一下腳部小腿肌肉由緊至鬆的感覺。



## 鬆弛法練習紀錄表

### 鬆弛法練習時間

姓名 |

日期 |

日期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日

練習時間

### 例子

#### 鬆弛法練習時間

姓名 |

日期 |

日期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日

練習時間 | 10分鐘 | 10分鐘 | 15分鐘 | 15分鐘 | 20分鐘 | 20分鐘 | 20分鐘

# 運動管理

我跟唔  
到喇……



## 重點



- ★ 訂立自己的運動目標；
- ★ 循序漸進，持之以恆。

## 運動的好處

一般人遇到「阿痛」，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「阿痛」，休息短時間是合適的，但慢性的「阿痛」引起的痛楚與受傷已沒直接關係，慢性「阿痛」可持續幾星期甚至長達十年以上，若持續不活動可引起身體多方面的問題：

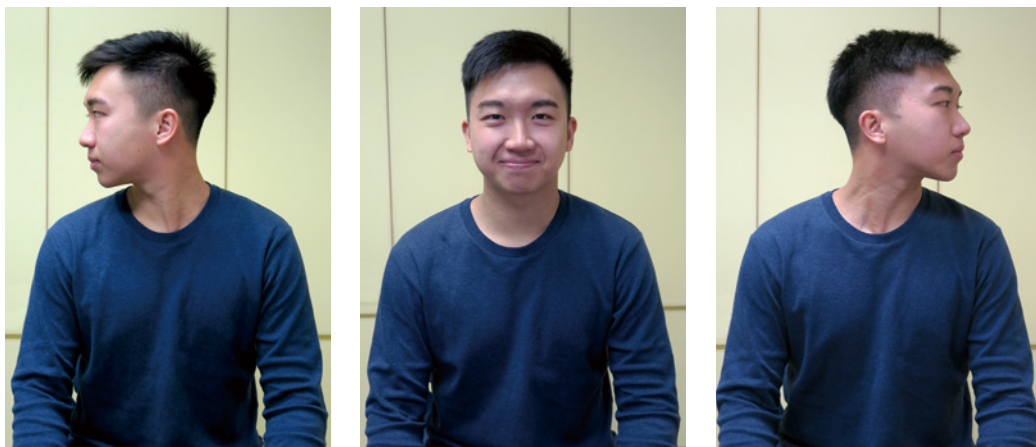
- 1 肌肉纖維數目下降，肌力下降，感覺無力
- 2 肌腱等軟組織會繃緊及縮短，導致伸展時疼痛、活動幅度下降和體態變形；另影響血液循環，引致容易疲倦和抽筋
- 3 肌腱縮短及缺乏伸展會令關節受壓和僵硬，甚至變形，引致進一步痛楚和行動不便
- 4 身體活動能力下降，令患者更加不願活動

相反，運動則可打破以上惡性循環，運動有以下好處：

- 1 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
- 2 促進血液循環，令營養可足夠供應關節，促進新陳代謝
- 3 增加肌肉纖維及肌肉力量，強化關節
- 4 加強心肺功能、改善耐力
- 5 改善日常生活活動能力及擴大社交範圍

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，不用再怕「阿痛」。

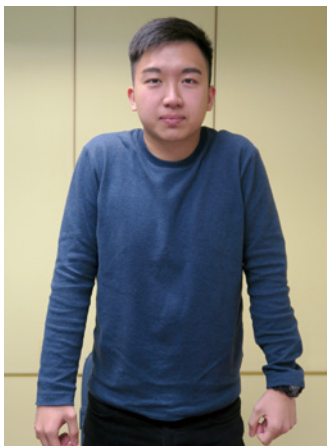
## 1. 頸部運動一 | 頭慢慢向左右兩邊轉，各 5 次



## 2. 頸部運動二 | 頭側向一邊，同一邊手輕按頭向下壓，直至另一邊頸有拉扯感覺，定 5 秒，左右各 5 次



### 3. 肩部運動一 | 先聳高雙肩，然後向後及向前打圈，做 10 次



### 4. 肩部運動二 | 面向牆壁，手指向上「爬牆」至最高處定 10 秒，慢慢向下還原，做 5 次





## 5. 肩部運動三

一手屈曲手肘，另一手伸直手肘放在屈曲的手臂內，屈曲的手向內及內輕加壓，直至伸直手的後肩有拉扯感覺，定 10 秒，轉手，各 5 次



## 6. 前臂拉筋運動

手協助左手向下壓，定 10 秒，轉手，各 5 次  
右手協助左手向上壓，定 10 秒，轉手，各 5 次



## 7. 腰部運動

雙手交叉放胸前，左右慢慢轉腰；  
或雙手輕扶椅背轉腰，每邊停 5 秒，各 5 次



## 9. 前大腿伸展 |

一手扶穩陣傢俱，另一手放身後捉相反的腳掌，左手捉右腳，右手捉左腳，輕輕向後拉直至前大腿有拉扯感覺，定 10 秒，放下，轉腳，左右各 5 次



## 8. 小腿伸展 |

雙手 / 一手扶穩陣傢俱，前後腳站立，膝部前曲後直，重心慢慢移前，直至後面腳的小腿有拉扯感覺，定 10 秒左右，腳各 5 次



## 10. 膕繩肌腱伸展 |

坐在椅前方，伸出其中一腳，上身慢慢向前傾，直至後大腿 / 膝後有拉扯感覺，定 10 秒，左右腳各 5 次



## 每天自我運動紀錄表

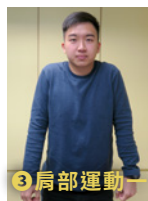
動作



1 頸部運動一



2 頸部運動二



3 肩部運動一



4 肩部運動二



5 肩部運動三

第一周(日期)

星期一( )

例子：5次

星期二( )

星期三( )

星期四( )

星期五( )

星期六( )

星期日( )

動作



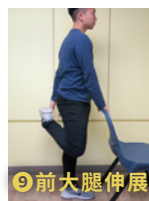
6 前臂拉筋運動



7 腰部運動



8 小腿伸展



9 前大腿伸展



10 膕繩肌腿伸展

第一周(日期)

星期一( )

星期二( )

星期三( )

星期四( )

星期五( )

星期六( )

星期日( )

