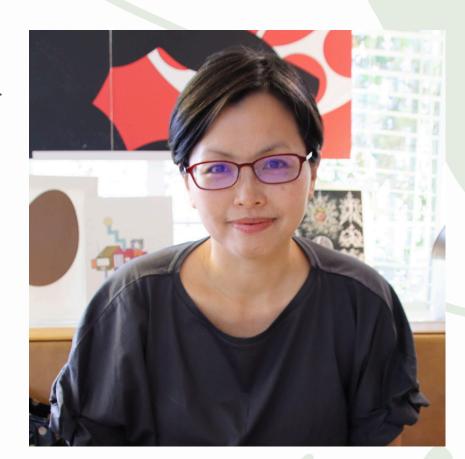
# 有覺好瞓:應對失眠的實用技巧

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

# 曰期及時間

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

#### 報名截止曰期

2025年8月29日

- \* 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

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 Website: www.imh.org.hk

