



談 說 理

半年刊 // 第一期
二零二二年十月

本期內容

- 回顧與展望
- 編者的話
- 社署臨床心理學家的工作
- 在自我成長的旅程上，與心理學家同行！
- 曳仔的苦衷
- 裙底相下的底蘊
- 中央心理輔助服務（學前服務）
探索之旅—與有特殊學習需要的孩子同行
- 中央心理輔助服務（成人服務）簡介



社會福利署
Social Welfare Department

臨床心理服務科

社會福利署 臨床心理服務

陳耀基 - 總臨床心理學家

回顧與展望



社會福利署（「社署」）臨床心理服務自七十年代推出以來，至今已有50年歷史。首位獲聘的社署臨床心理學家所出任的也是政府編制內首個臨床心理學家職位。今天，社署有66個不同職級的臨床心理學家職位，而第一、二代的前輩亦已榮休。

在這半個世紀中，臨床心理服務一再擴充，首個臨床心理服務課設於新蒲崗政府合署，服務課至今已增至6個，分布九龍灣、大埔、太古、荃灣和天水圍各區。最新設立的臨床心理服務課位於旺角，並已於2021年12月投入服務。各臨床心理服務課隸屬臨床心理服務科，負責為區內社署個案服務單位轉介的個案提供臨床心理服務。臨床心理服務科亦設有中央心理輔助服務，為成人和學前康復服務單位的前線員工及案主家人，就案主於服務單位出現的心理和行為問題提供心理諮詢。此外，臨床心理學家亦會為相關同事提供專業訓練、為公眾提供心理健康教育及進行心理研究。

心理學家認為，一些初期出現的心理困擾，例如焦慮、抑鬱、自殘、暴力及失眠等，背後可能涉及人生不同階段的心理創傷，有些甚至是重複而複雜的創傷，需要更深入和專門的心理治療，以及運用新的資訊科技協助。臨床心理服務課正以虛擬實境(VR)技術配合眼動療法(EMDR)，協助案主在療程中建構安全處境的內在圖像，藉此逐步緩減心理創傷所造成的傷害。在伴侶關係治療中，心理學家會使用情緒取向治療(EFT)，因為情緒是觸發行為反應的關鍵，而安全感則是維繫關係的基礎，所以EFT可幫助伴侶揚棄令雙方痛苦的互動模式，重構正向情緒經驗，並建立互相扶持的親密情感關係。在中央心理輔助服務中，心理學家會與受發展障礙影響的成年人一起利用敘事實踐(Narrative Practice)產生治療效果。治療方法包括探討敘事思維模式、建構個人主權、發掘亮點、故事重寫等。發展障礙或許限制了這些成年人的表達方式和學習機會，但心理學家發現，他們對人生的堅持和追求，其實是相當簡單、有力、純粹和清晰。

展望將來，臨床心理學家會繼續以最適切的治療方案，為服務使用者提供心理評估、治療、諮詢和心理教育等服務。



公眾心理健康教育

黎清文 - 高級臨床心理學家

編者的話

身

處知識就是力量的年代，臨床心理學家對社會的貢獻除了心理診斷和治療外，亦包括增進公眾對心理健康的知識。試想如果我們對2019冠狀病毒病的病徵一無所知，定會錯失及早治療的機會，更可能成為超級傳播者。同一道理，有了正確的心理健康知識，當精神健康出現警號時，便不會錯過處理問題的關鍵時刻，只要及時應對，防止惡化，病情自然得以紓緩。

心理健康知識 (Mental Health Literacy) 水平越高的地區，公眾識別各種精神和心理問題並尋求適當協助的能力亦越高。更重要的是，由於公眾對各種精神或心理問題有正確認識，受助人不用擔心被標籤，亦免受誤解帶來的第二重傷害。



心理學家林皓明在電台分享心理知識



部份我們出版的心理健康教育刊物



我們一直積極編製有關心理健康的宣傳單張、小冊子和書本。近年，我們亦開始製作各種教育短片，務求更有效地推廣心理健康信息(請參考第20頁的二維碼)。舉個例子，保護兒童及青少年的精神健康是一個重要的社會議題，因此我們製作了20多條有關精神健康的短片，主題包括兒童心理虐待、青少年自殺、兒童身體減壓練習、青少年免被同性侵犯等。疫情爆發以來，我們經歷了無數的挑戰和改變。然而，改變不一定是壞事，重點是如何在改變過程中獲得正面的人生經驗，這亦是疫情之下，我們希望帶給公眾的主要信息。自2020年2月起，我們每逢星期一在香港電台第一台主講心理健康節目《逆境心理學 / 談心說理》，希望透過廣播節目，以輕鬆手法向公眾傳授心理健康知識。

