

治療種類

本節就下列各方面提供一般資訊：

- 各種治療方法
- 每種治療最能針對哪些精神健康問題
- 每種治療一般需時多久

本文沒有盡錄為兒童和青少年而設的一切治療方法。如果您想了解更多了解哪一種心理治療有證據顯示能針對哪些精神健康或物質濫用問題，可以[瀏覽這網站](#)。有些治療尚未有研究上確立的證據，但或能幫助您的子女和家人。如果您對子女所接受的治療有任何問題，請向治療師查詢。

認知行為治療（簡稱CBT） Cognitive Behavioural Therapy - CBT

甚麼是認知行為治療？

CBT 是一種以驗證為基礎的治療，針對多種精神失調，能減輕愁緒，改善您的功能運作。CBT 可用於學齡兒童和青少年。如果CBT 經調整而較側重行為方面，這種治療方法甚至可用於小至4歲的兒童。

CBT 教導您檢視和改變以下方式：

- **思想**（認知）和
- **行動**（行為），
- 從而改變您的**感覺**（情緒上和身體上的感覺）

CBT 背後的理念是：我們對處境的想法、我們的感受以及我們的行為等，均是互為影響。CBT 幫助兒童和青少年意識到自己的想法、行動和感受，好讓他們對困境作較清楚的分析，並作出較有效的回應。

CBT 亦鼓勵兒童或青少年在日常生活中實踐這些更正面的行為。他們學習逐步面對而不逃避自己害怕的處境（焦慮症案例），或者學習要更積極（抑鬱症案例）。

CBT 可以單獨或集體形式（詳情請參閱集體治療一節）進行。

哪種精神健康問題最適用 CBT ？

CBT 能有效治療多種精神健康問題，包括：

- 抑鬱症
- 焦慮症
- 長期痛症

- 飲食失調
- 自我形象低
- 憤怒問題
- 物質使用問題
- 強迫症
- 創傷後壓力症候群（又稱創傷後遺症）

CBT在控制輕微至中度焦慮症和抑鬱症方面特別有效，與單單服藥相比，這種療法若不是更有效也起碼是同等有效。患有焦慮症和抑鬱症的兒童和青少年如經過CBT治療，日後重新發病的機會便較少。

療程需時多久？

兒童或青少年一般需要治療師提供8至20次治療。治療師與他們合作，一起了解和改變他們的想法和行為方式，目標是用各種方法面對困境，並控制自己的感受。除了接受各次治療外，在家中運用這療法是CBT的關鍵一環。只要兒童學懂兼掌握新技巧，並開始看到一些正面的改變，很多時便可以終止治療。有時，如小孩日後遇到新的挑戰，或許需要再接受數次“強化治療”。

當子女接受CBT療程時，父母可以在子女接受治療期間作直接的參與，或在每次治療結束後，查詢子女的進度和治療情況。父母一般要教導子女在家運用這些新技巧。如果兒童和青少年是焦慮症和強迫症患者，治療師或要求父母讓子女面對他們的恐懼而不要逃避。如果子女已踏入青少年階段，父母的參與度便視乎多個因素而定。

辯證行為治療（簡稱DBT）

Dialectical Behavioural Therapy - DBT

甚麼是辯證行為治療？

DBT是認知行為治療的一種，一般每周提供個別治療和技巧群組集體治療各一次，療程為期最少6個月。

技巧群組側重如何：

- 控制專注力（專注技巧）
- 控制和承受情緒（情緒規範技巧）
- 有效面對其他人（人際技巧）
- 容忍情緒困擾（容忍困擾技巧）

哪種精神健康問題最適用DBT？

DBT 一直用於治療青少年，並且是以驗證作基礎的療程。我們一般建議那些曾試過較輕鬆的治療但卻未能把問題糾正過來的病人，接受這種治療。

DBT對以下精神健康問題和失調症特別有效：

- 邊緣性人格障礙
- 自殺念頭或行動（企圖自殺）
- 自我傷害及其他自殘行為
- 憤怒及控制憤怒
- 情緒問題（例如極度傷心或經常恐懼）
- 可以構成危險的衝動行為（例如魯莽駕駛、經常作沒有安全措施的行行為等等）
- 難於建立和維繫健康的人際關係
- 長期感到空虛
- 物質濫用問題
- 飲食失調例如暴食和以嘔瀉排空等

