

107 年度高雄醫學大學 學輔計畫-健康知能講座

| | |
|---|---------------|
| 活動主題：睡飽飽、精神好-睡眠保健講座 | |
| 活動日期：107/06/21 活動地點：CS302 活動時間：12:00~14:00 | |
| 主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組 講師：高醫附設醫院家醫科葉艾芸醫師 | 附件:活動剪影、活動簽到表 |
| 活動重點記錄及評值： 1. 依據 106 學年度新生生活型態調查顯示，有 24.33% 學生每日睡眠不足 7 小時。且在與師生互動中發現學生睡眠不足問題時有所聞。為讓年輕學子培養良好的生活習慣，了解睡眠不足的成因，推動健康知能活動，來建立學生正確觀念及維護良好的健康習慣，邀請高醫附設醫院家醫科葉艾芸醫師進行睡眠保健講座，藉由生動的講解及有獎徵答方式，增加學生對於睡眠保健相關知識及注意事項的了解，共 81 人參與講座。 2. 統計課後問卷結果，講座內容滿意度滿分為 5 分，平均得分為 4.4 分。本講座整體感覺滿意度滿分為 5 分，平均得分為 4.79 分。本活動可增加知識滿意度滿分為 5 分，平均得分為 4.44 分，課中有獎徵答部分學生皆能正確說出睡眠保健相關知識，顯示學生對此議題相關知識提升且對活動感到滿意。 | |

附件一

活動剪影

