活得精彩

心聲集

東區尤德夫人那打素醫院

11個真實故事心聲

Content

活得精彩心聲集

目錄

Chapter 0 序 —— 02

Chapter 1 意想不到的意外 IRIS —— 04

Chapter 2 家人陪伴和支持是最好的靈丹妙藥 蔡姑娘 —— 08

Chapter 3 痛症帶來的第二人生 ANDY —— 12

Chapter 4 堅持做運動 阿女 —— 16

Chapter 5 爲著家人而努力 胡仔 —— 19

Chapter 6 信仰帶領走過高低起跌 亞妹 —— 22

Chapter 7 熱愛工作、熱愛運動，永不言休 龍仔 —— 25

Chapter 8 病向淺中醫 梁生 —— 28

Chapter 9 嚴重交通意外的後遺症 阿德 —— 31

Chapter 10 傷痛後的彩虹 諾天 —— 34

Chapter 11 三十多年的痛 晃然 —— 37

Chapter 0

活得精彩心聲集

序

香港和世界其他地方一樣，至少有十分之一人患有長期痛症。儘管痛症是如此常見，病患者仍可能是最孤獨的病人。 從表面上看，他們似乎完全“正常”，以致我們幾乎沒有注意到。即使他們向其他人表達他們的痛苦時，別人也只是着眼於從狹義的傷勢或者病情，而痛苦卻輕輕帶過。治療痛症並不容易，醫療人員要懂得放下自己的成見，耐心聆聽患者的心路歷程。

這本書展示了病患者如何面對各種的痛患，雖然適應的方法各有不同，但他們都積極勇敢地面對挑戰，並準備好與大家分享他們的故事。

我衷心祝賀和感謝負責策劃、編輯和出版這本書的東區醫院病人資源中心、無私付出了時間和誠意的醫療人員及每個真誠分享故事的病患者。享受這本書的最好方法，就是暫且放下自己的成見，感受當中的經歷和真實，讓故事說明一切。

東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
部門主管 朱銘知醫生

一直期盼着這本心聲集的出世，心裡既興奮又激動，因為這十一位故事的主人翁願意無私分享與痛同行的箇中滋味，又能坦然細說面對人生高山低谷的智慧。

病人資源中心有幸與痛症科及院牧部一同合作，多年來為長期痛症病友提供社交心理支援服務，並建立同路人互助網絡，成立「活得精彩同學會」。在病人互助歷程中，組員被明白、被接納、被肯定，使每一個曾「受傷」的心靈得到支持和鼓勵。

祝福每一位讀者。也許你是長期痛症病友，要知道你不是孤單的，你的生活也可活得精彩。也許你是病友的家人、朋友、甚或是醫生、護士、治療師或社工，讓我們帶着開放關懷的心，了解長期痛症病友的心路歷程，為他們的勇敢堅強送上一個LIKE，或者給他們打打氣！

東區尤德夫人那打素醫院 社區及病人資源部
部門主管 黃婉容女士

痛，是一個很特別的身體訊息，是生命其中一個重要的防衛本能，從正面看，短暫的痛是幫助我們洞悉危險，能夠及時作出適當的反應。故此，我們能夠忍受和忍耐著它的存在。我「痛」故我在！

可是，長期或無止境的「痛」則困擾我們，影響我們的生活、工作、人際、心情，甚至心靈深處。

相信沒有人會歡迎「痛」永遠在我們的人生中左右我們。可是，矛盾的是我們似乎無法控制它，無法完全剔走它。只能默默地接受它的存在。問題是，你想它成為你的敵人，還是你的朋友？

「活得精彩心聲集」搜集了十一位痛症科病人、照顧者、醫務人員的分享，將他們如何面對「痛」而不苦的秘訣向大家展示，盼望當你面對痛苦的時候，仍能有力量和勇氣活著，使你的人生更有意義和精彩！

東區尤德夫人那打素醫院 院牧部
主任院牧 林偉廉牧師

Chapter 1

活得精彩心聲集

意想不到的意外

IRIS

引言

是次訪問的主角是一位年輕的女士。兩年前新婚數月的她，在一次酒店演講活動時意外受傷，自此生命改寫了，當中得失，難以計算。

意外發生

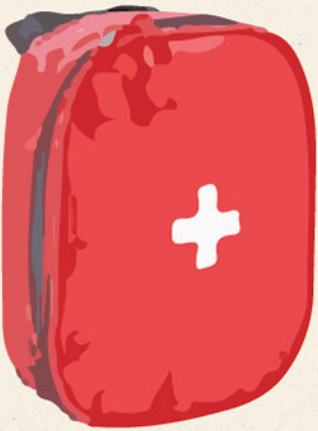
Iris對於那次意外刻骨銘心，仍有餘悸。那天她應邀到酒店出席活動，活動快結束時，酒店的工作人搬走講台，講台其中一個角就直撞向Iris的後背，「呀！」一聲，動彈不得，眼淚不由自主的落下。意外發生後，她被送到醫院檢查及治療，初步認為是肌肉受傷，預計三星期至三個月便會痊癒，但後背痛楚的嚴重程度，令Iris心中生疑，她需要吃效力強大含嗎啡的止痛藥才能勉強行走。於是她輾轉去了專科，經過很久的尋根，終於發現到腰椎神經線的其中一點受到破損，只要觸及那一點神經，牽一髮動全身，便會令人帶來難忍的痛楚。

一生中難以承受的痛

「起初我也抱有期望，以為最長三個月便會復元。很可惜，三個月又三個月，沒有任何轉變。」意外後，Iris因痛不敢外出，因她知道自己每次步行最長只可堅持10分鐘，有一次她看骨科，醫生著她到附近的中心照X光，但平常人3分鐘的路程，她需要20分鐘，那次更因迷路走了一段時間也找不到目的地，身體的痛又令她再走不動，她崩潰了，坐在中環的街上嚎哭。那種痛、那刻的無助及害怕，令她難以承受。自始她非必要也不會外出，每天的節目就是在家中踱步，等候丈夫放工回來買晚餐給她。眼看自己變得一無事處，不止未能工作，連日常家務及自我照顧也做不來，丈夫更為了照顧她放棄所有私人時間，Iris心中難受，新婚生活的所有憧憬幻滅，人生中的所有抱負消失，心中漸漸產生尋死的意念。

「那一刻真的想衝出馬路尋求一個解脫。」幸好就在想行動的那一刻，曾經讀過的心理學知識湧出提醒她「唔好！」，曾修讀香薰治療的她從手袋裡取出精油，令自己平靜下來，真想不到以前因興趣進修的課程，在人生關鍵的時刻成為她的救命繩。那次，她意識到自己的心理狀況很危險，所以自行到了急症室，並在精神科病房留醫。

如夢初醒，與痛同行



那次留院，醫生令她醒覺這種神經痛是不會痊癒，往後她的人生將與痛並存。這個看似不幸的消息，沒有令Iris失望，反而令她不再存有任何康復的假想，她決心找方法令自己與痛並存，不再逃避。首先，她認知到自己困在家只會胡思亂想，所以網購了一部纖巧的輪椅讓自己可以外出；為了避免再次出現在街上無助的感覺，Iris為自己準備了一個急救包，內有止痛藥、止痛貼、止痛精油、緊急聯絡人資料、覆診紙。她努力搜尋能為自己減輕痛楚及增加自己的活動能力的工具，包括熱敷墊、腰封。她亦參加了痛症科舉辦的「起步」計劃，活動中認識到一些技巧，亦得到很多的啟發，當中她學習到一些生活的智慧，例如可以用一些工具去做家務，使她不再認為自己一無是處，而在那個月，她感到自己的進步，亦令她對前路更有信心，踏出與痛同行的一大步。現在只要她做好規劃，計算好外出時每一個步驟，每一個可能遇到的關卡，她可以一個人，不靠輪椅、不靠拐杖外出，甚至可以與家人外遊。

