

110 年度建置整合性藥癮醫療示範中心先期試辦計畫

發展兼具成癮治療與降低汙名化之物質使用疾患團體心理方案

針對藥癮個案發展之
結合正念與睡眠的認知行為治療團體
團體方案架構
《110 年度版本》

江佳璇、張志誠、石世明

發展單位：奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部成癮防治科

計畫主持人：張志誠

計畫聯繫人：江佳璇

計畫日期：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日

由於團隊今年度初步針對藥癮個案發展結合正念與睡眠認知行為治療團體方案，故本文件所描述內容主要是 110 年度團隊實行方案架構紀錄。未來將持續運作方案概念及架構，以能形成符合臨床實務操作之操作指引。

壹、結合正念與睡眠的認知行為治療團體心理治療方案之概念與架構

本團體心理治療方案主要依據 Ong (2017) 提出「以正念為基礎的失眠治療理論 (Mindfulness-based therapy for insomnia, MBTI)」之理論及八周團體心理治療進行建置。MBTI 一開始是由 Manber、Shapiro 及 Ong 於 2012 所提出。發展此一理論的原因是根據其觀察發現有許多遭遇慢性失眠症狀個案付出過多的努力去處理自身的睡眠困擾，故其希望導入此一理論能夠協助遭遇慢性失眠症狀個案學習以不同的角度看自己的睡眠困擾及提供助眠策略，以期能協助其改善夜晚睡眠及白天日間功能。同時，其也認為在面對失眠困擾時加入正念練習將能夠創造出更大的空間允許睡眠能夠回復。

Ong (2017) 所提出一個八週的團體心理治療介入模式，每一次的課程將進行 2.5 小時，包含以下三個主要活動：(1) 正式的正念練習；(2) 討論時間；(3) 與失眠相關的活動或教學。下方表為 Ong 所提出之八週課程主題及主要活動說明：

表 MBTI 八週課程主題及主要活動

周次	主題	主要活動
1	課程總覽	1.簡介課程及了解成員的期待。 2.介紹正念的概念及初步導入正念練習。 3.介紹成員了解失眠的病因模式。
2	離開自動導航	1.引導成員進行正式的正念練習。 2.討論正念練習與失眠之關聯。 3.進行睡眠衛生教育。
3	專注睡與醒	1.引導成員進行正式的正念練習。 2.討論睏睡、疲累、及清醒概念之差異。 3.教導成員睡眠固化之技巧。
4	與失眠共處	1.引導成員進行正式的正念練習。 2.複習睡眠固化之概念及技巧。 3.教導睡眠再制約的概念並與成員討論如何與失眠共處。
5	失眠的領土	1.鼓勵成員承諾能持續進行正念練習。 2.協助成員檢視及調整自身睡眠固化及睡眠再制約計畫。 3.教導失眠領土之概念
6	接納與放下	1.鼓勵成員承諾能持續進行正念練習及強化正念概念。 2.強化正念練習中的接納與放下的概念。 3.與成員討論如何運用正念技巧面對失眠時會出現的想法與

感覺。

- 7 重建與睡眠之關係
 - 1.鼓勵成員承諾能持續進行正念練習並能擴展到日常生活的正念練習。
 - 2.探索個案與自己睡眠間的關係。
 - 3.探索自我疼惜活動（白天滋養及耗能活動）。

 - 8 後續正念生活
 - 1.引導成員進行正念練習。
 - 2.協助成員建立預防失眠復發之行動計畫。
 - 3.討論繼續練習正念之方式。
-

貳、方案參與者之參與條件及流程

一、參與人數：如考量要達到較佳狀態的人際互動、團體動力、空間或課程時間等因素，建議以 6-8 人為佳。

二、成員的納入及排除條件：根據 Ong (2017) 提出 MBTI 原規劃適用對象為慢性失眠症診斷之患者，特別是適用於在面對自身睡眠困擾時伴隨有制約性的過度喚起性反應的個案。故理想狀態是建議能在團體進行前先評估個案的睡眠型態、白日功能；同時也需先評估個案的認知功能狀態、是否有共病其他生理、情緒或急性精神病性症狀，並考慮前述共病症狀之嚴重程度是否需被優先處理或同時處理。本團體方案成員之納入及排除條件如後所示：

✚ 納入條件：需同時符合(1)及(2)之描述情況

- (1) 經醫療團隊評估確認其診斷符合物質使用疾患之非法物質使用個案
- (2) 共病有睡眠相關或有失眠相關症狀或正在服用助眠藥物者

✚ 排除條件：

- (1) 個案診斷有智能障礙或失智症
- (2) 有明顯口語表達問題或聽力障礙者
- (3) 無法理解國語或台語
- (4) 目前有明顯急性精神病性或情感症狀者
- (5) 目前有嚴重生理症狀者無法參與團體者
- (6) 無意願參與團體心理治療方案者

