



賽馬會樂眠無憂計劃

Jockey Club Sleep Well Project

平台特色

本平台所採用的失眠認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia, CBT-I)，被多個國際醫學組織建議為治療成人慢性失眠的首選療法，療效與藥物相若且更持久，及有效降低服用安眠藥的劑量。

樂眠無憂平台的三大特色包括：

- 1 以「階梯式支援」模式，按會員的睡眠及心理健康狀況，提供適合需要的服務。
- 2 有機會獲配對專屬睡眠教練，於療程期間指導用戶，讓療程更切合個人需要，提升治療效果。
- 3 有潛在睡眠障礙的人士有機會進行睡眠測試，以診斷其他睡眠問題。睡眠教練會於會員完成測試後提供個人化建議。

服務流程



通過網站或者手機應用程式登記，完成評估



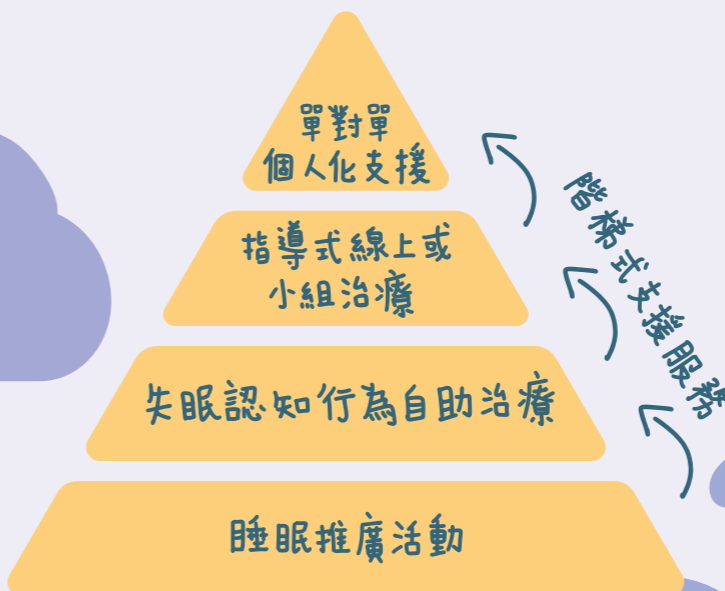
按個人情況而提供相對應的治療方法



所有會員：
自助睡眠課程



受失眠困擾的會員：
專屬睡眠教練的個人指導



你昨晚睡得怎樣？

睡眠約佔人生1/3時間，是健康生活重要元素之一。

但根據過往本地研究，約三成香港人存在失眠的症狀，嚴重程度甚至影響日常生活。

其實大多數睡眠問題都有治療或改善方法。可惜的是，社區上針對睡眠問題的支援非常有限，而市民對睡眠問題認識不足，少有主動求助。



我們希望透過「賽馬會樂眠無憂計劃」，令大眾了解如何改善及得到睡眠健康，同時提供免費、方便及個人化的治療方案，讓受睡眠困擾的人士得到及時及適切的支援。

「賽馬會樂眠無憂計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港中文大學精神科學系主辦，五間本地非牟利機構（包括：基督教家庭服務中心、香港聖公會福利協會、香港心理衛生會、聖雅各福群會、以及基督教聯合那打素社康服務）協辦，是香港首個針對睡眠問題的大型社區推廣計劃。

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

主辦機構：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構：



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong



聖雅各福群會
St. James' Settlement



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERDALE COMMUNITY HEALTH SERVICE



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

請即登記成為會員！
享用不同的睡覺相關服務及治療，
並儲積分以換取精美禮品！



基督教聯合那打素社康服務
專用登記連結



Whatsapp: 5988 0121
(請掃QR Code聯絡我們)



<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>



sleepwell@ucn.org.hk



[jcsleepwell](#)

多元化服務和支援

於社區及個人方面實踐樂眠無憂

網上服務：

使用線上平台，提供實證為本策略，幫助會員改善睡眠問題，同時普及化睡眠相關服務。

線下支援：

計劃各機構定期於各區舉辦活動，包括線上線下的講座、工作坊及社區活動，推廣睡眠健康教育，提高公眾參與。

社區樂眠大使：

招募樂眠大使，參與睡眠健康宣傳活動，向大眾傳達正確的睡眠知識和睡眠健康技巧，推廣睡眠健康教育



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



<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>



Whatsapp: 5988 0121
(請掃QR Code聯絡我們)



sleepwell@ucn.org.hk



jcsleepwell

一個有專人指導， 讓你瞓得好的平台



服務對象：
希望改善睡眠，
18-70 歲的人士

專屬的睡眠教練

更可換取
豐富禮品

非藥物形式
治療失眠
(透過電子平台推送課程)

服務特色



配對專屬睡眠教練
(適合有失眠困擾的會員)



實證為本的睡眠策略
(適合所有會員)



家居多導圖睡眠檢查
(適合有潛在睡眠障礙的會員)

登記成為會員



捐助機構：



主辦機構：



協辦機構：



基督教聯合那打素社康服務
專用登記連結