回望那一年

「那一年很難過，無奈，現在也想不到如何貼切地形容那時的經歷。」但經歷過後，回想起來，慶幸自己有醒覺的一刻，否則後果不堪設想。長期痛症真的很可怕，但是自己一定要救自己，自己不要放棄，放棄了就沒有今天的自己。那一年的經歷亦令她更懂病人及照顧者的需要，而在現在的工作中，她能以同理心對待要服務的人，為她們提供貼心的關顧，這是她的得著。過程中她亦了解更多的社區資源，並透過網上平台與同路人分享這些資源。能夠助人自助，一切都變得更有價值，而是次經歷，亦加強了她與家人的溝通，懂得向各人求助。

結語

積極正面是應對痛症的重要因素，雖然不容易，但必須提醒自己。《天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚…》，Iris說人生很長，這只是其中一段經歷，一個過渡，千萬不要因為這難關賠上一生，無人知道明天如何，可能會成為比往昔更有成就更造福社群的人。她續分享了一個令她繼續向前的方法，就是懂得嘉許自己，確認自己的進步很重要。不要單靠感覺去了解自己的進步，用筆記下自己的進展，每次看到自己的進步就是支持自己繼續向前的最大動力。

筆者的感想

Iris是一個很博學，很懂得搜尋資源及融會貫通的人，而她亦很了解自己的狀況，縱然意外發生後的一年間，她曾沉淪在痛苦的黑暗世界中不能自控，但她最後亦因著自己儲下的知識救回自己。今日訪問，Iris跟我說她能夠外遊，能夠繼續做到自己想做的事，講時輕描淡寫，但當中付出的外人不能想像，要做到心理調息又豈是談何容易，但她做到了。

臨床團隊回應

Iris，感恩看到你今天的成功！我們職業治療師是"生活的治療師"，目標在增加患者生活的獨立能力，在課堂中，很高興你能靈活運用新的"生活方法"，管理痛症，重新規劃生活，重拾生活的控制權。

在此也感謝 Iris 運用你的知識（香薰）幫助同學，亦會不停鼓勵及發放正面能量給他們。

東區尤德夫人那打素醫院 職業治療部
一級職業治療師 陳嘉辟先生及鄭詠恩女士

Chapter 2

活得精彩心聲集

家人陪伴和支持是最好的靈丹妙藥

蔡姑娘

引言

家人的陪伴和支持是最好的靈丹妙藥。蔡姑娘在受傷以後，承受著許多的壓力以及內心的煎熬，更患上了情緒病。當她在和我們分享那時候的經歷，同時也勾起了那些藏在心底深處痛苦的回憶，情緒也有些低落。可是當說起家人的時候，她臉上即展露著燦爛的笑容，也主動地跟我們分享了許多與家人的樂事。家人的支持讓蔡姑娘更加積極地去面對治療，因為她知道無論前路有多麼困難，家人也會一直陪她走下去。

意外發生

在食肆上班的蔡姑娘是個非常負責任的員工，一直盡心盡力地做好自己的本份。在意外發生之前，蔡姑娘的活動能力及身體狀況和一個健康的人無異。就是因為那次意外，她的世界迎來了翻天覆地的改變。

那是普通的一天，蔡姑娘如常地上班，搬運著那些剛送到的貨物。貨物很多，她絲毫不敢懈怠，又彎又蹲地把一箱箱的貨物上架。突然感覺到腰椎傳來一陣疼痛，她卻不以為然，以為只是過份操勞，蔡姑娘萬萬沒想到就是因為這一次受傷，竟為她的生活帶來了如此深遠的影響。她原本以為只是普通的勞損或扭傷，並沒有打算看醫生。可是之後疼痛越發加劇，忍不住要看私家醫生。當醫生給了病假及即時安排照X光時，她才意識到問題的嚴重性。

翻天覆地的改變

因為腰椎受傷而帶來的痛楚，蔡姑娘的活動能力受到嚴重的影響，無法自理日常生活，必須依靠家人的協助。就算看了醫生，疼痛依然有增無減。不斷做物理治療也沒有明顯好轉，除了做手術也沒有其他辦法去治療。紓緩痛楚的唯一方法只能是服用強力止痛藥和打止痛針，可是那都是治標不治本的方法。藥物的副作用令蔡姑娘的身體產生其他的問題，例如食慾不振和便秘。而治療的費用也十分高昂，她同時也要承受著經濟壓力。疼痛的折磨以及心理上的煎熬令她患上了情緒病，產生了輕生的念頭。醫生後來也意識到蔡姑娘有可能患上了抑鬱症，因此把她轉介到精神科。當時她感到晴天霹靂，而且十分抗拒到精神科就診。可是她的情緒問題越見嚴重，不得不尋求醫生的幫助。但有幾次試吃了精神科藥物後，蔡姑娘形容那種感覺「生不如死」，那種痛苦難以用筆墨形容。「每一次的治療都是在希望中失望，無論自己多麼努力和積極做治療，終究只是效果一般。」屢次的失望和挫敗令她終日以淚洗臉，從而加深了她輕生的念頭。

最成功的母親

在受傷的2年後，醫生轉介她到痛症科尋求更多的幫助。一年又一年，精神科、痛症科等的治療同時進行。病情反覆無常，疼痛和後遺症每天困擾著她。經常詢問自己到底生存下去的目的是什麼，為何還要受如此大的痛苦。每天想著不同輕生的方式，自縊、割腕、跳樓等。可是每當她想到自己的三個兒女的時候，便決定要堅持下去。兒女們知道母親的情緒十分波動，因此輪流陪伴著母親。女兒經常和她聊天，分享自己的生活或所見所聞，在平淡的言語中充滿著愛和關心。蔡姑娘分享了有一次她與朋友去外面用餐，忘了帶電話。兒女們無法聯絡母親，十分擔心，害怕她會做傻事，因此到處去尋找母親的蹤跡。

當蔡姑娘回到家後，發現兒女們打了很多通電話，立刻打給他們。兒女第一句便說「你到底去哪兒了？嚇死我們了，我們差點要報警，妹妹現在還在我旁邊哭呢！」語氣十分著急和擔心，就是經過這次後，蔡姑娘明白自己必須堅持下去，就算兒女們已經長大成人，但他們依然很需要自己，她不能這麼自私地選擇去了結自己的生命而罔顧兒女的感受。蔡姑娘一直認為自己是一個失敗的母親，在兒女們年幼的時候不能給他們富庶的生活，在自己老了的時候還給他們帶來麻煩，讓他們擔心。可是在兒女們的心裡，她卻是全世界最成功的母親。「倘若沒有我丈夫和子女的支持，我覺得我不可能渡過那段黑暗的時期，也絕不能堅持下去。」家人是蔡姑娘最重要的精神支柱，也是在她的世界失去光明和希望時候的明燈。