# 敘事治療 小故事分享



## 長者長期痛症與敘事實踐

大家試過痛嗎？記得上次痛是幾時出現嗎？痛是從何而來？你如何知道痛？痛是如何告訴我們？痛是如何與我們相處呢？痛是用何種形態出現呢？痛變成長期痛症又會對我們有什麼影響呢？

痛由細到大都會陪伴著我們。不同年齡有不同的痛，不同的生活會有不同的痛出現。社會告訴我們痛是可以分為身體之痛、心靈之痛、心理之痛，致於出現的次數、頻密度、形式及時間也因隨著年齡和生活而有所不同。

長期痛症對長者而言是有何意義呢？長期痛症之出現會影響長者身體和心靈，甚或覺得自己因痛而無能力、無助感、無意義、長期服藥感等。而且痛症會使長者佛下或放棄平常喜歡做的事情、不論在行動上、社交上、參與活動上。長期痛症會使長者覺得自己無用、無功能、思想時會出現負面想法，但長者亦會想在痛出現的時候，希望有親人、家人和朋友在身邊照顧、支持和關心自己。

有見及此，循道衛理楊震社會服務處長者部一群社工運用敘事治療手法應用於長期痛症之個案上，在定期個案督導小組過程中，互相分享、討論、交流、共同學習及應用敘事治療的概念和實踐。他們會把部分個案狀況及應用情況透過文章展現出來。

敘事治療手法的信念是「人不是問題，問題才是問題」。透過敘事治療去好奇和

聆聽痛如何與長者相處，運用外化技巧去把人與問題分開，共同發掘和探索長者的另類故事，長者如何運用自己的智慧及方法去與痛相處，重寫生命故事中去尋找自己的期盼、生活目標和生命意義。從中亦發掘長者對親人之關心，對子女照顧的回憶，如何行出社區去接觸人和事等的另類故事、生活智慧、選取多樣的身份及探索豐厚的生活意義。

在此十分感謝和感恩與長者服務社工一同透過研習小組去交流、分享及討論，大家一同學習如何運用敘事手法與長者長期痛症的個案，並作整合與實踐的。

鍾威文

敘事實踐督導

敘事治療長者個案督導小組



## 當敘事遇上「不倒翁」…… 「不倒翁」看見……

女兒：

你知道媽咪的別名是「不倒翁」嗎？我雙腳走路時一拐一拐，左右搖擺，但我絕不容易跌倒。我有堅毅的意志，多次進出手術室，經歷曲折的人生，我猶似不倒翁般，總不倒下。

近年，我開始更了解自己，我發現要多表達自己。我除了是「不倒翁」，亦是一顆「大核桃」。大核桃有著很堅硬的外殼，若不用力破開，是不易看見內在的情況。我寫這封信，是想讓你明白媽咪的內心感受。女兒，我很感謝你對我的關心，照顧我日常所需，但我更期望能談談彼此的心事。

雙腳的退化，全身關節的疼痛，一直折磨著我。我不斷地尋求緩痛方法，積極參與各類運動班，我更鼓起勇氣，半年間做了兩次換膝手術。但這些的痛，都不及心裡的痛。過去的經歷令自己很心痛，內心的寂寞比手術更痛。我內心經常出現天使與魔鬼在交戰，幸運地天使能時時勝戰，擊走負面的魔鬼，我仍可以告訴自己是一個樂觀、積極、正面的人。我有著開放的思想，我懂得凡事要兩面看。







## 當社工遇上敘事…… 我發現……

以好奇的心態邀請案主為自己的別名「不倒翁」解畫，並更形象化地形容自己心的情況，讓當事人對自身的生命故事有更立體，更豐厚的描繪。另一方面，當事人描述的故事中，社工集中於可能性和例外的故事，發掘當事人重視的信念及價值，如「堅毅的意志」、「樂觀、積極、正面的人」、「不易放棄，永不低頭的人」等等，讓當事人呈現另類的身份和力量去選擇自己的生活。「不倒翁」就是運用當事人對自己生命的命名，去表達自己如何面對令自己左右搖擺的腳痛故事和經歷。

中心的姑娘邀請我為自己的人生寫歌詞，我寫下了幾句成為人生座右銘「過去辛酸早結束，小小痛楚作激勵，白雲伴我飛去」。我哼著這幾句歌詞面帶笑容入手術室，醫院的麻醉師及護士均稱讚我，如此從容輕鬆面對挑戰。我發現自己是個不易放棄，永不低頭的人。女兒，我希望這歌詞能送給你，勉勵你。

媽咪（桃）上

撰文：陳情文姑娘

## 當敘事遇上勇士…… 他看見……

陳生（化名）從幾年前開始，不時會想像自己退休後的生活——與「波友」運動較技、與三五知己遊山玩水、手執相機留低美好風景和珍貴回憶。年輕時他為事業拼搏，早出晚歸，陳生對「人生下半场」寄予厚望。可惜世事往往未能盡如人意，越接近退休日子，身體痛症的情況就越嚴重，換來的是日復一日的覆診，情況卻未見好轉。「每次見完醫生就是換來一次又一次的失望」。另一方面，陳生會主動致電坊間輔導熱線，但傾訴完後得到的更強烈的孤單感，心想何時痛症才會遠離自己，才能回到當時呢……

與陳生見面時感受到的不只是他身體的痛，更強烈是他內心對自己未來生活的盼望和無助的失落感。然而，儘管





## 當社工遇上敘事…… 我看見……

透過運用敘事治療，探索到陳生在退休生活中的獨特結果 (Unique Outcome) 和例外情況，原來陳生自痛症開始一直堅持進行水中健體運動，身體在泳池當中的他感受到自我放鬆的境界，借助水的浮力讓他做到不少在平時無法完成的姿勢動作。這個發現讓他了解到自己的生活並非全天候廿四小時都是由痛症控制，亦突顯出他擁有與痛症相處的方法。

另外，由繁忙的工作轉變為退休的生活，需要時間去調適，明白到陳生對退休生活有著不少憧憬。可惜事與願違，可謂雙重打擊和失望。陳生反思了對退休的想法及背後的願景與價值觀，陳生決定嘗試參與適合自己身體狀況的義務工作，探訪痛症「同路人」，將自己的經歷分享給他人，化成對別人的祝福。

天寒地凍，他仍然堅持水中運動，鍛鍊身體，看到  
他努力為自己的願景去行動，成為身體力行的生命  
勇士。更難得是他能感同身受，以自己的經歷與同  
樣受痛症困擾者同行，讓退休生活有著與別不同的  
可能性和新的意義！