三、參與流程：參與團體方案流程為個案需經過精神科醫師或心理師初診評估確認符合本方案的納入及排除條件後，且在團體開始前將由團體帶領者以口頭形式向個案介紹此團體心理治療的目的與執行方式，取得個案同意並簽署同意書後，個案得以參加此一團體心理治療。個案於參與此一團體治療之前課前、課中及課後均需進行評估。個案之參與流程詳見圖 1。

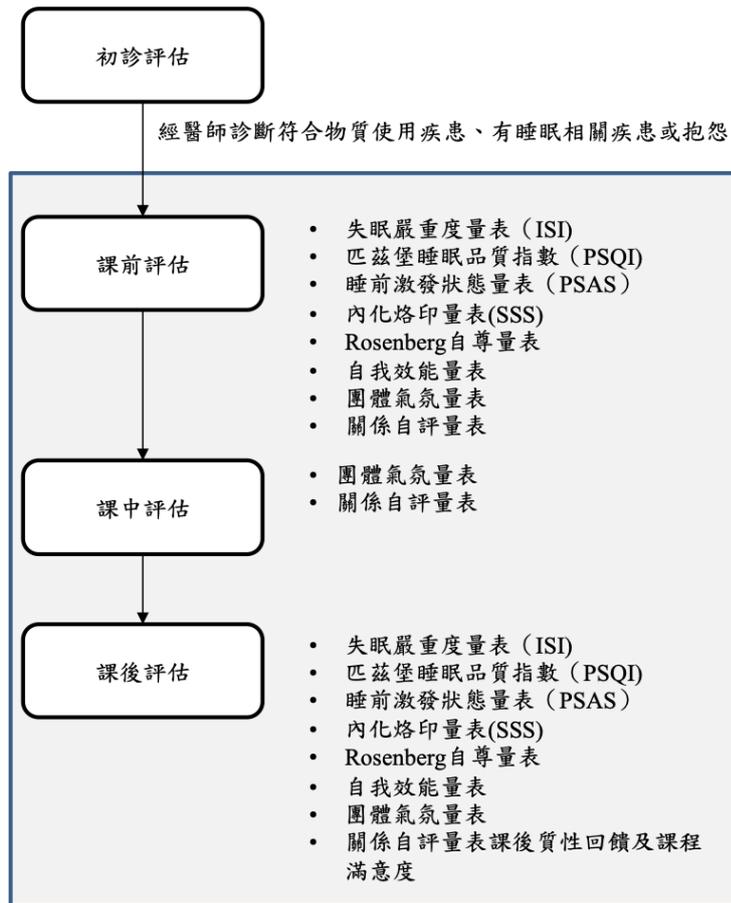


圖 1 成員參與團體方案流程

參、110 年度實際運行後之團體心理治療方案內容

一、發展概念：物質使用疾患常共病有睡眠相關之困擾，且當其共病有睡眠困擾時，將增加其復發之風險。故考慮針對個案導入與睡眠有關的相關知能及助眠策略，將能夠協助個案先行處理自身睡眠問題後，與醫療體系建立合作關係及處理自身的戒癮議題。

二、發展目的：

- 學習處理個人生活議題（改善睡眠）之策略及方法。
- 促進個案的戒癮動機，學習戒癮相關概念及技巧，以達到預防復發之目標。
- 協助個案降低對藥癮治療的排斥，進而能與個案建立關係並增進其睡眠品質，改變其對於成癮治療之觀點。

三、團體整體架構：依據本院進行非鴉片類個案緩起訴治療方案內容，本方案設定預計執行 8 周，每周進行一次團體，每次團體時間為 1.5 小時，經兩梯團體執行後所調整之團體架構規劃如表所示：

表結合正念與睡眠行為治療方案架構（110.11 版本）

周次	團體主題	正念練習	團體主軸	時數
1	團體形成	葡萄乾練習 正念呼吸	探索當下睡眠狀態	1~1.5
2	睡眠樣貌	身體掃描	呈現當下睡眠樣貌 助眠技巧一：睡眠衛教	1~1.5
3	睡眠軌跡	正念行走	探索過去睡眠樣貌	1~1.5
4	睡眠固化	正念伸展	助眠技巧二：睡眠固化技巧	1~1.5
5	睡眠再制約	正念呼吸	助眠技巧三：睡眠再制約技巧	1~1.5
6	白天滋養與消耗活動	身體掃描	助眠技巧四：探索滋養及消耗活動	1~1.5
7	建立個人助眠計畫	正念行走或正念伸展	建立專屬之個人助眠計畫	1~1.5
8	課程總覽	慈心禪	討論新計畫實行及調整計畫內容	1~1.5

四、每周團體規劃及執行流程：

第一周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	團體簡介、團體規則說明、簽署參與團體同意書	15 mins
3	成員自我介紹	10 mins
4	成員睡眠狀態初評	15 mins
5	葡萄乾練習	15 mins
6	正念呼吸練習	15 mins
7	回家功課介紹-睡眠日誌	10 mins

