

# 光愛中心

## 情緒正能量

社區情緒健康服務計劃



### 情緒健康講座

# 有覺好瞓

## ~失眠的預防與治療

編號：MEIA010-1

日期：2010年1月10日(星期日)

時間：下午3:00-4:30

地點：葵芳社區會堂 (葵涌禮芳街2號)

內容：1)從中、西醫角度看失眠的機制和治療

2)鬆弛技巧

3)個案分享

4)服務推介

講者：朱佩娟醫生

蔡國堅中醫師

區偉德先生(社工)

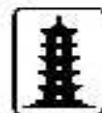
費用：全免

備註：入場登記為下午2時30分

報名留位及查詢：2463 9582 (岑小姐)

# 費用全免

## 名額有限 報名從速



公益金資助計劃(2008-2011)

SPONSORED BY THE COMMUNITY CHEST