撰文：劉啟新先生

## 當「無時停」遇上敘事…… 她想起……

親愛的家人：

當你們收到我的信時，也許會覺得突兀，但在社工的鼓勵下，我鼓起勇氣和你們分享屬於我的「痛」。

七、八年前，我與你們的細姨到土瓜灣飲茶，一不小心便絆倒，自始膝蓋和手腕反覆的痛楚成為我生活的一部份。

即使我站在廚房洗菜時，「痛」每隔十五分鐘便會提醒我它的存在。以往我能一個小時內完成的事情，現需要大半天才可以完成。嚴重時，我甚至連鑊鏟也沒法提起，日常生活也受

影響。你們也知道我熱愛旅行，美國、西班牙、德國和中國大陸等均是喜愛旅行的地點。即使在香港，我亦「無時停」，積極

參加一日團。要不是這個「痛」，我想我仍在環遊世界；但我知道現已不能如以往一樣，隨時外出和家人和朋友約會。

在兩年前我開始進行各項運動訓練和緩痛治療，我逐漸體會到透過運動強化肌肉能有效減輕痛楚。但是每晚獨處時，「痛」仍是會來襲擊我，令我內心充滿質疑「到底我所做的，是否真的有效？」。

透過和社工的傾談，發現我不是孤單的，一直陪伴我的正是你們。正因為「痛」令我不能夠到處走動，我多了時間留在家中。你們怕我悶，擔心我，所以女兒





## 當社工遇上敘事……我看見……

社工嘗試從重寫故事對話 (Re-authoring Conversation) 與婆婆重新經歷與『痛』的相遇和相處，重新理解自己的生活經驗和與痛相處的關係。

對話過程中當事人將痛症全人化 (Totalizing)，認為自己無辦法與上天對抗，因而產生強烈的無助及憤怒，故工作人員在與其傾談過程會以「痛告訴你什麼……」、「痛點樣令到你……」，將當事人與痛症分開，讓當事人重新了解痛與他的關係，將問題外化，強調「人不是問題，問題才是問題」。

另外，當事人的故事中還有其他另類和豐厚的故事線 (Alternative Story)，例如獨力撫養四名子女成材、子女和姨甥女對她的關懷等等。社工抱著好奇的態度進一步了解當事人與家人的關係，由原本單薄的事事情節和內容：痛症負面地影響生活，發展至豐厚的故事：子女如何支援當事人。加上，透過這些豐厚的生命片段讓當事人確認自己的能力及建構「痛」以外的身份。

或許「痛」仍然存在，但是「痛」已經不會是當事人生活中的「唯一」，敘事實踐就是把人生不一樣的另類故事整理，重整自己對生命的看法，為過往的經歷重新賦予新的意義，從而建構自己的夢想和另類身份。

你就算移居外國多年仍每晚打長途電話與我聊天；姨甥女你為我在日本買的鎮痛膠布，陪伴我多個疼痛難耐的晚上；兒子在我跌倒時陪伴我入院及為我買菜和添購日常用品等等，這些一點一滴都暖上我心頭。

現在回想，當年獨力撫養你們的確艱辛，加上當時身邊也沒有人支持，為著我們的幸福，我也能夠一一克服。現在看到你們沒有學壞而且都已經成家立室，頓時覺得所有的付出都沒有白費。這個發現令我體會我的生命是有意義的，再次喚醒我作為媽媽「咬緊牙關堅持下去」的力量，加上你們的支持及同在，大大淡化了「痛」的存在。願你們能夠得到幸福！

永遠愛你們的媽媽上

撰文：林清滢姑娘、陳鴻珍姑娘



## 當謝婆婆遇上敘事…… 她看見……

謝婆婆原是長者鄰舍中心的唱歌班導師，深受學生愛戴；但2018年初，謝婆婆的膝蓋確診退化性關節炎，每走一步都像磨骨般痛楚，用兩根手杖協助，僅可走不到數十步。謝婆婆認為用手杖走路的自己很「醜」和難堪，為免被學生見到自己的「醜態」，所以不再參加社交活動，也超過三個月沒有到中心，一直把自己困在家中，彷如走進了自設的「監獄」。

有一天謝婆婆竟然希望再到中心，更表示希望借用輪椅。究竟謝婆婆這個近期「例外」的行為為何會出現？又是什麼令她走出「監獄」？原來謝婆婆經過四次和社工的對談後，發現自己人生一直最重視的是與子女的關係及珍惜家人相處的機會，就是這個發現開啟了「監獄」的大門，推動自己再次走到中心。謝婆婆表示「來到中心」是她的「放監」時間！能讓她能踏出苦悶的家中，來到中心尋找一份舒適、新鮮以及開心的感覺。謝婆婆說從沒有想過，自己有一天可以不顧





## 當社工遇上敘事…… 我看見……

社工在輔導過程中使用敘事治療手法，運用外化對話，將謝婆婆的痛症問題外化（externalizing the problem），使她不再認為自己是問題所在，並讓她知道問題（痛楚）本身才是問題，最後一同建構和對自己故事的命名中作出探索從「監獄」（痛楚）中解放出來。

透過共同對談，謝婆婆重新編寫自己面對痛症所經歷的故事（re-authoring conversation），發現原來自己為了子女可主動作出轉變，走出家中，來到中心並重尋活力，亦不介意別人的眼光，從中找到了新故事的獨特結果（unique outcome）。謝婆婆形容此獨特結果是「放監」，當中亦感到她的喜悅、釋放。透過她的例外的生活經驗，讓她能繼續編寫這個自己喜好與盼望的新故事。

