東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
癌症病人資源中心

改善失眠講座

日期：2026 年 7 月 6 日或 11 月 2 日 (星期一)
(內容相同，任擇其一)

時間：上午 10 時至 11 時 45 分

地點：癌症病人資源中心

講者：❖ 東華三院中醫診所中醫師
❖ 註冊香薰治療師

內容：了解失眠成因、中醫飲食調理、認識香薰治療，讓你放鬆心情，改善睡眠質素。

對象：本院癌症病人、康復者 及
照顧者

費用：全免

查詢及報名：2595 4165
東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心
https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/

修版日期：2026 年 5 月