

長者精神健康系列

認知與行爲治療(失眠)

小組實務手冊

沈君瑜、陳潔英、陳熾良、郭韡韡、林一星著



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系



香港大學出版社

香港薄扶林道香港大學

<https://hkupress.hku.hk>

© 2024 香港大學出版社

ISBN 978-988-8805-80-8 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，
包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

亨泰印刷有限公司承印

目錄

總序 vii

前言 ix

第一章 失眠及相關的認知行為治療簡介
關於失眠 01

第二章 小組目的及對象
小組目的 03
小組對象 03
小組結構 03

第三章 介入方法
開組前準備 04
課節內容概覽 05

- ▶ 第一節 知己知彼 07
- ▶ 第二節 一整天的準備 12
- ▶ 第三節 睡眠新習慣 17
- ▶ 第四節 情緒與睡眠（一） 21
- ▶ 第五節 情緒與睡眠（二） 24
- ▶ 第六節 思想新角度（一） 29
- ▶ 第七節 思想新角度（二） 32
- ▶ 第八節 堅持可變成習慣 35

目錄

附錄物資	37
附錄01 失眠因素Bingo紙	38
附錄02 「睡眠日記」工作紙	39
附錄03 「感恩之心」工作紙	41
附錄04 「人形」工作紙	42
附錄05 「一整天的預備」工作紙	43
附錄06 挑戰負面想法卡	44
<hr/>	
參考文獻	50

總序

安享晚年，相信是每個人在年老階段最大的期盼。尤其經歷過大大小小的風浪與歷練之後，「老來最好安然無恙」，平靜地度過。然而，面對退休、子女成家、親朋離世、經濟困頓、生活作息改變，以及病痛、體能衰退，甚至死亡等課題，都會令長者的情緒起伏不定，對他們身心的發展帶來重大的挑戰。

每次我跟長者一起探討情緒健康，以至生老病死等人生課題時，總會被他們豐富而堅韌的生命所觸動，特別是他們那份為愛而甘心付出，為改善生活而刻苦奮鬥，為曾備受關懷而感謝不已，為此時此刻而知足常樂，這些由長年累月歷練而生出的智慧與才幹，無論周遭境況如何，仍然是充滿豐富無比的生命力。心理治療是一趟發現，然後轉化，再重新定向的旅程。在這旅程中，難得與長者同悲同喜，一起發掘自身擁有的能力與經驗，重燃對人生的期盼、熱情與追求。他們生命的精彩、與心理上的彈性，更是直接挑戰我們對長者接受心理治療的固有見解。

這系列叢書共有六本，包括三本小組治療手冊：認知行為治療、失眠認知行為治療、針對痛症的接納與承諾治療，一本靜觀治療小組實務分享以及兩本分別關於個案和「樂齡之友」的故事集。書籍當中的每一個字，是來自生命與生命之間真實交往的點滴，也集結了2016年「賽馬會樂齡同行計劃」開始至今，每位參與計劃的長者、「樂齡之友」、機構同工與團隊的經驗和智慧，我很感謝他們慷慨的分享與同行。我也感謝前人在每個社區所培植的土壤，以及香港賽馬會提供的資源；最後，更願這些生命的經驗，可以祝福更多的長者。

計劃開始後的這些年，經歷社會不安，到新冠肺炎肆虐，再到疫情高峰，然後到社會復常，從長者們身上，我見證著能安享晚年，並非生命中沒有起伏，更多的是在波瀾壯闊的人生挑戰中，他們仍然向著滿足豐盛的生活邁步而行，安然活好每一個當下。

願我們都能得著這份安定與智慧。

香港大學社會工作及社會行政學系
高級臨床心理學家
賽馬會樂齡同行計劃 計劃經理（臨床）
郭蕻蕻
2023年3月

前言

有關「賽馬會樂齡同行計劃」

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者較易會受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助推行「賽馬會樂齡同行計劃」。計劃結合跨界別力量，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，建立逐步介入模式，並根據風險程度、症狀嚴重程度等，為有抑鬱症或抑鬱徵狀患者提供標準化的預防和適切的介入服務。計劃詳情，請瀏覽<http://www.jcjoyage.hk/>。

