

# 有覺好瞓：應對失眠的實用技巧

*Sleep Well: Practical Techniques for Coping with Insomnia*

## 講者

青山醫院臨床心理學家張嬋玲博士

## 日期及時間

2025年9月20日(六)  
上午9:30 – 下午5:00

## 地點

青山醫院S座學院樓  
2樓演講廳

## 費用

每位HK\$1,600；或  
於~~2025年8月8日~~前報名可享  
早鳥優惠價每位  
**HK\$1,200**

早鳥優惠期  
現已延長至  
8月22日

## 獲得過往參加者正面回饋！

66

睡眠質素有改進，不會  
每小時都醒

99

66

有感到放鬆了，並更正了一  
些關於睡眠習慣的想法

99

66

謝謝張博士詳細講解，細心聆聽  
我們的疑問，讓我感受到有希望  
並能夠改善失眠情況

99

66

比較課前睡眠質素有  
明顯改善

99

如欲下載課程報名表，  
請瀏覽本學院網頁：



# 有覺好瞓：應對失眠的實用技巧

*Sleep Well: Practical Techniques for Coping with Insomnia*

青山醫院臨床心理學家張嬋玲博士

*Dr. Martina CHEUNG*

*Clinical Psychologist, Castle Peak Hospital*



## 費用

每位HK\$1,600；或  
於2025年8月22日前報名可享  
**早鳥優惠價每位HK\$1,200**

## 日期及時間

2025年9月20日(六)  
上午9:30 – 下午5:00

## 地點

青山醫院S座學院樓  
2樓演講廳

## 教學語言

廣東話

- \* CME/CNE/CPD/CE 學分正在申請中
- \* 課程名額有限，先到先得
- \* 將向課程參加者頒發出席證書

## 課程簡介

根據衛生防護中心《非傳染病直擊2018》的人口健康調查，香港有差不多四成八人（48%）有失眠的症狀，百分之十至十五的人（10-15%）因失眠症狀而影響生活，更有百分之六（6%）的人患有失眠症。而研究結果證明，認知行為治療能幫助失眠患者重建良好的睡眠習慣，有效改善失眠。此工作坊正正是教授有關應對失眠的認知行為技巧。

## 對象

希望改善自己睡眠或  
幫助他人改善睡眠的人士

如欲下載課程報名表，  
請瀏覽本學院網頁：

Enquiry  
Tel: 2456 7816 (Ms. Mak)  
Fax: 2455 9330  
Email: [cph\\_imh@ha.org.hk](mailto:cph_imh@ha.org.hk)  
Website: [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