我不孤單

在痛症科就診時，蔡姑娘透過「活得精彩同學會」認識了痛症科的同路人，他們的分享帶給了她很多啟發和解答了心中的疑團，也加深了她對痛的認知，明白到自己並不孤單。就是因為自己曾受同路人的鼓勵和經歷啟發，因此蔡姑娘也十分希望通過分享自己的經歷，去勉勵更多的痛症患者。「埋怨並沒有用，只能努力讓自己活得更好」不要執著於埋怨和不甘，放下執念，要積極盡力地去面對治療和康復的路程，這才對得起曾經支持和幫助自己的人。蔡姑娘最後希望通過這篇訪問，向各位醫務人員及同路人表達衷心的感謝，「受傷後漫長的治療和痛楚的折騰真的會把人逼上絕路，幸好遇到各科醫生的細心診治和護士們的關愛，令我得到重生 。我無以為報，藉此表示深切的感謝。」

筆者的感想

蔡姑娘受傷至此已是六年多，六年對一般人來說不算漫長，可是這六年對於蔡姑娘而言是充滿著煎熬和挑戰。透過這次採訪，筆者能夠對痛症有更深的了解，以及透過聆聽痛症病人的經歷而對人生有了深刻的體會及反省。從蔡姑娘分享中，筆者明白到家人的關心是至關重要的，一直的陪伴和鼓勵也是在病者康復的漫漫長路上的最大動力來源。

臨床團隊回應

長期痛症的病友並不像其他病人，打著石膏、撐着拐杖，在街上身邊的人都不知道他們身心靈受着的痛苦。家人便是他們最大的支柱。很多時候，家人的同在、陪伴已經是最重要的復康治療方案。當然，作為痛症科，我們定必配合其他部門，幫助病友繼續向前走人生路。

東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
前副顧問醫生 李而安醫生

Chapter

3

活得精彩心聲集

痛症帶來的第二人生

ANDY

一次意外，全然改變

任職紀律部隊的Andy於一次工作期間，不幸從樓梯掉落，以致頸骨、腰椎碎裂。半年後，疼痛感毫無預兆地來襲，手部、臉部出現麻痺。「就連拿水杯喝水的時候，也只能看著自己的手自然地彈開了，用不了雙手。」這時他才發現意外的碎骨已經深深插進神經線，使神經細胞壞死，不得不做手術。

Andy仍有餘悸地說，當初決定是否要做手術是一個很大的抉擇，因有一半機會會造成永久癱瘓。結果九個小時的手術完結，醫生把金屬喉碼支架箍著頸部鞏固了骨塊，手術總算成功，但Andy的活動能力仍受影響。「痛，真的很痛。連起床也不能起，因為頸部不能用力，自己也扶不了自己。」為了能盡快出院和恢復狀態以應付工作，身體狀況稍有好轉，Andy便急不及待下床開始鍛煉，務求加快復康。可惜事與願違，經歷了不同的治療及訓練，Andy能力上始終未能回復，最終無法通過職務的體能覆核，被迫選擇提早退休，放棄任職二十多年的職業。

精神壓力

「意外對我來說真的是晴天霹靂，當時我還住在宿舍，女兒剛升上中一。我眼前只有一片迷惘，無法想像自己的前景，不知如何面對，甚至曾經想尋死。」Andy腦海中充滿不甘心及疑問，反反覆覆地想著「一次意外為何能影響那麼深遠？釀成意外也不是我想的。」慢慢情緒出現了問題，「太太說我經常在睡夢中走出廚房和別人聊天，說我像在跟一位已經自殺身亡的同僚聊起部門的往事，就像妄想症，而且隔天早上都變得無精打采。」家人很擔心，精神科醫生見狀開始加重藥份，吃止痛藥加精神科藥物吃得人也糊塗，感覺快要內傷了。

「痛症科的病友其實很無助，因為不想家人擔心，而沒有宣泄的渠道。痛，只能自己知。傷口的痛、做完手術的痛、外來不開心的壓力導致心理的痛，都直接錐進心靈。」回望那段想不通的日子，Andy形容自己真的很笨，終日無所事事，心情低落，在不幸中再為自己及家人帶來更大的傷害。但要走出來又談可容易呢！實在感謝太太及家人在那段黑暗日子對自己的包容、體諒及照顧。

新的出路，自力更新

Andy在痛症科的介紹下參加了靜觀減壓，學習運氣打坐、心靈合一，也學會在步行間因應呼吸調整自己痛楚。而參加此課程，最大的得著是認識到一班同路人。Andy一開始也不願意放開自己，直至與其他同學熟絡後，發現每位病友背後都有一個獨一無二的故事。大家於是互相交流、互相鼓勵，慢慢Andy心情上開始有些轉化，他領悟到痛症其實並沒有那麼可怕，可怕的是你的心境。「不開心的事一定有，但必須先要消化。當你的心境不會自己記掛它的時候，它漸漸就會融合了你的身體，也就沒那麼痛了。如果那天遇到的事情如意，心情暢快，那天感到的痛楚真的很少；如果那天事事都不合心意，心情煩躁，痛症就會加劇。」

寄語

回想起那段從人生低谷再爬起的時間，有幾句說話對Andy 來說是當頭棒喝：

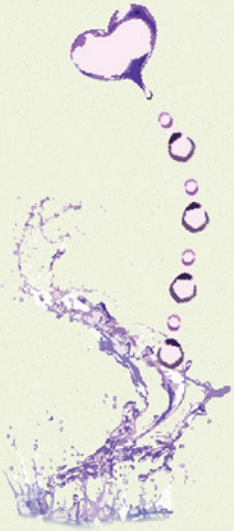
「不要怪別人不幫你，要問自己有什麼值得別人幫。」

背負著養妻活兒的責任，Andy明白無法單靠積蓄過活，於是在家人的鼓勵和責任感的推動下決心自力更新。「你要先裝備好自己，因為沒人會等你。天天在家只會令精神狀態更差，如果不能天天工作的，也可以先嘗試工作一天、十天，或是當義工幫其他有需要的人，助人自助。唯有出來工作才能貼近社會、貼地一些，一方面有了精神寄托，對痛症康復有幫助，另一方面也可避免自己固步自封。」Andy先考了的士牌、保安牌，確保自己能維持生計，然後利用持續進修基金上了調解課程。調解課程給了Andy很大的啟發，「做人不是以自己為方向，當有問題發生，要細心思考人地立場，以他人為出發點。調解給了我看事物新的角度，看的事情也廣闊了。」Andy　很感恩遇到現任老闆，因他不但給予Andy在律師樓工作的機會，還對他很信任及提供工作上的彈性，讓他能在工作上幫到人，又能養家，生活不比之前遜色。

「日子天天也得過，開心得過，不開心也得過，為什麼選擇不開心地去過呢？」

Andy學會能處理得到的事情就處理，不能處理的事情就放下；暫時放低不合意的事，先做令自己開心的事情，Andy排解鬱悶的良方還是到海邊看海，然後聽上他最愛的舊歌。知足常樂是Andy的信念之一。他堅信要對自己身邊還能抓緊的一切感恩，放下執著，向前看。「已發生的事情無法改變，不要經常想著要回到以前的生活。就像撞了車一樣，以後再怎麼努力修補，始終存有傷疤。要接受現實，如果不接受的話，痛症只會加劇。」「人生就是有很多高低起跌，這個浪有些人可能真的無法捱過，但要堅持下去，因為有些浪跌到最後還是會浮起來，或許不能再回到以前的最高點，但你要相信，只要能生存，你就會有希望。」

