


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

# 調教你睡眠

經常夜晚睡不著？越夜越精神？

你有想過，除了服用藥物之外，還可以透過改變生活習慣，由自己改善睡眠問題嗎？本工作坊將會簡單介紹失眠的成因以及助睡方法，讓大家成為睡眠質素的主人。

日期：	24-6-2022 (星期五)	
時間：	下午 2:30-4:30	
地點：	在家以視像會議形式進行	
對象：	本院精神科覆診病人 (杏花邨至灣仔區居民優先)	
名額：	10 人	
講者：	浸信會愛羣社會服務處社工	
內容：	1. 解構失眠成因 2. 改善失眠有法 3. 培養睡眠好習慣	
費用：	全免	



\*所有活動適用：如超額報名，將於活動 7 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。  
\*會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知  
\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名:25954008

[http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond\\_bounds/](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



OPAS code : MPC1