

SAFETY WEEK 2018

Health & Safety Seminar / Talk

Topic: 無心睡眠 (校園版)
Sleep Wellness & Mental Health

Speaker: Dr Dana LO (羅思敏醫生)

Senior Medical Officer & Specialist in Family Medicine,
University Health Service, PolyU
香港理工大學大學醫療保健處高級醫生

Date: 20 November 2018 (Tuesday)

Time: 12:45 – 2:00 p.m.

Venue: Room N102, 1/F, Block N, PolyU

Abstract: 你有沒有試過面對漫漫長夜躺在床上眼光光，無比孤獨；白天坐在課室想專心上課卻打瞌睡，無限自責？正是：「有心睡眠眠不了，無心睡眠夜夜眠。」講者將於是次講座，介紹大學生與職員失眠的常見原因，藥物及非藥物的治療方法。通過拆解失眠的過程，嘗試啟發自身人生理念的點滴反思。

Speaker Biography: 羅思敏醫生現為香港理工大學，大學醫療保健處高級醫生，擁有諮商與輔導文學碩士學位，負責統籌伴「理」同行保健服務及健康教育活動。除了獲邀為香港家庭醫學專業考試考官及西安醫學院第一附屬醫院榮譽特聘教授之外，羅醫生也是「世界華人醫師雜誌」編委，曾撰寫報章專欄及學術期刊文章超過 50 篇，著有「醫學人文札記」及「醜小鴨的抗欺凌日誌」。此外，羅醫生曾擔當衛生署與香港電台聯合製作的電視劇「我的家庭醫生」醫學顧問及「升級家庭醫生」嘉賓主持、「醫患溝通技能訓練錄像教材 2016」的主編、健康教育話劇「天黑黑」及論壇劇場「燃竭好醫生」的編劇。