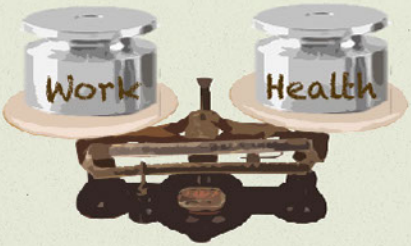
筆者的感想



Andy是個很不一樣的痛症科病人。從他的談吐之間，我吸收到的盡是滿滿的正能量。那次意外的確改變了他的人生，但從他的故事中，我認為他得到的比失去的更多，痛症讓他領悟到人生的意義。尤為難得的，是他堅毅的力量。從受傷臥床努力做職業治療，到出院後積極改變自己，透過進修增值自己和找工作等等，Andy用他親身的經歷告訴我們痛症不能把他擊倒，而這些都得歸因到他已接受痛症的心境。能與痛症成為朋友絕非容易，但Andy的故事讓我明白，當找到平衡點以後，痛症科病人也能活得精彩，甚至更進一步。而透過互相幫助，更可以燃亮更多病友心裏仍未熄滅的希望。

臨床團隊回應

Andy 從痛的經歷體會到最可怕的並不是痛的感覺，而是負面的情緒和想法。透過學習靜觀減壓，Andy 得到更多的領悟：只要放下執著，接受改變，開心的生活其實是一種選擇。



東區尤德夫人那打素醫院 臨床心理學部
部門經理 顏俏歡女士

Chapter 4

活得精彩心聲集

堅持做運動

阿女

引言

「堅持做運動」是阿女提及最多的五個字。在她受傷之後，做運動幫助了她很多，不僅身體的痛楚舒緩了，而且在情緒上面也讓她變得積極樂觀。

沉重打擊

六月四日和六月十九日，這兩個日期是阿女永遠都無法忘記的。這是她兩次受傷的日子，而在第二次受傷，她開始接受痛症科的治療。當時，阿女因為工作上的一次意外，跌倒在地上，導致脊椎L5和S1骨折，造成腰椎間盤突出，更不幸地壓著脊椎韌帶及神經線，她的痛楚從此開始。

阿女表示，當時的她，只要一想起自己受到的傷，就會哭，甚至想過自殺。痛楚影響到睡眠、坐、立、行，她認為自己的人生已經沒有樂趣，沒有自豪感，是一個沒有用的人。因此，她不僅接受過痛症科的治療，還有一個月的心理輔導。在輔導當中，她描述自己的狀態就像是在一條隧道裏面，沒有盡頭、沒有光綫、完全看不到希望。

身邊人的支持

在阿女最痛苦困難的時候，身邊的人沒有捨棄她，而是選擇陪伴她，與她一起面對，一起走下去。當時，家人知道阿女的情況後，主動提出她不要再工作，不讓她再奔波勞累。女兒跟她說「當媽媽的身體好一點，我們才能安心地去工作，去賺錢。不然，我們會擔心你。」當阿女聽到這句話之後，她明白自己身為家中的一份子，為了家庭，她也要努力地讓自己身體變好，減輕家人對自己的擔心。同時，身邊的好友有空的時候也會過來支持她，陪阿女聊天或出去飲早茶。因此，通過身邊人的支持和鼓勵，她開始接受水療，並逐漸做運動和安排適當的休息來調節自己的痛症。

與痛共存

阿女表示，經過一系列的運動和生活的調整，現在身體已經好多了。雖然有時候半邊身體還是會麻痺，但是已經習慣。做運動能夠幫助她舒緩痛楚和不適。現在，阿女每個星期都有做運動，逢星期一、三、五打太極，而星期二、四會去游泳。完成太極和游泳後，阿女就會回家休息。晚上會準備飯菜給子女和丈夫下班回來吃。透過運動和充足的休息，阿女的心情都變得樂觀和積極。同時，她也會約朋友出來，除了出去飲早茶之外，也樂意參加病人資源中心舉辦的「活得精彩」同學會。透過同學會，可以看到一班同路人，讓阿女更加感到自己是被接納和支持的。有時候，外界並不是很理解痛症病人的苦況，甚至會認為她們因為痛症而放棄自己的工作是不值得的、是愚蠢的。因此，在與同路人交談的過程中，阿女感到開心並且很感恩現在的生活。

結語

在採訪的尾聲，阿女想鼓勵新的痛症朋友們「痛症的確是殘酷的折磨，但是要活下去。活下去就要身體健康，身體健康比擁有財富更加重要。而持續做運動可以讓你身體更加強壯，更加有力量去面對和克服困難。」學會放下並照顧好自己的身體，積極樂觀面地對生活，才能走更遠的路。

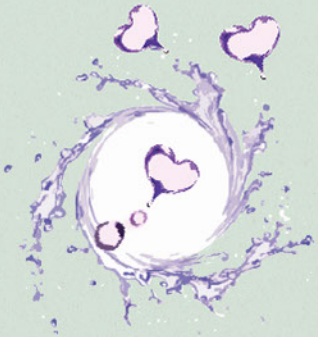
筆者的感想

筆者明白，在痛苦當中踏出第一步是不容易的，並且很多時候，痛苦會讓一個人變得膽怯和卻步。不知道將來的生活會變成如何，以後的日子應該怎樣過等等，這些都是痛症病人所擔心焦慮的。從這次採訪，筆者了解到阿女即使面對著困難和痛苦，也很勇敢努力地踏出每一步。透過家人、朋友和同路人的鼓勵，讓阿女有更多的信心繼續走下去。這讓筆者感受到，即使身邊的親朋好友不能代替痛症病人面對困難，但至少，可以陪著他們一起走日後的路。大家的支持和理解，對痛症病人是很重要的。

臨床團隊回應

我們認識的阿女，從最初滿肚子的埋怨，到無奈接受，及至積極面對自己的痛症，當中所經跨的生命故事，是我們所能見証的。若不是她從內而發的思想及行為轉化，那怕痛症團隊有十八般武藝，一切的努力都只是徒然。

阿女，願你能帶著那股正能量，繼續推動自己，也成為身邊同樣經歷的人的祝福與幫助。



東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
前痛症科資深護師 陳美觀女士

Chapter 5

活得精彩心聲集

爲著家人而努力

胡仔

引言

如果要用三個形容詞今次的受訪者胡仔，我會用「有骨氣」、「有承擔」、「孝義」來形容。我相信這三個特質也是他能堅忍痛楚，與痛同行的關鍵。

一次意外，改寫人生

胡仔三十剛出頭，本是一位熱愛運動，靠體力工作為生的陽光青年。因一次意外摔倒，導致他肩膊骨裂，原本打算以手術清去碎骨，唯接受醫生臨床意見後，最終未有接受手術。後來肩膊疼楚難耐，再接受檢查時，發現筋骨神經受碎骨所損，再無法如常活動手臂，此外更帶來無法除去的長期痛楚。胡仔：「真想不到，跌一跌就弄得如此。我也想過如果當初堅持做手術，現在情況可能不會那麼糟糕，但都已發生，怨又有何用？」胡仔續說：「隻手伸高一點也扯住痛，天氣潮濕時，情況更是嚴重，貼到整個背部都是膠布，感到痛不欲生，睡覺時輾轉反側，痛得不能入睡，很難捱。」每當胡仔提起痛楚的情況，面容總是抽在一起，可想到身體的痛對他的影響有多大。痛楚難耐，加上失眠影響到精神健康，是次受傷，他不僅無法再如昔日打波游泳，更連原來的工作也不能繼續。

孤身作戰，身心俱疲

胡仔正值壯年，未婚，家中有年紀老邁的父母，母親患有高血壓。與很多男生一樣，他一向在家中沉默寡言，甚少與父母談心。胡仔為了不令父母擔心，由發生意外，到後來因手臂不能用力而失業、失眠、見痛症科精神科，以至需要長期服藥也沒有告訴家人，自己默默承受。「我媽媽患有高血壓，擔心把情況告訴她會影響她的病，自己有事，也不想因此連累家人。」正因為不知情，家人發現他比以往更沉默，常常躲起來，心情又差，他們很擔心，大家之間隔膜多了，爭吵亦多了。身心的狀況，亦令胡仔的社交生活大受影響。「朋友和舊同事相約出外食飯，原本是開心事，但身體的痛，影響到面口也不好，為免掃朋友的慶，我情願不出去。」面對身心的狀況，家人的不理解，與朋友斷絕，孤身作戰，身心俱疲。

