

睡眠時間佔據我們一天的將近三分之一的時間，

透過睡眠我們得以恢復體力、心力和腦力，

然而現代的人要睡得好或睡眠充足已經變成一件不容易事情，
有近三分之一的人睡眠狀況不佳，睡不好增加了罹患許多身心疾病的風險，

因此我們計畫透過團體活動幫助老師們了解睡眠及其影響和影響因子，
練習和提升自己的睡眠品質來達到更好的健康狀態。

睡好日子～ 健康您的心與腦

教師身心平衡團體



掃描
報名

或由PDF點擊本網址：
www.surveycake.com/s/Z8QVM

名額有限，敬請有興趣的教師們報名從速哦！

團體資訊

f 教育部教師諮商輔導支持中心

- 適合參加對象：希望改善睡眠品質者皆可報名
(若有身心科相關困擾，適合已穩定就醫與症狀緩解者)
- 帶領者：王心怡 心培勵心理治療所所長/草屯療養院臨床心理督導
- 時間：4/13、5/4、5/25、6/15 週三 18：30~21：30，共四次
- 地點：國立中興高中（南投縣南投市中學路2號）



教育部



教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education



教育部教師諮商輔導支持中心
Ministry of Education Counselling and Support Center for Teachers