

108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「夜夜好眠讓你健康綿延」-健康促進講座

活動日期：108 年 10 月 31 日

活動地點：CS301

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影、活動簽到表

活動重點記錄及評值：

本次講座邀請到高醫附院家醫科方慧芳醫師分享有關睡眠保健的知識與方法。現代人生活壓力沉重，學生於日常學業、人際關係、工作累積的壓力以及紊亂的生活型態易導致睡眠品質不佳。方醫師於講座中分享促進良好睡眠的技巧與注意事項，也引用研究文獻結果說明優質睡眠對於免疫力的重要性，亦介紹安眠藥種類及服用禁忌等。過程中，參與者認真聽講，講師亦針對事先調查之提問仔細回答。講座共計 89 人參加，整體滿意度為 90%。

具體成效：

針對講座主題進行選擇題型前後測，題目如：青壯年(18-25 歲)，一天睡眠時間多少小時為佳？哪些行為會打亂人的睡眠週期？何者不是睡眠的重要性等等。前測平均答對率為 90.6%，後測則為 99.2%，顯示有所提升。

預期目標：

透過知識講述分享，參與者能獲得正確的睡眠保健觀念並進一步於日常生活中嘗試，實際地調整自身睡眠習慣，促進健康。

附件一

活動剪影

