

# 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：28-5-2019 (星期二)

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：本院精神科覆診的復元人士

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

講者：香薰治療師 (英國 IFA 認可)

費用：全免



\*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，將安排於活動 5 個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢

