

# 港島東醫院聯網 社區復康課程 (糖尿病) 其他

重點推介

活動名稱:	「睡得有法」認知行為小組 (共四堂)
內容:	學習非藥物方法改善睡眠質素，包括「睡眠限制法」、「情境控制法」及「睡眠日誌」調整睡眠時間，了解個人想法對失眠的影響，重建健康睡眠模式。
對象:	長期病患者及家屬
費用:	會員：\$40 非會員：\$60 綜援免費 (備註:須評估)
名額:	12
日期:	23/2-9/3及23/3/2019 (星期六)下午2:30 - 5:00
機構名稱:	香港復康會社區復康網絡康山中心
地址:	香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園六座地下
電話號碼:	2549 7744
傳真號碼:	25475727
電郵:	crnkh@reabsociety.org.hk
網址:	e2care.hk