

講綱

睡眠佔了人生超過三分之一的時間，與我們的成長、精力恢復、學習、免疫與健康都息息相關！但由於文明的發展與工作壓力，使得大部分人難以有充足的睡眠，或是無法有規律的作息，因此睡眠困擾層出不窮。本講座希望能夠透過淺顯易懂的解說，使聽眾能夠在短時間內獲得正確的睡眠知識，並利用課程中所教導的方法檢視自己的睡眠，將好的睡眠習慣維持、不好的將之調整，以使日後能有身心健康的生活習慣。

講師資料

周 舒 翎

學 經 歷	現任 財團法人華人心理治療研究發展基金會臨床心理師
專 長 議 題	失眠，家庭關係，感情議題，自我了解，壓力
專 業 認 證 & 經 歷	新光醫院 睡眠中心心理治療師安寧病房兼任心理師 輔仁大學臨床心理學系 兼任講師 國軍花蓮總醫院精神科臨床心理師花蓮師範學院 學生輔導中心 兼任輔導老師 慈濟大學學生輔導中心心理輔導員(1999~2002)