人生不能這樣，要找條出路

胡仔理解到，他這樣「收埋」自己是行不通的，他不想父母擔心卻反而令他們更擔心，他開始嘗試開放自己，把自己的狀況逐少告訴父母。父母得知他的情況後，迷團解開，胡仔跟他們的關係亦大躍進。「有家人的支持及理解，心情當然好很多，當初顧慮太多了」。是次意外，令他不能再做原本的工作，為了供養父母，他考取的士牌，轉職的士司機，每天由下午4時工作至清晨。因為要駕駛，所以在服食止痛及安眠藥的份量要得到很好的控制，有時需要強忍著痛楚。「我還年輕，難道一世領取綜援？自己有手有腳，能夠做到的都希望靠自己。感到累，便把車泊在一旁休息，真的頂唔順，便只可提早收工，總不能影響到乘客及道路使用者的安全。」言談中感受到胡仔能靠自己的努力養家的自豪及使命感，相信這是他能應對痛楚的一分力量。

結語

不甘心、不情願、不理解令人很痛苦，但事實發生了，學習接受、學習面對，總比逃避來得好、雖然談何容易，但是只要堅持，還是可以做到的，共勉之。

筆者的感想

聽著胡仔的分享，看到他因痛坐立不安的樣子，很佩服他的「骨氣」、「承擔」、「孝義」。突如其來的風浪，可能帶走了我們很多的東西，但是本性及特質是無法被奪走，胡仔靠著他的特質，成為他面對長期痛楚的支持，說真的很難體會當中要付出多大的堅忍及勇氣，但是他做到了。

臨床團隊回應

胡仔面對痛症也堅守自己作為兒子、作為社會一份子的責任，這種傲骨實難得。面對長期痛症的煎熬，面對別人因不理解而得來的歧視，這些身心的折磨，最能幫助病者的總是病者本身，找到自己的價值，自己的抗逆良方不容易，胡仔卻做到了，加油!

東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
助理社會工作主任 陳潔明女士

Chapter 6

活得精彩心聲集

信仰帶領走過高低起跌

亞妹

緣起

亞妹被痛症纏繞三十多年。跟許多香港人一樣，自七八十年代，亞妹默默耕耘，靠自己的勞力，多勞多得，在工廠負責製衣和車手襪。踏衣車的動作頻繁，工作勤勞的她，不自覺地令腰部勞損，為日後帶來的痛症問題埋下伏線。婚後，亞妹因要照顧四名子女，長期以肩帶揹負心肝寶貝，也為她的身體加添了不少壓力。日積月累的傷害，使亞妹身體多處勞損。八十年代中，亞妹任職小販幫補家計，卻因一次「走鬼」，不慎跌傷腰骨和半邊身體，新傷加舊患，終引發身體長期痛症，需要長時間接受治療。

手術

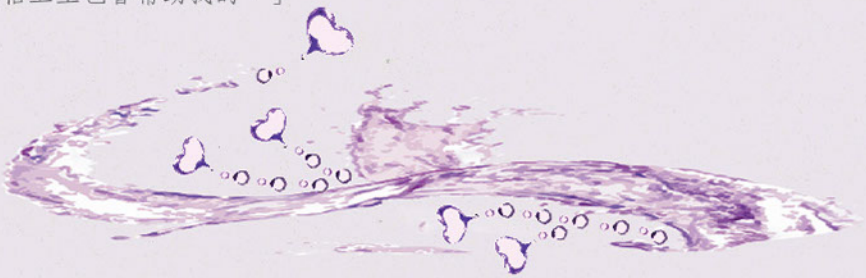
亞妹初時被痛症纏身，力不從心，走路困難，無法到想到的地方，她選擇忍受和食服止痛藥。後來經醫生建議，決定排期開刀。手術歷時四小時，最終成功完成。雖然手術的腰箍使亞妹走路微微前傾，但病況已改善不少。亞妹在三年內做過三次大手術，人生經歷過四次全身麻醉，包括完成雙膝換骹手術，腰骨也有四口螺絲和鐵片。亞妹說：「有病不要怕做手術。手術減少了我的痛楚，起碼走路不用一拐一拐的遷就身體，自然的走路姿勢也能給人留下好印象。」

宗教寄托

亞妹是個虔誠的天主教徒，把自己交托給上主。她的兩個兒子都曾就讀天主教學校，更成為虔誠的天主教徒。於是亞妹老來從子，深入地認識宗教，這令她對人生有新的體會。兒子在中七人生的關鍵時刻，因一次單車意外，令一隻眼睛失明。當時宗教團體、牧民部都為他祈禱，兒子憑著如磐石的信念，堅毅振作，努力重讀中七，成功入讀香港大學。兒子堅定的宗教信仰，加上天父對他的眷顧，使得母子的人生道路，雖然艱難，但仍能堅毅地互相扶持。亞妹說：「自己的內心已經是天堂。」亞妹如今已把自己交托給天父，把宗教教義融入到她的人生中，這助她打好對抗病魔的每一場仗。

個人品格

亞妹憑自強不息的意志，積極解決眼前的問題。言談間筆者發現亞妹雖然目不識丁，但仍借助錄音機持續學習，記錄生活。面對痛症也一樣，她嘗試過物理治療、推拿等方法協助病情，也嘗試過不同的止痛藥，甚至成為了「止痛藥專家」。不止痛症，亞妹更受其他病症纏繞。她經歷過癌症，甚至訪問當天，她自身仍有未明的病症正等候診斷結果，而她疼愛的兒子同時因突發的急性白血病返回天父的懷抱。面對不斷發生的「不幸」，最難能可貴的，是亞妹仍樂觀面對一切。「在低谷中也要保持正能量，看到人生之中每個人的價值。」她懷著平安的心感謝醫院、醫生、護士、物理治療師等幫助過她的人。亞妹仍相信心中的真理。「不要放棄，要相信醫生。能醫的，就去醫。醫生是幫助你的，而我相信上主也會幫助我的。」



提醒和鼓勵

「凡事都能兩面看，選擇比較正面的一邊，自己看得通就可以了。」痛症豐富了亞妹的人生觀，她把一切當成人生的一課，所以事情就看來簡單多了。「痛症科的醫護人員有人情味和愛心，這是無價之寶。如果連自己也不幫自己，那麼別人幫你也沒用。等於別人遞上了藥給你吃，但你不吃也沒用。我自己雖然幫不到其他人，但也希望能把自己的經歷給別人參考。」亞妹已把她的擔心交托給天父，而面對眼前一浪接一浪的難關，她決定如滑浪者般，勇敢地踏著滑板，把困難一個又一個衝破。

筆者的感想

亞妹的抗病旅程漫長而曲折，但她憑著宗教和家人的力量扶起自己。已是長者的她要鼓起勇氣在三年內接受多個手術實在不簡單，幸得她能在手術後繼續過自己想過的人生。亞妹樂觀、健談的性格，她的無私分享給予筆者和痛症科病友不少人生的提示，使我們獲益良多。也許康復過程最難的，就是如何能像亞妹一樣樂觀地分享自己的故事。不論各位病友是否有宗教信仰，希望大家都能像亞妹般找到自己的精神寄托，努力面對病症。

