

# 睡得有法

認知行為小組

zzzz

(活動編號:0952)

11月4日 - 12月2日

(11月18日除外 · 逢星期五 · 共四堂)

下午2:30 - 下午5:00

上堂地點：康山中心

(太古地鐵站E3出口向左行)

適合  
經常失眠  
人士

(須評估)

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。

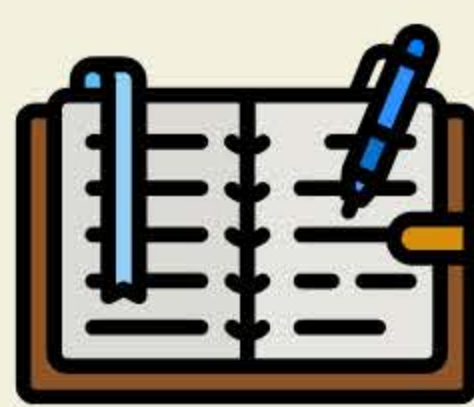
致電中心或  
掃QR Code報名



非藥物



睡眠限制法



睡眠日誌

會員\$40 | 非會員\$60 | 綜援免費



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation  
社區復康網絡  
Community Rehabilitation Network

香港復康會社區復康網絡

康山中心  
康山花園第六座地下

和您健康把關



2549 7744



9559 6023