

親愛的同學您好：

為了提升校園睡眠品質，推廣正確的午休文化，本系學會特舉辦「第一屆校園睡覺大賽」。在這繁忙的學期末，邀請您一起放下書本，來一場身心靈的深度放鬆。

一、活動資訊

- **活動日期：** 2026 年 1 月 20 日 (週二)
- **活動時間：** 下午 14:00 - 16:00 (13:30 開放入場)
- **活動地點：** 學校體育館 B1 韻律教室
- **參賽名額：** 限額 30 名 (依報名順序錄取)

二、活動流程

- 13:30 - 14:00 選手報到 / 測量睡前心率
- 14:00 - 14:15 開場致詞 / 規則說明
- 14:15 - 15:45 **正式比賽 (90 分鐘深度睡眠)**
- 15:45 - 16:00 叫醒服務 / 頒獎典禮

三、注意事項

1. 參賽者請穿著輕便服裝，可自備枕頭、眼罩、小被被。
2. 比賽期間禁止使用手機、耳機或其他電子產品。
3. 現場將提供瑜珈墊，若有個人衛生考量請自備鋪巾。

主辦單位： 第 2 組系學會 **聯絡窗口：** 陳同學 (0912-345-678)