臨床團隊回應

認識亞妹多年，看到她身體受到病痛的磨練，再加上她所愛的人(兒子及女兒)患病，使她的心、身和靈受到很大的痛苦，但她從沒有抱怨，反而堅定地依靠天主，並在祂那裡取得力量，面對重重的挑戰，她更藉著自己的經歷來鼓勵病友勇敢面對。她活生生地實踐林後一：4「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人」。

東區尤德夫人那打素醫院 院牧部
資深院牧 羅麗芳院牧

Chapter 7

活得精彩心聲集

熱愛工作、熱愛運動，永不言休

龍仔

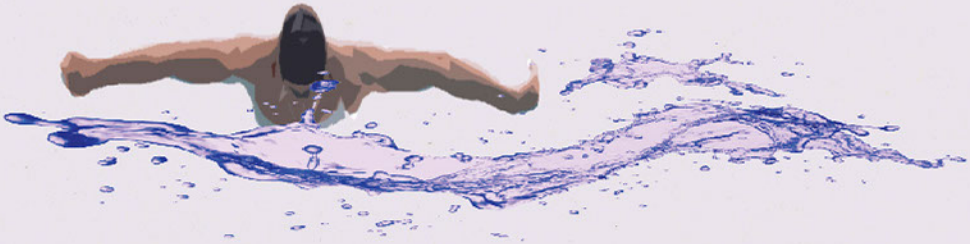
引言

七十歲痛症病友龍仔，看上去容光煥發，笑容滿臉，不講不知他被痛症纏繞數十年，更令人意想不到的是，他年屆七十歲，帶著痛症仍然有多份工作在身，而且還是需要體力勞動的工作，實作令人佩服！

抗癌勇士、抗痛鬥士

眼前精神奕奕的龍仔，病歷毫不簡單。龍仔1970年結婚，婚後8年，生了4名小朋友，每日為了養家辛勤工作。正值壯年的他，突感到鼻腔不適，最初以為是鼻瘜肉、之後發現是鼻咽癌，需要接受電療。龍仔說：「當年癌症並沒有現在的普及，醫療發展亦仍未完善，連東區醫院仍未建成，所以一般人都聞癌色變，覺得癌症是絕症，必死無疑。」龍仔憑著樂觀的心境、堅強的意志及對太太及4名幼兒的責任，經過一年的治療，總算戰勝了癌症。癌症雖然影響了龍仔的聽力、說話及咀嚼能力，但無損他的鬥志，但卻令他更注意身體健康，在飲食上更加小心。

至於痛症，龍仔因為頸椎有骨刺導致頸及手臂長期感到痛楚，及後更發現坐骨神經痛，初時只是坐著痛，經醫治後痛楚暫緩，後來復發，不止坐，站立、走路也痛，食了最強的止痛藥也沒有幫助，亦影響了睡眠。龍仔抗痛的靈丹妙藥就是工作及運動。龍仔說：「最緊要做運動及工作，因可以分散注意力，持之以恒，定有幫助，試過一陣子因天氣關係及身體不好，少了游泳，結果痛症加劇，之後忍著痛決心日日堅持游泳，慢慢痛就減卻了。」



熱愛工作、退而不休

龍仔十分勤勞，熱愛工作，他細數著人生的工作歷程，中學畢業後，他有幸在一間英資公司工作，一做便做了32年，期間因為要養妻活兒，晚上還兼職的士司機，間中頂更當小巴司機。之後更與妻子創業，開報紙檔，日打三份工，由早上六時，工作至凌晨，十年來風雨不改，直至達退休年齡、報紙檔因加租而光榮結業。龍仔說 :「工作除了是為養家，也是我力量的泉源，只要投入工作，什麼煩惱、壓力都全消，絕對不會感到辛苦，即使在治療癌症期間，為了保住工作及職位，早上到醫院做電療，下午我便戴著假髮繼續上班。」

退休後，他沒有讓自己空閒，在醫院當了數年義工，服務腫瘤科病人。太太退休後，他和太太一起在長者中心接受長者就業計劃課程，完成課程後，無心插柳，龍仔被樂園看中，招聘為兼職員工，每星期工作三日，每日8小時，負責小賣部及客戶服務工作，轉眼至今已在樂園工作7年，現在假期仍有兼任的士司機。龍仔說 :「在樂園工作，雖然工時不短，而且需長時間站立，但看到小朋友開心的笑臉，痛楚全消。問到龍仔打算工作到何時，龍仔說只要樂園一直聘請，他會一直做下去。退而不休，退休後更展開人生新一頁，真是令人汗顏。

熱愛運動

龍仔跟太太，除了是工作狂熱份子，更是運動狂熱。他熱愛水上活動，即使生活忙碌，他仍堅持每天抽時間到泳棚、泳池或海灘游水，治療癌症後，更熱愛水上運動，假日時還會玩風帆，獨木舟。龍仔說：「除了工作，每天游泳就是他釋放壓力，令身體回復精神的良方。」直至今天，龍仔仍保持每天游泳的習慣。

結語

“放鬆D心情，keep住工作、堅持運動、多聽音樂、注意飲食。”是龍仔應對病痛的方法，他語重心長的提醒病友，不要自暴自棄，找到自己減痛減壓的方法，你會發現生活仍然掌握在自己手中。

筆者的感想

筆者聽著龍仔的分享，最意想不到是每天24小時，龍仔可以應付上班、治療、做運動及照顧4名子女，現在他體力未必能應付風帆、獨木舟，但他仍不斷發掘無限的可能，開始重拾年輕時的興趣，自學彈結他，與年輕的同事一起夾BAND。閒時亦會去行山、學習上網。龍仔70歲的人生，經歷就像過了幾生一樣，抗癌勇士、痛症科鬥士，感覺他往後仍有很多多姿多采的故事。

臨床團隊回應

龍仔每次來痛症診所覆診時，他總是笑容滿面，將樂園愉快的氣氛帶進痛症診所。喜樂、積極、正面的心態和行動成為他抗痛的基石；運動、工作把他從痛楚的邊沿走出來。讓我們發掘自己的靈丹妙藥去衝破痛症的阻礙！

東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
痛症科護士 鄭文娟女士

Chapter 8

活得精彩心聲集

病向淺中醫

梁生

引言

「病向淺中醫。」這句話，相信不少人都聽講過。簡單五個字，對今次受訪的痛症科朋友梁先生而言卻絕不簡單，相反更成為了他的至理明言。

忍，忍，忍

廿多年前的一天，梁先生如常在街上閒逛，電光火石之間背脊突然傳來一陣像被刀插似的刺痛感，痛楚一瞬即逝，只維持大約數秒，當時他以為只是湊巧出現的一樁小事，未有深究痛楚的成因，對此亦不了了之。可惜事與願違，在往後幾年間痛楚不時出現，困擾著梁先生。在兒時，家中長輩一般病痛知識貧乏，對兒輩申訴的回應欠積極，只會讓病痛自然痊癒，潛而默化下，長輩的態度成為了自己性格的一部份：忍痛。

尋根究底，無功而還

即使忍耐力多高，始終都敵不過背脊傳來的痛楚。在骨科排期數年，讓醫生診症，梁先生終於解開疑團，得知痛楚的來源，「醫生表示，我胸椎四至七節間的椎間盤萎縮及突出，脊髓液流失量遠超正常，引致外展神經受壓」對他而言，似乎只有六七十歲老友記才會出現此情況，以自己四五十歲之齡出現，脊髓液流失的情況，實在是始料不及。尋根究底，梁先生積極找尋，脊髓液流失的原因，但始終都是無功而還，骨科醫生亦曾表示「原因不明。」初時急著補回流失的脊髓液，梁先生笑稱「道聽途說，曾經探究阿膠的功效，但原來不是那回事，自然流失的脊髓液，終究未有方法補回。」

