



## 臨床心理學服務



每個人的生命當中，都可能會在某階段感到迷失、停滯不前、疏離、恐懼或者困惑。有時候，這些感受會變成壓力、心力交瘁、抑鬱或焦慮。臨床心理學讓你明白和適應這些感受，同時為您提供改變生命的方法，活出精彩人生。

### 我們可以幫助您處理的問題：

- 適應和調整困難
- 焦慮、驚慌、壓力和情緒困擾
- 喪親
- 照顧長期病患的困難
- 處於痛苦狀態
- 睡眠相關問題
- 慢性、嚴重和末期疾病的症狀經驗重現和適應
- 情緒和動機障礙
- 壓力管理和提升適應力

### 我們提供的介入治療：

- 認知行為治療
- 綜合心理治療
- 綜合痛楚與症狀管理
- 放鬆、正念、冥想、活動和瑜伽為基礎的治療



## 莊日昶教授

哲學博士，英國心理學會註冊臨床心理學家，英國心理學會副院士  
香港心理學會院士，英國皇家內科醫學院公共衛生科院士

### 臨床心理學

莊日昶教授是一位臨床及醫療心理學家，亦擔任香港大學公共衛生醫療心理學教授(至2017年6月)。他致力研究改善心臟病患者的復原進度，更獲謝菲爾德大學頒發博士學位。

在1982年加入香港大學前，莊教授於國民保健署擔任七年高級臨床心理學家。他亦曾任香港大學社會醫學系講師、高級講師以及教授，同時亦兼任行為科學組主任，直至2013年被歸納至新成立的公共衛生學院。

莊教授早期為臨床醫療心理學的發展做出不少貢獻，更在此領域不斷創新。他在醫療心理學的工作著重於廣泛身理健康問題中的心理和行為適應，包括心臟病、癌症、呼吸道疾病行為、健康風險行為和慢性疼痛，以及復原與健康保養的生活和行為方式。

在這些情況下，經歷顯著的侵入性身理和心理症狀並不罕見，最終更會擾亂睡眠、食慾/體重、體能活動、動力和/或興趣。

多年來，莊教授針對這些問題開發了綜合介入方式，並使用一系列基於行為、認知和體能活動的技術以預防、管理及克服壓力，並應對與身理健康和生活方式需求相關的心理問題。

© 2018 亞洲專科醫生，版權所有

20200207