澳門科技大學
MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
持續教育學院
School of Continuing Studies

本課程已納入
教青局
持續進修發展計劃

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 2 樓　持續教育學院

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：1904290416-0	2019 年 9 月 23、25、30 日	週一、三 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://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do）或掃瞄以下的 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

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 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。