

# 失眠「自」療

## 優質睡眠小組

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？小組將探討失眠的成因、改善方法，並透過行為治療，建立睡眠習慣，提升睡眠質素，讓大家成為睡眠質素的主人。

日期：	7/9-28/9/2021 (逢星期二)，共 4 節	
時間：	下午 2:30-4:30	
地點：	浸信會愛羣社會服務處 (筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓)	實體
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：	8-10 人	
講者：	浸信會愛羣社會服務處註冊社工	
內容：	☺認識行為治療藉以提升睡眠質素 ☺了解失眠的成因及可行處理方法	
費用：	全免	



\*所有活動適用：如超額報名，將於活動 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。  
\*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

