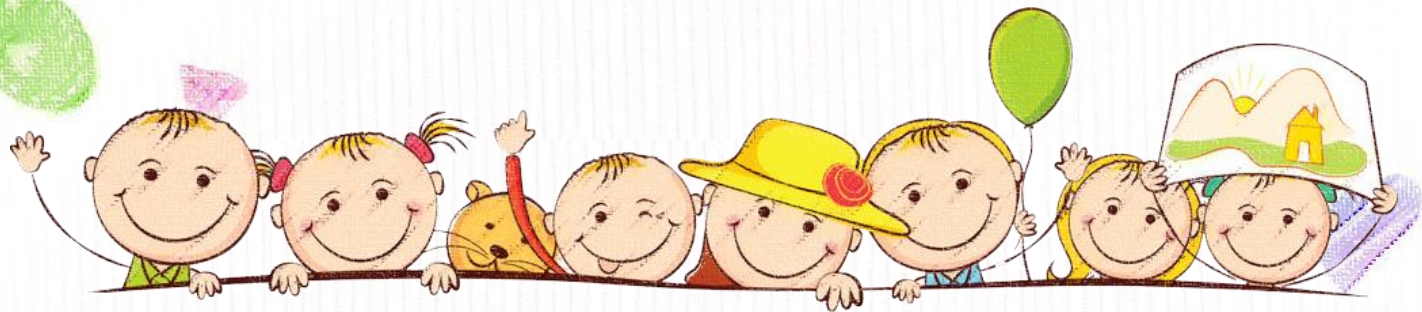




自主學習—睡眠工作坊

406456013 唐儀

2018.06.26



1

主題發想

2

前置準備

3

活動主體

4

結果統整

5

整體評估

主題發想



第一部分 主題發想



前置準備

蒐集資料、設計工作坊內容、準備活動素材、製作宣傳海報、
建立線上報名系統、宣傳、借教室及整理場地

第二部分 前置準備



網路報名系統

※ 甚麼是「睡得好」？如何才能睡得好？

改善睡眠品質及習慣

※ 你有睡眠的困擾嗎？
常常覺得難以入睡嗎？
或起床後覺得很累？

一起來探索睡眠的奧秘，並制定改善睡眠的計畫吧！

✿ 時間：6/6 13:30-15:30 計畫制定
6/13 13:30-15:30 成果檢核
(中間一週為睡眠改善計畫實作)

✿ 地點：MD435 (兩階段均需參加)

✿ 報名方式：請掃描右下角QR code

✿ 人數限制：15人 (額滿為止)

聯絡人：碩一 唐儀



改善睡眠品質及習慣工作坊 報名表

你有睡眠的困擾嗎？常常覺得難以入睡嗎？或起床後覺得很累？
一起探索睡眠的奧秘，制定改善睡眠的計畫吧！

時間：6/6 - 6/13 13:30-15:30

地點：MD435 (兩階段均需參加)

