

2026 年聖保祿醫院精神科 <冬季社區線上講座>

夜的危險情人

◆ 講座簡介：

本講座由劉開法臨床心理師主講，從日常生活經驗出發，帶領民眾認識常見的睡眠困擾與其背後的心理機制。內容將簡介臨床上常用的睡眠追蹤方式，協助理解睡眠品質的觀察重點；並淺談「明明很想睡卻捨不得睡」的睡眠拖延現象，解析其與壓力調節與生活節奏的關聯；同時也將討論伴侶或同居生活中因作息差異、睡眠問題而出現的「睡眠離婚」現象，幫助民眾以更健康的方式看待睡眠、關係與自我照顧。

- ◆ 講座對象：有興趣了解相關知識的一般民眾、專業人士、及本院同仁。
- ◆ 講座日期：2026 年 3 月 7 日（星期六）上午 9:00-12:00。
- ◆ 講座地點：線上視訊。
- ◆ 上課費用：免費。
- ◆ 課程內容：

時間	主題
09:00 – 09:10	開場、課程介紹
09:10 – 09:50	1. 如膠似漆的睡眠追蹤
09:50 – 10:00	中場休息
10:00 – 10:50	2. 欲罷不能的睡眠拖延
10:50 – 11:00	中場休息
11:00 – 11:40	3. 貌合神離的睡眠離婚
11:40 – 12:00	問答時間

◆ 講師介紹：

- 劉開法 臨床心理師
 - ✧ 現任：臺北榮民總醫院鳳林分院 臨床心理師
 - ✧ 經歷：臺北榮民總醫院玉里分院臨床心理科 臨床心理師
臺北榮民總醫院鳳林分院精神科 臨床心理師
 - ✧ 專長：成人心理鑑定、睡眠衛教
司法心理、內在家庭系統治療



◆ 報名方式：線上報名。

- 即日起至 3 月 5 日（四）止，點選表單網址：
<https://forms.gle/DZb6xaky2HzrrVu16>，或掃右方 QR code
填報名表。
- 資料送出後，將於 3 日內寄送確認信件至電子信箱，並且於講座前一天寄送會議連結到報名者的電子信箱。若額滿立即關閉表單。
- ◆ 講座洽詢電話：(03) 361-3141 轉分機 7694，找高心理師。此分機設有語音信箱，若需留言時，請告知姓名、聯絡電話等相關訊息。