珍惜自己，珍惜別人

然而，梁先生沒有因此氣餒。尋根究底，富有好奇心，始於都是他做人的宗旨。由積極找尋痛楚成因，到積極面對痛楚，與痛楚互存，如常生活，一路走來，始終如一，永不放棄，要活得精彩，似乎是他的座右銘。「有人會用一些愚蠢的方法去了結那種痛楚，但我卻認為這樣很對不起身邊的人。」梁先生語重心長地向筆者說「要迫自己想一點開心事，不要終日臥床，看電視節目令自己憶發起困擾思潮就即時轉台，不要讓情緒淹沒自己，也不要孤立自己，容讓自己胡思亂想。」

快樂原來很簡單

除此之外，他亦建議痛症科朋友要勤做運動，多做自己喜歡做的事，當然都要量力而為，不要令自己更辛苦，「要分散自己注意力，多做運動，出一身汗後整個人都變得精神爽利一點，例如我熱愛行山，就經常結伴行山！」雖然不一定即時見效減輕痛楚，但恆久成習，總而言之都是為自己健康著想。梁先生又分享到自己的軼事，「除了熱愛打麻將，我亦喜歡遊車河，曾不經意坐車到元朗河背村，下車後沿路拾級而上，走到盡頭沒想到原來自己到了河背水塘，波光粼粼，怡人景色加上驚喜之情，盡飽滿足之感！」能夠找到令自己開心歡喜的事，確是生活中的一點小確幸。快樂如此簡單，複雜的似乎是自己的心態。

結語

「病向淺中醫」，梁先生寄語各位痛症科新朋友，要積極面對痛症。痛楚縱然令自己感到不適和困擾，但辦法總比困難多，即使痛楚會伴隨自己一段時間，正面積極的心態始終都是一劑良藥，嘗試放開緊握的拳頭，放開雙手，你或許會擁有更多。

訪問後感

訪問尾聲時，梁先生透露了自己年少輕狂時的一些往事，令筆者聽得津津有味。正因兒時和年少時曾有所經歷，再加上年紀漸大身體無可避免出現小毛病，對他而言痛症的來臨並沒有令自己走上窮途末路。梁先生的無比勇氣，忍耐能力之高，加上對知識學問的渴求，都令筆者佩服不已。以生命影響生命，筆者從他身上得到的是做人的道理，是對自己日常面對困難時所抱有的態度的一次反思。收筆之時，電腦播放著的電視劇主題曲「乘風破浪」亦剛好播完。

臨床團隊回應

梁先生可算是慢性痛症科的寶石，他能夠管理、克服病狀並突破慢性疼痛陰影，甚至能充分享受生活並幫助像他一樣的病友，實在難得。

東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
前副顧問醫生 江雪姬醫生

Chapter 9

活得精彩心聲集

嚴重交通意外的後遺症

阿德

引言

「昨午發生嚴重車禍，一對父子駕乘電單車駛至，與一輛切線密斗貨車相撞後，失控撞斷鐵欄衝入擺置交通指示牌的地帶才告停下，父子同被拋出車外，其中父親更被翻倒的電單車壓着，由途人合力抬起電單車救出。兩父子送院搶救後情況危殆……」

一名危險駕駛的貨車司機釀成一場嚴重的交通意外，導致電單車上的父子捱車撞，撼路牌，命懸一線，是次意外引發起電單車司機阿德人生的新一輪考驗。

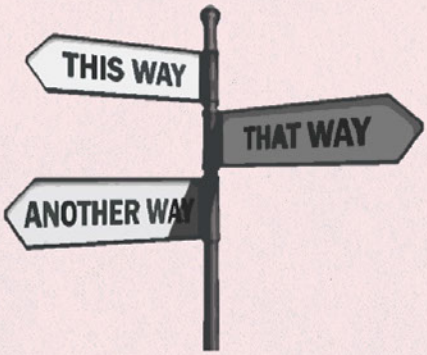
大難不死，痛症纏身

阿德憶述當日的車禍，語調平和，沒有什麼膽戰心驚，事緣因為意外後，他隨即陷入昏迷，對意外一刻的情況，他也只是後來從報章知悉。意外的發生，阿德記憶不多，但對於意外後的治療，他卻歷歷在目。「意外後，我昏迷了4天，身體從頭至腳共13處骨折，住院60多天，進行了無數的手術，總算大難不死，但後遺症卻永久跟隨著我。」意外發生至今兩年多，他不停出入醫院，腦科、耳鼻喉科、精神科、骨科、腸胃科、痛症科，見臨床心理學家、見物理治療師、言語治療師等。現在，很多已不用再覆診，仍然困擾阿德的是腰背及手部的痛楚。「痛的感

覺真的很不好，我真的想不到用什麼字詞形容最貼切，最痛的是左手食指，掂一掂就會由手指開始痛到肩膊再到背部。」痛症的困擾，甚至令阿德想過截肢。「我問過痛症科醫生，如把食指切掉，是不是可止住痛症，很可惜，醫生的回覆是痛是神經痛，即使截了肢，身體也會感到痛楚。」

痛症小組的得著

回望車禍至今，阿德覺得最難過的是一個大男人要依靠別人去照顧自己，手術後不能自理，回家後要太太照顧，這些都是他最難過的關口，阿德坦言，曾經想從窗口跳下去尋求解脫，但慶幸自己那刻連爬出窗的能力也沒有，才能於今天與筆者面談。阿德表示，開始能慢慢回復心情是參加了痛症小組。「我參加時以為得著不大，卻其實是袋走了很多東西而不自知。最記得有兩個提示很管用。第一是規劃，每次外出前，規劃一條最短的路，我試過挑戰自己由西灣河行到鰂魚涌，做到了，自己也信心多一點。第二是痛的動作，不是避免去做，而是迫自己維持多一會，這樣久而久之，鍛練了，能承受的就更多。」這些「秘訣」在需要時便會浮現，自己的努力，加上家人及不同界別醫護人員的支持，是阿德一步一步走出陰霾的動力。現時阿德仍然要與痛症同行，但他至少感到自己能掌握自己每天的生活，不再是被痛症牽著走，那已讓他感到滿足。



結語

「一位骨科醫生跟我說，你就想像自己掉了錢，現在最重要的不是計算掉失了多少，是盡力撿回掉了的錢，執得多少就是你得到的。」這句話令阿德想通了很多，亦了解到如果拿現在跟未受傷時比較，只會令自己更不開心，何必呢！他也鼓勵其他病友，也要想開一點，有時做阿Q也是令自己好過一點，人生都有很多際遇，不由自己控制，但如何面對及消化卻是可以選擇的。

筆者的感想

阿德在剛供完兒子到外國留學，剛開始打算安排自己退休安享晚年之時，遇到意想不到的意外，實在讓人感到人生是多麼的吊詭。訪問當日，眼前的阿德面露笑容，很難相信他曾經歷這麼重大的事故。一場意外，阿德跟兒子同在死亡邊緣走了一圈，最後他沒有怨恨，沒有氣餒，反而更懂知足，當中身體的適應，心理的調整相信阿德下了不少功夫。阿德當天分享了他最近與兒子一起在家製作的一張摺疊桌子，因身體限制，要完成這張桌子比以往需要多十倍時間及心力，但阿德卻選擇挑戰自己。完成了，那份成功及滿足感亦成為繼續前行的動力。筆者十分佩服阿德的堅毅，也要好好學習！