療程需時多久？

療程長短因人而異，但研究顯示 6個月至一年的 DBT 療程最為有效。

人際心理治療（簡稱IPT）

Interpersonal Therapy - IPT

甚麼是人際心理治療？

IPT 是一種短期治療，專提供給患有抑鬱症並有人際關係問題的青少年。這種療法側重於人際關係、生命中的過渡期，以及改善與人溝通和建立關係的方式。IPT幫助您認知情緒，以及事件與感受兩者間的關係。透過這治療，面對痛失親人或一些重大改變（例如踏上中學或失去一位好友）的人，可以學習如何建立新技巧和獲得支援。接受IPT後，青少年便開始看到他們的溝通方法如何導致問題。他們學會如何對事情深思熟慮，以及用更好的方式來表達自己。

IPT是以驗證為基礎的治療，可以單獨或集體形式（詳情請參閱集體治療一節）進行。如果療程對象為較年輕的少年，IPT 可以和家庭治療合併提供。

哪種精神健康問題最適用 IPT？

IPT主要用作抑鬱症治療，但亦可幫助青少年克服個別問題，包括喪親之痛、人事衝突，以及在家中、學校、工作場所及社交生活中的重大轉變。

IPT可以作調整，以治療：

- 物質濫用問題
- 飲食失調如暴食症和神經性厭食症
- 躁鬱症
- 精神抑郁症

療程需時多久？

IPT一般維持 8 至 20次，但也因人而異。較年長的青少年一般獨自約見治療師，父母則在療程開始、中段和結束時加入。研究顯示，如果療程結束後有跟進治療（每 1-2個月一次），可以減低疾患復發的機會。

慎思治療

Mindfulness-based Therapies

甚麼是慎思治療？

慎思是一種特別的專注方法，即刻意專注於當下一刻的思維。慎思的目的，是減少側重對人或事的反應，不予論斷而多點觀察和接受。這種方法教導您意識到自己的思維和感受，同時予以接受，但既不堅執，亦不抗拒。運用慎思方法，可助您留意到自己的自然反應，並更多以反省取代自然反應。

研究顯示慎思有助：

- 改變負面行為
- 控制困擾性情緒
- 減少痛苦
- 提高自知之明
- 提高同理心

慎思法可以應用於多種治療中。例如，慎思主導認知治療（簡稱MBCT）便把認知治療合併慎思法的運用。

哪種精神健康問題最適用慎思治療？

慎思治療能針對以下健康問題：

- 壓力
- 痛楚
- 焦慮
- 人格障礙（配合其他治療）

- 抑鬱症（配合其他治療）

證據顯示，兒童使用慎思方法後，身心獲得改善而且壓力指數下降。慎思方法其實對每個人都有幫助，要了解詳情，可瀏覽本網站的[慎思方法](#)一節的錄音和錄像資訊。

療程需時多久？

這視乎每個人和問題而定。慎思治療一般集體進行，我們亦鼓勵病人在家中練習。

心理動力治療

Psychodynamic Therapy

甚麼是心理動力治療？

這種治療側重於幼兒階段以及病人與其他人的關係如何影響他們的發展。治療所依的理念，是病人的潛意識一直緊抓著一些其意識難於處理的痛苦感覺和回憶。很多兒童會發展一些防衛方法（例如否定），以逃避這些回憶和經驗。心理動力治療的目的，是將潛意識帶進意識思維，幫助兒童或青少年體驗和開始明白他們心深處的真正感受，然後加以處理。

心理動力治療強調：

- 提高自我意識
- 檢視思想和感受
- 更加堅毅不屈
- 順應適從

這種治療的目的，是減低最明顯的徵狀，幫助兒童和青少年過較健康的生活。

哪種精神健康問題最適用心理動力治療？

這種治療能有效針對多種精神健康徵狀，包括：

- 抑鬱
- 焦慮
- 恐慌
- 因壓力引起的身體毛病

經過治療後，兒童及父母便開始明白和適從心底裡可能引致思緒混亂的感受。治療師同時與父母和子女傾談，以更深入了解他們的問題，然後為個別個案設計療程。幼兒治療進行時，通常會加入遊戲的環節。有時，治療師會把個別治療與集體或家庭治療合併一起。

療程需時多久？

時間因人而異，但證據顯示，不少於12次至長達一年的心理動力治療，均可使兒童和青少年受惠。

集體治療

Group Therapy

甚麼是集體治療？

在集體治療中，病人或家人組成一個小組，定期與治療師見面。集體治療有很多種，有些小組側重於教育，有些則較多練習，甚少討論個別組員的問題。也有小組鼓勵成員彼此討論，並給予一些能幫助對方的回應，整個過程治療師均會給予指引。小組分享的一切個人資訊均需保密。

