

主辦：



# 失眠自療：睡得好，抗衰老！

講者：林小玲博士 日期：2022年6月27日 網絡研討會

## 失眠自療：睡得好，抗衰老！(Course Code 課程編號: 1822)

### Highlights: 課程重點:

- 做自己的治療師，戰勝失眠
- 分析失眠迷思，檢視日常生活中潛藏的壞習慣
- 訴說對睡眠的謬誤
- 提供實用妙招，讓你提升睡眠質素
- 介紹比安眠藥更有效的天然補充品，助你身心放鬆，睡得更健康
- 與睡眠有關的現象或障礙例如腿抽筋，打鼻鼾，說夢話，磨牙，不寧腿，起床頭痛等

### Speaker: 講者:

林小玲博士  
復康資源協會行政總監

林小玲博士為醫療界資深工作者，從事醫療行業多年，並擁有香港及加拿大註冊職業治療師、美國註冊自然醫學醫師、加拿大註冊自然療法治療師、營養顧問及健康管理專家資歷。現任復康資源協會行政總監，曾任醫院管理局復康專科及資源中心醫院行政總監二十年，積極為殘疾人士服務，為推動復康工作不遺餘力，對復康界的貢獻深獲社會各界之認同。林博士學識淵博，除了醫療方面的專業知識，也是美國 GIA 及英國寶石學院註冊珠寶鑑定師，多年來被邀請擔任英國寶石學院在香港的首席考試官。

林博士一直義助國內多個慈善機構、政府復康機構、大學和醫院，包括捐助設備、講學、擔任顧問和診斷病例，曾任廣州南方醫科大學教授。

由於學問專精，用心投入，她在醫療界的貢獻備受讚揚，曾獲委任公職及屢獲殊榮：

- 曾被香港特區委任為職業治療管理委員會委員。
- 被委任為香港評審局珠寶界專家。
- 1988 年獲選為「香港十大傑出青年」。
- 1992 年獲得香港電訊頒發「傑出成就獎」。
- 1997 年獲加拿大亞爾伯達大學頒發「傑出舊生獎狀」。
- 2001 年獲國際獅子總會頒發「傑出社會服務領袖獎」。
- 2019 年獲南華早報及信和集團頒發「香港精神獎」。

### Chairman: 主持人：

郭志成先生  
香港華人會計師公會培訓委員會主席

### Date: 日期:

27 June 2022 (Monday)  
2022 年 6 月 27 日 (星期一)

### Time: 時間:

6:30pm – 8:00pm  
晚上 6:30 - 8:00

|                         |  |                              |                                |
|-------------------------|--|------------------------------|--------------------------------|
| <b>Format:</b><br>形式:   | Webinar (Live via zoom)<br>網絡研討會 (zoom 直播)   |                              |                                |
| <b>Language:</b><br>語言: | Cantonese<br>廣東話   |                              |                                |
| <b>Fee:</b><br>費用:      | Free for members and affiliates of joint organizers and their employees<br>免費 (只限主辦機構之會員、附屬會員及其僱員)   |                              |                                |
|                         | Members of ACA/ADF, AWHK and their employees, please select category "SCAA Guest (Special Offer)" and fill in the following special offer code and name of the organization in the e-registration form:<br>ACA/ADF, AWAHK 之會員及其僱員，報名時請選取“華師之友(優惠)”的身份登記，並輸入以下代碼： |                              |                                |
|                         |  | 優惠編碼<br>Special Offer Code : | 機構名稱<br>Name of Organization : |
|                         | ACA/ADF  | ADF2022                      | ADF                            |
|                         | AWAHK  | AWAHK2022                    | AWAHK                          |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>Enrolment:</b><br>報名: | Online application is on a first-come, first-served basis. Please click <a href="#">HERE</a> to enroll.<br>研討會以先到先得形式於網上報名，請 <a href="#">按此</a> 報名。   |   |
|                          | **No seat can be reserved through telephone.<br>**本會不設電話留位。   |   |
| <b>Remarks:</b><br>備註:   | The link to the zoom webinar will be sent to registered participants via email prior to the webinar.<br>Zoom 研討會連結將於課程舉行前發送至參加者的登記電郵地址。   |   |
| <b>Enquiry:</b><br>查詢:   | SCAA Secretariat 華師秘書處<br>Ms Ally Chan 陳小姐<br>Tel 電話: 2869 6003<br>Email 電郵: <a href="mailto:training@scaacpa.org.hk">training@scaacpa.org.hk</a><br>Facebook: <a href="http://www.facebook.com/scaacpa">www.facebook.com/scaacpa</a> | <br>caring organisation®<br><small>Awarded by The Hong Kong Council of Social Service<br/>香港社會服務聯會頒發</small> |