

日期：08/30(日)

主題：正念舒眠好生活-找回入睡本能

講師：石世明

資訊爆炸的社會崇尚一心多用，許多人白天被事情追著跑，下班後持續在不同事情中忙碌，到了睡覺時間，頭腦裡卻意念紛飛，像是關不掉的連續劇裡，演的內容大多是讓人不喜愛的劇情；躺在床上，明明身體感到很疲累，卻無法入眠，不免懷疑自己到底出了什麼問題？正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)課程40年前開始在美國的醫療體系發展，協助慢性病人減低壓力，這個方法目前已經從醫療擴展到教育、心理衛生、企業訓練和社會大眾的身心保健。本講座介紹正念減壓取向的內容與發展以及能夠進入一夜好眠的重要睡眠觀念，並透過實際練習帶領，引導大眾體驗如何讓意念紛飛的大腦可以靜下來，身體可已獲得休息，也說明如何將正念技巧融入在生活當中。

關鍵字：睡眠、健康法、失眠病

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號
1	一般圖書	睡眠腦科學：從腦科學探討猝睡症、睡眠呼吸中止症、失眠、夢魘等各種睡眠障礙	亨利.尼可斯	馬可孛羅文化	2019	415.9983 N614
2	一般圖書	自己的睡眠自己救：運用醫療新科技擺脫睡眠困擾	江秉穎	時報文化	2018	411.77 3122
3	一般圖書	日本睡眠治療師教你好好睡的100種舒眠法	三橋美穗	邦聯文化	2017	411.77 1482
4	一般圖書	找回睡眠力：銀髮族睡眠寶典	陳錫中	三民	2017	411.77 7585
5	一般圖書	保暖睡眠法：活到一百歲就靠這一招	大谷憲	天下雜誌	2017	411.77 4830
6	一般圖書	不吃藥の一夜深睡眠法	陳欣湄	知遠文化	2017	411.77 7573
7	一般圖書	睡眠學校：揭開睡眠奧祕，為何想要成功快樂，要睡飽一點？	李察.韋斯曼	三采文化	2015	411.77 W814 c.1
8	一般圖書	女人一生的睡眠書	詹雅雯	大塊文化	2015	411.77 2771
9	一般圖書	怎樣呼吸 就有什麼樣的睡眠：9個健康習慣克服打鼾與睡眠呼吸中止症 一周見效!	泰絲.葛蘭姆	九歌	2014	415.472 G742
10	一般圖書	健康，從睡眠開始!：台大醫院睡眠中心的22堂課	臺大醫院睡眠中心團隊	原水文化	2013	411.77 4347
11	一般圖書	身心紓壓好睡眠：輕鬆學催眠，今晚馬上睡得好	陳慕純	聯合文學	2010	176.54 7542
12	一般圖書	睡眠圖解事典	涉井佳代	瑞昇	2009	411.77 3522
13	一般圖書	失眠調養100招	三采文化	三采文化	2007	415.943 1202
14	一般圖書	理想的睡眠	瑪麗.波雷爾	天健	2004	411.77 B737
15	一般圖書	優質睡眠：排除睡眠障礙，讓您睡得好的方法	早石修	晨星	2001	415.943 6127

16	電子書	伸展呼吸好睡眠：用對呼吸法,不吃藥 遠離失眠、頭痛、胸悶、肩頸痠痛	陳慕純	聯合文學	2016	EB 411.1 7542
17	電子書	讓你不失眠的健康術	李馥	采竹文化	2012	EB 411.77 4028
18	電子書	你累了嗎?舒壓好眠63招	簡芝妍	源樺	2008	EB 411.77 8844
19	電子書	健康好眠：享受床上的幸福	康健雜誌記者	天下	2007	EB 411.77 0204 c.1
20	電子書	會睡才健康	胡建夫	宇河文化	2003	EB 411.77 4715