提升公眾的心理健康知識水平是一條漫長的道路，需要堅持和付出。臨床心理服務科推出《談心說理》半年刊，便是我們其中一項長期的發展承諾。今期除了概述社署臨床心理學家(下簡稱心理學家)的各種主要工作外，亦會分享教養兒童的重點、心理治療關係和性罪行的形成。

社署臨床心理學家的工作

蕭碧銀 - 臨床心理學家



心理評估:

提供各種心理評估服務，包括智力評估、兒童探視和管養安排評估、罪案受害人評估、兒童領養評估，以及為法庭轉介的個案作評估（例如干犯性罪行及重複盜竊的人士）。

心理治療:

為有行為和生活上的適應困難，或因親密關係及家庭出問題而受情緒困擾的人士提供心理治療。



進行錄影口供會面:

心理學家協助警方為涉及精神上無行為能力人士的案件以錄影會面的形式錄取受害人口供。



康復服務:

- 1) 為錄取有特殊學習需要學前兒童的幼兒中心的老師提供專業支援，並為有關兒童和照顧者提供小組或個別心理治療。
- 2) 心理學家到訪各成人康復服務單位，為職員提供專業支援。



早期心理支援:

當社區發生大型災難事故或有香港人在外地遇上嚴重事故時，心理學家會向受影響的市民及其他專業團隊提供緊急心理支援。



心理健康教育:

心理學家利用不同媒介及平台推廣心理健康知識。



專業訓練和講座:

為社工和其他專業人士提供訓練課程，並協助培訓香港大學和中文大學的臨床心理學研究生。



心理測驗研究:

心理學家參與制訂心理評估工具，亦會參與智力評估工具的本地化研究。



有六個服務單位，分布港九新界各區

- | | |
|--------|--------|
| 1. 九龍灣 | 4. 荃灣 |
| 2. 大埔 | 5. 天水圍 |
| 3. 港島 | 6. 旺角 |

在自我成長的旅程上， 與心理學家同行！

余小玲 - 臨床心理學家

心理治療可算是一個自我成長的旅程，可以幫助我們了解、接納、欣賞及改善自己或與他人的關係。不過，治療期間可能出現各式各樣的挑戰，需要我們與心理學家真誠合作，一起尋求應對方法。心理學家所提供的心理治療通常是透過有目標和有時限的面談來幫助我們成長，與一般朋友「交談」或「互吐苦水」不同。在治療過程中，心理學家除了讓我們傾吐心事外，亦會與我們探索過去的傷痛，探討目前的困難，以及應對將來的問題。治療期間可能會觸及我們內心深處的「新傷舊患」，情況就好像為傷口消毒一樣，難免引起短暫的痛楚，但長遠來說，能夠提高傷口復原的機會。

然而，對一般人來說，見心理學家本身就是一種挑戰。在陌生人面前談論自己時，一般都會感到坐立不安。當我們踏入治療室，與素未謀面的心理學家見面時，也容易產生類似的感覺，亦會不由自主地猜想：「心理學家是怎樣的人？」、「他會如何看我？如何理解我的困擾？」、「他能夠幫助我嗎？」。

這些疑問有時會因為個人成長經歷而有所不同，在治療過程中，我們可能會不自覺地重複早期的成長經驗，或在人際關係上遇到的困難，因此容易對心理學家產生一些矛盾複雜的感覺。舉個例子，假如我們缺乏父母的關愛，便容易渴望得到心理學家的認同，繼而美化他們的形象，或過分臣服於他們的權威。



即使感到不安，也會服從他們的建議，或依賴他們解決問題。假如我們曾受朋輩欺凌，我們可能容易懷疑心理學家的動機，不敢向他們透露自己的問題，不願考慮他們的建議，甚或先發制人，對他們橫加指責，藉此保護自己。以上複雜的情緒反應在心理治療中很常見。無論我們有甚麼感受或想法，最適當的做法是如實告訴心理學家，然後一起探索成因和尋求應對方法，從而提升心理治療的效果。假如我們採取消極服從、逃避或挑釁的態度，例如隱瞞內心的感受；「不好意思」向心理學家提出疑問；不情願地接受心理學家的建議；指責心理學家的不是；又或者倉猝中止心理治療等，都會減低治療的成效。