壹、本週團體主題：團體形成。

貳、團體目標：

- 一、向成員簡介團體架構、團體規則，確認成員參與團體意願。
- 二、邀請成員進行自我介紹，了解成員基本狀態。
- 三、藉由問卷填寫協助成員進行睡眠狀態初評，了解其睡眠現況。
- 四、導入兩項正念練習：葡萄乾練習及正念呼吸練習
- 五、向成員介紹回家功課：睡眠日誌。

參、團體說明內容：

一、葡萄乾練習（約 10-15 分鐘）

1. 想像你從未見過這些物體，也不知道它們是什麼。將輪流使用五種感官來探究它們。
2. 視覺，拿起其中一個物體，仔細觀察、描述。
3. 觸覺，拿著物體放在手指間輕搓一下。它的表面給你什麼感受？
4. 聽覺，這個物體聽起來如何？如果有聲音的話，是尖尖的，還是鈍鈍的？是響亮，還是輕柔的？
5. 嗅覺將這個物體放到你鼻子下方。你會如何描述它的氣味？
6. 味覺 試著把它當口紅一樣，沿著嘴唇的輪廓移動。

二、正念呼吸（約 10-15 分鐘）

1. 請成員們調整至一個舒服的姿勢，然後請成員閉上眼睛。
2. 邀請成員先進行一個緩慢且深沉的呼吸，專注在整個吸氣歷程中身體的感覺。
3. 邀請成員在吐氣的時候慢慢地將空氣從鼻子或口中吐出，再次專注力在整個呼氣的歷程中的身體感覺。
4. 隨著每次的呼吸，提醒成員完整地覺察自己的呼吸歷程，專注每次空氣進出時的身體感覺。
5. 邀請成員專注在身體的某一個部位，如：嘴巴、鼻子、腹部，專注地去感受在呼吸過程中這個部位的感覺。可以停留一些時間讓成員有空間去探索這些感覺。
6. 在幾分鐘後，可詢問成員的心是否已經漂走了。提醒成員我們的心會常常漂走，此時可用一種友善、關懷且溫柔的態度，將專注力在帶回到自己的呼吸上。

7. 帶領成員將專注力慢慢從呼吸擴展到全身、環境中的聲音、身體裡面的聲音或心裡的想法
8. 將注意力再次帶回到呼吸並停留幾分鐘，結束本次練習。

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體參與規則及同意書	依人數	<input type="checkbox"/>
2	團體時程提醒小卡	依人數	<input type="checkbox"/>
3	課前問卷	依人數	<input type="checkbox"/>
4	睡眠日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
5	酒精擦	1 包	<input type="checkbox"/>
6	葡萄乾	1 包	<input type="checkbox"/>
7	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
8	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
9	自我介紹輔助器材，如：桌遊物件(如:諾亞方舟)	1 組	非必備

伍、本周使用之相關附件

一、課程說明與同意書內容

奇美醫院正念舒眠團體課程及團體規則說明書

本人 _____ 基於個人意願同意參與奇美醫院正念舒眠團體心理治療課程。本人同意參與治療課程是為了學習處理個人生活議題之策略及方法。

周次	日期	課程主題	周次	日期	課程主題
1	4/27	團體形成	5	5/25	失眠領土
2	5/4	暫停導航	6	6/1	安穩接納
3	5/11	分辨迴憶	7	6/8	重建關係
4	5/18	睡眠願度	8	6/15	正念生活

課程地點：奇美醫院樹林院區 2F 大團體室（台南市樹林街二段 442 號）。
 遇颱風等天氣狀況，如台南市政府人事行政局發布停止上課或停止上班的人事命令，則當天課程停課且後續再補課。

團體規則

本人了解並同意遵守以下各項團體規則：

1. 我同意會準時參與所有治療課程，不遲到，不早退，每次上課時須簽到。**因故未能出席時，必須於課程開始前以口頭或電話形式告知江佳璇臨床心理師**（電話：06-222-8116，分機：58607）
2. 我同意若遲到**超過 10 分鐘**，則無法參與該次課程並視同缺席一次。
3. 我同意課程進行期間如遇臨時狀況**可請假 1 次**，惟該次請假須以個別或團體課程形式進行補課。
4. 我同意請假或缺席次數**達 2 次及 2 次以上**須退出該梯團體。
5. 我同意尊重他人隱私，**嚴格遵守保密原則**。團體內討論的所有內容，不可於課後外傳。團體帶領者亦會嚴格遵守保密原則，以保障所有成員的隱私。唯一的例外是法律所要求或允許揭露的訊息。
6. 我同意在團體內可自由發言，惟須**保持彼此尊重之態度**，不隨意打斷他人。
7. 我同意課程期間不使用手機，在課程前將手機關機或調成靜音，維持學習環境。

