



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



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



2186 6033



jcswp@mhahk.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)

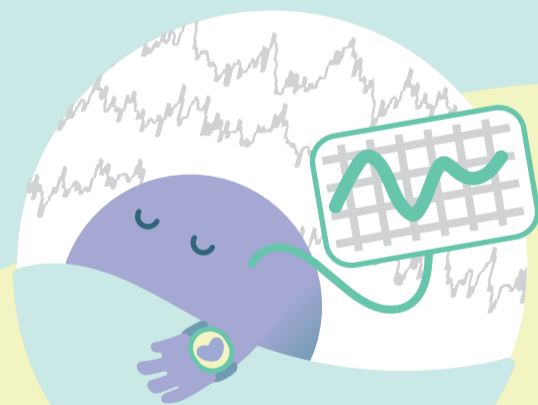
服務特色



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



香港心理衛生會
專用登記連結

捐助機構：



主辦機構：



協辦機構：

