

Fun薰欲睡

失眠令你覺得越怕失眠 = 越易失眠?

德國的睡眠專家認為：「大多數睡眠不好的人是身在床上消磨時間，而他們睡眠的時間只有一半，另外一半的時間則在為睡不著著急。」

日期：4-9-2018 (星期二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本院東座一樓 精神健康資源中心

對象：本院精神科覆診病人

名額：15 人

內容：1. 認識失眠
2. 正確使用精華油
3. 精華油安全守則
4. 頭部按摩手法

講者：註冊香薰治療師

費用：全免

