



從心出發 找回安適

臨床心理科提供全方位的心理治療

文／精神醫學部 臨床心理師 林俊成

一般民眾對臨床心理師的想像大概是能看一面觀心，甚至能看透你一切想法的人，但實際上並非如此。臨床心理師的工作是有系統的應用心理學與行為醫學來助人，因此需要高度的專業，必須擁有臨床心理研究所碩士學歷並經國家考試合格取得執照，才可執業。鑑於許多民眾對於臨床心理師「所為何事」感到陌生與好奇，因此本文將帶領大家一窺心理師的世界。

臨床心理師的服務對象與照護領域

臨床心理師服務的對象從小孩到老人，涵蓋了人的一生。從幼兒時期的發展問題到兒童青少年的精神問題，從成人時期的精神問題到老人的神經問題。臨床心理師著重於功能的評估與治療，所謂功能評估是了解患者究竟是哪個功能出了問題？什麼因素造成這個現象？以及要如何來恢復這個功能？

臨床心理師在國人的心理健康照護領域扮演著相當重要的角色，從一般心理狀態與功能的心理衡鑑，或心理發展、認知、情緒、行為及社會適應等問題之心理衡鑑與心理治療，到精神病或腦部心智功能的心理衡鑑，以及精神官能症、精神病或腦部心智功能的心理治療均涵蓋在內。服務範圍橫跨第1級、第2級及第3級的心理衛生工作，簡言之，既可以服務欲提升工作效能的企業經理人，也可以服務須面對幻覺經驗的精神分裂症患者。

心理治療注重每一位患者的獨特性

在心理衡鑑與心理治療方面，臨床心理科十分注重每位患者的獨特性，會為其打造專屬的評估與治療計畫。舉例來說，兩位同樣是罹患憂鬱症的病人，共同症狀都是心情不好、失去興趣或喜樂以及有睡眠問題等，

但其中一位憂鬱的原因可能是來自人際情感問題，另一位的憂鬱則可能導因於經濟環境問題。在這樣的情況下，我們對兩位病人的心理治療就會採取不同的處遇，以為其找回身心靈的安適、成長與突破。

在交談傾聽中對個案進行觀察評估

很多民眾誤以為臨床心理師不過是跟病人聊聊天，事實上，在心理治療的過程中，並不是任由個案暢所欲言，心理師要用心傾聽，從中觀察評估個案潛在的性格問題，站在客觀立場了解個案所處的環境，同時利用心理衡鑑工具，助其分析目前遇到的問題。整個過程都是以科學實證的方法來評估個案生理、心理以及環境等可能的影響因素，找出最佳的心理治療模式，進而促進個案的心理健康，以突破困境及緩解症狀。

臨床心理師不是算命師，也沒有一眼看穿人心的本事，我們會視個案願意透露多少蛛絲馬跡，設法組織、拼湊起來事件的樣貌，再善用各種資源幫助個案改變。

成功的心理治療可以提升身心健康

心理治療是一種強而有力且具有效果的醫療處置，對各種類型的精神疾患而言，都是必要的治療方式，某些內科及外科病患接受心理治療，還可以增進其生活品質甚至延長生命。過去研究發現成功的心理治療，所伴隨的腦部功能變化與藥物治療後所呈現的變化是類似的，可見心理治療對精神疾病患者的心理及生理健康皆有顯著的正向影響。

除了心理衡鑑與心理治療外，臨床心理師也著重教學與宣導，對其他醫療專業人員進行經驗傳承與分享，對社會大眾亦背負著

心理健康衛生教育的責任，常受邀演講來推廣心理健康知識。

緩解病患的心理痛苦是我們的責任

臨床心理學界多年來倡導一種「科學家－實務者」的工作模式，也就是實務工作者需有充足的訓練，先成為心理學家，再成為臨床心理師。實務工作與研究工作並行，兩者相輔相成，研究結果可供臨床應用，臨床心得可提供研究素材，作進一步的實證。

本院精神醫學部的臨床心理師除了臨床實務外，也投入臨床及基礎科學研究，以最新的知識及技巧來協助患者找回心理健康，因此必須不斷進修以了解國外臨床心理工作的近況，並與其同步發展。我們相信「即便對大多數人而言是微不足道的心理感受，只要是個案主觀不舒服的陳述，對當事人而言就是痛苦的經驗，而身為臨床心理師的我們就有責任緩解他們的痛苦」。

若有心理調適障礙歡迎向本科諮詢

本院共有7位臨床心理師，每位心理師都具備成人精神疾患衡鑑與心理治療（睡眠障礙、強迫症、恐慌症、創傷後壓力症候群、精神分裂症、雙極性情感性疾患、人格疾患、憂鬱症、焦慮症、壓力調適、生理回饋、放鬆訓練等）的能力，除了一般成人精神醫學的專長外，另有專精的臨床心理領域，為個案提供全方位的心理服務。

若您有心理調適障礙或人生面臨瓶頸，想找回原本的生活步調，歡迎撥打精神醫學部臨床心理科諮詢專線04-22052121轉分機1854。

本院臨床心理科的心理師團隊成員

邱嘉凡：臨床專業講師，對於培育專業的心理師富有教學熱忱，在老人臨床心理學（腦部退化性疾患與失智症等功能的評估復健）與神經心理學（腦部創傷等功能的評估復健）都有傑出表現。

林鳳如：臨床專業講師，專長為兒童青少年臨床心理學（學習障礙、注意力不全過動症、自閉症系列障礙、智能障礙、情感性疾患、適應性疾患等），並深耕社區心理學，對於台灣社區心理衛生的付出不遺餘力。

賴怡君：臨床專業講師，專精於老人神經臨床心理學（失智症評估復健與腦部創傷後功能評估），對司法精神心理學也有豐富經驗。

莊子怡：在健康心理學（身心壓力調適、放鬆訓練與情緒調整）領域有卓越的表現，對腫瘤心理學（安寧病房處遇與悲傷輔導）也頗有心得，臨床經驗豐富，常受邀至大學授課分享。

梁馨月：對兒童青少年臨床心理學（幼兒早期發展評估、注意力不全過動症、自閉症系列障礙、對立反抗疾患與青少年精神疾患）的衡鑑與治療，深獲兒童個案的喜愛與家長的肯定。

葉又華：在司法心理學與監獄精神醫學有卓越貢獻，專長為性侵害強制治療、物質成癮戒治與司法衡鑑等，亦支援台中監獄附設培德醫院相關的臨床工作。

林俊成：對睡眠行為醫學（睡眠障礙評估與失眠非藥物治療）有豐富的臨床經驗，並獲得台灣睡眠醫學會失眠認知行為治療專業人員的認證，在司法心理學領域亦有傑出表現。🌐



本院7位臨床心理師，由左至右分別為：葉又華、梁馨月、邱嘉凡、林鳳如、賴怡君、莊子怡、林俊成