許多研究指出，心理治療是否見效，關鍵在於我們能否與心理學家建立真誠的合作關係，而建立這種治療關係需要我們的投入和參與，與心理學家坦誠溝通，方可找出適合而可行的治療方案，讓我們在自我成長的旅途上前行！



曳仔的苦衷

蕭碧銀 - 臨床心理學家

輝仔自覺是一名“曳仔”。他就讀小四，經常被父母、老師和同學責備。老師投訴他多次欠交功課、上課不專心、性格衝動、容易與同學起衝突等。他常因別人無心的一句話而火冒三丈，動輒作勢打人或推撞同學，同學都覺得輝仔粗暴和心胸狹窄，紛紛疏遠他。輝仔父母也為他的頑劣行徑感到困擾。輝仔回到家裡，不願做功課，不但想辦法拖延，更說謊和假冒父母簽名作掩飾。輝仔父母嘗試用不同方法盡力“教好”他，但都不奏效，情況更是每況愈下。

社工注意到輝仔和他雙親的困局，積極鼓勵輝仔父母讓兒子接受心理評估，希望從中找到出路。輝仔爸爸於是帶他與心理學家見面。父親在場的時候，輝仔神態拘謹，表現退縮，欲言又止。然而，當他和心理學家單獨會面時，突然“生猛”起來，亦願意分享自己的想法和感受。



“曳”是因為恐懼

輝仔形容父母都愛錫他。媽媽關顧他有沒有吃飯和擦牙。爸爸是一家之主，平日會帶他和妹妹去遊樂場、踢足球或打羽毛球。爸爸對妹妹特別溫柔，對他卻總是凶巴巴，亦特別嚴格，要求他努力讀書，成為妹妹的好榜樣。

在輝仔印象中，自幼稚園起便由爸爸教他做功課和溫習，但爸爸總會以各種理由不停罵他，例如執筆姿勢不正確、坐姿不正經、不專心、不小心寫字等。輝仔記得爸爸對他破口大罵、粗言穢語不絕於耳，更會咬牙切齒，瞪大雙眼直盯着他。他形容爸爸兇惡得像一頭想要撕咬自己的獅子。回憶舊事，輝仔全身不自覺地緊繃起來，更露出恐慌的神情，仿佛再次經歷那種難受的感覺。與父親拉鋸多年後，“功課”對輝仔來說成了最大的敵人。他不但“一見到功課就抗拒”，每逢“功課時間”，內心便有“一嚙哽住哽住”，變得坐立不安。在這種情況下，輝仔自然難以專心做功課，往往只求草草了事，功課大多是做一半、漏一半。

逃離危險，求生模式

讓我們從身心學(Somatic Psychology)的角度，特別是自律神經系統(Autonomic Nervous System)反應來理解輝仔的身心狀況。人面對危險時，本能上會進入“戰鬥—逃跑—動彈不能”(Fight-Flight-Freeze)的求生模式。戰鬥或趕快逃離危險當然是最有效和直接的方法，另一個選擇是求助。對輝仔來說，“做功課”本身就是一件危險的事。矛盾的是，本應是輝仔求助對象的父親，卻變成了危險的源頭。輝仔既不能與父親戰鬥，亦不能逃跑，別無選擇之下，身心唯一反應便是啟動“動彈不能/關機”模式，藉此撲熄劇烈的情緒反應和恐懼感——這是一種非常重要的求生機制。可是，身體“關機”後，輝仔也失去了學習能力。輝仔有時會跑來跑去，顯得躁動不安，看似頑皮，其實是要消耗儲存在四肢的“逃跑”能量。



輝仔長期感受威脅，令大腦和身體跳不出“戰鬥—逃跑—動彈不能”的模式；由於腦袋長時間處於求生狀態，他無時無刻都覺得周遭有危險。他帶着“戰鬥—逃跑”意識回到學校，對老師和同學的一言一行也變得特別敏感。同學見他一臉敵意，自然不會對他和顏悅色，他於是越加相信自己身處險境，必須先發制人才可以保護自己。

