

臨床心理服務 – 常見問題

問：我什麼時候需要找精神科醫生或臨床心理學家？

答：臨床心理學家與精神科醫生的分別

簡單來說兩者最重要的分別是臨床心理學家不是醫生。他們不能亦不會自稱「心理醫生」。臨床心理學家運用心理學原理去作出評估及治療，他們不能亦不會處方藥物給接受服務的人士。

臨床心理學家與精神科醫生的分別主要有下列三點：

1) 學術背景及訓練

精神科醫生是醫學院畢業，成為註冊醫生後，再參與在職訓練，然後獲取精神科專科學院認可資格的醫生。另一方面，臨床心理學家除要擁有心理學的學士學位(或同等程度)外，更要完成臨床心理學碩士或博士課程，而課程內容必須包括一定時數在督導下進行的臨床實習。

2) 治療方針

精神科主要是從病患的角度去看問題，比較側重藥物治療，輔以心理治療來處理病例。在香港的臨床心理學家不能處方藥物。他們注重人的情緒、思想、行為之相互關係，會透過心理學的原理來評估和治療。治療時多以輔導、行為治療、認知治療等方法為主，來幫助處理困擾及促進個人成長。

3) 服務對象

精神科醫生主要的服務對象是精神病患者。臨床心理學的服務對象除了精神病患者外，亦有遇上日常生活或成長困擾的人。在治療精神病患者時，臨床心理學家會和精神科醫生緊密合作，因他們提供的服務是雙輔雙成的。

所以在香港，根本沒有「心理醫生」這種專業。很多人混淆了精神科醫生(psychiatrist)和臨床心理學家 (clinical psychologist) 的名稱。臨床心理學家不是醫生，不能亦不會自稱「心理醫生」。

臨床心理學並非醫科，所以任何醫生，除非本身亦有修畢碩士或以上程度的認可臨床心理學專科課程，否則他亦不會是「臨床心理學家」。

「臨床」二字是英文的意譯。傳統上，任何與治療有關的工作，都被籠統地冠上「臨床」二字。

臨床心理服務 – 常見問題

問：哪些情況下需要接受心理治療？

答：每一個人在人生的不同階段中，或多或少都會因著遭遇各種的轉變和挑戰，而引致身體、情緒、行為、人際關係等各方面出現問題。通常我們都能自行解決難題，或透過朋友及家人的支持渡過難關。但倘若我們長期處於情緒低落，繼而出現身心不支的徵狀，影響到日常生活，如上學、上班或社交等問題，而自己及身邊的親友卻未能有效地給予出路，這時我們便需要考慮接受臨床心理服務。

問：如果我去看臨床心理學家，是否代表我有精神病？

答：有些當事人或會憂慮接受心理治療，會被他人認為精神有問題。不過，事實上隨著臨床心理服務日漸普及，已有不少人曾經接受過這類服務。及早尋求專業人士的幫助，才可更快處理和解決問題。對於勇於正視情緒困擾的人士，我們應該支持和接納，而不應該因為他們尋找專業人士幫忙，反而將他們標籤成某類人，給他們污名。

**** 部份資料摘取於香港心理學會臨床心理學組網頁 ****