

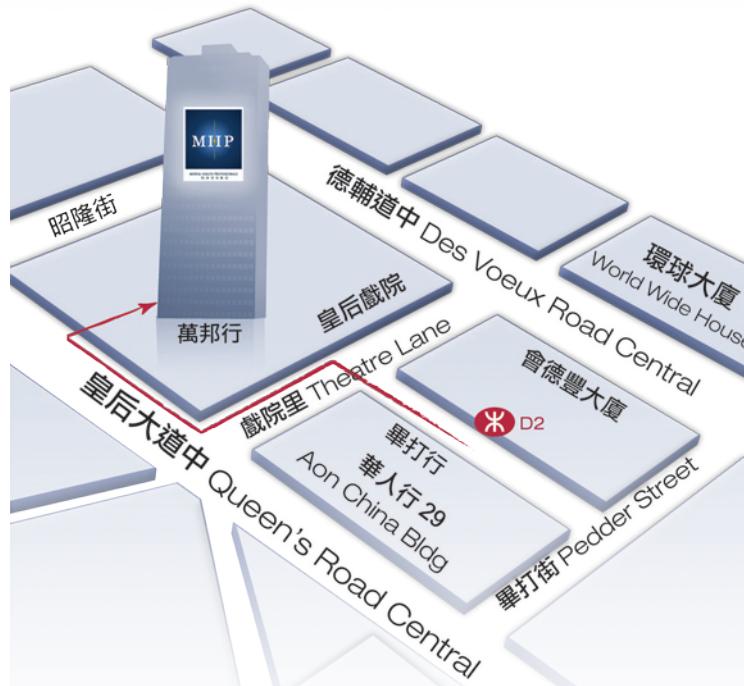


MENTAL HEALTH PROFESSIONALS
精神專業聯盟

甚麼是認知行為治療？甚麼是家庭治療？ 我的孩子需要接受IQ測試嗎？ 認識 心理評估及心理治療



地圖



診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址：香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話：2116 3836 傳真：2116 9772

網址：<http://www.mentalhealth-pro.com>

你的身心健康嗎？以下的小測試，或許能助你略窺一二。：

	甚少	偶爾	經常
我頭痛			
我坐立不安			
我失眠			
我心跳不正常			
我為很多事情感到擔憂			
我白天也感到疲憊			
我血壓高			
我容易發脾氣			
我胃口不佳			
我呼吸困難			
我對人冷漠			
我難以集中精神			
我肌肉酸痛			
我不快樂			
我吸煙/喝酒			
我腸胃不適			
我覺得絕望無助			
我便祕			
我頭暈			
我難以作出決定			

計分方法：回答「甚少」得0分，「偶爾」得1分，「經常」得2分

0-5分

你的身心健康，你是一個相當懂得放鬆的人，也可能你的生活比較平靜。你可以自信地勝任工作，也容易與人相處。

6-10分

你偶然會遇到一些壓力，但尚能應付，並且能回復到平靜的狀態，因此不致對你的健康構成威脅。當然如果你可以更重視身心健康，對你仍是有益的。

11-15分

你最近承受的壓力頗重，可能已開始對你的身心健康不利。你應及早留意自己遇到壓力時的反應，同時多學習和實踐減壓鬆弛的方法，以免情況繼續惡化。

20-40分

你現正承受極大壓力，不單損害你的身心健康，而且人際關係也會出現問題。你的情緒和行為會傷害自己，也會影響別人，所以請你盡快尋求專業人士(如社工、心理學家等)的協助。

以上測驗量表及評分只作參考，並非供診斷評估之用。

Mental Health Professionals

Mental Health Professionals

甚麼是心理評估？

心理評估是由認可的臨床心理學家，透過臨床面談、系統性的行為觀察、運用標準化的心理測驗，評估當事人的情緒、思想、行為、性格和背景等各方面，診斷心理或精神問題，分析問題的癥結及相關因素，以訂定治療目標和選取適切的治療方法。



除了一般的情緒病、心理或精神問題，臨床心理學家亦會提供以下的評估：

為兒童及青少年而設

智力評估

臨床心理學家會以標準化及認可的智力測驗，為出現學習困難或希望了解智能的兒童，評估整體智力水平，並分析其不同範疇的表現，從而協助家長明白孩子所需，釐定長遠的培育方向

讀寫障礙評估

包括認可的讀寫障礙測驗(中文)，以及視覺認知能力測驗

專注力評估

測驗兒童集中、轉移、持久等專注能力

情緒、行為問題評估

為成人而設

包括智力、性格、記憶力等評估

常見的心理治療

認知行為治療

認知行為治療是最具研究實證的心理治療法。

我們的情緒和行為，主要受主觀想法而非客觀事實所影響，若某人患上情緒病，他會不由自主地，以過度負面思想或「鑽牛角尖」的思考模式去面對生活種種，導致身心受到困擾。

認知行為治療的目的，正是協助患者辨識這些非理性、負面的情緒和信念，明白這是情緒問題的根源，有系統地透過思想重整和行為實驗，去糾正思想謬誤，逐步以正面、積極的思想取而代之，從而改善情緒、行為和生活模式。

認知行為治療適用於：

- 抑鬱症
- 經常焦慮症
- 驚恐症
- 社交焦慮症
- 強迫症
- 創傷後遺症
- 進食失調 等



家庭治療

家庭是一個很複雜的系統，每名家庭成員之間互為關連，家庭關係更對個人有著深遠影響。家庭治療將家庭當作一個整體，透過增進個人和家人的溝通和互動，改變家庭的結構，增進家庭成員互相了解，明白各人在家庭中所扮演的角色與功能。

當家庭遇到危機時，本身的機制會失去平衡。家庭治療協助家庭在面對變化時，不再堅持既有的模式，改善家庭當前的問題，尋找新的力量與方向。



家庭治療適用於：

- 家庭糾紛
- 婚姻問題
- 兒童情緒、行為問題、焦慮症、抑鬱症、進食失調 等

支援性心理治療

當遭逢突然其來的打擊或傷痛時，臨床心理學家會透過支援性心理治療，讓當事人傾吐感受，並給予他們肯定、支持和鼓勵，紓解疑慮，探討問題和提供解決方法。支援性心理輔導旨在燃點希望，加強防衛機制，幫助當事人度過危機。