



SDGs 精選新書 讀冊悅讀書展作家講座

時間 2024.10.25(五) 12:10-13:30

方式 實體+線上(Webex平台) 同步進行

地點 雙和圖書館

好好休息的 高效人生實踐法

心不累、身體不疲憊、大腦不報廢的
好眠人生實踐法



講師 蔡宇哲 哇賽心理學/
創辦人兼總編輯

講師 簡介

中正大學心理學博士。曾在大學心理系任教十年,後離開學校做自己喜愛的事—跟更多人分享心理學與睡眠;目前為哇賽心理學/創辦人兼總編輯、中華正向心理學發展協會/榮譽理事長。2015年創辦了哇賽心理學,2020年開始經營同名 Podcast 節目,在2020、2021、2022年皆獲得 Apple podcast 年度熱門與精選節目的殊榮。開創了 Podcast 與 Youtube 節目:《哇賽心理學》、《睡眠先生的活力學》,跟大眾分享睡眠與心理學的奧妙之處。

講座 方式

講者線上開講(Webex平台)
雙和圖書館現場同步 (雙和校區教學研究大樓7樓)
也歡迎線上參加

報名請掃 ↓



限北醫全體系教職員生 線上報名
(實體上限60人/依報名順序錄取)

活動說明

- *活動當天請於12:10前報到完畢並準時入場/上線
- *活動現場敬備60份輕食餐點(響應永續無肉日,葷素各半)
- *線上參與者恕不提供餐盒,並請擇日前來圖書館蓋點數
- *可認列北醫大教職員教育訓練1學分&雙和員工學習網員工關懷1積分
- *活動結束填寫問卷可獲得「113 Pick Me! 兌獎集點活動」1點
(現場報到選擇素食餐點可加碼為2點,數量30份選完為止)

如有問題歡迎與我們聯繫:

雙和TMUL-SH 02-6620-2589 分機10799
library@s.tmu.edu.tw

*本館保有活動變更之權利

*Library reserves the right to change the event. 113年高教深耕計畫活動

113 'Pick Me!' 集點活動
'Pick Me!' Rewards Program



臺北醫學大學圖書館
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY

