

活動編號 #0091

「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：6月3日—6月24日（逢星期三，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\$60 | 非會員\$80 | 綜緩免費

備註：

- 須評估
- 首次參加優先

即掃QR code
報名啦



【2026年3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



復康時刻傍住你



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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