有關本手冊

「賽馬會樂齡同行計劃」提供與精神健康支援服務有關的培訓予從事長者工作的助人專業人士（包括：從事心理健康服務的社工、輔導員、心理學家、職業治療師、物理治療師和精神科護士），使他們掌握所需的技巧和知識，以增強其個案介入和管理的能力。本手冊屬於計劃的其中一部分。製作本手冊的主要目的，是期望提供有系統的實務指引，協助助人專業人士和社區，以認知行為治療理論作為小組介入的手法，針對有抑鬱及失眠徵狀長者的情況作出介入，從而達到有效改善情緒及睡眠情況。

此手冊包含了多年來參與這項計劃中的長者與社工在應用認知行為治療的歷程與心得。當中的物資、故事、解說、練習與活動，都是經過長者們與社工多次的分享與回饋，不斷的改進，以至更能切合長者的言語、文化、思維與生活模式。至於他們的經驗，反映了很多西方實證的心理治療手法，實在需要與受眾一同共建，達到一個本土化、與受眾群體文化共融的體現方式。在此，衷心感謝長者們與同工的參與，更願此手冊，可以讓更多的長者受惠。

如何運用此手冊

此手冊分為三部分：第一部分為小組基本資料及開組前預備；第二部分為小組每節內容及具體流程；第三部分為小組物資、工作紙、附錄練習及參考資料。工作人員應在開組前詳細閱讀及理解當中的材料，以便更好地掌握整個小組的結構及進程。

請留意，工作人員在運用此手冊前，必須先接受相關失眠及認知行為治療的培訓。未受相關培訓的工作員並適不合使用此手冊；本手冊內容亦非供失眠或抑鬱症人士自主閱讀的材料。

課節內容概覽

節數	主題	大綱
1	知己知彼	<ul style="list-style-type: none"> • 互相認識+ 訂立小組守則 • 介紹小組目標及內容 • 介紹睡眠與失眠 • 了解組員期望 • 訂立個人目標 • 安排睡眠日記式
2	一整天的準備	<ul style="list-style-type: none"> • 睡眠規律與生活習慣 • 日常飲食與運動 • (睡眠衛生) 睡眠環境、床的運用及睡前準備
3	睡眠新習慣	<ul style="list-style-type: none"> • 睡眠效率 • 訂立新的睡眠時間表 • 放鬆練習 (腹式呼吸 + 肌肉鬆弛)
4	情緒與睡眠 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 學習放鬆與睡眠的關係 • 學習不同的鬆弛練習: 腹式呼吸及肌肉鬆弛法
5	情緒與睡眠 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 思想、情緒與失眠的關係 • 明白不同的解讀 (思想/想法) 會帶來不同的感受 • 意像鬆弛練習
6	思想新角度 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 認識不同的思想陷阱/地雷, 以及它們對情緒的影響 • 學習改變想法, 懂得欣賞周遭事物和培養感恩之心
7	思想新角度 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 捕捉及挑戰自己的負面想法, 並建立健康且有助紓緩情緒的想法/句子 • 協助組員建立有效紓緩情緒的方法
8	堅持可變成習慣	<ul style="list-style-type: none"> • 協助組員重溫及鞏固之前的學習, 以及建立處理失眠的工具 • 讓組員分享於這八星期中的改變與得著, 互相欣賞和鼓勵

目標 

1. 讓組員互相認識，訂立小組守則
2. 簡介小組目標及內容，協助組員訂立個人目標
3. 了解睡眠的規律與失眠的因素
4. 讓組員明白睡眠日記的重要及懂得填寫

小組內容 

活動

1

我是誰？（自我介紹）  10分鐘

☆目的：讓組員互相認識，並介紹工作人員

☆物資：

- 名牌
- 筆

☆步驟：

1. 派發名牌及白板筆給各組員
2. 請各組員在名牌上寫上自己的稱呼
3. 工作人員作簡單的自我介紹
4. 邀請組員輪流自我介紹（例如：稱呼、嗜好等等）



經驗分享

- ▶ 長者大多對治療有一定的忌諱。建議小組不使用「治療」或「認知行為治療」等字眼，改以「參與課程」來命名小組能減低污名，增加積極性之餘，更能讓組員覺得自身的能力及成就感
- ▶ 工作人員可於這個活動中識別有特別需要之長者，如不識字、聽力問題等，並加以協助。在往後的小組內容與物資，亦可因應組員的需要而調整