旁人的眼光和自己的行動不便的狀況，做自己想做的事，隨心而行！從她的笑容中，我看見了新的動力！

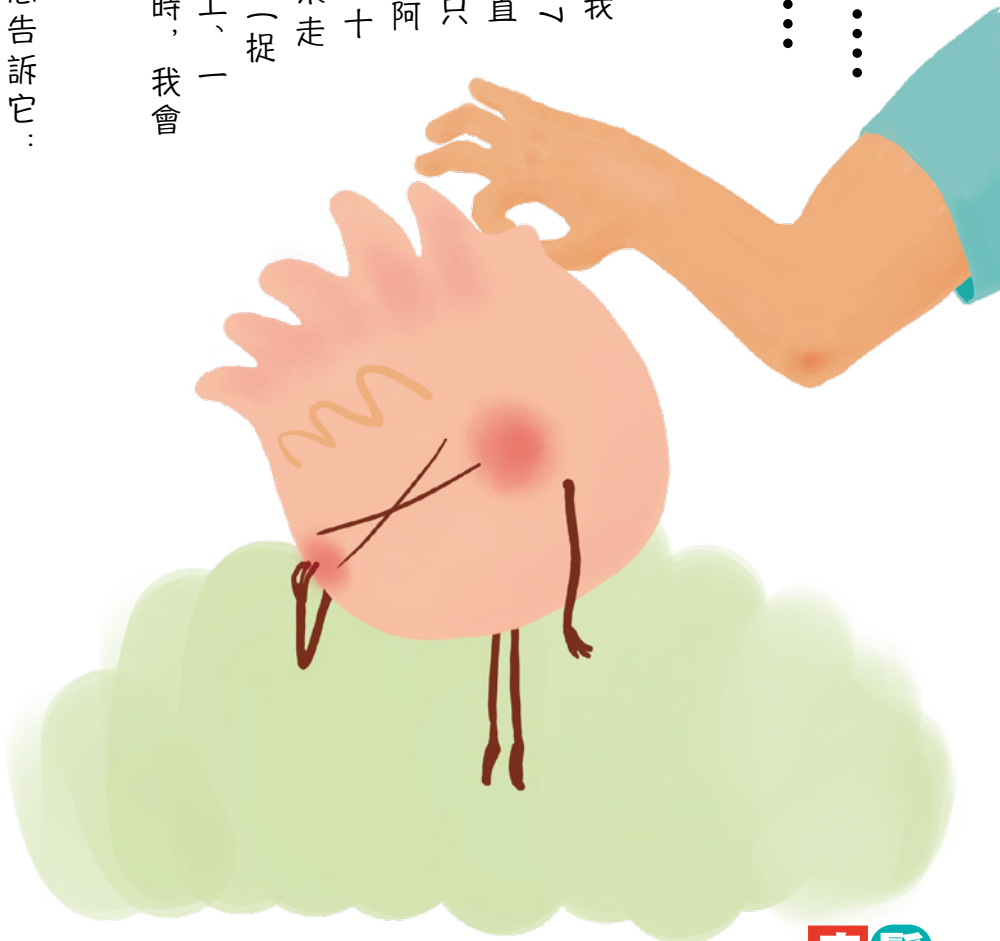
看似輕鬆的一步，其實謝婆婆已經跨過了身份轉變的低谷和自己所設的框架。重新走到中心，對她而言是一個希望和再延續屬於自己生活的第一步，能夠嘗試從自己所設的「監獄」中從獲自由，實在替她開心！在此希望謝婆婆手術一切順利，快點回來我們悠逸軒這個大家庭。

撰文：梁國泰先生、麥卡莉姑娘

## 當安好婆婆遇上敘事…… 她看見的「阿痛」是……

大家好，可以稱呼我為安好，因為我想平平安安安及生活安好。自從2017年完成乳癌手術後這個「阿痛」便一直跟著我，時常陪伴著我左右。初初只來了一個「阿痛」，慢慢愈來愈多的「阿痛」都跟著我。它們就像小孩一樣，十分活潑，精力十足，在我全身走來走去，難為我時常與它們玩「捉依因」（捉迷藏），一時在我腰上，一時在我手上，一時又在我的腳上。當我「捉到」它們時，我會用藥油、藥貼及按摩來招呼它們。

如果「阿痛」可以聽到我說話，我想告訴它：「我痛得很辛苦，可否不要再來打擾我？」不過，即使它不理會我的要求，也不要緊，因為我覺得自己已經很厲害地接受了它們的存在，我還找到方法對付「阿痛」。另外，還要多謝







## 當社工遇上敘事…… 我看見的安好是……

運用「外化對話」使問題歸咎於問題，而並非歸咎於個人，避免人成為問題的根源。安好其實是很有能力感，因為「阿痛」真的無比難耐，但她有自己的一套方法去面對「阿痛」的纏擾。另外，在對談的過程中，安好能在她的故事中尋找到生活和生命的意義，並且重新肯定自己的能力及自主性；這些也敘事治療的核心價值之一。

在「重寫生命故事」時，安好婆婆縱然仍會不時被「阿痛」影響，但透過這個經驗令安好婆婆再次尋找另類可能性、重新找回生命中的「拍擋」——鄰居及朋友，使安好婆婆更有力量接納「阿痛」，讓大家可以共同生活，正好呼應她給自己起的名字，可以平平安安和生活安好。

我的鄰居及朋友，他們會幫我  
在腰部及膊頭上貼藥貼，  
一起「對付」阿痛；  
能夠不是一人孤軍作戰，  
我真的很幸福！

撰文：胡慧雯姑娘、程俏雯姑娘

## 當女兒遇上敘事…… 她看見的媽媽是……

親愛的媽媽：

您好嗎？您在「天家」的生活好嗎？雖然我仍然住在那個「家」，但是和兒子一家說話也不多一句，生活確實不容易過。加上今天我的腰骨特別痛，無論在身的「痛」還是在心的「苦」，也令我變得軟弱、變得易哭、變得特別掛念您。

還記得您從小教導我做人要有善良的心以及以前您經常煲湯給身邊的街坊，您說不要斤斤計較，切勿貪心和凡事為人著想。人有善良的心，上天自然會降福壽。受着您的影響，我那顆善良的心亦得到丈夫的欣賞。我想這就是您給我的禮物吧！您亦教導我做人要有孝義，記得您留院時，我經常留在醫院內陪伴您，為您送膳食、為您打點衛





## 當社工遇上敘事…… 我看見的是……

社工善用積極聆聽，抱着好奇及運用憶記會員對話 (Re-membering) 與當事人一起「遊蕩」，與當事人共同建構，藉此豐厚了更多的故事情節，發掘遺忘了的另類故事 (Alternative Story)。在傾談過程中，社工探索當事人對生活的渴望、希冀 (Hopes & Dreams)，發現了案主的為善和孝順的價值觀，由母親起作承傳的概念化為原動力，並透過好奇心和雙重聆聽 (Double Listening) 及命名 (Naming) 的方法，去尋找例外和另類豐厚的故事和生命意義。

