				單位:	台北社區醫學中心
2	018.03.	13 健身	限務站	占講座成	果
健康服務	务站名稱:厚	德教會馬偕	健康服務站	i	
時間:	下午 9:30-10:	30			
對象:釒	根髮長者				
主題・5	失眠正確觀				
	、吡亚啶鼠 馬偕醫院感染	科 冷仕兹	護理師		
_		17 1万旧觉	100 土 101		
	数:20 人		//>		
	成果分析: (有				
分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	55.6%	44.4%	0.0%	0.0%	0.0%
易地安排	38.9%	61.1%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	55.6%	38.9%	5.6%	0.0%	0.0%
课程内容 	38.9%	61.1%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
!體滿意度	47.8%	51.1%	1.1%	0.0%	0.0%
沒有飽足。睡眠夠不多時就夠了 眠困擾,	養是人們難以 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	感覺。我們很需的睡眠時數 定要睡上十個 醒來好幾次,	難以睡眠時數 因人而異,有 小時,才覺得 或早晨醒來得	数的長短,來決 可人一天只睡四 內飽足感。許 大早,想擺脫	定一個人的 、 五個小 多人深受失 這些惱人的
沒有飽足於睡眠夠不能的一個,如果因優,如果因優,如果	感及重獲精力的 夠,因一天中所 ,但卻有些人一 難以入睡,一夜	感覺。我們很需的睡眠時數 定要睡上十個 醒來好幾次, 藥的副作用,	難以睡眠時數 因人而異,有 小時,才覺得 或早晨醒來得 引起失眠的原	数的長短,來決 可人一天只睡四 內有飽足感。許 大早,想擺脫 取非常多,但	定一個人的 、五個小 多人深受失 這些惱人的 藉由改變生



