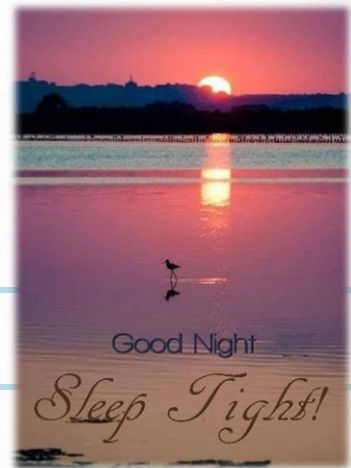


東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

合辦

失眠唔使怕

分享有關失眠的數據、了解自己睡眠的習慣及有效處理失眠的方法(食療、放鬆練習等)。



日期:	8-6-2022 (星期三)	實體活動
時間:	下午 2:30-4:00	
地點:	香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心 北角英皇道 668 號健康邨第二期地下高層	
對象:	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士優先	
名額:	15 人	
講者:	香港家庭福利會註冊社工	
內容:	☞ 了解失眠成因與睡眠習慣的關係 ☞ 有效處理失眠的方法	
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。
*參與實體活動人士需遵守主辦單位之感染控制安排及填寫「健康申報表」
*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/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPC2