

高雄醫學大學「教師成長系列活動」成果報告

申請單位	心理及諮商輔導組	填表人	陳俊任	填表日期	106.04.12
活動主題	<導師輔導知能研習 1>「睡得好精神好，如何引導學生培養良好睡眠習慣」			核給計分類別	自我成長(輔導知能)
參加對象	校內教職員	參與人數	130 人	整體滿意度	96%

活動成果

- ▶ 活動宗旨： 學生常常因為睡眠不足及作息不正常導致上課打瞌睡、精神無法集中，甚或是缺席上課，進而影響學生學習狀況，睡眠佔了人生三分之一，是很重要的一部分，如何讓學生了解自己的睡眠有其必要性，人為什麼會做夢，不睡又會如何，好的睡眠是怎樣，需要好好的認識，並且建立學生正確的睡眠與良好的睡眠習慣。研習將會提供老師如何帶給學生評估自身睡眠之方法，並引導學生睡得好，睡得飽。
- ▶ 活動時間： 106 年 04 月 12 日(星期三) 12：00~14：00
- ▶ 活動地點： CS302
- ▶ 活動議程： 12：00-13：40 蔡宇哲老師 演講
13：40-14：00 Q&A 時間
- ▶ 講員簡介： 主題：<導師輔導知能研習 1>「睡得好精神好，如何引導學生培養良好睡眠習慣」
時間：2017 年 04 月 12 日星期三 12：00~14：00
地點：CS302
講師：蔡宇哲 老師(高雄醫學大學心理學系老師)
講師簡介：
中正大學心理學博士
專長：睡眠、生理節律、意志力研究。

附件	附件一：活動簽到、簽退表或檔案（必須有 職號 、簽到簽退完整才予以登錄） 附件二：活動照片 附件三：活動滿意度調查統計
----	--

附件二：活動照片

活動照片



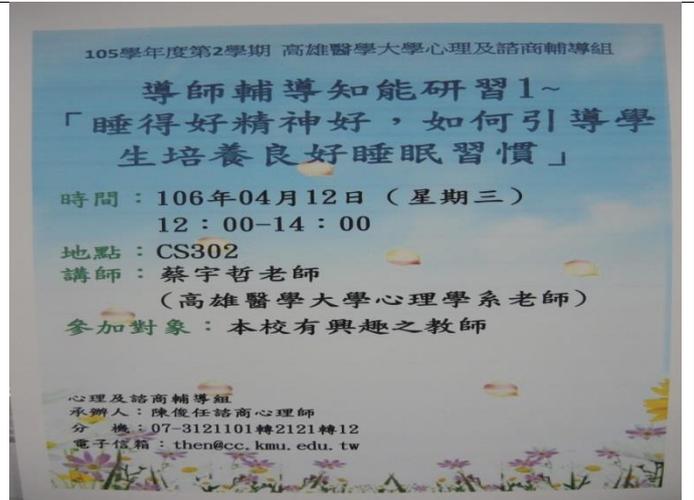
心 輔 組 心 理 師 引 言



教 職 員 專 心 聆 聽



講 師 蔡 宇 哲 老 師



活 動 海 報



活 動 簽 到



教 職 員 熱 烈 參 與 活 動

附件三：活動滿意度調查統計：

回收問卷數：90份
 整體滿意度：96%

活動安排：

項目	平均滿意度
◎本次活動的日期及時段安排	4.8(96%)
◎本次活動之內容及進行方式	4.79(95.8%)
◎本次活動對教學上的助益	4.79(95.8%)
◎對本場活動整體感覺	4.8(96%)
心得與建議之彙整： 1. 獲益良多 2. 謝謝主辦單位 3. Good 4. Nice 5. 很有趣的分享	

填卷者基本資料：

單位	醫學院	口腔 醫學院	藥學院	護理 學院	健康 科學院	生命 科學院	人文社會 科學院	附設 醫院	其他
	28	5	13	9	12	13	8	1	1
職稱	教授		副教授		助理教授		講師		其他
	10		28		44		3		5
年資	無		1~3年		4~6年		7~10年		10年以上
	3		15		17		8		47