生，因為對我而言，盡孝是十分重要的。

現在我的生活也不容易，「痛」和「苦」久不久便影響着我，但是我一直靠著您送給我的善良及孝義，憑着這個信念我就遇到天使，找到彩虹。我希望把您教我的也可以傳給下一代，甚至兒子的下一代或是我所遇到的人。感恩有您和爸爸的身教；感恩我遇到丈夫；感恩在我需要的時候出現過的每一位朋友。無論是給予一頓飯，一碗熱騰騰的湯、一句問候、一個聆聽、一個陪伴，已是生命裡的彩虹，天使的祝福。

阿順上

撰文：陳綺雯姑娘、蔡漢誠先生

## 當在樹下看人生……你看見……

「阿痛」的出現，並不單純由身體引起，也會受情緒影響。人開心的時候，「阿痛」出現的次數會減少。例如嫁女、娶媳婦時，心情特別好，就會忘記「阿痛」的存在。相反，心情壞時，渾身不自在，就會份外地痛。夫婦不和、擔心子女、婆媳糾紛、經濟拮据，均有可能使人心情沉重，令「阿痛」更加活躍。

很多人認為，「阿痛」的故事又重覆又瑣碎，多說無益，人家也幫不了甚麼。想到自己為家庭、為子女，勞碌大半生，最後換來的，是與「阿痛」白頭到老，實在唏噓不已。

其實「阿痛」的出現，可能只佔你生命中的一小部份。就如大樹，總會遇上暴風雨、蟲害、乾旱，甚至人為的破壞。儘管如此，不少的大樹仍屹立不倒，健康長壽。大家不妨到附近的公園或路邊看看，欣賞大樹的生命力，回顧自己的生命故事。

本章將讓大家以「生命樹」為隱喻，訴說自己的生命故事。大家可以畫出屬於自己的生命樹，藉此追溯自己的根，認清自己的技巧與知識、希望與夢想，以及生命中重要的人。亦要思考，當人生的暴風雨來臨時，例如「阿痛」的出現，大家如何回應、保護自己與他人。

「生命樹」取向能夠讓大家訴說自己的生命，肯定大家的自身價值、身份及人與人之間的關係，加深自我認識，重新檢視、整理自身的處境。

大家不妨拿起筆來，寫一寫，畫一畫，從中整理自己的人生，發掘精彩的生命故事。



## 生命樹

畫一棵大樹，當中需要  
有樹根、地面、樹幹、  
樹枝、樹葉及果實。

### 第一部分：樹的根部

根是隱喻，代表你來自何處、家庭歷史以及那些教導你最多的人。可以包括你的出生地、上過的學校、家庭故事、及成長過程中你所學到的重要功課。

- 你生命中有哪些根？
- 這些根對你來說有多重要？
- 你的根是否影響今日的你？
- 你是否最喜歡的小時候回憶？

### 第二部分：地面

地面是隱喻，代表你現在的生活以及每日所參與的活動，例如：跟誰住、工作、每天會去的地方。

- 你的地面生活是怎樣的？
- 甚麼事物會持續影響著你？
- 你跟誰住？
- 你是否最喜歡去的地方？
- 你的地面非常穩定，抑或時常改變（可以用平穩或很崎嶇來表現）？

### 第三部分：樹幹的成長

樹幹象徵著我們的技巧與知識。我們自己感覺到，或別人認為我們擁有的技巧和知識。

- 在成長的歲月中，為子女兒、為人母親、為人奶奶、祖母等角色時。有那些生活技巧／知識？
- 這些技巧／知識從何而來？從哪人學習而來？有此技巧／知識多久？

- 有沒有任何珍貴的回憶？故事？

- 你有哪些技巧或知識？

- 你很有條理嗎？

- 你善於照顧別人嗎？

- 這些能力對你來說有多重要？別人有這些能力嗎？

### 第四部分：樹枝的盼望

樹枝代表你的希望、夢想與渴望。

- 你年輕時的夢想是甚麼？

- 如果你有三個願望，那會是甚麼？

- 有沒有甚麼支持你保有此夢想／希望？

- 這些夢想／希望對你的生活／生命有甚麼影響？如何實踐？

- 這些夢想／希望有沒有與誰人有關？

### 第五部分：助我成長的樹葉

葉子用來展現你生命中重要的人們。包括朋友、家人、同事等在你生命中扮演重要角色的人。你或許會想要用「落葉」或「風中之葉」來對那些已經過世的人表達謝意。

- 誰在你的生命及復原過程中扮演重要角色？

- 他們對你有何哪種影響？

- 他們用甚麼方式幫助你？

- 你是否對每個人有特別的記憶？





- 你是否感覺你也在他們的生命中扮演重要角色？
- 你認為他們會不會繼續參與你的生活？

### 第六部分：果實

果實象徵著你從重要的人中所收到的禮物。包括實質的禮物或是無形的禮物，例如讚美。

- 這些人有沒有提供肩膀，讓你可以緊靠？
- 他們有沒有給你實質的禮物，且對你意義重大？
- 這些禮物如何幫助你？
- 你給他們甚麼作回報？

### 第七部分：樹林

如果你與其他一起完成這個作業，把你的樹跟其他人的樹排在一起貼在牆上，變成樹林。輪流對大家介紹你的樹，並在其他人的圖畫上寫下正向回饋。

### 第八部分：暴風雨

花一點時間想想，甚麼會對你的樹造成威脅。我們用暴風雨作隱喻。包括家庭衝突、身心困擾、「阿痛」的騷擾、失去生命中重要的人等。

- 你曾在過去經歷過哪些暴風雨？
- 當「老」、「病」、「獨居」等挑戰出現的時候，是否我們的責任？
- 當你們面對生命挑戰時，要如何回應呢？對你有何影響？



- 你們會如何保護自己？你用甚麼知識、技巧、價值和力量支持自己？
- 這些回應及行動從哪裏學到的呢？當中有甚麼故事？
- 有誰最了解你有這些知識、技巧、價值和力量？

### 第九部分：動物

現在來談談暴風雨時可能會跑來的動物。這可能是生命中重要的人，或重要的服務，在危機發生時對你非常有助益。

- 在危機中誰對你好？
- 哪些服務是有幫助的？
- 哪些動物可以代表他們？
- 他們有哪些特徵？
- 對於身處暴風雨中的別人，你是否也扮演著動物的角色？

### 第十部分：寫信

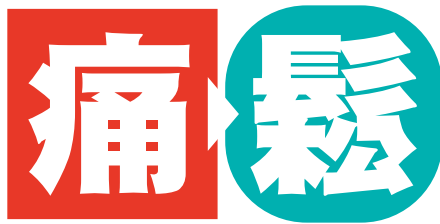
你畫完生命樹及增添動物之後，花一點時間寫封信，給那些你在創作你的樹時想到的重要人們。你可以感謝他們，或表達你一直想說而未說的想法。不一定要把信寄出去，但如果你願意與他們分享你的想法，可能會對大家都有幫助。如果曾經有一些話，來不及對已經過世的人說，你也可以寫信給他們。

參考資料：

Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.



