



## 從失眠到安眠

### How to get a better sleep

#### 課程簡介

我們的人生約有三分之一時間都在睡眠，那到底睡眠的作用是甚麼？睡眠除了幫助我們恢復體力外，還有消除疲勞、緩解壓力、整合記憶、加強抵抗力等多種功用。我們已經知道睡眠是很重要的，卻往往忽略它。失眠是十分普通的現象，卻沒有得到應有的重視。據統計，澳門有超過兩成半上班族有失眠情況，而學生更是有超過五成有睡眠不足問題。前者影響情緒及工作，後者影響學業甚至發育。即使能入眠，又無法獲得良好的睡眠質素，讓不少人都有種睡醒還是很疲累的感覺。有見及此，特設本課程為受失眠、無法一覺睡到天亮、睡眠質素不佳的人士而設。

#### 教學目標

本課程旨在讓參加者了解失眠的成因、提高睡眠質素的好處及不使用藥物情況下，讓參加者能夠透過自我放鬆的方法幫助自己進入安眠狀態，提高睡眠質素，以精神飽滿的狀態迎接每一個明天。

#### 課程大綱

- 失眠的定義——怎樣才算失眠？
- 失眠帶來的不良影響——皮膚變差、容易焦慮、變胖？
- 為甚麼會失眠——天生不用睡太多？
- 甚麼導致失眠——很努力很認真去睡，為何總是睡不着？數綿羊如何才有效？
- 優質睡眠的好處——記憶力提升、身體更健康？還有更多你不知道的好處！
- 如何得到優質睡眠——其實我可以做些甚麼去爭取優質睡眠？
- 調節生理時鐘——食早餐時機？dinner 和 supper?調較生理時鐘的方法？
- 處理失眠的方法——不同應付失眠的方法，讓你一覺好眠！

#### 教學對象

受失眠困擾之人士；  
容易扎醒之人士；  
早醒後無法入睡之人士；  
睡眠不足之人士；  
期望不服藥也能安眠人士；  
期望提高睡眠質素之人士等。



授課語言 廣東話（輔以中文或英文教材）

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座二樓 O204 室

**上課地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（**確實地點將於確認開課時以手機短訊通知**）

**上課日期**

課程編號：1801280177-0	2018年6月8、15日	週三、五 19:00-22:00	總課時為9小時
-------------------	--------------	------------------	---------

**課程費用** MOP 1,000

**收生名額** 17 人

**\* 報名注意事項 \*** **報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]**

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://coes-stud.scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **<社會及行為科學>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
2. 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
3. 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
4. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

**查詢** 電話：8796 1998 電郵：[scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo)

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 [scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo) 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。