人數：15人，額滿為止！

報名成功後以Email通知您~

如有任何問題也歡迎以Email與此聯繫：kkitang721@gmail.com

負責人：唐儀

指導教授：卓淑玲 老師

圖片標題



活動主體

1. 活動流程
2. 參與情形
3. 內容元素

--睡眠知識介紹、客製化睡眠改善計畫、自我評估、活化團體、克服怠惰

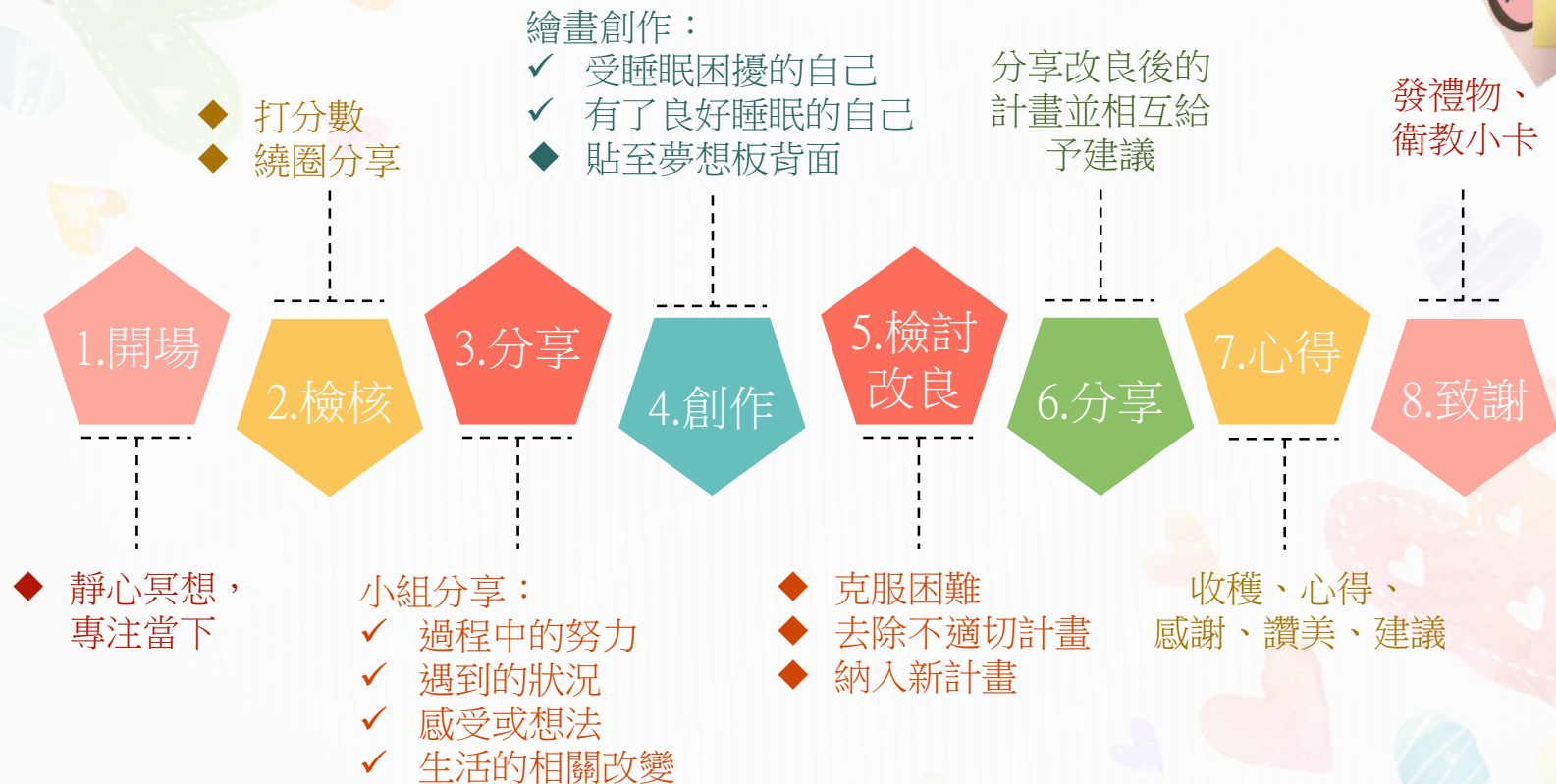
第三部分 活動主體—活動流程 (第一週)



第三部分 ● 活動主體—活動流程

間隔一週，執行自己的睡眠改善計畫~~

第三部分 活動主體—活動流程 (第二週)



活動主體

1. 活動流程

2. 參與情形

3. 內容元素

--睡眠知識介紹、客製化睡眠改善計畫、自我評估、活化團體、克服怠惰

參與者：

第一週

九人 (8女1男)

11%



89%



第二週

七人 (7女0男)

