

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：29/1 或 12/3 (星期二) 內容相同, 二選其一

時間：下午 2:15-3:45

地點：本院東座一樓 精神健康資源中心

對象：本院精神科覆診人士

名額：16 人

內容：1. 認識失眠
2. 正確使用精華油
3. 精華油安全守則

講者：香薰治療師 (英國 IFA 認可)

費用：全免

Zzz



*註 1: 如上一季已參加該活動或缺席該活動一半或以上，今季報名將自動列作後備報名
註 2: 如超額報名，將安排抽籤

