



東區尤德夫人那打素醫院

精神健康資源中心
浸信會愛羣社會服務處

合辦

優質睡眠小組

失眠，相信是每個人都有經驗過的，
但是為何有些「失眠」會演變成「長期失眠」？
小組運用「認知行為治療」幫我們找出造成自己長期失眠的原因，對症下藥，換來好眠。

日期：6/11-27/11/2018（逢星期二），共4節

時間：下午 2:30-4:00

地點：第 1-2 節 精神健康資源中心 活動室

第 3-4 節 浸信會愛羣社會服務處 筲箕灣中心

對象：本院精神科覆診的復元人士（杏花邨至灣仔居民優先）

名額：12 人

費用：全免

講者：精神科護士

內容：了解失眠成因

解構失眠思想陷阱

為良好睡眠設下目標



查詢及報名：2595 4008

http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

社區及病人資源部



OPAS code : MPC1, MPC2