

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

安枕無憂

你有多久沒有好好睡一覺？

生活上的煩惱是否讓你未能好好安睡？
透過此小組能讓你更了解自己的睡眠習慣，
重新學習擁抱睡床！

日期	9/1(四)、14/1(二)、16/1(四)、23/1/2025(四)，共 4 節
時間	下午 2:30 - 4:30 實體活動
地點	第 1-2 節 精神健康資源中心(本院東座一樓) 第 3-4 節 浸信會愛羣社會服務處(筲箕灣利嘉中心 11 樓)
對象	本院精神科覆診的復元人士(居住杏花邨至灣仔優先)
名額	8 人
講者	浸信會愛羣社會服務處 註冊社工
內容	◆ 了解失眠成因 ◆ 睡眠衛生小貼士
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。
*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_boundaries/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPE1-4