尋回安全感，重啟學習能力

針對個別行為作出懲罰和責罵的管教方式不能真正幫助孩子，還會讓他們受到創傷。照顧者往往低估了兒童受到嚴詞斥責時所受到的傷害。呆滯的表情下，身體和腦袋已被有害物質侵蝕。輝仔從小被父親責罵、羞辱和批評，每天擔心自己做得不好，並因此感到不安和無助，長期積聚的壓力對他的大腦和身體造成慢性創傷。然而，每個人(尤其是小孩子)都有復原能力。輝仔現時最需要的是一位對他任何行為也不會過分苛責的溫和照顧者，以便他重新調節腦內過於強烈的反應模式。當他身處穩定而又獲得接納的環境，不但復原能力會提升，學習和社交潛能也能得到發揮。我和輝仔相處時看見他輕鬆自在的一面，我相信輝仔父母只要一改對兒子的情緒反應，以笑容和讚賞取代憤怒和責備，輝仔一定會“乖”起來。



有愛才有腦



重塑腦朋友

裙底相下的底蘊

王佩英 - 臨床心理學家

年近30歲的杜先生(化名) 中六畢業，工作一向不穩定，單身的他一直與家人同住。他從中學開始每星期都會出席教會活動，平日不煙、不酒、不賭，唯獨縱情於網上遊戲和色情影片。他因為在公眾場所偷拍“裙底春光”而被判處感化令十二個月。感化令的其中一項要求是接受心理治療。

從外表、談吐到衣著，杜先生怎樣看都像一個高中生。他初次出席治療時，在有禮的外表下透着緊張與不安。他坦承自己的罪行和後悔的心情，雖然不確定自己是否需要接受心理治療，但願意按指令接受治療。感化期間，他準時出席所有治療，態度不算敷衍，而且每次都完成基本的治療作業，亦盡力組織和表達自己的思緒。

杜先生是家中獨子。他回憶幼時父母經常激烈爭吵，後來父親越來越少回家，父母忙於工作，由祖母照顧一家的基本起居。家人從不要求他做家務，物質生活沒有欠缺，甚至可以說是被家人縱容，又沒有經歷什麼創傷，所以他一直認為自己的成長過程十分正常。然而，他想不起與家人有感情上的交流或印象特別深刻的互動。另外，他年少時很少參加課外活動，亦未能與同學好好相處，無法建立友誼。他自初中加入教會後，開始參與較多群體活動，但跟教友玩遊戲及與工作人員交談期間都曾發生衝突，最終不歡而散，彼此的關係無法進一步鞏固，友誼亦無從談起。與異性相處方面，儘管他渴望有戀愛對象，但戀愛史卻一片空白。

杜先生的成長生活無聊乏味，又缺少家人監管，為解悶而沉溺上網和打機。青春期接觸的色情資訊，為他帶來極大的官能刺激。青少年的本能驅使他不斷追求更新鮮的刺激——對很多青少年來說，這也是他們最大的“任務”。他享受不需要付出任何代價和努力便可唾手可得的刺激，藉此驅走內心的苦悶。可是作為旁觀者，興奮的感覺並不持久。

杜先生於是開始瀏覽分享偷拍女性不雅影片和偷拍心得的網站，繼而仿效偷窺行為。他坦言，偷拍得來的影片大多模糊不清，但偷拍過程無比刺激，模糊的影像令性幻想的空間更為廣闊。若偷拍行動不被發現，甚至會為他帶來成功感，而且在網上發布偷拍影片又能獲得網友吹捧。得到志同道合的人認同和鼓勵，自我感覺亦變得更實在。

杜先生多年來不斷吸收色情資訊，潛移默化下，沒有察覺到自己的性觀念逐漸被扭曲，例如他相信“女性成為性侵犯對象代表她們有吸引力”。至於當初如何衝破道德枷鎖，他有另一番說辭。他埋怨上帝一直沒有“答允”他的祈求，犯“一點點”罪可以表達他的不滿，又認為犯罪後只要祈禱懺悔，便會得到上帝寬恕，歉疚感也會隨之消散，然後便可以繼續放縱情慾，甚至侵犯別人的私隱。

在整年的心理治療中，杜先生漸漸了解自己在成長過程中缺乏家人關注和正常的社交生活，亦缺乏友誼和人與人之間的親密經歷。他認清自己多年來生活在孤單與苦悶中，不懂關心別人。心理學家亦和他探討長期沉迷色情資訊的影響，讓他明白扭曲的性觀念和缺乏同理心是推動他犯案的因素。