8. 我同意不和其他成員在團體課程下課或結束後相互聯絡或私下聚會。
 9. 我同意在課程進行期間不抽菸、不嚼食口香糖或檳榔。
 10. 我同意在參與課程期間保持意識清醒。如有意識不清、或有干擾課程進行等情事，同意團體帶領者可拒絕我參與該次課程並視同缺席一次。
 11. 我同意在課程進行過程中不出現口語攻擊或肢體暴力行為。如有前述行為時，團體帶領者可拒絕我參與該次課程並視同缺席一次。
 12. 我同意在課程期間會盡一切努力練習技巧及完成家庭作業，以建立能處理自身生活議題之策略及方法。
 13. 我同意課程期間接受錄影、拍照，且知道有關個人資訊將會被保密。
 14. 我同意在課程進行期間進行問卷填寫，填寫內容僅供學術或醫療討論使用，且知道個人資訊將會被保密。
- 其他團體規則：

我保證我已經詳細閱讀、了解並接受這份同意書所載的內容。

同意人簽名：_____ 日期：_____

見證人簽名：_____ 日期：_____

二、團體時程提醒小卡

奇美正念舒眠團體

周次	日期	周次	日期
1	4/27	5	5/25
2	5/4	6	6/1
3	5/11	7	6/8
4	5/18	8	6/15

- 每周二 下午 3:30 至 5 點
- 江臨床心理師
電話：06-222-8116，分機：58607

三、睡眠日誌

姓名：_____ 睡眠日誌

● 熄燈或躺在床上試圖睡著 |——| 睡著的時段 (包含午睡及打盹) ○ 開燈或起床 |-----| 半睡半醒
 C 飲用含咖啡因的飲料 (咖啡、汽水或茶) A 飲酒 M 服用藥物 E 運動 S 感覺很睏

日期 星期	前一天						今天						藥物 (名稱/量)	睡眠品質 1-2-3-4-5 很差-----很好	白天精神 1-2-3-4-5 很差-----很好	備註	正念練習														
	晚上			午夜			早上			中午								下午													
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6						
範例	E				●	——	——								○	C					S	——									

Ⓢ 請於每日起床後或固定白天特定時段填寫；如有需要可自行加入其他的符號

第二周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容	20 mins
3	睡眠三巨頭介紹及睡眠衛教	20 mins
4	正念概念及身體掃描	30 mins
5	回家功課介紹-睡眠與正念日誌	10 mins

壹、本週團體主題：睡眠樣貌。

貳、團體目標：

- 一、與成員回顧回家作業內容並提供睡眠衛教概念。
- 二、教導成員睡眠三巨頭之概念及進行失眠睡眠衛教
- 三、說明正念概念及帶領成員進行身體掃描練習。
- 四、教導成員填寫睡眠與正念日誌。

參、團體說明內容：

一、正念

1. 定義：刻意地將注意力放在當下，不帶評價覺察當下一刻接著一刻的經驗。
2. 基礎態度：初心、不強求、放下、不評價、接納、信任、保持耐心。
3. 身體掃描練習（約 30 分鐘）
 - 請成員閉上眼睛，歡迎成員們進入這個空間，帶領其開始覺察現在的想法及感受。
 - 先以一個緩慢且深沉的呼吸協助成員將專注力放在其呼吸歷程，專注感受自己身體的感覺。
 - 在幾個呼吸之後，引導成員注意自己的身體是否有任何的感覺，藉此協助成員準備要進行身體掃描的練習。
 - 從左腳開始進行身體掃描的練習，帶領成員將所有的專注及覺察力都放在左腳，嘗試去感受所有的感覺，不帶任何評價。讓成員自由地去探索自己的左腳 1-2 分鐘。
 - 接著請成員將專注及覺察力移到左腳腳踝及小腿，嘗試將所有的專注及覺察力都放在左腳腳踝及小腿，嘗試去感受這個身體部分當下出現的所有感覺，不帶任何評價。讓成員自由地去探索 1-2 分鐘。
 - 引導成員逐漸地去探索及覺察身體的其他部位，從左小腿到左大腿，然後再換到右腳，再右腿，接著到背、軀幹、肩膀、兩隻手臂、一直到頭部。
 - 過程中，每隔一段時間確認成員的心是不是已經漂走，如果注意力已經漂走了，鼓勵成員注意自己的心已經漂走了，再將心溫柔地帶回到現在正在掃描的身體部位上。
 - 如果已經完成頭部的掃描，請成員要再次去覺察整個身體，注意身體部位之間的連結。
 - 最終再將注意及覺察力帶回到呼吸，再進行幾次呼吸，結束本次練習。

二、睡眠衛教內容：

1. 注意你躺床的時間點及躺床時間長度。
2. 注意你為了睡著付出的努力程度。
3. 監控自己的物質使用情形（如：咖啡因、酒精等）。
4. 長期進行規律、中度強度的運動將有助於睡眠。
5. 避免吃宵夜，持續監控自己的飲食習慣。
6. 妥善地規劃睡眠環境，包含燈光、噪音、溫度及安全性。

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	睡眠衛教單張	依人數	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	瑜珈墊（進行身體掃描使用）	依人數	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：

