



活動編號:0784

「睡得有法」



認知行為小組

學習非藥物方法改善睡眠質素，協助調整睡眠時間，了解個人想法對失眠的影響，重建健康睡眠模式。

日期：8月20日—9月10日（逢星期二，共4堂）

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：康山中心

對象：長期病患者及家屬

費用：會員\$40 | 非會員\$60 | 綜緩免費

備註：

- 須評估
- 首次參加優先

即掃QR code
報名啦



【6月24日開始報名】



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)
報名及查詢

☎ 2549 7744 📞 9559 6023