可惜，杜先生在感化令完結但心理治療尚未完成之際，選擇結束治療。畢竟他當初接受治療並非因為本身渴望改變，而且治療過程亦讓他想起自己的所作所為，並為此感到羞愧難堪——這也是很多接受感化的人士不能堅持完成整個療程的原因。

要改變根深蒂固的不當行為，需要醒覺、決心、勇氣、堅持和親友支持，方可重新整合人生觀，建立健康的行為習慣，告別昔日的惡習。首階段的心理治療讓杜先生醒覺，播下改變的種子；他日若有其他大重大經歷，這顆種子或會發芽成長，促使杜先生勇敢面對自己的行為問題，下定決心改變自己。



戰勝上癮手記



中央心理輔助服務 (學前服務)

《探索之旅》

與有特殊學習需要 (Special Educational Needs/SEN) 的孩子同行

譚永璧 麥嘉雯 - 臨床心理學家

“ 我很徬徨，因為醫生評估後說我的孩子發展遲緩，並有特殊學習需要。我該怎麼辦？是我懷孕時沒有給她足夠營養嗎？還是我太擔心，導致她發育不良？會不會是評估結果出錯？她才幾歲…… ”

家長意識不能繼續否認孩子的需要，開始尋求支援；他們擔心孩子受到批評，反應變得敏感，疏遠朋友及家人，導致生活壓力增加，甚至影響婚姻關係。

否認及逃避

家長不願意相信他們有一個特殊教育需要的孩子。

憤怒

家長希望透過不同的訓練及治療令孩子康復來；例如祈求「如讓我的孩子像其他孩子一樣，我會做任何事」。

討價還價

家長責備自己，例如思考/回想他們做/沒有做什麼導致孩子有特殊教育需要，責怪自己，導致情緒低落。

抑鬱

家長逐漸接納孩子的需要，發掘孩子的優點及能力，配合訓練。

接納

家長接受有特殊教育需要的兒童之情緒反應/過程

The 5 stages of Grief and Loss (Kubler-Ross, 1969; 2004)

家長對自己孩子總會特別敏感或緊張；有時候覺得別人在批評自己的管教及親子技巧，甚至怪責自己不諳為人父母之道，因此傾向否認孩子出現問題。有些家長會出現強烈的自衛反應，把負面情緒投射到別人身上，部分人更出現抑鬱和焦慮症狀，或者選擇逃避。面對上述情況，家長有哪些心理特徵和反應呢？根據研究文獻和臨床經驗，這些家長普遍容易出現震驚和憤怒情緒，甚至他們或因孩子在自己心目中的理想形象幻滅而感到失落，甚或覺得內疚和孤立無援。

“ 社工給我一些社會福利署中央心理輔助服務(學前服務)的資料。這些服務對我有什麼幫助？我下一步該如何幫助孩子和自己？ ”

中央心理輔助服務 (學前服務)

旨在促進有特殊學習需要的學前幼兒及其家長 / 主要照顧者的心理健康。

服務內容包括為有特殊學習需要的學前幼兒及其家長提供諮詢及心理支援服務。

目標

- 幫助有特殊學習需要的學前幼兒適應學校及訓練環境；
- 提升家長 / 主要照顧者的教養及壓力應對技巧；
- 支援家長處理個人情緒、夫婦及家庭關係問題；
- 提升康復服務單位員工的訓練及家長工作技巧；以及
- 提供意見以協助康復服務單位持續發展及改善訓練活動及課程。

服務對象

1. 所有經社會福利署康復服務中央轉介系統轉介到下列服務單位接受訓練

- 幼稚園暨幼兒中心兼收計劃
- 沒有駐機構心理學家的早期教育及訓練中心
- 沒有駐機構心理學家的特殊幼兒中心

2. 上述單位的幼兒家長及主要照顧者

3. 上述單位的特殊幼兒工作人員 / 幼兒中心老師

心理學家進行家長工作時，主要從預防及介入兩方面入手，過程中需要了解家長的心態、思想模式及情緒反應，協助他們敞開心扉，正視自己的情況，從而更有效地處理孩子的行為問題，調整自己的情緒和期望，改善親子關係。