## 由痛到鬆的故事



# 參加者故事分享

「痛症由我管——長者痛症管理服務」推行了三年，受惠人數超過四百人。當中不少參加者能夠顯著改善自己的痛症情況及身心社靈。在本章，我們將參加者的回饋寫成小故事，分享他們的得著與感受。勉勵大家只要有恆心管理自己的痛症，生活必會帶來改變。



## 痛症由我管，意義攜手創

**無助——「你沒有試過，很難明白那種痛苦。」**

阿娟，剛剛從忙碌的工作崗位退下來，準備享受人生精采新一頁之際，於一次旅行期間遇到意外，腳部受傷，需要以輪椅代步。她當時不斷求醫，嘗試過各式各樣的治療，以致身心俱疲。雖然所費不菲，但最後痛楚依然，生活深受影響，抑鬱加上無助，年月過去，越感到前路茫茫，「連半級樓梯都上不到，你沒有試過，很難明白那種痛苦。」她淡淡的說道。於一次偶然的機會，在長者中心舉辦的講座中得知「痛症由我管」長者痛症管理服務，她隨即決定登記嘗試。

**希望——「你是否想這樣永遠下去？」**

為了參與服務，儘管從居所到中心交通轉折，阿娟寧願繞道而行，避開所有樓梯，多用數以倍計的時間，為的只是一個改變的可能。「你是否想這樣永遠下去？」性格倔強的她心裡反覆自問。獲得安排參與服務中「痛症自理」痛症管理綜合課程後，阿娟需接受與社工、物理治療師及職業治療師的綜合面談，以進行跨專業的全面評估。「沒想過這樣多人接見我，如此認真，我也不能怠慢。」她笑稱。

**努力——「想不到一條橡筋帶可以這樣有用！」**

為期13.5天的課程，內容包括認識痛症，調節生活習慣，練習鬆弛技巧及進行物

理治療運動等，從日常生活到身心社靈的全面照顧。阿娟表示「想不到一條橡筋帶可以這樣有用！」她在運動環節中努力練習，行動能力逐步得到改善。另一方面，思想訓練亦讓她印象深刻，課程透過了解認知及行為的關係，以天使為代表的正向思想，所能帶來行為的積極轉變，她說「做天使還是魔鬼，自己可以選擇！」與此同時，她強調更重要的是在課程中得到同受長期痛症困擾的同路人的支持鼓勵。「感受至深是同學間由素不相識，到培養出真摯感情，讓自己的痛苦能夠互相明白。彼此鼓勵，就有堅持走下去的動力。」她說道。

### 分享——「沒有想過可以再上去！」

後來，於畢業生分享中，阿娟向課程的師弟師妹提到自己終於可以行樓梯——在朋友的鼓勵之下，一步一步踏上香港回歸紀念塔。重登塔頂對阿娟意義重大，因為與丈夫以前曾經踏足，充滿回憶，「沒有想過可以再上去！」，可算是她在課程中用努力換來的成果。

### 意義——「每一個困難總有一條出路！」

敘事治療相信：「將人與問題分開，人不是問題，問題才是問題。」正如計劃中命名 (Naming) 的「阿痛」，「阿痛」才是問題所在，我們可以做的是找出與它的相處之道。阿娟的痛症雖然沒有完全消失，但已學懂「與痛同行」。近日她需要照顧身體狀況轉差的母親，然而，她肯定地表示自己能夠做到痛症自理令她更有力量，或許這是痛症對她的意義。「接受痛症，不要沉溺負面思想，每一個困難總有一條出路！」這是她寄語給所有受痛症困擾的同路人，也是給予自己的鼓勵說話。

## 「阿痛」原來是可以管理

潔英今年63歲，退休前賣時裝，是一位愛漂亮的太太。雙腳受痛症困擾十多年，拐著行路，痛得皺眉，慨嘆人生無法再抬頭仰步。近年，她搜集資料，鼓起勇氣，為一隻腳做換膝手術，希望痛症會隨手術刀一揮而去，重拾行街購物、扮靚的樂趣，再次為子女準備豐盛的晚餐。

手術順利。潔英待過康復期，膝痛少了，但身體其他位置好像無原無故這裡痛、那裡痛。究竟是發生什麼事情？醫生說這是慢性長期痛症。潔英擔心失望，不知所措，不敢與家人傾訴。獨處時便不禁哭泣流淚。

「做了手術，中醫、西醫看盡了，針灸針到見到支針都驚。我還有甚麼可做呢？」潔英不斷地問自己。丈夫看見潔英終日愁雲慘霧，大家均不知所措，便歸咎潔英懶惰，不做運動。其實潔英不是不想做，而是不知道做甚麼運動才正確，亂做一通，只怕身體痛。儘管如此，潔英仍硬著頭皮，堅持逢星期五準備晚餐，等待子女回家吃飯。

潔英的兒子明白媽媽的苦處，不斷為媽媽尋找緩痛方法，終於找到本中心的「痛症由我管——長者痛症管理服务」。初次見面，計劃社工先了解潔英的身心疼痛。面談一小時，潔英哭了半小時。「能讓人理解自己的痛，令我心情好多了。」其後，潔英正式參與痛症計劃的「痛症自理課程」。

以下是節錄潔英寫給本計劃同工的回饋：

我在課程訂立的目標達成了，可以輕鬆煮完一餐五人飯菜，煮完不會好似機械人那樣走出來。多謝劉生（社工）教導我們思想要樂觀正面，讓我明白原來情緒與痛症是互相影響的。還有要學習運用五常法，常留心、常停停、常反思、常自愛、常鼓勵。

多謝黃姑娘（物理治療師）編排了一套個人的運動，我天天都做，現時雙腳有力了，身體感到輕鬆了。一生受用，永不放棄。

多謝謝姑娘（職業治療師）教識我們做家務及日常生活的正確姿勢，體力要懂得「慳得就慳」，不要為了貪幾元的平宜，購買過重的東西，倒頭來弄傷了自己的身體，去看醫生的費用更多。