一、睡眠衛教單張



奇美醫院
Chi Mei Medical Center

衛生福利部補助/毒品防制基金補助

失眠的定義

**Q1 我的狀況算不算失眠？
我是不是該看醫生？**

失眠的定義

- 晚上出現：難以入睡、經常醒來、早上過早醒來、隔天清晨醒來時沒有飽足感及重獲精力的感覺，通常是指睡眠不足或睡眠品質不佳。
- 白天出現：精疲力竭、記憶力的問題、容易發怒、難以集中注意力。

自我檢測量表

無明顯失眠困擾

可以多注意自己的睡眠

建議與醫師或心理師討論睡眠狀況

我的睡眠小秘訣

Q2 要怎麼樣才能睡好覺呢？

維持規律生活
白天適度照太陽光，維持規律的作息。

持續累積睡意
不賴床，多運動，小睡不超過30分鐘。

減少煩惱壓力
睡前避免酒精、菸、咖啡，放鬆心情，減少3C產品使用。

睡眠時

- 控制臥室噪音、隔絕光線
- 保持房間涼爽通風
- 選擇舒適的寢具
- 勿在床上做睡眠與性生活以外的事情

就寢前

- 每晚定時上床睡覺
- 擬定專屬的睡前放鬆減壓儀式

早晨

- 每天早上定時起床

午後

- 失眠個案要避免午休，
- 規律的運動

就寢四小時前

- 避免咖啡、菸、尼古丁
- 避免劇烈運動
- 避免睡前吃過多或刺激性食物

Q3

吃安眠藥，會不會越吃越重，然後就上癮了？

只按醫師所指示的方式服用藥物

要專業醫療的建議下適當且謹慎的使用，才能更有效且安全的使用安眠藥物，切勿在藥房購買成藥。



短期使用藥物來改善睡眠

短暫的使用藥物改善失眠是快速有效的方法，可以使你較快進入睡眠，避免在睡到一半時醒來，改善睡眠品質。



與醫師討論斷藥或停藥

如已長期使用，請勿突然斷藥。有減藥需求，可與醫師等專業人員討論適當的減藥策略，逐漸減低劑量，並配合認知行為治療。

Q4

什麼是失眠的認知行為治療？

認知行為治療為非藥物的治療方法，是對抗失眠之最佳方式！

求助專業人員

透過與睡眠專業人員討論並分析睡不好的關鍵，找出影響睡眠的重要因素。

練習助眠技巧

學習助眠技巧，穩定睡眠。



養成好習慣

花費較長時間來改變並養成好習慣，才是真正治療失眠的根本方法。



搭配正念練習

幫助你從身體到大腦找回好好睡覺的感覺。



Q5

有哪些可以幫助我的資源？

睡眠日誌

透過詳細的睡眠日誌是找出失眠最好方法，也是評估與治療睡眠的最佳依據！



放鬆活動

氣功、瑜珈、正念、運動等有助於放鬆的活動。

腹式呼吸

吸氣時腹部突起，吐氣時腹部下降。藉由緩慢且深長的呼吸方式，刺激掌管放鬆的副交感神經，降低過度緊繃的身體與心靈，減輕焦慮及緩和不安的情緒。

穴位按摩

指腹、大拇指或指關節，以90度垂直向下按壓穴位，每一穴位按壓1或2分鐘，力道以局部酸、脹為宜。



奇美醫院 精神醫學部



奇美醫院 睡眠中心



好眠團體報名

好眠團體諮詢電話：06-2228116 分機58315

第三周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容	20 mins
3	睡眠軌跡圖繪製及 3P 理論介紹	20 mins
4	正念概念(自動導航)及正念行走	30 mins
5	回家功課介紹-睡眠與正念日誌	10 mins

壹、本週團體主題：睡眠軌跡。

貳、團體目標：

- 一、與成員討論回家作業並強化睡眠衛教概念。
- 二、持續正念練習，已協助成員建立新行為。
- 三、說明自動導航之概念。
- 四、導入正念伸展練習，介紹動態的正念練習方法。
- 五、介紹失眠理論。

參、團體說明內容：

一、失眠的 3P 理論：

1. 協助成員了解慢性失眠的病因、慢性失眠與偶爾睡眠困擾之間的差異。
2. 幫助成員了解與慢性失眠相關的前置因子、促發因子及持續因子。
3. 幫助成員用一個不同的方式思考自己的失眠狀態。

二、自動導航概念：為面對某種情境的自動化反應，例如：失眠者會在感覺到疲累時，自動化地歸咎與昨晚的睡眠狀況不佳有關。

三、正念行走：在進行正念行走之前，必須先確保成員不會撞到東西或是撞到其他成員。如果環境允許的話，可以在室外進行。如空間不足，也可以邀請成員繞著瑜珈墊或繞著桌子行走。這個練習的時間長度約在 20-30 分鐘。指導語如下所示：

1. 請成員以雙腳與肩同寬，雙手垂放在身體的兩側，眼睛直視前方或略往下看的姿勢開始今天的練習。
2. 請成員進行正念呼吸，花一點時間觀察當下有沒有一些想法、感覺或身體的感受。成員可以在眼睛閉起或張開的狀態下進行練習。
3. 邀請成員把眼睛張開，引導成員用一個非常緩慢的速度向前走一步，專注在這個向前走一步的過程。
4. 慢慢地請成員再走另外一步，然後再下一步，全然地去感受身體在運動中的感覺。
5. 邀請成員依循自己的速度且有意圖地慢慢地走每一步。在第一次

