



關愛自己

Facebook 瀏覽



身心健康齊起動III

4月

「身心調和 一夜好眠」講座

內容：從中醫角度了解如何處理失眠、睡眠不佳等狀況，並改善失眠的食療

日期：2024年4月23日(二)

時間：上午10:00-11:30

地點：將軍澳醫院日間醫療大樓一樓活動室（近健康資源中心）

講者：靈實香港中文大學中醫診所暨教研中心 註冊中醫師



名額：60人

5月

穴位輕敲舒眠工作坊

內容：透過穴位輕敲情緒釋放技術，有助疏通經絡，紓解情緒及壓力，讓身心釋放，從而改善睡眠品質

日期：2024年5月14日(二)

時間：下午2:30-4:30

地點：香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心 活動室

導師：藍天情緒治療及培訓中心 總治療師



名額：20人

(曾參與上述講座優先)

費用全免

歡迎照顧者、長期病患者及有興趣參與的社區人士報名

齊來鬆一鬆

報名方式：致電或親臨以下其中一間中心報名

截止報名日期：2024年4月10日(星期三)

備註：1. 如活動超額報名，主辦機構將以抽籤形式分配名額，並於活動前一星期以電話通知中籤者；未能成功中籤者不另作通知。

2. 活動將會視乎實際情況而考慮取消或延期，主辦機構將保留最終決定權。



將軍澳醫院 健康資源中心

電話：2208 1259

社會福利署 東將軍澳綜合家庭服務中心

電話：2701 7704

香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

電話：2177 4321

基督教靈實協會 靈實白普理景林社區健康發展中心

電話：2701 0602