多謝李姑娘（護士）及黃生（藥劑師）讓我更加認識「阿痛」，亦讓我知道各樣止痛藥的分別，一切都明白了。我現在不再害怕「阿痛」的出現，我學習了與他和平共處的方法。

家人表示，從前喜歡扮靚的媽媽回來了。我們可以再聽到媽媽的笑聲，一起享用媽媽的美食，從來沒有想過媽媽可以擺脫困擾多年的痛症。

「13.5天的課程完結，潔英的轉變令人歎為觀止。她不再用手杖走路了，腰骨挺直，從容自信。回去醫院骨科覆診時，醫生亦好奇潔英的轉變。「課程讓我明白處理長期痛症不是四處求醫，而是要學懂管理自己的痛症。管理痛症的方法很多，只要有恆心跟著做，情況是可以大大改善的。」

「痛症自理課程」共有十位組員，潔英是最年輕的一位。她總是撐著一支漂亮的花紋手杖，微微彎著腰，走路時相當費力。上課時，她的分享總陪隨一臉眼淚。令人憐憫。但可以與同路人暢言，心中的痛舒緩了不少。潔英亦是一位非常勤力的學員，運動必定日日堅持做，有時間做三次，沒有時間都要堅持做一次。課程所教的「與痛同行」原則亦不會輕視。

## 活力重現，與痛同行

「無人明白我有幾痛。我已經痛到非常無心機，心情跌至低谷，好灰、好灰。我完全沒有活力，唔想出街、唔想開口講野、唔想接觸親戚朋友。這個情況差不多維持了兩年。」

少蘭今年 74 歲，自 2013 年開始，身體出現不同的痛症，坐骨神經痛、膝痛、肩痛及腳掌痛。那時候，又得知兒子患了重病，十分擔憂。平均痛楚程度有 8、9 分（10 分滿分），曾痛到起不了床，甚至要入急症室打止痛針。看過家庭醫生、骨科、綜合科等，結論是：生骨刺及關節退化。嘗試了很多治療方法，食止痛藥、做物理治療、見精神科醫生、冷熱敷、搽藥油、貼膏布……情況依舊。少蘭的女兒十分擔心，故四處尋找協助，期望可讓媽媽走出痛症的陰霾，終於找到「痛症由我管——長者痛症管理服務」。少蘭難以一再拒絕女兒的好意，勉強一試。

「痛症由我管——長者痛症管理服務」是以「完全疼痛」的概念理解長期痛症——身、心、社、靈，與痛症的程度互為影響。而舒緩痛症的方法，亦不單單局限於生理層面。參與計劃之前，計劃社工會與參加者詳談，了解每個人獨特的「阿痛」全貌，評估參加者的情況。

少蘭的痛症，顯然不僅源自生理問題，兒子患病的消息亦讓她蒙受巨大的心理痛楚。再加上打理家頭細務中的不良習慣，更讓痛症加劇。計劃社工安排少蘭



參加「痛症自理課程」，課程由社工、護士、物理治療師及職業治療師帶領。讓少蘭學習及實踐不同的自我管理技巧，例如：認識痛症、情緒支援、調節生活習慣及模式、鬆弛技巧訓練及物理治療運動訓練等。

少蘭走路時有點遲緩，出外上落車不容易，但仍堅持完成課程。「計劃的社工告訴我，我現時的情況，正處於一個痛症加劇的惡性循環，原來思想、情緒及生活習慣都會加劇痛症。我覺得挺有道理。於是我堅持完成課程。」

「思想訓練及情緒支援為我的心理打了支強心針，課堂學習的「與痛同行心法」金句卡我仍放在錢包，時常看看鼓勵自己。更重要的，是可以認識一班「痛症同路人」，大家互相提點，互相分享。現在的我不再只躺在床上、不願出門，我會擦一擦唇膏，換件靚衫，去金魚街買「米奇魚」，與同路人一起參與慈山寺一日遊。我每天堅持做物理治療師教授的運動，身體好像變輕了，雙腳更有力，走路穩定了，精神亦好了。職業治療師教我做家务時，要節省體力，「慳得就慳」、「做下停下」，善用工具，現在我打理「家頭細務」時變得更有條理了。女兒對我的改善大感意外，最近我們還一起遊覽長江三峽呢！」現時的少蘭笑容滿面，活力重現。

少蘭再言：「我不期望將來能夠完全擺脫痛症，「阿痛」肯定會不時找我，但現在的我已經懂得管理「它」，當「它」來的時候，我明白如何與「它」共處。」

「痛症由我管——長者痛症管理服務」為少蘭提供全面的支援及訓練，讓少蘭走出痛症的陰霾，人生重現活力。

## 阿芸的心裡日記

2015年4月5日

【滂沱大雨】

與朋友飲茶聚舊，發覺坐得太久起身時感到腰骨痛，以前常常一家人去旅行，飛越半個地球也沒有問題，可能是和年紀有關，但現在才六十幾歲……希望過幾天會轉好吧！

2015年8月12日

【密雲天陰】

近來越來越痛，不停嘗試各種治療，中西合璧，針灸推拿，骨科專科……越試越灰心，心情和天氣一樣，好像暴風雨將要來臨……

2016年3月20日

【黃梅雨天】

已經不記得雨下了多日，就好像永遠不會停……轉介到精神科，身痛得冒汗顫抖，心痛更是錐心刺骨，我怪自己連在醫生面前也無法說出心內話……食藥真的能讓我回到以前的日子？

2017年7月13日

【陰晴不定】

朋友介紹下，其實已經不知是第幾個朋友介紹止痛方法，得知在附近的長者中心有個痛症計劃，他說對他很有幫助，而且無須食藥，於是約了中心社工見面，心裡只想一試無妨……

2017年8月1日

【驟雨驟晴】

今日回中心參加一個叫「椅子舞」班，感覺運動量很適合我，不算太辛苦，聽中心社工所說是根據之前見面的狀況評估而有所安排。班上各人聽著當年金曲，

坐著舞動手腳，姿態動作也特別，扮拖地扮抹窗，見到其他人開懷大笑，自己的心情也放鬆了不少，算是給自己一個苦中作樂的時間吧！

2017年10月4日 【天陰有霧】

在中心做了幾次物理治療後，感到這裡個別單對單的治療，與醫院的分別很大，治療師能更細心針對我的情況，聆聽我的需要。今天社工更為我安排參加痛症自理課程的另一次評估，心想與上次評估有什麼分別呢？結果一進面談室，見到三位職員，介紹時明白原來叫跨專業組前評估。社工、物理治療師及職業治療師問及我在身心及日常生活等各方面，驚覺自己被痛症影響得這樣深。其後得知課程要一星期上兩個全日，不知自己會否太痛太累，中途放棄呢……