哪種精神健康問題最適用集體治療？

集體治療能有效針對多種精神健康問題。很多人都抗拒嘗試集體治療，但大部分參與者很快便能適應群組環境。有些成員比較寡言，但在場聆聽已足能讓他們學習到所需技巧。很多時，家人均感到集體治療能給予他們很多支援，也慶幸自己有機會和其他處於類似境況的人一起討論問題。

療程需時多久？

因組別而異。

情緒釋放治療（簡稱EFT）

Emotion-Focused Therapy - EFT

甚麼是情緒釋放治療？

EFT著眼於情緒，以及我們處理情緒的方法。這種療法亦強調自我和過去人事關係的重要性。EFT的基礎理念認為，逃避情緒，假裝一切如常，或不理會自己情緒上的需要，是很多精神和身體問題的成因。EFT透過幫助病人面對而非壓抑情緒，來解決情緒問題。這種方法用不快情緒作為資訊來源。EFT強調您如何經歷問題，以及這些經歷觸發您做些甚麼，是克服情緒的方法。

EFT可以個別、夫婦或家庭形式進行。情緒釋放家庭治療（EFFT）最初是用於治療飲食失調。近來，EFFT已更廣泛使用於其他治療範圍中。

在 EFFT 中，父母學習如何作子女的情緒和康復指導員。在 EFFT 的理念中，無論年齡多大的兒童，一概以兒童視之。父母與子女的關係，是這種治療方法的關鍵處。EFFT 探討使父母未能支援子女的任何恐懼或障礙成因，並幫助整個家庭相信他們可以達到目標。這種方法亦會幫助病人糾正一些錯誤表達方法，例如：「我不想父母參與我的治療」很多時是指「我想父母參與治療，但我擔心這樣做對我們任何人都沒有好處。」

哪種精神健康問題最適用 EFT ？

EFT 能特別針對以下精神健康問題和失調：

- 中度抑鬱
- 兒時缺乏關愛或被虐待所造成的影響
- 人際關係問題
- 飲食失調
- 夫妻和人際關係中的障礙

療程需時多久？

時間因人而異，但 EFT 一般維持 16 -20 周。

家庭治療

Family Therapy

甚麼是家庭治療？

在家庭治療中，治療師與整個家庭合作，有時亦會再分組或以個別人士進行。家庭治療師最關注的是家庭目標和他們的長處，家庭是子女克服精神健康問題、濫藥或行為問題的關鍵因素。家庭治療強調溝通和了解的重要性。在療程中，家庭成員探討和找出正面的模式和行為，以及導致大家不快的成因。

家庭治療一般也配合個別家庭成員所接受的其他治療同時進行。

哪種精神健康問題最適用家庭治療？

家庭治療特別適用於有以下精神疾患的人士：

- 飲食失調
- 物質濫用問題
- 憤怒或對抗性行為
- 焦慮和強迫症
- 有身體健康問題的兒童和青少年

療程需時多久？

時間因人而異。家庭治療一般維持8-20次。

遊戲治療

Play Therapy

甚麼是遊戲治療？

遊戲治療讓兒童在一個溫馨和資料保密的環境中玩耍，在能保障兒童身心安全的前提下，玩耍環境盡量不加設限制。透過遊戲治療，兒童或青少年可以表達他們的經歷和感受、處理情緒問題、提高自我意識、控制行為、學習社交技巧、克服壓力和創傷的徵狀，並恢復身心康寧。遊戲治療師或以一對一，或小組形式與小孩玩耍。

遊戲治療亦稱為治療式遊戲，可以包括：

- 藝術治療
- 跳舞
- 講故事
- 戲劇（角色扮演）
- 創意想像
- 音樂

上述每種療程，均強調個人表達，故此，您不需任何經驗均可得益。

哪種精神健康問題最適用遊戲治療？

遊戲治療一般最適用於2-11歲的兒童，對較年少的幼兒和不懂表達自己的想法和感受的兒童來說，這方法尤其有幫助。

療程需時多久？

時間因人而異。節數通常每周或每兩周一次，每次30-45分鐘。父母一般在每節開始前與治療師見面，以提供資訊，然後每節（或數節）完成後了解子女的情況。

為家長和幼兒而設的心理治療 Psychotherapy for Parents and Young Children

甚麼是為家長和幼兒而設的心理治療？

為家長和幼兒而設的心理治療有很多種。這些治療均強調增進父母和子女的關係。有些早至幼兒一歲便開始，有些則適合學前班和剛踏入學齡的幼兒。

為家長和幼兒而設的心理治療例子包括父母與子女互動治療（簡稱PCIT）、子女安全感建立法（Circle of Security Parenting）、父母與子女心理治療、修訂互動指引（簡稱MIG）及子女與父母關係治療。