- 有兩位因身體不適或臨時有事而未參與第二階段

睡眠問題：



活動主體

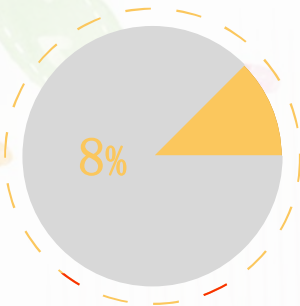
1. 參與情形

2. 活動流程

3. 內容元素

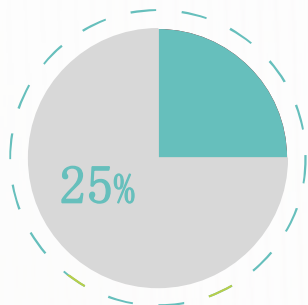
--睡眠知識介紹、客製化睡眠改善計畫、
自我評估、活化團體、克服怠惰

1.睡眠知識介紹：



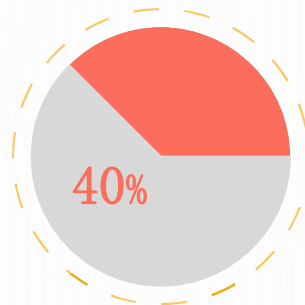
打破睡眠迷思

- 美國睡眠研究機構Sleep to Live Institute總監歐克斯曼博士 (Robert Oexman) 心目中的9大睡眠迷思



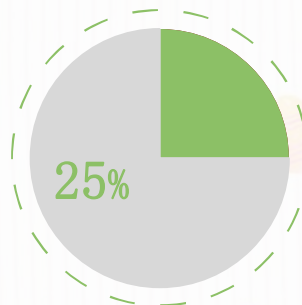
放鬆訓練體驗

- 冥想式放鬆



TranS-C健康睡眠

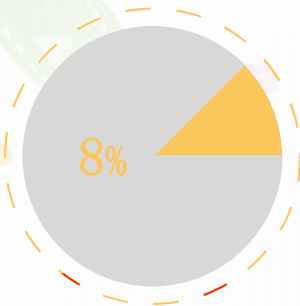
- (Buysse, 2014)
- Two-process model
 - 健康睡眠的概念
 - 六個睡眠指標



史丹佛黃金90分鐘睡眠法

- 這個90分鐘或許不是你想的那個90分鐘哦~~

第三部分 活動主體一內容元素 (睡眠知識介紹)



打破睡眠迷思

- 美國睡眠研究機構Sleep to Live Institute總監歐克斯曼博士 (Robert Oexman) 心目中的9大睡眠迷思

睡眠觀念大考驗

1. 晚上沒睡夠，只要在白天小睡一番就能補足
2. 週末是絕佳的預先休息機會
3. 8小時睡眠太奢侈，6小時才務實
4. 熬夜準備考試，能學到比較多東西
5. 賴床可以讓我多休息幾分鐘、更有活力

6. 半夜中醒來，應該看書或看電視，等待睡意再次來臨
7. 睡前運動會讓我睡不著，因為那讓我太有「活力」
8. 年紀漸長，需要的睡眠時間會縮短
9. 缺乏睡眠讓人疲倦，但不會嚴重影響健康



第三部分 ● 活動主體一內容元素 (睡眠知識介紹)

健康睡眠的定義

規律性 (固定時間醒和睡)

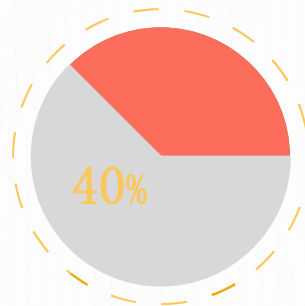
主觀滿意度 (主觀感覺睡得飽)

警覺性 (白天清醒且專注)

時間點 (就寢時間剛剛好)

睡眠效率 (快速入睡不中斷)

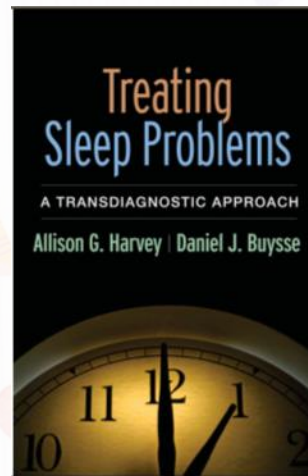
睡眠時長 (睡得不多也不少)



TranS-C健康睡眠

(Buysse, 2014)

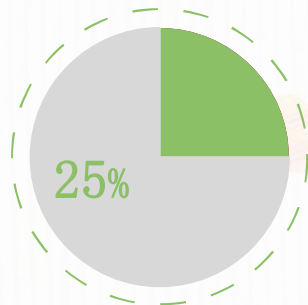
- Two-process model
- 健康睡眠的概念
- 六個睡眠指標



第三部分 ● 活動主體一內容元素 (睡眠知識介紹)

常見睡眠相關知識大解析

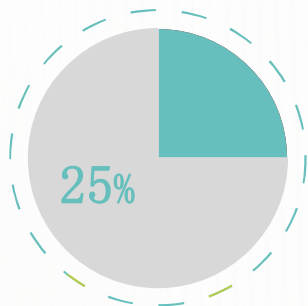
- 人要睡多久才夠？
- 可不可以訓練自己成為短眠者？
- 睡眠不足假日補得回來嗎？
- 睡眠重量還重質？
- 如何提升品質？ **史丹佛黃金睡眠90分鐘**



史丹佛黃金90分鐘睡眠法

- 這個90分鐘或許不是你想的那個90分鐘哦~~

第三部分 ● 活動主體一內容元素 (睡眠知識介紹)

