

人生不NG 守時人生更璀璨

大菊幫幫忙

組員

林士誠 李鑑唐 孫嘉璜 林升堯 呂明儒

指導老師

張滿玲

大綱

- 發現問題
- 文獻回顧
- 定義問題
- 測量問題
- 結果分析
- 介入問題



發現問題

- 在我們第一次討論時有一位組員遲到，因此引發我們的興趣，遲到行為經常造成困擾。如果可以改善對於效率會有改善。



文獻回顧

- 習慣（柯永和，1981）

刺激，習慣，兩者穩定的關係

- 時間因素和拖延之關聯（王淳，2002）

缺乏時間衡量習慣和低估時間習慣均和拖延習慣有正相關

文獻回顧

- 以習慣的觀點探討因應、情緒與拖延行為的關係（謝明君，2002）

拖延原因：沒有做好時間管理65.6%

是否有拖延習慣：是66.7%

是否造成困擾：69.4%



定義問題

○ 造成遲到的可能原因

- 睡過頭
- 交通因素
- 梳妝打扮
- 反正有人遲到
- 天氣因素
- 不想赴約
- 忘記時間
- 其他



定義問題

○ 遲到場景的問題

- 早上上課
- 下午上課
- 跟同學朋友赴約聚餐
- 跟同學朋友娛樂（打咖、夜唱...）
- 跟同學進行學術討論（討論報告）
- 系上活動
- 系校隊練習
- 跟伴侶約會
- 課堂或期中期末考試



定義問題

- 每個人對遲到定義不同
 - 三分鐘算遲到？
 - 五分鐘？
 - 十分鐘？
 - 十五分鐘？
 - 超過約定時間？
 - 活動開始後？



測量問題

- 以大學生為樣本
- 從前面三大向來分析
 - 可能原因－用複選的方式選出最多的
 - 場合－用五點量表依照場合個別分析頻率
 - 遲到定義－用單選方式
 - 另外有其他補充項目
- 問卷網址
 - <https://docs.google.com/forms/d/1FzwHVY4Ju5gEUIAWEoEU8AY2MOF57Q7Qmron5iBoEGU/viewform>

結果分析

- 遲到場合組間沒有差異
- 遲到場合頻率都低於 3
- 最多原因前三項
 - 睡過頭 反正有人遲到 交通問題
- 每個人的定義前三名
 - 超過約定時間 十分鐘 五分鐘

結果分析

- 因為場合沒有差異所以我們選擇針對行為做改變
- 分析造成行為發生的原因
 - 睡過頭-態度的問題
 - 反正有人遲到-態度的問題
 - 交通因素-可能真的不可抗力



介入

0 粉絲專頁





遲到者經驗訪談

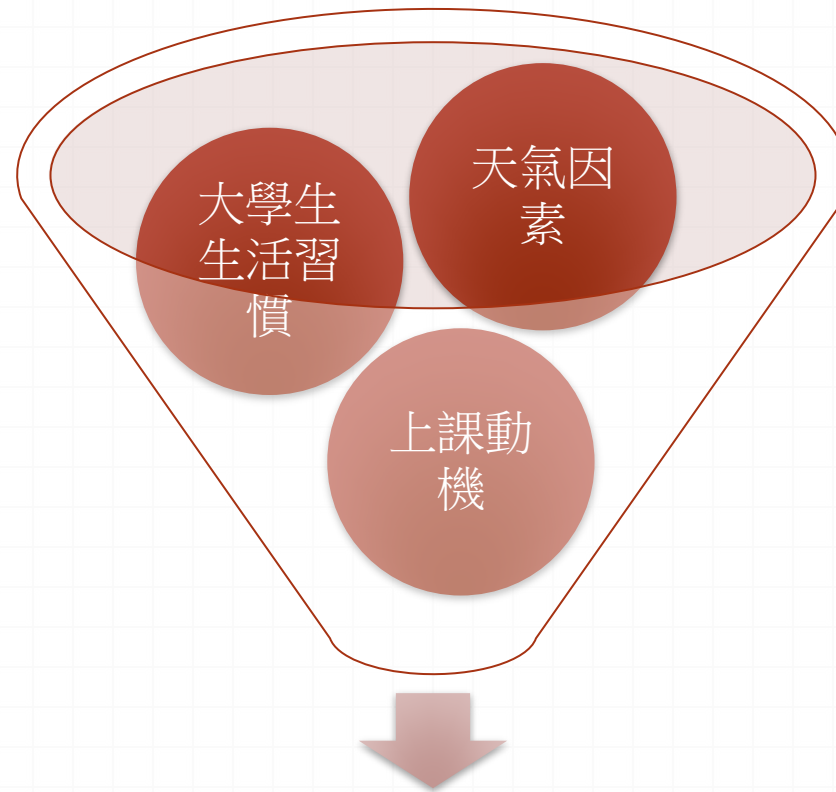
訪談對象

- 以15位高雄醫學大學心理系選修心理研究方法的同學為訪談對象

四大核心問題

- 讓自己遲到的原因
- 遲到當下的感受
- 遲到改善的意願
- 粉絲專頁的理念瞭解與否

遲到原因



時間管理問題

遲到原因小結

- 回應中普遍發現早上的課容易會有遲到的現象，原因就是前一天晚上的睡眠時間太晚；另外天氣問題出現在雨天，會花比平常多時間在執行防雨措施上面，最後到教室時間會延遲。總結可以統整出上課遲到的原因皆出自於自己的時間管理出了問題，我們也希望往後透過加強時間管理來達到解決大學生上課遲到行為