哪種精神健康問題最適用為家長和幼兒而設的心理治療？

這些治療有助於預防和治療幼兒的行為問題，並可幫助幼兒處理焦慮、創傷和其他問題。

療程需時多久？

時間因人和治療方法而異。

治療種類：常見問題

本節所列是一些常見問題和答案。如果您對提供予您或子女的治療有任何具體問題，可以向您的治療師查詢。

1.)何謂心理治療（英文發音：si ko ther' uh pee）？

這名稱泛指幫助病人作出改變的一系列治療。這種方法通常是“談話式治療”，以口頭溝通方式為主。其中的例子包括CBT、DBT、IPT及家庭治療。這治療亦包括非談話式的表達方法，例如藝術、遊戲、慎思及身體動作等。心理治療對個人感受、想法和行為有問題的病人具有療效。在療程中，治療師或鼓勵兒童及青少年談話、玩耍、畫畫、砌積木和扮演角色，從而分享感受和解決問題。心理治療可以個人、家庭或集體形式進行。

2.)心理治療的效用有多大？

以驗證為基礎的心理治療種類不斷增加。本網站為您解釋哪種治療有證據顯示可以幫助哪些精神健康問題：<http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders>。

證據顯示CBT、DBT、IPT及家庭治療能有效針對兒童、青少年及成人中的多種精神健康問題及失調症。其他類別或者有較少的研究作支持，但仍然可以有效幫助病人。例如，藝術治療便可以有效幫助一些不懂得用言語表達自己難處的兒童。這種以驗證為基礎的治療方法，亦可以因應個別兒童而修訂調整。

3.)心理學家、精神科醫生和輔導員有何分別？

心理學家 (si col' uh gists)接受博士學位級別的高級訓練，他們研究我們的思考、感受和行為方式，並運用他們的知識，幫助別人明白和改變他們的思維、感受或行為。他們可以評估、診斷和醫治兒童和青少年的精神健康問題，但不能為他們處方藥物。

精神科醫生 (si ki' uh trists)是精神健康專科醫生，他們可以處方藥物，幫助病人控制他們的精神問題。很多精神科醫生亦從事心理治療。卑詩省的兒童和青少年精神科醫生人數有限，故此，其他精神健康護理人員便提供大部分的心理治療。醫療服務計劃補貼病人約見精神科醫生的費用，故病人不用付費。

輔導員的背景很廣泛。他們持有學士、碩士或博士學位不等。有些人即使沒有接受評估或醫治精神健康問題的有關訓練，仍可以自稱是輔導員或治療師。輔導員或許學識廣博，但法例不允許他們診斷精神健康病症。

4.) 醫生／心理學家建議我的子女接受集體治療，但我的子女不喜歡群組。我們仍要去嗎？

集體治療能有效針對多種精神健康問題。很多時，兒童和青少年對群組形式或感抗拒，您可以鼓勵子女參與第一次治療並單單聆聽。您可向他們解釋，在群組環境中感覺自在和安心之前，不一定要分享或活躍參與。很多時，兒童和青少年最後均很喜歡與一些和他們有同樣掙扎的朋輩彼此認識。

5.) 我（父母／護理者）會參與治療嗎？

這視乎治療類別而定。父母可以在很多方面參與，他們聆聽和給予支持是很重要的。如果您擔心參與不足或過分參與，請與治療師商量。

6.) 我應該預期治療有多頻密，維持多久，何時才能見到改變？

我們都希望能解答以上所有問題，但每個人均獨特不同。每種治療均不同，而且因應個別人士和家庭而提供。如果您已試過一種治療，但在3或4個月後仍未見任何進度，或者可以考慮嘗試另一種治療方法。如果您有任何顧慮，應該和治療師討論，在評估治療是否有幫助時，要考慮子女的意見。有時，小孩內裡的變化對其他人，甚至是父母來說並不明顯。

7.) 如果我的子女與治療師並不合拍，那又怎樣？

找一個合適的治療師是十分重要的。治療師與病人的關係是其中一個最關鍵的成功要素。您可以鼓勵子女試數次治療，然後才總結治療師是否適合。如果青少年及／或父母對治療有任何疑問，應首先與治療師討論。如果您覺得治療似乎不能針對問題，便要另找方法，但卻不要放棄治療。

