

臺北醫學大學一一一學年度推廣教育 失眠者的自癒指南第 2 期招生簡章

- 一、依據：推廣教育審查委員會議決議。
- 二、目的：台灣睡眠醫學學會統計，台灣民眾每五個人就有一人有睡眠障礙的問題。睡眠品質不佳長期會造成情緒和健康的負面影響，因此本次課程邀請台北醫學大學睡眠中心李信謙主任來教民眾如何從生活改善睡眠問題，找出最佳解方。
- 三、班別：失眠者的自癒指南第 2 期，每班 20 人以上成班。
- 四、對象：1. 有長期失眠或其他睡眠困擾的民眾
2. 想要提高睡眠品質的民眾
3. 對睡眠醫學有興趣的民眾
- 五、上課期限：111 年 10 月 19 日(三)至 111 年 11 月 21 日(一)，期限內觀看，課程總計 8 小時
- 六、收費標準：學雜費及報名費共計新臺幣 3,800 元整。
早鳥優惠(9 月 14 日前完成報名繳費)：3,200 元
本處舊生或 2 人以上團報：3,500 元
本校暨三院教職員生、校友或退休員工：3,200 元
- 七、上課地點：全程線上課程，採用北醫 online TMU 平台。
- 八、報名方式：一律採線上報名-進入課程平台(<https://bit.ly/3AnLQjk>)並選取欲報名的課程，正確填妥基本資料後送出。取得虛擬帳號並於三日內繳費才算完成報名手續。超過三天請重新報名。
- 九、報名日期：即日起至 10 月 17 日止。
- 十、退費方式：學員自報名繳費後至實際開課日前退費者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之九成；自實際開課日算起未逾全期三分之一者(2022/10/29 止)，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之五成；在班時間已逾全期三分之一者(2022/10/30 起)，不予退費。
- 十一、其他事項 本班為非學分班，修讀總時數為 8 小時，學員修讀期滿發給推廣教育結訓證書，不授予學位證書。
- 十二、課程內容

課程說明	任課教師
1. 睡眠的重要—如何評估自己的睡眠健康 2. 睡眠障礙的發生—如何維護自己的睡眠健康 3. 睡眠節律的重要—如何找出自己的睡醒節律 4. 有效提升睡眠效率—如何透過限制睡眠以好眠 5. 重新找回睡眠樂趣—以刺激控制提升睡眠品質 6. 正確認識壓力與睡眠—找出影響睡眠的錯誤迷思 7. 安眠藥真的安眠嗎？—正視安眠藥與其他睡眠疾病 8. 睡睡平安—世人—輕鬆面對失眠復發	李信謙 ◆ 臺北醫學大學醫學系副教授 ◆ 臺北醫學大學附設醫院睡眠中心主任

- 十三、洽詢方式 臺北醫學大學 進修推廣處(大安校區) 臺北醫學大學 進修推廣處(校本部)
- 服務時間 平日 09:00-18:00 平日 12:00-21:00 假日 09:00-17:00
- 地址 106 台北市大安區基隆路二段 172-1 號 13 樓 110 台北市信義區吳興街 250 號
- 電話 (02) 6638-2736 轉 1312 林先生 (02) 2736-1661 轉 2419
- 傳真 (02) 2738-7348 (02) 8732-1699