

114學年度第1學期新北市政府教育局暨國立政治大學合作共創學習假日短期講座課程大綱

系所	國立政治大學 心理學系
教師姓名	楊建銘
協作講師	
開課主題	睡眠心理學：1/3人生的心理學
預計開課時間 年/月/日/時	114年12月20日(六)13:00-15:00
微課程	■是
課程簡述	「睡眠心理學（Sleep Psychology）」已在2013年正式成為美國心理學會認可的第14個專業心理學（professional psychology）的專科，將心理學運用在對於睡眠的瞭解以及臨床實務的運用上。本課程從生理、認知、發展、變態心理學等角度瞭解睡眠的現象，課程內容包含睡眠的基本生理運作、睡眠對情緒及記憶的影響、不同睡眠相關疾患的介紹、健康睡眠的促進方式等，期望帶領學習者認識自己的睡眠、獲得正確且有趣的睡眠知識，並能學以致用幫助自己擁有良好的睡眠。
課程要求及備註	以老師授課為主，並鼓勵學生多提問及參與討論。