



關愛自己



Care Yourself
關愛自己



身心健康齊起動IV

5月

遠離慢性失眠講座

內容：失眠不僅會影響隔天的精神狀況，長期慢性失眠容易導致注意力下降、自律神經失調、身體機能降低等。學習保持身心平衡，有助改善失眠。

日期：2025年5月15日(四)

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：基督教家庭服務中心和悅軒
精神健康綜合社區中心 註冊社工

名額：60人

歡迎照顧者、長期病患者及
有興趣參與的社區人士報名

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：2025年4月30日(星期三)

- 備註：
1. 主辦機構會於活動前一星期以電話通知成功報名的參加者。
 2. 如活動超額報名，主辦機構將以抽籤形式分配名額，並以電話通知中籤者。
 3. 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

社會福利署 東將軍澳綜合家庭服務中心

家福會 香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

基督教靈實協會 靈實白普理景林社區健康發展中心

☎ 電話：2208 1259

☎ 電話：2701 7704

☎ 電話：2177 4321

☎ 電話：2701 0602

我要瞓得好~



6月

音頻舒眠工作坊

內容：透過個人獨特音頻，療愈心靈，體驗深層放鬆，舒緩不安情緒，達至緩解失眠。

日期：A班：2025年6月3日(二)
B班：2025年6月10日(二)

時間：下午2:15 - 4:00 (兩班上課時間相同)

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

(每位參加者只可參與其中一班，請在報名時註明班組)

每班名額：20人

(只限出席講座之參加者報名)

費用全免