

你懷疑自己失眠嗎?
常常覺得越睡越累嗎?
影響睡眠的原因很多,
諮輔中心108年度推出新服務
『個別化睡眠諮詢診斷』

根據每個人的狀況, 透過諮詢及練習方式,
來提升睡眠品質~

107-2學期一推出, 隨即被預約額滿,
這學期千萬不要再錯過了!!!

睡眠諮詢診斷

★ 睡眠專家
蔣馨怡老師
(凱旋醫院臨床心理師)

- 日期：9/25(三)、10/23(三)、10/30(三)、11/13(三)、11/27(三)
- 時間：18:30-21:30(每次諮詢約需1小時)
- 地點：諮輔中心
- 預約：走進諮輔中心(薪傳廣場樓上)表示要預約睡眠諮詢, 填寫完表格後各學院負責老師會和您先聊過一次, 以確認您的睡眠狀況, 隨即幫您安排時間喔。