



心理治療的其中目標為克服長期疾病或傷殘引致的殘障，以提高個人身心健康及生活質素。

## 臨床心理學之二 臨床心理學家的服務範疇

臨床心理服務是以臨床心理學的理論、科研結果、實踐經驗和臨床判斷為基礎而提供的服務：

1. 以當事人(受助者、病人)為中心的直接服務，包括心理評估和心理治療
2. 給當事人之親友或照顧者的支援服務
3. 專業諮詢(包括培訓其他專業人士，提供臨床督導；傳授有關心理學的知識；為各機構提供諮詢服務等)
4. 推廣大眾心理健康和預防身心疾病的公眾教育活動
5. 進行與臨床心理學有關的科學研究

### 臨床心理服務的目的：

1. 預防及處理各種情緒、思維困擾及行為失常，例如過分憂慮、恐懼、抑鬱、飲食失調、發展遲緩、性格障礙、思覺失調、濫用藥物、因疾病或創傷引發的情緒困擾及適應問題等
2. 協助不同年齡及階層的人士處理人生階段常遇上的成長困惑、感情挫折、人際關係問題、家庭問題及工作壓力等
3. 促進心理健康、協助失衡者重返成長正軌

### 臨床心理學家的工作

#### 1. 心理評估(Assessment)

應用科學化的心理測驗、有系統的行為觀察和面談等方法去評估個人的智能、性格、行為及情緒狀況，並診斷誘發心理困擾的因素如個人經歷、家庭、社會環境等。包括：

- 智力評估(Intellectual Assessment)
- 讀寫障礙評估
- 記憶力評估

- 腦神經功能表現
- 過度活躍/自閉症評估
- 性格評估/個性測驗
- 情緒/行為問題
- 自殺危機

#### 2. 心理治療(Treatment)

依據有系統和有成效之心理治療理論、研究數據及臨床判斷為基礎的治療方法。視乎個別需要，心理治療方法可以用個別、家庭或小組等形式進行

主要目標

- 增強個人處理壓力、情緒、人際關係等問題的技巧
- 提升個人適應能力
- 消除或減輕各類身心困擾及疾病
- 協助當事人改變不當的行為
- 克服發展遲緩、長期疾病或傷殘引致的殘障，以提高個人身心健康及生活質素

常見的心理治療方法包括：

- 認知行為治療(CBT / Cognitive Behavioral Therapy)：  
- 著重改變當事人對個人經歷的觀點、情緒反應及行為習慣等
- 行為治療(Behavior Therapy)
- 靜觀減壓療法MBSR/(Mindfulness-Based Stress Reduction)
- 生理回饋Biofeedback
- 婚姻治療、家庭治療、遊戲治療、心理分析治療、腦功能復康訓練等

#### 3. 科學研究(Research)

#### 4. 心理健康教育及推廣(Public education & promotion)

(部分內容摘自香港心理學會臨床心理學組網頁[www.dcp.hkps.org.hk](http://www.dcp.hkps.org.hk))