



賽馬會  
樂眠無憂計劃  
Jockey Club  
Sleep Well Project



## 一個有專人指導，讓你 瞓得好的平台 (適合工商機構、學校及社區團體預約參加)

### 安睡工作坊

提供安睡主題活動，認識睡眠知識及改善睡眠技巧。探索自身失眠的因由和內在情緒，給自己放鬆的空間。



### 社區協作活動

推廣睡眠健康文化，提供適切的非藥物睡眠改善建議，以及提升社區對睡眠問題的支援。



### 睡眠健康講座

專題講座深入剖析失眠的成因和影響，從而提升睡眠品質，建立良好的睡眠習慣。



## 失眠的認知行為治療小組

以國際公認有效的「失眠的認知行為治療」(簡稱CBT-I)進行四節治療性小組，以減輕受中度及嚴重失眠困擾之失眠人士的困擾及提升睡眠質素。小組由已接受香港中文大學醫學院精神科學系培訓之認可睡眠教練提供。



**費用全免 歡迎團體預約**



聖雅各福群會-賽馬會樂眠無憂計劃

✉ 電郵: [sleepwell@sjs.org.hk](mailto:sleepwell@sjs.org.hk)

☎ 電話/ WhatsApp:  
51732228  
(團體預約及諮詢)

📷 Instagram: [jcsleepwell](https://www.instagram.com/jcsleepwell)

📘 Facebook: 賽馬會樂眠無憂計劃

🌐 <https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk>

掃描QR Code



登記成為會員



# 賽馬會樂眠無憂計劃

(港島區、離島區、深水埗區、葵青區、屯門區及元朗區)

## 服務申請表格



選項(請 <input type="checkbox"/> 選服務)	預約日期及時間	人數	對象
<b>1. 安睡活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·紓壓太極體驗班</b> 指導太極動作，講解運動與睡眠關係</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·放鬆伸展練習</b> 教授有助放鬆及改善睡眠的伸展運動</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·瑜伽體驗班</b> 透過瑜伽幫助進入最佳的睡眠狀態</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·多肉植物工作坊</b> 製作多肉植物玻璃盆景，營造舒適睡眠環境</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·寢室掛牌DIY工作坊</b> 運用奶油膠製作寢室掛牌，為自己營造一個寧靜而減少受打擾的睡眠環境</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·羊毛氈小盆栽DIY工作坊</b> 運用羊毛氈製作可愛小盆栽，學習以有效方法應對半夜扎醒</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·香囊DIY工作坊</b> 透過製作安睡香囊，學習如何透過香味和呼吸放鬆身體，幫助自己入睡</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡·棉花燈DIY工作坊</b> 利用柔和燈光營造一個有助紓壓的睡眠環境</li> </ul>		___人 (限15人以上)	任何有興趣之團體(參加者需為18歲或以上之人士)
<b>2. 社區協作活動(大型活動/攤位)</b> <input type="checkbox"/> <b>攤位(數量: 1/2/3)</b> 歡迎與機構及團體合作，合辦睡眠健康大型活動/嘉年華，向大眾推廣睡眠健康文化 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>反應燈攤位</b> 透過反應燈挑戰，了解睡眠對身體的影響</li> <li><input type="checkbox"/> <b>音樂放鬆體驗攤位</b> 透過音樂體驗，放鬆進入安睡狀態</li> <li><input type="checkbox"/> <b>睡眠展覽易拉架</b> 了解睡眠相關知識(睡眠債、睡前習慣、社交時差、飲食與睡眠)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>睡眠教練諮詢站</b> 睡眠評估，並提供適切的非藥物睡眠改善建議</li> </ul>		___人 (限50人以上)	
<b>3. 睡眠健康講座</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>睡房收納整理講座</b> 由專業整理師分享如何執屋和告別雜物，營造整齊舒適的睡房環境</li> <li><input type="checkbox"/> <b>安睡藥物之迷思</b> 探討坊間安眠藥物的使用與影響，增加對安眠藥物的認識，尋找健康的睡眠解決方案</li> </ul>		___人 (限20人以上)	
<b>家長講座</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>睡眠質素與情緒健康</b> -介紹影響睡眠質素的不同因素 -了解睡眠如何影響情緒健康 -學習提升睡眠質素的技巧 -家長如何建立子女良好睡眠習慣</li> <li><input type="checkbox"/> <b>飲食與睡眠健康</b> -飲食習慣與睡眠的關係 -介紹有助睡眠的食物及飲品 -介紹有礙睡眠的食物及飲品 -慢食體驗</li> </ul>		___人 (限20人以上)	
<b>4. 治療性小組</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>失眠的認知行為治療小組 (共四節)</b></li> </ul> 備註： 參加者均需已登記「樂眠無憂」平台會員並已完成評估問卷。		___人 (限6人或以上，一般情況下不多於8人)	18歲或以上受中度及嚴重失眠困擾之人士

**備註：**

- 每次申請之活動總時數，連同到場預備、服務介紹、進行主要活動、活動後展覽、清理場地等環節，需連續達2小時或以上方接受申請。
- 服務申請按**先到先得**原則，以遞交服務申請表日期計算。服務申請的最終安排，需待本服務職員證實確定作準。
- 預設服務**費用全免**。如活動屬手工/香薰類，建議申請團體自備適量清潔用品，如膠檯布及乾濕紙巾。
- 只接受半年內預約日期之活動申請。(學校除外)
- 填妥服務申請表格後，可WhatsApp至賽馬會樂眠無憂專線: 51732228，或電郵至:sleepwell@sjs.org.hk，將有專人於五個工作天內跟您聯絡。

**申請人資料**

聯絡人姓名： 職銜： 電話：

團體名稱： 傳真： 電郵：

地址：

備註：

**簽署/蓋印：**