臨床團隊回應

一場車禍，為阿德帶來身體多處骨折和嚴重創傷。雖然阿德的傷患隨着時間和各樣的治療已經慢慢癒合，活動機能也有所改善，但嚴重的疼痛，仍然困擾着阿德，甚至令他想過用死亡來解決。

記得當初阿德在參加「起步」這個慢性痛症自理課程時，他分享過他知道疼痛是未必能被醫好的，但他仍然積極參與。有一些訓練的動作雖然困難，甚至疼痛，他仍然無懼，循序漸進地訓練着，堅持到底。另外，我們也看到阿德在思想上的改變，雖然疼痛仍然存在，但他已掌握如何與疼痛這個「壞鄰居」共同相處了。

阿德的進步，全因他自己的努力和願意作出改變。他利用了在課堂上學到的「招式」，加上以積極、正面的態度去面對逆境。今天，他雖然「痛」，但卻不「苦」。

東區尤德夫人那打素醫院 物理治療部
高級物理治療師 楊素芬女士

Chapter 10

活得精彩心聲集

傷痛後的彩虹

諾天

一個下大雨的早上

「痛」的感覺其實有點抽象，但由那天起，我可以確實地形容我身體和心靈的痛。那天是雷暴警告的早上，我行樓梯時滑倒，當時腰背貼着樓梯滑下九級，雖然我仍能夠自己站起來和走路回家，但回家後感覺腰背隱隱作痛，心想我一星期便能康復。可惜，時間漸漸過去但痛楚依然不去，經過多項檢查，才確定受傷嚴重，滑倒引致肋骨骨裂和腰部受傷，帶來長期腰痛和大腿神經痛。

一個痛症科病人

「痛」曾經是我生命的全部。受傷後經歷很長的康復期，無論走路、坐下、站立、躺著都不能維持同一姿勢，即使短至十五分鐘都會感到陣陣的腰痛，日常生活和工作都大受影響。晚上不能入睡加上不能擺脫的腰痛，我終於患上了抑鬱症。當時我只有三十多歲，我徬徨地問自己，我餘下日子是否和今天都一樣呢？

在康復期最困難的時候，骨科醫生轉介我到痛症科，當時我對治療不再抱有任何希望，心知自己病情嚴重，將成為永遠的「痛症科病人」。

一道彩虹的出現

「痛」症治療給我一道彩虹。在痛症治療期間，得到醫生和護士的諒解、支持和鼓勵，加上醫生處方的藥物、治療計劃和生活上改變的各項指導，我開始習慣有助腰患康復的生活方式，幸運地腰痛慢慢受到控制。此外，當時得到一位醫生的提議，她建議我參加自己喜歡的興趣班，學習放鬆心情。我選擇了畫素描，上課時我會帶一件物件用來配合可以提醒和鼓勵我的聖經金句，把物件以素描繪畫並加上金句。完成的作品用來多謝曾經和我一同經歷的醫生、家人和朋友。

聖經金句確實能夠提醒我「神是愛」。有一段時間，我會把當日靈修的內容和經文作一首詩，利用文字來抒發自己當時的心情。經過一段時間的努力，我由擔心和抑鬱的情緒，變得能夠樂觀地面對傷患。

一路走向「光」「彩」的未來

雖然我今日仍然是痛症科病人，但今天的我戰勝了昨天的我。現在，我可以如常生活和重返我的工作崗位。只要安排適當的休息和生活節奏，我可以應付一個月的外遊旅程和數個月在異地國家的工作。我確信我餘下日子依然可以活得精彩。我慶幸我是痛症科病人，可以得到痛症科醫護團隊的幫助和照顧。

我現在能夠衝破痛楚，因為我過去勇敢面對困境。
我未來能夠控制痛楚，因為我現在堅持我做得到。

臨床團隊回應

要戰勝長期痛症，從來都不是輕而易舉的事。漫長傷患中，如何讓自己站起來，要靠病人從不斷的學習、嘗試當中去體會。旁邊的人只能做你的啦啦隊，為你加油、吶喊助威。但是只要你堅持下去，就是我們一起繼續走下去的力量。

東區尤德夫人那打素醫院 麻醉科
副顧問醫生 朱淑儀醫生

Chapter 11

活得精彩心聲集

三十多年的痛

晃然

反反覆覆的痛

我於上世紀八十年代患上頸椎骨刺，到了九十年代又患上腰椎骨刺。骨科醫生表示，根據磁力共振的掃瞄，我的頸椎、腰椎患處都不適宜作外科手術，但可透過物理治療改善。

感謝東區醫院骨科及物理治療的醫護人員的照料，我的痛症得到了好轉。不過，痛不是永遠離我而去，它久不久又會來探望我。這樣來來回回，好轉又復發，好轉又復發，已過了三十多年。

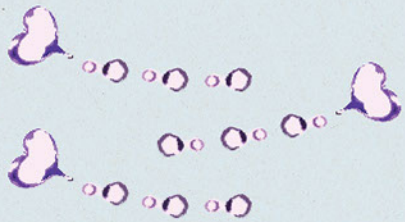
與痛同行

2017年，我轉到痛症科，醫護人員給我作了腰椎注射。第一次成效不好，止痛了兩星期又痛楚依舊。此時，醫生又勸我作第二次注射。今次效果很好，連續五個月不用服止痛藥，腰椎只有些微的痛。腰椎改善了，但頸椎仍然在痛，醫生只能勸我忍受和以止痛藥止痛過活！其實，不用醫生解說，我也明白這個道理。

我的「忘記」痛楚良方

不過，我還有一些高明的想法，這種想法是很多人都在無意中使用過。這個方法就是「忘記痛楚」，「忘記痛楚」有許多方法，每個人都不同。有人會「沉醉於藝術」、有人會「勤奮於工作」、有人會「專注於學習」、有人會「與女朋高談闊論」。而我都找到了，並證明了「麻雀能醫百病」這道理。在此，祝願大家都找到你獨家「忘記痛楚」的方法，互勉之。

臨床團隊回應



晃然的故事，讓我們明白到長期痛症不能只靠藥物和打針去處理。藥物和針劑可能讓痛楚暫時舒緩，但非人人適用。所謂「痛症自理」，就是讓病友學習一套自我舒緩痛症及其影響的方法。當中包括針對痛症的生活技巧（如調息步伐），處理心理壓力的方法，和合適的運動。既然痛症不會痊癒，不如學習如何面對它吧！東區醫院的痛症病友，可透過參加我們的「新的一頁」小組班或「起步課程」，一起學習「痛症自理」！

東區尤德夫人那打素醫院　麻醉科
副顧問醫生　徐佩儀醫生

衷心多謝您們細心閱讀，

這是送給每一位分享者最大的支持。

訪問及編輯：陳潔明女士（助理社會工作主任）、霍梓灝先生及周曦童女士（實習社工）、楊太橋先生及李芷穎女士（暑期義工）

設計．插畫：Edna Liu

出　　版：東區尤德夫人那打素醫院 社區及病人資源部

督 印 人：朱鉻知醫生（麻醉科部門主管）、黃婉容女士（社區及病人資源部部門主管）、林偉簾牧師（院牧部主任牧師）

出 版 年 份：2019年

本計劃由「醫院管理局新春長跑」為醫院管理局慈善基金籌款資助

Supported by the funds raised for the Hospital Authority Charitable Foundation through "Hospital Authority New Year Run"

版權屬東區尤德夫人那打素醫院社區及病人資源部所有。