

【健康樂活知能研習課程】

健康四大力你都掌握了嗎？動出健康、睡出好眠

一、課程說明：

在繁忙的工作中，您會不會時常有疲勞倦怠的情形呢？運動可以讓我們有良好的體適能，使我們的身體可以隨時準備好適應生活與環境中的各項變化。體能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。老師們在繁忙的教職生涯中，身體活動的機會越來越少，工作量與生活壓力與時俱增，更需要維持良好的體適能和規律的運動。

另一方面，睡眠是人生大事，睡眠問題如果沒有獲得妥善解決，很可能就會讓健康亮起紅燈。因此，教師發展中心特別邀請研究睡眠長達二十幾年的睡眠醫學權威李信達教授，從如何養成良好的運動習慣、睡眠習慣、營造優質的睡眠環境等，一起來「動出健康、睡出好眠」。

二、主辦單位：中國醫藥大學教師發展中心

三、時間：108年04月23日（星期二）13：10-15：00

四、地點：立夫教學大樓6樓第一會議室

五、講師：亞洲大學特聘教授兼醫學暨健康學院院長 **李信達** 教授

六、參加對象：本校教師、職員、附醫醫療人員

七、報名網址：http://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act_detail.aspx?act=1407

（請於4月22日中午前完成報名，本次研習採刷卡簽到退，敬請攜帶教職員識別證）

八、議程：

時間	主題 / 講題	主講人	主持人
12：50-13：10	報 到 Registration		
13：10-13：20	致歡迎詞與介紹講者	中國醫藥大學教師發展中心 梁文敏 主任	
13：20-14：40	健康四大力你都掌握了嗎？ 動出健康、睡出好眠	亞洲大學特聘教授兼醫學暨 健康學院院長 李信達 教授	梁文敏 主任
14：40-15：00	Q&A 時間	李信達 教授	梁文敏 主任
15：00	賦 歸 Closing Remarks		

九、講者簡介：<http://www.chs.asia.edu.tw/files/11-1001-3129.php?Lang=zh-tw>

十、備註：

1.時數(研習)認證：

(學校)教師：登錄教師研習積分 1 分。

全程參與並確實完成簽到退者，將於會後核給研習積分或時數，活動開始 30 分鐘後，恕不受理簽到，未全程參與者，恕不給予積分/時數認證。

2.因名額有限，如報名後不克前往參加，請透過線上報名系統或電話取消報名，避免造成他人權益受損。

十一、聯絡人：

中國醫藥大學 教師發展中心 黃坤堆 副主任、賴楷嫻小姐，聯絡電話：04-22053366 轉 1622