2017年12月29日 【萬里無雲】

經歷了十三日的痛症自理課程，今日終於來到畢業的日子。在準備感受分享時，發現自己不經不覺改變了很多，由以前做家务當作運動，到現在成為生活習慣。另外又明白到雖然「阿痛」並無離開，但更重要的是保持正面想法，就像我在思想訓練堂時想到的金句一樣自我勉勵「不要灰心！每日開心！我係得嘅！」

2018年2月25日 【天陰有雨】

痛症時好時壞，「阿痛」越來越難搞，中心社工還安排我上「生命樹」小組，說是關於認識自我……與痛症有什麼關連？去又痛唔去又痛……

2018年3月20日 【雨過天晴】

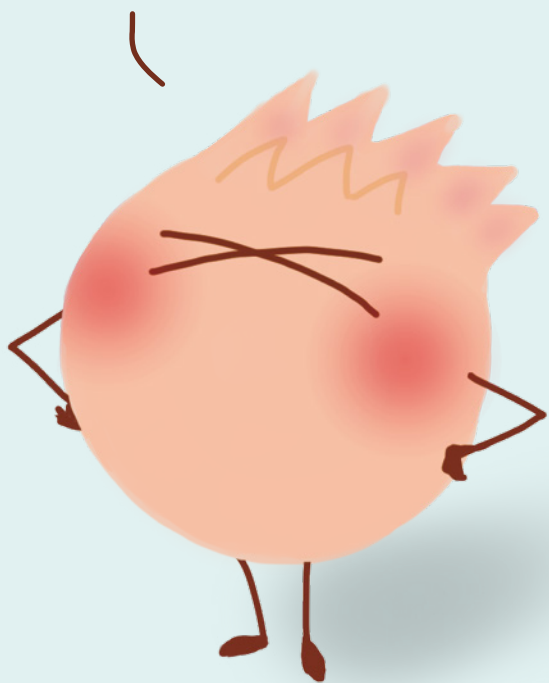
今日在中心哭乾眼淚，萬萬想不到自己會將心底說話於組內與人分享，說完的一刻感覺就像放下了壓在心頭多年的大石。可能我發現組內有人與我處境相似，感到彷彿終於有人明白我一樣。另外，又有人給我一些建議，雖然這些道理我一早知道，但仍覺有被激勵的感覺，畢竟同路人得來不易啊。小組以「生

### 個案簡介

阿芸，女性，年約七十歲，家庭主婦，三、四年前開始腰骨痛情況，一年多前經朋友介紹參加由滙豐銀行透過香港公益金撥款資助的「痛症由我管」——長者痛症管理服務，經社工評估，先後參加痛症自理課程、快樂椅子舞、物理治療個別服務、「說得出的痛」情緒治療小組及痛症自理互助小組等，令受長期痛症困擾的生活及情緒得到改善。



我收工喇！



命樹」比喻人生，從過去的人生經歷中，我發現自己擁有忍耐能力，也將仁慈的心由父母傳承給兒女。與此同時亦明白到痛症只是生命的一部份，我們可以由我自己編寫痛症以外的人生故事！剛才回家發現這想法原來與放在枱面的小冊子上寫的「痛症由我管」兩相呼應……

2018年4月27日

【無風無雨】

回到中心，與痛症自理課程同學再聚，大家講起彼此近況，有的痛症有所改善，有的情況反覆，不約而同的是大家都養成了運動習慣。其實我也痛了好幾日了，心裡想，可以帶「阿痛」赴會，有說有笑，與「阿痛」相處得已經很不錯吧……

本計劃得以順利推行，實有賴以下團體及人士鼎力支持，在此衷心致謝（排名不分先後）：

香港上海滙豐銀行有限公司

香港公益金

香港鐵路有限公司

廣華醫院 痛症治療中心

伊利沙伯醫院 病人資源中心

馬連女士 新界東醫院聯網痛症服務及雅麗氏何妙齡那打素醫院痛症治療中心 資深護師及主管護士

朱銘知醫生 東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科顧問醫生

朱嘉麗醫生 基督教聯合醫院 麻醉科醫生

梁雅麗女士 循道衛理楊震社會服務處 臨床心理學家

省善真堂社會服務有限公司

香港基督教循道衛理聯合教會 安素堂

香港基督教循道衛理聯合教會 將軍澳堂

香港九龍塘基督教中華宣道會 上水堂

香港亞洲歸主協會 常光睦鄰中心

領展物業有限公司

長者安居協會

澳華療養院基金 Australian Nursing Home Foundation

Dr. Michael Nicholas, Professor, The University of Sydney Pain Management Research Institute

Ms. Jenni Johnson, Network Manager, Agency for Clinical Innovation Pain Management Network Australia

Mr. David Yuen, Physiotherapist / Ergonomist, Medi-Co Health Services NSW

The Michael J Cousins Pain Management and Research Centre, Royal North Shore Hospital NSW

Multicultural Health Marrickville Health Centre NSW

港鐵於 2017 至 2019 年間，免費贊助本計劃於全港各港鐵站的扶手電梯及路軌大型廣告燈箱進行宣傳：

▼攝於何文田站



▲攝於大圍站

於 2018 年 5 月初，本計劃團隊前往澳洲悉尼與不同機構交流長期痛症管理服務：



① 與 Royal North Shore 醫院痛症管理及研究中心團隊交流



② 與 Dr. Michael Nicholas（綜合專科認知行為痛症療法 INPUT 及 ADAPT 抗痛計劃創辦人）交流



③ 與 Ms. Jenni Johnson, Network Manager, Agency for Clinical Innovation Pain Management Network Australia 交流



## 長者服務部各單位

### 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 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

### 愛民長者鄰舍中心

地址：九龍愛民邨嘉民樓 401-404 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 1 樓 103 室  
電話：3149 4123  
電郵：yt nec@yang.org.hk

### 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



阿痛  
收工！  




循道衛理楊震社會服務處  
長者服務部



本計劃由



透過



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助