

〈寂寞太近，而睡眠太遠〉 ——談青少年的失眠困擾

主講人 鄭怡娟 教授

亞洲大學護理學院 護理學系

少年人，

你怎麼又寫到打瞌睡了？

你是否又在課堂上打瞌睡了呢？

早上是不是又賴床，甚至上課遲到呢？

或者是晚上遲遲不就寢，導致每天都睡不夠呢？

其實這些可能是不同睡眠問題造成的，

青少年的睡眠問題有哪些常見類型呢？

邀請你一起聽聽專家教授的分享，為自己解解惑～

11/05（五） 12:15-12:55

TED2教室 三期一樓第二間教室



110-1 生命教育講座