



救世軍 The Salvation Army

海裕長者日間護理中心 Hoi Yu Day Care Centre for Senior Citizens

## 護老者支援服務 5月活動推介

### 「眠於心安」講座

(合辦機構：新生精神康復會)

日期:2024年5月28日(星期二)

時間:下午3:30 - 4:30

地點:海裕閣一樓

對象:護老者會員

名額:3人

費用:全免

內容:講解睡眠質素評估、形成失眠的精神壓和成因及改善睡眠小貼士等  
資訊

負責職員:海嵐長者中心 黃嘉瑜姑娘

### 港鐵知識你要知

(合辦機構：香港鐵路有限公司)

日期:2024年5月29日(星期三)

時間:下午2:30 - 3:30

地點:海裕閣一樓

對象:護老者會員

名額:3人

費用:全免

內容:透過講座，讓參加者了解港鐵系統的設施、各項安全守則和資訊

負責職員:海嵐長者中心 盧佩汶姑娘

\*\*以上活動由即日起接受報名，有興趣報名活動之護老者可  
致電 2148 1480 向成先生報名，名額為先到先得。