練習時，帶領者可以針對一些常發生的狀態提供引導，例如：專注在當我們慢慢行走時，我們可能會失去平衡所發生的狀況。或是我們的心可能會飄到其他的事務上，而沒有專注在行走的當下中，如果真的發生了，就請成員慢慢地把專注力帶回到自己的行走過程中。

6. 在幾分鐘之後，鼓勵成員可以用不同的方式去探索自己走路時的感受，例如：倒退走、往旁走或以不同的速度走。

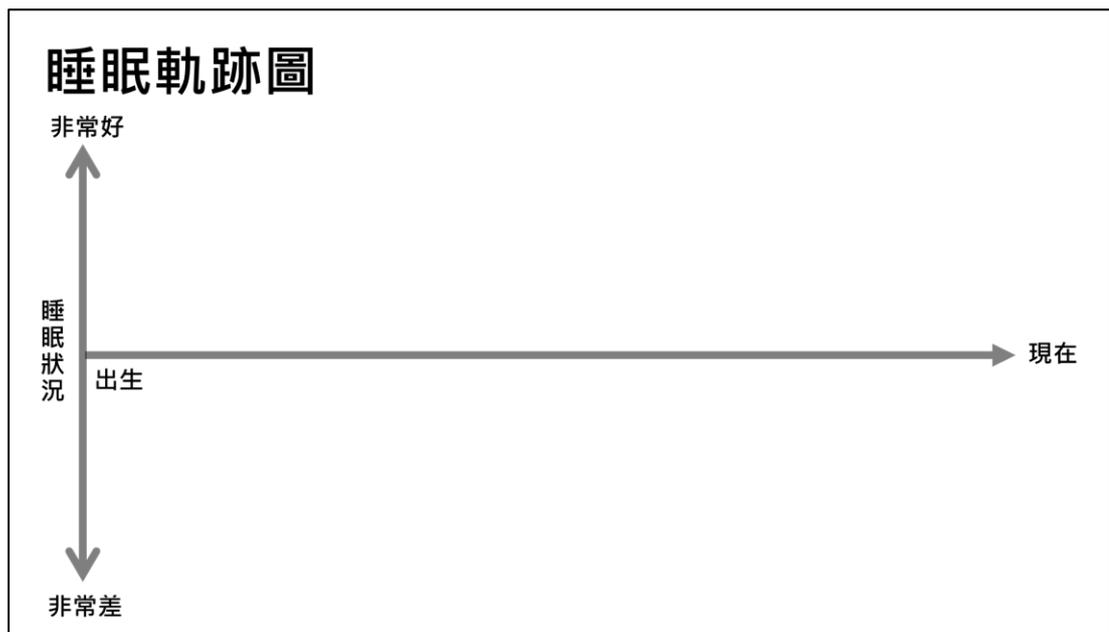
練習 20-30 分鐘之後，以鈴響結束這個行走練習。

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	睡眠軌跡圖	依人數	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：

一、睡眠軌跡圖



第四周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容	20 mins
3	睡眠固化技巧介紹	20 mins
4	正念概念及正念伸展	30 mins
5	回家功課介紹-睡眠與正念日誌	10 mins

壹、本週團體主題：睡眠固化。

貳、團體目標：

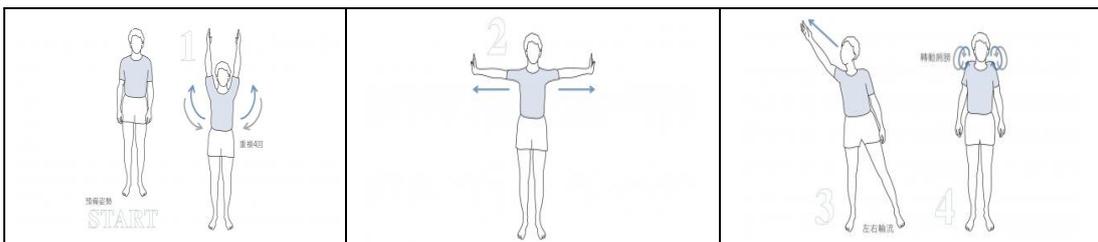
- 一、與成員討論回家作業並強化睡眠衛教概念。
- 二、教導成員有關於睡眠固化的技巧，嘗試協助成員其產生「對睏睡狀態」之覺察，且使用這個覺察去遵從睡眠固化之技巧
- 三、導入正念伸展練習，介紹動態的正念練習方法。

