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8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

報名截止日期

2025年8月29日

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。此工作坊正正就是**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

* 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

如欲下載課程報名表，

請瀏覽本學院網頁：

青·山·醫·院
Castle Peak Hospital

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

Enquiry
Tel: 2456 7816 (Ms. Mak)
Fax: 2455 9330
Email: cph_imh@ha.org.hk
Website: www.imh.org.hk