


美好睡眠二三事

睡眠與抒壓講座



我想  好好睡一覺

壓力好大，
失眠怎麼辦？

講師：**蔡宇哲** 老師

現職-高雄醫學大學心理學系助理教授

經歷-台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會委員 | 泛科學專欄作者



時間：106年10月26日（四）18:10-20:40

地點：校本部 B 104 教室

報名：於校務行政系統報名

備註：現場備有**限量**小點心，依現場報到順序發送。