參、團體說明內容：

一、睡眠固化 (Sleep consolidation) 技巧

1. 此技巧的原型為睡眠限制法，透過縮短整體睡眠時間，增加夜晚睡眠驅力。
2. 主要是用於失眠個案常以增加躺床時間之因應策略以期能夠獲取更多睡眠；然而此一因應策略反而將減少睡眠驅力，形成維持失眠症狀的維持因子。
3. 執行步驟：
 - i. 建立一個規律且一致的起床時間。
 - ii. 計算建議的躺床時間 (睡眠區間, Sleep window): 平均整體睡眠時間+30 分。在安全的考量下躺床時間部會低於 5 小時。
 - iii. 到達設定的上床時間且伴隨睏睡狀態 (真正想睡的生理狀態, 需與疲累狀態進行區分) 時, 才能上床睡覺; 如果達到設定的上床時間但尚未有睏睡狀態時, 則須等待到覺察至睏睡狀態時才能上床睡覺。

二、正念伸展：引導成員進行以下動作，但要注意其自身極限及能力。以下為課程運用的動作組合範例，(動作組合均可依課程及成員狀況進行調整)。



<p>0. 山式</p> <p>1. 向上伸展再放下手臂</p>	<p>2. 兩手向左右兩邊推</p>	<p>3. 左手向左上方延伸，右腳順勢提起以右腳點地；換成另一邊進行相同動作。</p> <p>4. 轉動肩膀。</p>
 <p>5. 兩手手臂向上，身體向左向右移動。</p> <p>6. 伸展頸部</p>	 <p>7. 轉動腰部</p>	

圖 正念伸展的動作範例（圖片來源：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/62427>）

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	計算機	1 台	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	睡眠固化講義	依人數	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：

一、睡眠固化講義

我的睡眠優化計畫

- 我預計每天於 _____ 起床。
- 根據睡眠日誌，我的平均整體睡眠時數為 _____ 小時。
- 我每天可以躺床時數為 _____ 小時。（不能低於5小時）
- 我每天要到 _____ 有想睡感覺才上床睡覺。
- 如果還不想睡的話，我可以做： _____

（範例：緩和運動、看書、聽音樂）

第五周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容	20 mins
3	睡眠再制約技巧介紹	20 mins
4	正念基本態度及正念練習	30 mins
5	回家功課介紹-睡眠與正念日誌	10 mins

壹、本週團體主題：睡眠再制約。

貳、團體目標：

- 一、與成員討論回家作業並依據其睡眠固化計畫執行狀況進行調整。
- 二、教導成員有關於睡眠再制約的技巧，
- 三、強調正念練習之基礎態度及協助成員熟練正念練習。

參、團體說明內容：

一、睡眠固化調整：

1. 依據睡眠效率調整睡眠固化計畫。

$$i. \quad \text{睡眠效率} = \frac{\text{真正睡著的時間(整體睡眠時間)}}{\text{你躺在床上的時間}} * 100$$

2. 調整原則

- i. 本周平均睡眠效率 $\geq 90\%$ ，但你覺得好像睡眠量仍不夠充足，白天無法有最佳表現時，則原設定之睡眠區間 + 15 分鐘。
- ii. 本周平均睡眠效率 $< 80\%$ ，則原設定之睡眠區間 - 15 分鐘。然而，必須注意總睡眠時間不能低於 5 小時，且需要維持至少 7 天才能再做新的調整。
- iii. 本周平均睡眠效率是介於 80-90% 之間，則可維持原有的計畫內容。

二、睡眠再制約：

1. 概念來自制約反應的行為理論。當遭遇睡眠困擾時，床/臥室不再跟促進睡眠產生連結。進行睡眠再制約的基本的原則是如果你躺在床上，發現自己一點都不想睡，此時的最好是離開睡眠模式。
2. 步驟：
 - i. 先覺察自己的身心狀態
 - ii. 如果尚未覺察到入睡狀態（睡眠並沒有馬上要發生），選擇離開睡眠模式去從事一些較靜態、和緩的活動或者是選擇坐在床上。
 - iii. 覺察到入睡狀態時才會到睡眠模式（想睡才回去睡）。

二、正念的基本態度：在後四周都會持續提醒成員正念練習的基本態度

1. 《初心 (the beginner's mind) 》：每一個夜晚都是一個全新的夜晚，可以保持開放且嘗試一些不同的選擇。
2. 《不強求 (non-striving) 》：睡眠是無法被強迫，而是要放手讓其自然展開的歷程。努力讓自己可以睡久一點或睡好一點會產生反效果。
3. 《放下 (Let it go) 》：執著於睡眠或是執著與某些理想的睡眠標準通常在睡不著時引發擔憂，這些執著與放下之概念作用相反。
4. 《不評價 (nonjudging) 》：很容易把那些該睡又睡不著的時刻自動評價為負向的或被厭惡的，特別是已在已經連續幾天都睡不著的時候。然而，這些負面的評價將會干擾你的睡眠。
5. 《接納 (Acceptance) 》：能辨識及接納當下的狀態有助於改善你對於這個狀態如何做出反應之選擇。許多睡不著的人會不願意離開床；但不幸的是躺床且醒著越久，反而會讓你醒著越久而不是睡著。
6. 《信任 (Trust) 》：再次相信你的睡眠系統且放手讓他產生效果。相信你的心及身體是可以自我調控的，面對睡眠不足的時候也可以做自我的校正。
7. 《保持耐心 (Patience) 》：保持耐心，睡眠時間及睡眠品質是不會立刻有所改善的。

