

新加坡中央医院心理医学部门与新加坡医药学院联合举办
华语保健讲座

再见失眠夜

2013年10月19日,星期六·下午2点

新加坡中央医院讲堂, 大牌6号9楼

入场每人\$5。名额有限。请致电90186554预先报名。

节目表:

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1.30pm 登记 | 3.20pm 休息 |
| 2.00pm 欢迎致辞 | 3.30pm 我们为什么会梦游?
心理医学部门副顾问医生郭家富 |
| 如何打破失眠的魔咒
乐家心会主席
心理医学副教授兼
高级顾问医生黄明恭 | 3.50pm 睡眠与宵夜
心理医学部门副顾问医生吴嘉玮 |
| 2.05pm 入眠技巧: 肌肉放松法
心理学家廖云峰先生 | 4.10pm 问答交流 |
| 2.40pm 一直做梦怎么办?
心理医学部门副顾问医生吴介福 | 4.30pm 茶点/结束 |

赞助机构:

主办机构:



Singapore General Hospital



Raffles Country Club



乐家心会
LEJIA SOCIETY



Academy of Medicine, Singapore



Singapore
General Hospital

SingHealth

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.