遲到感受

- 受訪者主要表現出會產生內疚、羞愧或害怕他人眼光的負面情緒



遲到感受

- 負面情緒和課堂人數成反比
- 進入教室的位置影響所產生的負面情緒多寡

改善意願

○ 從行為做起

○ 從態度做起

態度

你的態度 決定你的夢想

如何影響改善意願

- 以社會團體的共同學習為最主要效果



粉絲專頁

- 發現訪談者是否使用過有很大的差異
- 使用為觀看和定時的瀏覽，甚至是發表個人遲到經驗

未來希望粉絲專頁經營方向

- 主要以在專業內的同學互相給予鼓勵與督促的社會支持能力
- 定時舉辦粉絲專頁成員的交流團體，加強成員間的聯繫
- 將希望改變的成員以分組的方式，並且選出一位固定領導帶領



行動方案

「Psycho Time System」粉絲專頁

成立宗旨

- 提供網路平台讓大家在這裡說出自己的遲到經驗
- 由創辦者或其他使用者給予正向鼓勵，達到團體互助、自我提升的功能
- 靈感來自於戒酒協會

iPad 下午10:59 11%

Psycho Time System

上課守時 學習優質



Psycho Time System
54 人說讚 · 11 人正在討論這專頁

社群
遲到! 是一件很嚴重的事情
尤其是在上課
學生遲到 常常會讓老師進度拖延
導致晚下課 而且對老師也不是很尊重

關於 相片 說讚的內容 活動紀錄

更新近況 分享相片

Psycho Time System 今天2:37 · 🌐

[小編TALK]
為了能讓各位看到我們想送給各位的禮物
連夜趕工做了一部影片
希望你們會滿意
...
據說心方還有報告呢!
同學們 還是不要遲到了囉~~
要不然小編會找上你們囉 😊



Psycho Time System 星期六2:34 · 🌐

[小編TALK]
等等就要畢業典禮了
小編睡不著
突然想到 其實我們期末的禮物
是要送大家一部影片拉

在此之前 先PO個前導片來讓大家觀賞
敬請期待我們的微電影囉!

還有
98的朋友們 稍等地畢業典禮不要忘了 別遲到囉XD

其他人的最新貼文



Sally Tsai

我想要自白

我今天早上接到一通來自麻吉呂同學的電話
她叫我快快起床去上表演藝術
但因為我很懶惰就說不想去
於是電話就轉接到怡青嬋嬋的手裡

.....

更多

收回讚 · 留言 · 5月16日1:43 在 Kaohsiung 附近

Psycho Time System 和其他 15 人都說讚。

檢視另8則留言



Psycho Time System 哈囉! 感謝您發文, 送您一首歌: 手牽手, 看來您有許多非常好的朋友, 也是品格良好的朋友, 所以您也看到您自己哪裡出問題了, 非常好! 上課其實滿辛苦的, 但是想一想, 國小國中高中時, 我們是怎麼樣渡過的, 那時為什麼都可以準時上課呢? 仔細想想, 其實也沒有那麼難嘛! 辛苦之後才有豐厚的賞報, 想想之後就要進入職場了, 不管是服務業、工業、商業等都非常需要準時, 如果我們現在都習慣遲到了, 到時候開始上班, 肯定也會有這樣的行為或念頭出現, 到時候辛苦的就只是您了。加油啦! 渡過就都是您的了, 歡迎再次發文哦!

5月22日13:57來自手機 · 讚 · 1



Sally Tsai 哈哈哈哈哈這是怎樣啊超認真欸我都快感動到哭了
小編您真是說道我心坎兒裡啊!!!!

5月22日23:21 · 收回讚 · 2



留言.....

行動方案-宣導影片

粉絲專頁概況

- 目前有54位臉書使用者追隨，有5位使用者曾經分享遲到經驗，創辦者及其他使用者也給予回饋，創辦者也陸續將不遲到運動的影片放到粉絲專頁中



使用者經驗訪談

1.請問您對該粉絲專業的印象?

- 多數人認為該粉絲專頁屬於娛樂性質
- 假若創辦人能夠花更多的心思來經營粉絲專頁，應該可以得到更大的迴響
- 整體而言算是滿有創意的行動方案

使用者經驗訪談

2.請問您覺得針對改善遲到行為，由大家在粉絲專頁分享遲到經驗並由大家給予回饋的作法是否有效？

- 在剛分享遲到經驗的短時間內的確有效改善遲到行為、較注重時間管理
- 不太好意思持續的分享經驗，因為將自己的不良行為公諸於世令人羞愧

明儒部分

行動方案之缺點

- 粉絲專頁並沒有好好經營，例如：沒有安排人固定發文；越來越少人發文，所以就不太去注意等
- 影片太晚發布



行動方案之限制

- 粉絲專業沒有甚麼名氣
- 很難真的去介入而達到效果，除非同學們本身有自發性

