

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	心理健康促進講座—睡不著好焦慮										管制表編號	223.04				整體滿意度	4.8										
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間	112.05.17				活動地點	B312教室															
經費支出	<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳										學輔專帳 支出金額	配合款：															
	<input type="checkbox"/> 其他來源：											補助款：4084															
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	其他學術單位	行政單位	生理男性小計	生理女性小計	參加人數 總計 28 人			
																					合計	合計	合計				
教師			1																		1	1	1	本校職員工 3	校內 27		
職員工																					2	1	1	2			
學生 (非弱勢)	2	2	2	2				12						1	2	1					10	14	24	本校學生 24			
弱勢學生																											
幹部																											
校外學生																											
校外人士 (含社區居民)																				1		1	1	校外 1	校外 1		
基本素養與 核心能力	職能實務			溝通服務			多元融合			美感賞析			倫理思辨			關愛熱忱			文明視野			人文品味					
配分 【至多填寫3項 滿分10分】																			3			4			3		
活動目標	透過講座，將心理健康促進理念融入學生個人生活中，使學生能提升自我覺察，了解自我照顧之重要性，進而促進身心健康。																										
活動內容 (具體辦理事項)	1. 5月搭配心理健康促進開幕式活動，舉辦心理健康促進講座，邀請專長為失眠治療、情緒調節、壓力心理學的蔡佳璇心理師，透過講座，讓學生了解睡眠的相關知識，情緒與睡眠間的關聯，進而嘗試調整日常生活，實踐自我照顧，提升身心健康。 2. 活動流程																										
	序次	時間		內容		主持人(主講人)				地點		備註															
	1	13:00~13:10		報到		諮商輔導中心同仁				B312教室																	
2	13:10~15:00		睡眠講座		蔡佳璇心理師																						
講座簡介	姓名	蔡佳璇						現職	禾好心理治療所臨床心理師 哇賽心理學執行編輯																		
	重要經歷	學歷：高雄醫學大學心理所臨床心理學組碩士 同時為台灣生理回饋與神經回饋學會理事、台灣臨床心理學會大眾教育與公共事務委員。致力於心理健康議題之大眾推廣，專長為失眠治療、情緒調節、壓力心理學、戒癮、性別、親子溝通等議題。																									

	講座內容簡述	佳璇心理師因突然確診無法到場，因此改用 teams 視訊連線形式進行講座。講座過程中，佳璇心理師講解睡眠的知識，並搭配生動活潑的實例，輔以邀請同學們舉手互動，協助與會同學更了解睡眠，也知曉如何增進睡眠品質。																																																						
活動感言		<p>教師講授清楚用心 老師很棒，說得很好。</p> <p>心理師太美了</p> <p>在活動開始前可以有一個網頁版的 QA, 讓同學可以直接問問題而不用舉手，對某些比較害羞的同學會很有幫助</p> <p>希望可以多多舉辦和心理學相關課程</p> <p>這次很可惜講師確診不能到現場跟學生互動</p> <p>講者口語表達很好，內容豐富清楚 ❤️</p> <p>講座很專業！感謝！</p> <p>我很需要這種東東 很開心</p> <p>希望可以多舉辦類似活動</p>																																																						
具體成效		<p>一、質性成效</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對佳璇心理師分享之睡眠知識，同學們認真聽講。也積極舉手參與互動，並在會後主動詢問能否提供 ppt。透過講師生活化的實例，同學們更了解如何透過睡前儀式、作息改變，改善睡眠品質，促進身心健康。 <p>二、量性成效</p> <ol style="list-style-type: none"> 本活動共計24人參與，整體滿意度達4.8分。 																																																						
檢討與建議		<ol style="list-style-type: none"> 活動報名成效不如預期，未來除校園公告及輔導股長群組外，亦可發於耕心志工隊、向日葵家族等群組，並在報名時預先留下學生手機，以傳簡訊的形式做行前通知。 未來於講座進行時，可設立匿名發問平台，供參與同學問問題。 																																																						
滿意度調查		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2"></th> <th>非常同意</th> <th>同意</th> <th>無意見</th> <th>不同意</th> <th>非常不同意</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 本次活動宣傳效果良好</td> <td>64.4%</td> <td>32.8%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>2. 本次活動時間安排恰當</td> <td>88%</td> <td>12%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>3. 本次活動地點安排恰當</td> <td>84%</td> <td>16%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>4. 本次活動內容設計良好</td> <td>80%</td> <td>16%</td> <td>4%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>5. 本次講師講課整體表現良好</td> <td>76%</td> <td>24%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>6. 若舉辦類似活動，我願意再參加</td> <td>76%</td> <td>16%</td> <td>8%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>7. 整體而言，我對本次活動感到滿意</td> <td>76%</td> <td>24%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>			非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	5	4	3	2	1	1. 本次活動宣傳效果良好	64.4%	32.8%	0%	0%	4%	2. 本次活動時間安排恰當	88%	12%	0%	0%	0%	3. 本次活動地點安排恰當	84%	16%	0%	0%	0%	4. 本次活動內容設計良好	80%	16%	4%	0%	0%	5. 本次講師講課整體表現良好	76%	24%	0%	0%	0%	6. 若舉辦類似活動，我願意再參加	76%	16%	8%	0%	0%	7. 整體而言，我對本次活動感到滿意	76%	24%	0%	0%	0%
		非常同意			同意	無意見	不同意	非常不同意																																																
		5	4	3	2	1																																																		
1. 本次活動宣傳效果良好	64.4%	32.8%	0%	0%	4%																																																			
2. 本次活動時間安排恰當	88%	12%	0%	0%	0%																																																			
3. 本次活動地點安排恰當	84%	16%	0%	0%	0%																																																			
4. 本次活動內容設計良好	80%	16%	4%	0%	0%																																																			
5. 本次講師講課整體表現良好	76%	24%	0%	0%	0%																																																			
6. 若舉辦類似活動，我願意再參加	76%	16%	8%	0%	0%																																																			
7. 整體而言，我對本次活動感到滿意	76%	24%	0%	0%	0%																																																			

活動照片 / 至少 6 張



【副學務長致詞】



【頒發感謝狀】



【諮詢輔導中心主任致詞】



【同學電子簽到】



【同學舉手與講師互動】



【同學掃描講師提供之睡眠 podcast】