8.) 我們怎樣才能獲得心理治療？治療費用多少？

獲得卑詩省的心理治療方法有很多；有些治療收費，但亦有免費。

私人心理學家或輔導員均會就他們的服務收費。您的延伸醫療保險或僱員援助計劃或會補貼您的費用。有些治療師以較低或補貼價提供服務。如要物色心理學家或輔導員，可上網到：
<http://www.psychologists.bc.ca/>或 <http://bc-counsellors.org/>。

您可以透過 [兒童及青少年精神健康](#) 獲得免費精神健康治療。他們以團隊形式為病人提供廣泛的服務。團隊包括社工、心理學家、護士、臨床醫生及外展工作者，他們附屬卑詩省兒童及家庭發展廳。

卑詩兒童醫院亦為卑詩省內的兒童及青少年提供精神健康服務*，其中包括：

- 精神科治療
- 短期的個人、家庭和集體治療
- 藥物檢討

*只能透過轉介獲得服務（除非是兒童及青少年精神科緊急部門）。

要了解詳情，請上網到：<http://www.bccchildrens.ca/our-services/mental-health-services>。

很多社區組織都會提供免費或低收費的輔導服務、朋輩支援或支援小組。

如要了解上述服務詳情，請[聯絡我們](#)（Kelty凱爾蒂精神健康資源中心）。我們同時可為您和您家人提供其他選擇或支援的資訊。

9.) 我的子女不想缺課，我們仍可接受治療嗎？

有些治療師可以因應您子女的時間，安排療程於下課後、晚上和周末進行。如果問題嚴重，您便要在某時段把治療放在優先次序。如有需要，可以與治療師和學校討論時間安排。請緊記，在學校的學習和進度有賴於良好的精神健康。

10.) 出現問題的是我的子女，為何醫護人員卻建議我們接受家庭治療或參與家長小組呢？

家庭治療指除了您的子女，其他家庭成員都應參與治療過程。家庭的團結可以幫助小孩克服問題。家庭治療是一種十分積極的治療方法，治療師會邀請家庭成員在療程內外均多參與。在某些個案中，即使子女不願參與療程，但父母仍能作出改變，繼而對子女帶來正面作用。

家長小組可以幫助家長一起克服他們所面對的挑戰。能夠聽聽別人的經歷、在一個坦誠開放的溝通環境下問問題，一同參與，對家長來說是很有幫助。

11.) 我怎樣才能確保子女的治療師已全面了解子女的情況？

治療師均接受過高等教育、具備技巧和經驗。他們一般專長於精神健康其中一種，亦擅於與父母、兒童和青少年合作。如果您不確定治療師是否全面掌握子女的情況，便要盡量問清楚。治療師應抽空和您傾談，並解答您的疑難。

與治療師的關係保密，對於青少年來說是很重要的。這亦是法例規定，只有在緊急情況才可作例外處理。如果青少年或家人對共用資訊方面有任何問題，治療師都應盡量解答。一般來說，如果父母或其他人要分享治療中青少年的任何資訊，都應該首先知會他／她，只有在罕有的例外情況下才能豁免這要求。

12.)我能否使用在療程中學到的新技巧來支援我的子女？

絕對可以！如果家庭成員一起參與治療，很多時都能學懂新技巧來支援親人。這些技巧可以在家中應用，亦可以在療程完結後一段長時間仍然使用。在大部分個案中，父母如能學習子女所學的，通常都極有幫助。正因如此，很多療法均邀請父母參與個別療程或家長小組。

13.)我的子女已經約見學校輔導員，他們是否還需要其他治療師呢？

子女獲轉介接受精神健康服務前已約見學校輔導員，是很普遍的情況。在某些個案中，另一種治療會取代學校輔導員所提供的治療。但在其他個案中，兒童參與其他治療時，學校輔導員便在學校給予支援。有時，學校輔導員是繼續為子女提供主要治療的最好人選。

鳴謝：

Acknowledgements:

感謝卑詩兒童醫院的兒童及青少年精神健康門診部，尤其該部門的心理治療項目。他們獻出寶貴時間和提供專業意見，協助完成本文。我們特別向以下帶領撰寫文本的人士致謝：

Ashley Miller, MDCM, FRCPC

兒童及青少年精神科醫生，卑詩兒童醫院教育及診症診所總監
卑詩大學心理治療項目臨床助理教授

Kristen Catton, MSW, RSW, RCC

卑詩兒童醫院、婦女醫院暨保健中心社工部專業守則主管
卑詩大學精神科學系臨床導師