



中原大學心理系
Department of Psychology
Chung Yuan Christian University

睡眠障礙兒童受試者招募

協助家長解決孩童睡眠困擾 & 評估孩子之神經認知功能

招募對象

1. 國小一年級至六年級有睡眠困擾之兒童與家長
2. 兒童睡眠問題包含：入睡困難、半夜頻繁醒來等
3. 家長教育程度在國中以上
4. 無身心障礙或重大醫療疾患

研究目的

1. 協助評估兒童之睡眠習慣、孩童白天認知功能及情緒
2. 提供睡眠教育課程與睡眠訓練技巧，幫助家長落實孩童的睡眠管理
3. 改善兒童睡眠障礙，提升認知功能與情緒表現

研究流程

前測：神經認知功能評量、睡眠活動腕錶、睡眠日誌

參與 4 次課程
***免費、無需支付任何費用**
(隨疫情變化可能調整為線上進行)

後測：神經認知功能評量、睡眠活動腕錶、睡眠日誌

第1週

第2週

第3週

第4週

第5週

第6週

聯絡資訊

計畫主持人 | 詹雅雯 助理教授

計劃聯絡人 | 中原大學睡眠實驗室 賴曉恩

電子郵件 | cycusleep@gmail.com

聯絡電話 | 03-265-3423 / 0902-257-527

報名連結

若您對本實驗有興趣或欲了解相關資訊，歡迎聯絡我們！

也可掃描QR Code報名