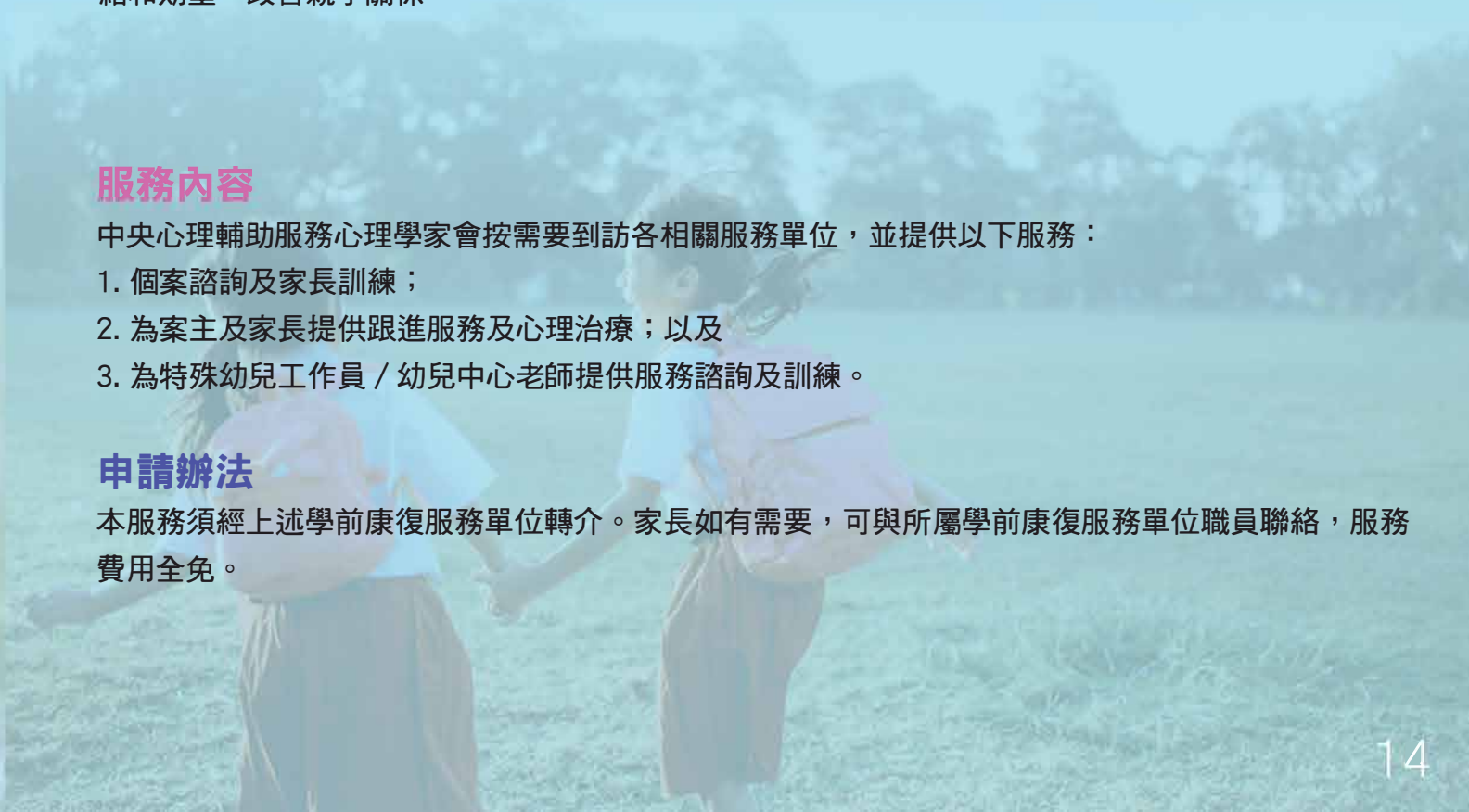
服務內容

中央心理輔助服務心理學家會按需要到訪各相關服務單位，並提供以下服務：

1. 個案諮詢及家長訓練；
2. 為案主及家長提供跟進服務及心理治療；以及
3. 為特殊幼兒工作人員 / 幼兒中心老師提供服務諮詢及訓練。

申請辦法

本服務須經上述學前康復服務單位轉介。家長如有需要，可與所屬學前康復服務單位職員聯絡，服務費用全免。



《中央心理輔助服務》

(成人服務) 簡介

鍾瑋軒 - 臨床心理學家

中央心理輔助服務(成人服務)旨在促進受發展障礙影響人士的心理健康，以提升他們的生活質素。心理學家會定期到訪各相關服務單位，為受發展障礙影響人士及他們的照顧者提供心理輔助服務，並透過諮詢和訓練服務加強對照顧者系統的支援。我們的服務對象為使用政府資助康復服務的受發展障礙影響人士、家人、照顧者和職員。

