

活動編號:1552

# 「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：2月19日—3月12日（逢星期二，共4堂）

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：太古康山中心

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



【2024年12月23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