

## Subject 臨床心理師簡介

### 臨床心理學碩士班 / 吳子丰

「臨床心理師」這個名詞在大眾眼裡看起來陌生又神祕，大概多數人對於臨床心理師工作的內容都不是很了解，好像知道在做什麼、卻又講不出具體的內容。或許是因為在醫療機構中，臨床心理師並不像醫生、護理師或其他專業醫療人員的工作內容那麼清楚、讓人一目了然，反而心理師處理的是相對來說抽象許多的問題，像是情緒、溝通、信念、人際關係等等。其實臨床心理師工作的內容非常豐富，從心理衡鑑、親職諮詢到個別或團體治療其實都是我們可以負責的內容，但仍然會依醫院及科別的規定或分工不同而有所差異。

那究竟臨床心理師可以對大眾提供什麼樣的幫助呢？若由不同的年齡層來區分，臨床心理師可以幫學齡前的孩子進行發展或認知評估，從剛出生的小嬰兒到幼稚園的小朋友，都可以就其認知學習、情緒控制、語言溝通來評量是不是符合年齡發展，並進行親職諮詢以給予後續的建議；當孩子再大一些，上了小學、國中或高中，如果仍有學習、人際、情緒、語言溝通問題，不論是覺得上課無法專注、聽不懂課堂內容或是很容易情緒失控、無法和別人溝通，同樣可以到精神科（或身心科）尋求協助，臨床心理師會多方收集資料後，協助醫師進行鑑別診斷，給予建議及處置的方向，也會以親職諮詢的方式來與家長討論如何引導、支持孩子度過成長的課題，或是由臨床心理師提供心理治療。到了成人期，如果覺得生活適應困難、壓力大、有情緒困擾、對自我感到疑惑、失眠問題，或是出現一些精神症狀（像聽到別人沒有聽到的聲音、常常覺得有人要害自己），同樣可以求診精神科，經由心理評估後決定是否繼續後續的心理治療。到了中老年期，有些人（或身邊的家屬）開始感覺記憶力、注意力不如以往，好像慢慢的會影響到生活時，可以由臨床心理師來進行老年認知能力評估，看看是否真的能力有逐漸退化的可能。當然生命也不是完全的順遂，在一生中可能會出意外傷及頭部、身體，造成癱瘓或能力的退化，此時臨床心理師可以幫忙評估仍然保留的能力和復健的優勢，甚至可以就記憶、語言、注意力或其他認知神經功能進行後續的治療；當病人決定重回職場時，臨床心理師也會和別的专业人員合作，判定是否有職業功能下降（例如記憶、注意力等），以及目前的認知能力是否能勝任工作的內容和壓力。雖然隨著每間醫院的規模、制度不同，臨床心理師在各單位的配給也不相同，但是在醫院體制下，臨床心理師會在於精神科（或身心科）、早療中心、神經內科、復健科或家醫科等科別與其他專業人員一起為病患提供協助；隨著心理健康的風氣逐漸盛行，在坊間的身心診所也逐漸能看到臨床心理師的身影，此外，臨床心理師也可以自行開立「心理治療所」來為大眾提供心理衡鑑、治療的服務。

看完以上的介紹，是不是對於臨床心理師有更多一點的了解？其實一聽到「心理師」，很多人會直覺反應「阿，那是不是會知道我心裡在想什麼？」，但比起儘是「知道別人心理在想什麼」，其實我們更想要了解人們如何和環境互動、更在乎的是人們能不能夠適應生活、有沒有足夠的能力因應壓力和變化，和能不能好好照顧自己、讓自己處在自在自適的狀態。所以不論年長或年輕，如果覺得自己適應得不太好、情緒不太好、不太知道怎麼跟別人相處、交朋友，都可以尋求臨床心理師的協助，臨床心理師會帶著專業的能力、抱持著助人的熱情，以及用「接納、理解、同理」的態度，幫助生命的每個階段一起度過難關！