

網路線上直播課程
114 年度社團法人台南市職能治療師公會繼續教育課程
【醫師陪你睡睡唸—談失眠症自我照護】
課程編號:TNOTU-114-01

一、主辦單位：社團法人台南市職能治療師公會
協辦單位：社團法人高雄市職能治療師公會、社團法人屏東縣職能治療師公會、社團法人嘉義市職能治療師公會、社團法人澎湖縣職能治療師公會

二、課程說明：

人的一生花了 3 分之 1 的時間在睡眠上，適當的睡眠讓人們得以儲備足夠的能量來應對生活；但隨著文化的進展，生活型態、壓力、飲食、晝夜節律等，影響到我們的睡眠狀況，並進而影響情緒、工作表現等。

本次課程邀請到呂宗樺醫師與我們介紹睡眠生理的相關內容，了解影響睡眠的相關因子、生理機轉，以及面對失眠可以如何自我照顧。透過更認識睡眠，增進睡眠品質，進而提升健康狀況。

三、課程日期：114 年 1 月 11 日(星期六) 08:30 a.m. ~12:30 p.m.

課程地點：社團法人台南市職能治療師公會辦公室，採線上直播方式

(台南市東區東門路三段 31 號 3 樓 3C02)

線上課程平台：Google Meet

四、課程內容：

【醫師陪你睡睡唸—談失眠症自我照護】課表

114 年 01 月 11 日(星期六)	
時間	主題
08:30-09:00	線上報到
09:00-10:20	睡睡唸 part 1：了解睡眠生理
10:20-10:30	休息
10:30-12:00	睡睡唸 part 2：失眠症自我照護
12:00-12:30	線上簽退

五、報名辦法

1. 對象：凡主辦單位會員、協辦單位會員、及其他職能治療師公會會員均可報名參加。以職能治療師為優先錄取名單，若尚有剩餘名額，亦開放錄取其他職類專業人員或學生。
2. 名額：200 人
3. 課程費用：

非主協辦單位會員，收費 500 元。主協辦單位會員收費細則如下：

(1) 社團法人台南市職能治療師公會之會員者：

- 本課程列入本會會員「一年 2 次免費優待」的課程之一。請會員愛惜，報名後無故缺席者，視為已用一次免費課程。

(2) 社團法人高雄市、屏東縣、嘉義市與澎湖縣職能治療師公會之會員者：

- **前五名**報名者：免費(需事先繳交保證金 250 元，全程參與者，將於課後當場退還保證金)。是否為免費名額，以錄取名單公告為準，可於 beclass 報名系統上或臉書公告查詢。
- 自第六位報名者起：**250**元(不需再繳交保證金)。

(3) 其他公會會員或醫療人員：報名費用為 500 元。

4. 繳款方式：轉帳至社團法人台南市職能治療師公會郵局存簿帳戶(帳戶：0031403-0236007，戶名：社團法人臺南市職能治療師公會，郵局代號 700)。請於備註欄上註明【姓名 1】，供核對身份用。之後拍照或複製轉帳成功畫面上傳於 beclass 報名系統，或轉寄到公會 E-mail 信箱 TNOTU101@gmail.com

備註欄上註明範例：王小明 1

5. 報名方式

期限：113 年 12 月 3 日中午 12:30 開放報名，開放報名至 114 年 01 月 03 日(星期五)23:59 止(依報名順序先後受理，額滿即停止受理)，恕不接受現場報名；一律採網路報名(請於線上填表報名後，三天內進行匯款，並回傳轉帳成功畫面於 beclass 報名系統或公會信箱後才算完成)。

報名網址：

<https://www.beclass.com/rid=294dae5674417e630516>



6. 報名取消與退費規範：114 年 01 月 05 日(星期日)17:00 前，通知本會取消報名者，扣除行政處理費 100 元後，得退還剩餘費用(依據報名身分別退費)；開課當日未出席者恕不受理退費(報名取消請 E-mail:TNOTU101@gmail.com)。
7. 錄取名單公告：114 年 01 月 08 日(星期三)於本會網站公布錄取名單。

六、其他事項

1. 職能治療師繼續教育積分申請中。
2. 本課程為線上課程，不提供紙本講義，課程當日在線上課程平台將有講義網址與 QRcode 供學員下載。

3. 當天上課期間如有遇到無法上線等問題者，請電聯公會電話 0902-464304，我們將盡快幫您排解問題。線上視訊直播課程以 Google Meet 平台進行，請學員先行申請 Google 帳號，並熟悉介面操作。
4. 由於開放參與名額人數較多，請各位學員於報到時段內，盡快進入課程，以利課程順利執行。並記得將 Google 帳號名稱以「本名」顯示，以利核對報名資料(修改 Google 帳號名稱方法請參考課程報名系統)。
5. 報名完成後，請學員留意電子信箱，我們將通知報名結果，並傳送當天線上直播的連結網址，敬請會員勿外流。為維護撥放品質，直播當天將預設關閉學員麥克風，也請學員盡量減少背景雜音和保持安靜，謝謝配合。
6. 請務必依照當天課程主持人說明進行簽到退，未能於時間內簽到退者無法協助申請學分。
7. 課後將於特定期限內進行測驗，測驗將作為是否完成課程之參考依據，請學員留意現場主持人之相關訊息。
8. 退匯款所需之手續費將由學員自行負擔(提供郵局與台新帳號者可免手續費，其他銀行則需 30 元手續費)。

七、評估教學成效與品質方式

1. 學員須於當天進行線上報到，請填寫 google 表單，報到須在課後開始半小時內完成。為維護上課品質，逾期將無法允許上線，且無法取得該堂學分，待中場休息時才能進入。
2. 課堂結束後，須注意主持人的公告訊息，將進行簽退表單的填寫。簽退表單內容包含:個人基本資料、課後滿意度問卷、課後測驗與退款資料。課後測驗得分須大於 60 分方可取得該堂課之學分(或者是課後心得)。簽退表單將於課後半小時內移除連結，請學員留意。
3. 鼓勵學員與講師互動，學員可於上課期間隨時將疑問撰打在訊息留言或問答區，工作人員會即時知會講師回應。

八、課程負責人：教育輔導委員會 蔡錦良 主委、許瑋云 委員。

九、本會負責人：吳鴻順 理事長；翁毓軒 總幹事。

十、課程主要連絡人：weiyun0220@gmail.com 許瑋云委員或於 beclass 系統上傳送訊息，我們將盡快跟您回覆。

十一、 講師資歷

呂宗樺 醫師

現職

成大醫院精神部主治醫師

成大醫學院精神學科臨床講師

經歷

中山附設醫師實習醫師

長庚醫院實習醫師

成大醫院精神部住院醫師

美國西北大學附設醫院睡眠醫學中心訪問學者