

## 夜夜好眠

- 活動編號：240709P-04
- 日期：2024年7月16日（星期二）
- 時間：上午10時至11時
- 地點：活動室
- 對象：長者、長者的照顧者和有興趣人士
- 名額：15人
- 內容：經常眼光光到天光？透過活動，認識失眠成因及對健康的影響，學習提升睡眠質素的方法，從而達致精神健康。
- 負責職員：林姑娘
- 查詢：本中心詢問處或致電3565 5780
- 備註：此活動與長者安居協會合辦