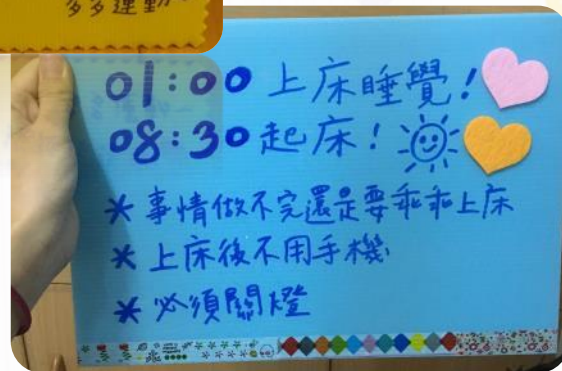
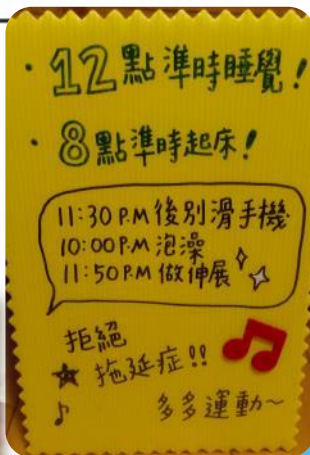


放鬆訓練體驗

- 冥想式放鬆

夢想板：

(客製化依個人特質及可行程度而定)



第三部分 ● 活動主體—內容元素 (活化團體)

活化團體：



增進討論與創作，活化團體~~

團體相互分享討論：

- 繞圈
- 小組討論

藝術創作：

- 夢想板
- 圖畫—受睡眠困擾的自己
vs 希望成為得自己



克服怠惰的三種方法：

冥想、宣誓活動

強化動機



為期一週的睡眠計畫
實行階段，搭配睡眠
紀錄，於一週後檢核

時間限制



設
(
宣

結果統整

第四部分 結果統整

量表填答完整率：

全體均完整填答無遺漏。



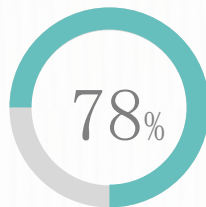
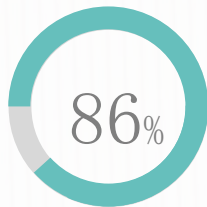
計畫設計完程度：

九位參與者均完成睡眠改善計畫的設計。



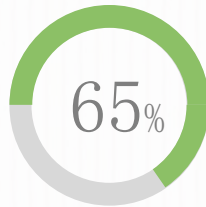
回家功課填寫完整率：

七位中有六位完整填答。



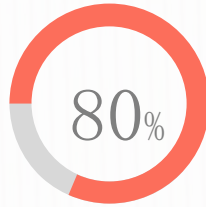
再次出席機率：

九位中有七位出席第二次工作坊。



計畫實行程度：

平均而言，參與者表自己達成原定計畫的六至七成。



團體討論參與度：

整體而言討論熱烈，無閒聊其他事物的情形出現。

第四部分 結果統整

- 依照Buysse的健康睡眠六大指標，請成員在計畫實行前、後進行評分，每項分數為1~10分，分數愈高表示符合程度愈高。

	計畫實行前自評 (M±SD)	計畫實行一週後自評 (M±SD)
睡眠規律性 (固定時間醒和睡)	5.78±2.82	7.29±0.95
主觀滿意度 (主觀感覺睡得飽)	4.44±2.65	7.00±1.15
白天警覺性 (白天清醒且專注)	5.44±2.01	6.86±1.46
就寢時間點 (就寢時間剛剛好)	4.00±2.29	6.00±1.83
睡眠效率 (快速入睡不中斷)	6.44±3.28	8.00±1.41
睡眠時長 (睡得不多也不少)	4.22±2.33	7.43±0.98

整體評估與檢討



深刻收穫：

- 對睡眠的相關知識更為了解。
- 從實際團體中，了解睡眠困擾的真實面貌—特別對於大學生而言。
- 增進帶領團體的能力，也看見團體對於行為改變的強大促進效果。
- 引發相關主題更深入的思考，若未來有機會延伸進行類似的團體，或許會嘗試將完美主義、拖延怠惰、以及睡眠狀態等主題結合。

建議與回饋：



建議時間掌控
可以更好一些

很喜歡~~
學到很多~~

建議多舉辦
相關工作坊

感覺此類活動
更適合辦給大
一或大二



感謝聆聽