

如何處理緊張和憂慮

日期：2017年10月13日(星期五)

時間：上午09:45 -10:45

地點：中心活動室

名額：40位 (費用全免)

報名日期：10月例會開始

內容：

- 緊張和憂慮的表徵及不良後果。
- 學習自行處理過份緊張和憂慮。
- 協助長者面對焦慮症。

講者：衛生署陳秀娟姑娘主講

查詢：請與施姑娘及冼姑娘聯絡

