

# 輔英科技大學辦理113年度校園心理健康促進計畫

## 「聊療心~找幸福」來趟識心、適心饗宴之旅活動成果報告表

執行面向	<input type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input type="checkbox"/> 辦理學生心理健康議題活動 <input type="checkbox"/> 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 <input checked="" type="checkbox"/> 提升相關人員專業知能 <input type="checkbox"/> 補助專業人員(校外精神科醫師駐校服務)鐘點費				
活動名稱	心靈 SPA 導師增能樂活營-「重振專注力的高效睡眠休息法」				
承辦單位	學務處諮商輔導中心	活動時間	113年3月13日（三）13：00~16：00	活動地點	J403
		支出金額	配合款：		
			補助款：6,127		
參加對象與人數	校內 學生：0人；校內教職員工：41人 校外人員：1人；總計人數：42人				
時間配當表	時間	內容		主持人	地點
	13:00-13:10	活動開場		諮商輔導中心同仁	J403會議室
	13:10-14:00	認識失眠		蔡佳璇 臨床心理師	J403會議室
	14:00-14:10	休息時間			J403會議室
	14:10-15:40	重振專注力的高效睡眠休息法		蔡佳璇 臨床心理師	J403會議室
	15:40-16:00	問答與回饋時間		蔡佳璇 臨床心理師	J403會議室
辦理方式	本研習邀請禾好心理治療所蔡佳璇臨床心理師，蔡佳璇臨床心理師為台灣生理回饋與神經回饋學會理事、失眠認知行為治療認證專業人員(台睡心字第45號)，亦為知名 Podcast 哇賽心理學執行編輯，治療睡眠障礙經驗豐富，藉由本研習增進心靈 SPA 導師解惑各種失眠常見的疑問，抽絲剝繭理解睡眠障礙的原因，未來若遇到自身或學生遇到相關議題，導師將具備改善失眠的輔導知能與方法。				
講師簡介	姓 名	蔡佳璇 臨床心理師	現 職	禾好心理治療所	
	重要經歷	高雄醫學大學附設中和紀念醫院癌症中心 臨床心理師			
	進行內容簡述	本活動協助本校心靈 SPA 導師及有興趣之老師了解失眠的形成與因應方式，不僅幫助自身調適睡眠，亦豐富與會者未來面臨學生遭遇失眠困境時的建議策略，以達增能教師輔導知能的目標。			
活動感言	一、感謝蔡佳璇臨床心理師對於睡眠的深度介紹，平時受睡眠困擾所苦，常常仰賴藥物輔助，但經由臨床心理師介紹睡眠的知識以及失眠的原因，令人收益良多，了解未來改善的途徑及方向。 二、感謝蔡佳璇臨床心理師蒞臨演講，藉由數據及案例深入淺出，再搭配實作身體感受，讓聽者更有共鳴。				
具體成果	一、質化成果 授課講師實務經驗豐富，課程內容包括概念講解、實務分享等，講師介紹睡眠的知識與因應失眠的策略，使與會老師未來面對學生的睡眠議題時，具備相對應的輔導知能，講師開放與會老師於會後提問、討論以及互動問答，促進成員間的交流與互動。 二、量化成果： 1. 參與人數共計41人，整體滿意度為4.84分（滿分5分）。				

	<div>2. 本次講座使96.8%的與會老師學習到高效睡眠休息法，未來將運用於日常作息以及學生輔導中。</div> <div>3. 本次講座使96.8%的與會老師更了解失眠的成因，並已清楚自己為何感到疲憊。</div>																																																																						
回饋調查分析	<table><thead><tr><th>題號</th><th>題目</th><th>非常同意</th><th>同意</th><th>沒意見</th><th>不同意</th><th>非常不同意</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>本次活動宣傳效果良好</td><td>96%</td><td>4%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>2</td><td>本次活動時間安排恰當</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>3</td><td>本次活動地點安排恰當</td><td>96%</td><td>4%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>4</td><td>本次活動的內容設計良好</td><td>97.6%</td><td>2.3%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>5</td><td>本次講師講課整體表現良好</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>6</td><td>本次活動我有實質的獲益</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>7</td><td>透過本活動，我學習到高效睡眠休息法，未來將運用於日常作息以及學生輔導中</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>8</td><td>透過本活動，我更了解失眠的成因，並已清楚自己為何感到疲憊</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td>整體而言，我對本次活動感到滿意</td><td>96.8%</td><td>3.2%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></tbody></table>	題號	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	1	本次活動宣傳效果良好	96%	4%	-	-	-	2	本次活動時間安排恰當	96.8%	3.2%	-	-	-	3	本次活動地點安排恰當	96%	4%	-	-	-	4	本次活動的內容設計良好	97.6%	2.3%	-	-	-	5	本次講師講課整體表現良好	96.8%	3.2%	-	-	-	6	本次活動我有實質的獲益	96.8%	3.2%	-	-	-	7	透過本活動，我學習到高效睡眠休息法，未來將運用於日常作息以及學生輔導中	96.8%	3.2%	-	-	-	8	透過本活動，我更了解失眠的成因，並已清楚自己為何感到疲憊	96.8%	3.2%				9	整體而言，我對本次活動感到滿意	96.8%	3.2%	-	-	-
題號	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意																																																																	
1	本次活動宣傳效果良好	96%	4%	-	-	-																																																																	
2	本次活動時間安排恰當	96.8%	3.2%	-	-	-																																																																	
3	本次活動地點安排恰當	96%	4%	-	-	-																																																																	
4	本次活動的內容設計良好	97.6%	2.3%	-	-	-																																																																	
5	本次講師講課整體表現良好	96.8%	3.2%	-	-	-																																																																	
6	本次活動我有實質的獲益	96.8%	3.2%	-	-	-																																																																	
7	透過本活動，我學習到高效睡眠休息法，未來將運用於日常作息以及學生輔導中	96.8%	3.2%	-	-	-																																																																	
8	透過本活動，我更了解失眠的成因，並已清楚自己為何感到疲憊	96.8%	3.2%																																																																				
9	整體而言，我對本次活動感到滿意	96.8%	3.2%	-	-	-																																																																	
檢討與建議	本次活動安排於 J403會議室，有與會導師反應空間悶熱，中心立即調降冷氣無果，並致電管理空間單位總務處事務組尋求協助，事務組表示冷氣溫度無法降低，因此未來若氣溫較高時，建議先將窗戶打開通風，若依舊悶熱時，可考慮更換空間，提供與會老師舒適聽講環境。																																																																						
活動照片 / 至少 6 張	<div><p>【頒發講師感謝狀】</p></div> <div><p>【學務長開場致詞】</p></div>																																																																						



【講師講述睡眠相關知識】



【講師與老師們互動】



【與會老師用心投入】



【老師們舉手回應講師的提問】