

# 好眠團體



## 重拾你的優質睡眠

為何我總是在床上翻來覆去，總是睡不著？  
為何我總是在不該醒的時間就醒來，之後就再也睡不著？  
為何一覺醒來我總是覺得睡不飽、睡不好？

**團體目標：改善睡眠品質 增進全人健康**

團體時間：2011年9月28日起至11月30日

後續追蹤團體時間：2012年1月4日

每週三早上9:00~11:00，共11次。

主辦單位：南崁大安長老教會

上課地點：南崁大安長老教會（桃園縣蘆竹鄉五福一路1號之3，近中山路與六福路口）

- 團體對象：
- 1) 20-60歲的成人，教育程度高中以上，工作性質為非輪班工作者。
  - 2) 自認有入睡困難、睡眠維持困難、醒來後沒有睡飽的感覺，這種情形持續一個月以上，已干擾到白天的活動。
  - 3) 無重大身體或心理疾患。
  - 4) 願意委身面對失眠困擾，能準時且全程出席團體課程者。

進行方式：小團體（包含理論授課、分享、實際體驗）每梯次6人。

※團體須經面談，人數依面談結果依序遞補。

團體帶領：沈美華老師（南崁大安教會師母、宇宙光關輔中心及台北靈糧堂輔導中心特約教牧輔導員）

報名方式：請至南崁大安長老教會網站[www.nankantaan.com](http://www.nankantaan.com)自行下載報名表或直接向教會索取簡章，以傳真03-3116750或e-mail寄至[en.mi@msa.hinet.net](mailto:en.mi@msa.hinet.net)

費用：2,000元（含報名費1,000元及預收保證金1,000元，全勤無遲到早退者，課程結束退還保證金1,000元）

好眠團體報名表

報名者姓名		出生年月日	/ /
聯絡電話或手機		電子信箱	
通訊地址		最高學歷	
宗教信仰		工作性質	



惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