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	計算機	至少 1 台	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：無

第六周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容及睡眠固化計畫調整	20 mins
3	找尋白天滋養與消耗活動	20 mins
4	正念基本態度及正念練習	30 mins
5	回家功課介紹-睡眠與正念日誌	10 mins

壹、本週團體主題：白天滋養與消耗活動。

貳、團體目標：

- 一、與成員討論回家作業並依據其睡眠固化計畫執行狀況進行調整。
- 二、教導成員有關於找尋白天滋養與消耗活動之概念與技巧。
- 三、強調正念練習之基礎態度及協助成員熟練正念練習。

肆、團體說明內容：

一、找尋白天滋養與消耗活動

1. 活動目的：讓成員檢視自己日常活動的能量變化，並覺察在日常生活中的那些活動是耗能的，哪些活動是滋養的。
2. 指導語：
 - i. 需先列下一整天的活動：活動越多越好。
 - ii. 一一檢視每一個活動：將活動區分為耗能或滋養活動並分別進行標示。
 - iii. 帶領成員進行討論，含：增加滋養活動、或是針對與睡眠相關的活動進行討論。

二、正念基本態度：請參考第五周團體架構-團體說明內容

伍、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	白天活動日程表	依人數	<input type="checkbox"/>
5	活動性質標示輔助器材，如：標籤貼紙、彩色筆	依人數	<input type="checkbox"/>
6	增加滋養活動輔助器材，如：活動清單、牌卡	依人數	<input type="checkbox"/>

陸、本周使用之相關附件：

一、白天活動日程表

我的日程表				
	週間		週末	
日期				
00:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
00:00				

二、增加滋養活動輔助器材



第七周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容	20 mins
3	建立專屬的睡眠計畫	30 mins
4	正念基本態度及正念練習	30 mins

壹、本週團體主題：建立個人助眠計畫。

貳、團體目標：

- 一、與成員討論回家作業。
- 二、與成員討論建立專屬於自己的睡眠計畫。
- 三、強調正念練習之基礎態度及協助成員熟練正念練習。

參、團體說明內容：

- 一、強調失眠是一個 24 小時的問題，因此除了建立良好的睡眠習慣，也需要搭配白天活動的調整。
- 二、正念基本態度：請參考第五周團體架構-團體說明內容

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	睡眠+正念日誌	依人數	<input type="checkbox"/>
4	專屬睡眠計畫表	依人數	<input type="checkbox"/>
5	活動性質標示輔助器材，如：標籤貼紙、彩色筆	依人數	<input type="checkbox"/>
6	增加滋養活動輔助器材，如：活動清單、牌卡	依人數	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：

- 一、白天活動日程表

第八周團體架構

順序	流程	所需時間 (課程共 90 分鐘)
1	暖場及等待成員到場	10 mins
2	回顧上週作業內容及計畫內容	20 mins
3	回顧本梯次課程及正念練習:慈心禪	30 mins
4	課後問卷及課後回饋	30 mins

壹、本週團體主題：課程總覽。

貳、團體目標：

- 一、回顧上週建立的專屬計畫並討論是否需要進行調整。
- 二、回顧整體課程內容，協助成員統整過去所學內容。
- 三、帶領成員進行正念練習，使其更熟練正念技巧。
- 四、進行課後問卷，以評估成員課後狀態。
- 五、進行課後回饋，以了解成員對於課程之回饋。

參、團體說明內容：

一、慈心禪指導語：先進行正念呼吸練習

- i. 現在請你觀想自己身體的樣貌、重量、肌肉的分佈，回想生命中每一個事件對於身體的影響，都是身體在承受。現在，請你「祝它平安，遠離苦難」。
- ii. 接著，請你想像父母的樣子、五官，走路的形態，說話的方式，你跟他們說話的感受、互動的樣子。「祝他們平安，遠離苦難」
- iii. 接著，請你想像兄弟姐妹的樣子、五官，走路的形態，說話的方式，你跟他們說話的感受、互動的樣子。「祝他們平安，遠離苦難」。
- iv. 接著，請你想像你的朋友，他的樣子、五官，走路的形態，說話的方式，你跟他們說話的感受、互動的樣子。「祝他平安，遠離苦難」。然後，請你想像你討厭的人，他的樣子、五官，走路的形態，說話的方式，你跟他們說話的感受、互動的樣子。「祝他平安，遠離苦難」。
- v. 最後，將你的慈心與祝福，傳送給世界上所有的生命，「祝他們平安，遠離苦難」。

肆、使用文件及物品一覽表：

編號	物品名稱	數量	是否已準備
1	團體簽到單	1 張	<input type="checkbox"/>
2	團體觀察紀錄單	1 份	<input type="checkbox"/>
3	課後問卷	依人數	<input type="checkbox"/>

伍、本周使用之相關附件：無