何謂「受發展障礙影響人士」？

「受發展障礙影響人士」泛指有肢體、學習、溝通、情緒或行為障礙的人士。這些障礙在患者發育時期出現，並會持續影響患者一生。雖然公眾多以「弱智人士」、「智障人士」或「弱能人士」稱呼他們，但我們認為，以「受發展障礙影響人士」相稱不但能夠更準確地表達他們的狀況和需要，亦能給他們應有的尊重。

我們的工作：

1. 促進受發展障礙影響人士及其照顧者在不同人生階段的心理健康，並提升其生活質素；
2. 推動個人化長期照顧計劃的發展，協助受發展障礙影響人士及其家人更順利地度過人生的轉折期；
3. 擴闊職員照顧者的服務觀點並提升他們的服務技巧，以為服務使用者及其家屬照顧者提供適切的照顧及支援；以及
4. 協助康復服務單位持續發展及改善訓練活動及課程。

中央心理輔助服務部(成人服務)的心理學家亦會為照顧者及康復單位的同工舉辦多元化的訓練工作坊，希望通過互相學習一同進步，並全方位優化對受發展障礙影響人士的了解和照顧。

受發展障礙影響人士每一位都是獨一無二的，在不同環境或與不同人相處時可能有不同的情緒反應和行為表現，亦有不同的照顧需要。因應照顧者及同工平日照顧受發展障礙影響人士時所面對的各項挑戰，我們致力舉辦各式各樣的工作坊，與照顧者一起討論應付這些挑戰的方法，例如怎樣與受發展障礙影響殘疾人士溝通，以及調節情緒的技巧等。

此外，受發展障礙影響人士和普通人一樣，有自己的需要和願望。有見及此，臨床心理學家會通過訓練工作坊與照顧者探討不同的議題，例如受發展障礙影響殘疾人士的性健康，以及他們的社交和社區生活。我們亦會與康復單位同工分享如何應用不同的心理治療方法，例如認知刺激治療、人本治療和敘事治療。在分享過程中，心理學家會嘗試與照顧者以互動形式討論，協助大家從多角度了解受發展障礙影響人士，並學會發掘他們每一位值得肯定和欣賞的地方。以上各種治療方法，聽起來是否有點抽象？

究竟這些治療方法如何付諸應用和實踐？我們將在下一期再作詳細介紹，敬請讀者留意！

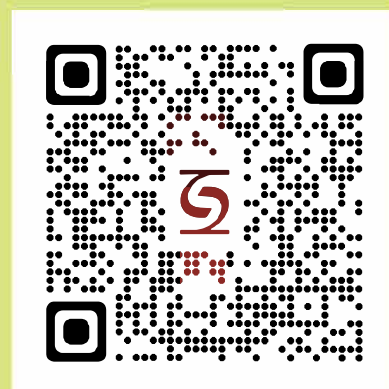


<我和心理學家有個約會>

畫家:陳玉玲(香港紅十字會順利宿舍舍友)



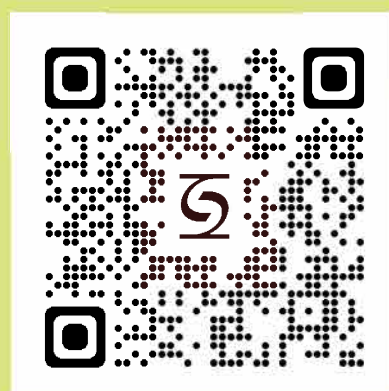
社會福利署：(852) 2343 2255



社會福利署- 臨床心理服務 -
出版及參考資料 — 單張



社會福利署 - 臨床心理服務 -
出版及參考資料—書籍及小冊子



社會福利署-Youtube



談心說理 半年刊 第一期

編輯小組：

黎清文 (SCP4)

譚永璧 (CP3/CPU1)

蔡華智 (CP5/CPU2)

梁心寶 (CP1/CPU3)

鄧衣廷 (CP7/CPU6)

出版日期：二零二二年十月

版權所有・不得翻印

