

「夢想充電站」睡眠優化特訓班

主辦單位：澳門中華學生聯合總會

資助單位：教育及青年發展局

目的：透過理論學習與實踐體驗相結合的方式，幫助澳門中學生建立健康的睡眠習慣，從而提升學習效能及整體生活質素。

日期：2025 年 11 月 8、15 日 (週六)

時間：10:00-13:00、14:30-17:30

導師：聖若瑟大學健康科學學院院長 何鍾建博士

對象：13 至 25 歲本澳青年

名額：30 人

報名方式：線上報名*

報名連結：<https://surveymars.com/q/mJABbHX7Q>

截止時間：2025 年 11 月 3 日下午 5 時正

查詢：28723143 許先生

活動日程：

11 月 8 日 (週六)	
時間	主題
10:00-13:00	睡眠機制理論基礎
14:30-17:30	放鬆練習體驗
11 月 15 日 (週六)	
時間	主題
10:00-13:00	睡眠環境優化與體驗活動
14:30-17:30	自我維護及總結分享

*名額有限，先報先得，正選及後補名單於 11 月 4 日在澳門學聯網站公佈。