

動力心理 治療



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

動力心理治療是甚麼？	1
動力心理治療能如何幫助我？	2
動力心理治療過程中會發生甚麼事？	5
動力心理治療的模式是怎樣的？	6
動力心理治療與藥物治療兩者該如何選擇？	7
動力心理治療與其他形式的心理治療有何分別？	8
動力心理治療是否適合所有人？	9
我如何能接受動力心理治療？	9

動力心理治療 是甚麼？

動力心理治療 (Psychodynamic Psychotherapy) 是建基於心理分析理論，以實證為本的治療方法。常見的情緒困擾如抑鬱症，焦慮症，飲食失調及人格障礙等病症都能透過此治療方式得以改善。



動力心理治療 能如何幫助我？



動力心理治療有兩大主流學說。


其一學說起源於心理學之父——**佛洛伊德 (Sigmund Freud)**。

佛洛伊德相信能量會互相轉移，正如貯藏在食物內的化學能量（如營養）經吸收後會轉化為物理能量（如體能）。他相信我們的所思所想或糾結的情感，假如不能被有效地表達或排解，便會轉化成心理症狀，如抑鬱及焦慮情緒。



除了心理症狀外，佛洛伊德還認為我們的童年經歷以及與照顧者如父母或其他生命中重要人物的親密關係，往往會在不知不覺間影響我們長大後的人際關係，特別是與伴侶間的關係。

另一學說則起源於另一位心理治療大師——卡爾榮格 (Carl Gustav Jung)。他相信人能透過將有意識和無意識 (Unconscious) 部分結合在一起，以達至平衡和完整的狀態。在過程中，你能探討心靈更深的層次，透過夢境 (Dreams)、意象、積極想像，面對自己更陰暗的一面。

An illustration of a person with orange skin and closed eyes, wearing a blue turtleneck, meditating with hands on their knees. Above their head is a dark blue, starry space containing various white line-art symbols: a hand with an eye in a triangle on the palm, a crescent moon, three sheep, a wooden fence, and a dreamcatcher. A white speech bubble on the left contains the text.

透過夢境、
意象、積極想像
探討自己的內心



不論是哪一門學說，動力心理治療都是透過與治療師的對話，梳理複雜的情感，並透過與治療師共同建立的治療關係（Therapeutic Alliance），探討往日的你如何影響今天的你，重新塑造與生命中重要人物的關係。在治療過程中，你不會突然間就解決了生活上的困難，但你會漸漸更認識自己，並探究背後糾結的脈絡。

動力心理治療過程中 會發生甚麼事？

你會先與心理治療團隊的醫生有幾次會面，醫生會先了解你的背景、現正面對的困難及對治療的期望，再探討治療的適切性。

在動力心理治療過程中，你可以透過自由聯想 (Free Association)，隨心表達個人的感覺、想法、生活軼事、意象，甚或夢境。相比起理性的觀點與角度，我們更著重你的感受。而治療師亦會透過互相建立的信任，共同探索你的內心世界。

整個治療過程亦會在一個安全、保密、互相信任的空間進行。





動力心理治療的模式是怎樣的？

動力心理治療的模式是由你與你的治療師共同制定的。一般而言，每周會進行一節心理治療，每一節心理治療為五十分鐘；而每周進行心理治療的日子和時間是固定的。整個療程一般歷時一年。

如果個案較複雜，療程或會變得更密集或更長。

動力心理治療與藥物治療 兩者該如何選擇？



藥物治療能大幅減退情緒病引起的情緒不適，對某些人來說已經達到治療目的。

然而，藥物不能改變往日創傷對我們生活中的影響，亦難以改變我們與身邊重要的人的關係，或帶領我們重新認識自己。



在動力心理治療中，回想我們不愉快的經歷可能會引起短暫的焦慮和不安。但仔細一想，人生從來不是一帆風順。經歷過挑戰和挫折，才能成就更成熟、更圓滿的你。你願意付出時間和金錢，走出自己的舒適圈，去面對真實的自己嗎？

動力心理治療 與其他形式的心理治療 有何分別？



相比其他形式的心理治療，動力心理治療會探索你深層的內心世界，因此需要較長的療程。

此外，動力心理治療較著重於你的過去及成長如何影響現在的生活。比起其他形式的心理治療，更依賴你與治療師之間的關係。

最後，動力心理治療十分強調治療框架的穩定性，以提供穩定及可靠的治療空間。因此，我們希望你能承諾按時出席治療，尊重自己及治療師。



動力心理治療 是否適合所有人？

由於提及往日不愉快的經歷可能會引起不適，主診醫生會因應患者的情況考慮轉介。而經轉介後，心理治療團隊的醫生會再透過會面作進一步的評估。

我如何能接受動力心理治療？

如有興趣，請向你的主診醫生查詢。



歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：副顧問醫生何瀚寧

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）
抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

