

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					配合款：					補助款：4084					
	<input type="checkbox"/> 其他來源：										支出金額															
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	資料管系	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	本校教職員工	27	校內
職員工																				2	1	1	2	3		
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1	校外1	
校外人士(含社區居民)																		1			1	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	教師講授清楚用心 老師很棒，說得很好。 心理師太美了 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 希望可以多多舉辦和心理學相關課程 這次很可惜講師確診不能到現場跟學生互動 講者口語表達很好，內容豐富清楚❤ 講座很專業！感謝！ 我很需要這種東東 很開心 希望可以多舉辦類似活動					
具體成效	一、質性成效 1. 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。 二、量性成效 1. 本活動共計24人參與，整體滿意度達4.8分。					
檢討與建議	1. 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。 2. 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		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%



【副學務長致詞】



【頒發感謝狀】



【諮商輔導中心主任致詞】



【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】

活動照片 / 至少 6 張