

安枕無憂

失眠令你覺得越怕失眠 = 越易失眠?

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

日期：5-9-2018 (星期三)

時間：下午 3:00-4:30

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(可帶同一位家屬/朋友出席)

- 內容：
1. 香港失眠數據
 2. 何謂失眠
 3. 了解自己的睡眠習慣
 4. 如何處理失眠?
 5. 鬆弛練習 - 呼吸鬆弛法

講者：香港家庭福利會社工

費用：全免

