

你吃飽了嗎？

壹、問題現象的描述

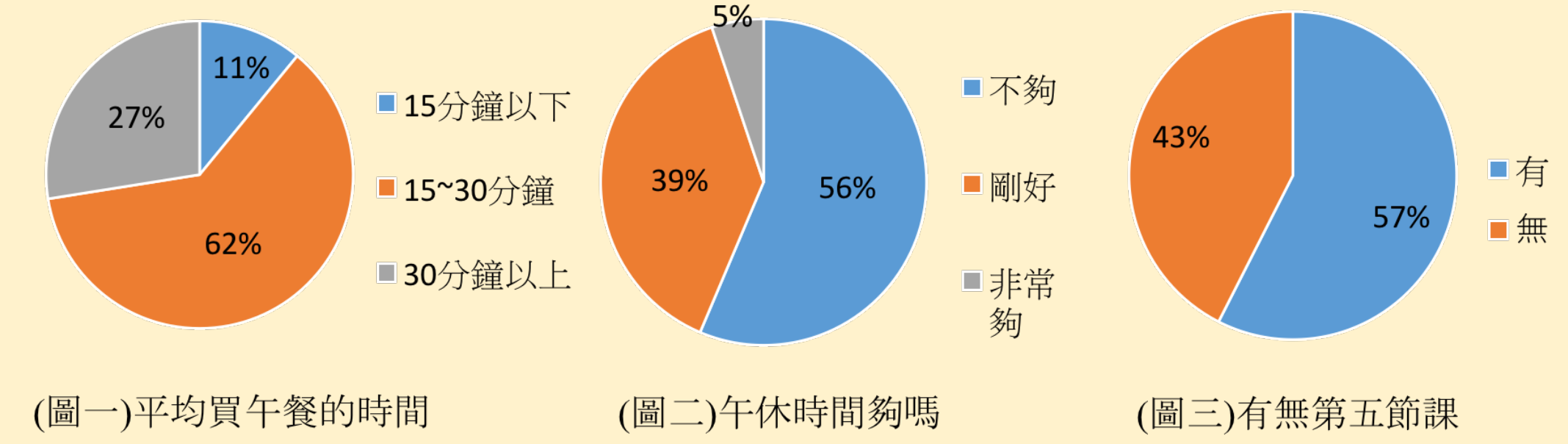
吃得飽、睡得好是馬斯洛需求理論所論述的第一層生理需求！我們觀察到由於本校學生人數眾多，時常發生午休時間餐廳擁擠、排隊及等待時間過久的現象。

另外，本校午休時間同時為第五節上課時間，因許多系所有三學分的課程或是系上排課的需要，進而把課排到第五節，但若同學遇到第四節、第六節也有課時，就沒有休息的時間。透過問卷可以發現：

- 1、62%的學生，平均需要15~30分鐘的時間買午餐(圖一)。
- 2、56%的學生，認為一個小時買午餐、吃午餐是不夠的(圖二)。
- 3、57%的學生，遇過第四、五、六節有課的情況(圖三)。

以上情況都會導致午休時間被壓縮，若是連好好吃飯、休息的時間都沒有，那學生的學習效率也很難提高！

問卷調查



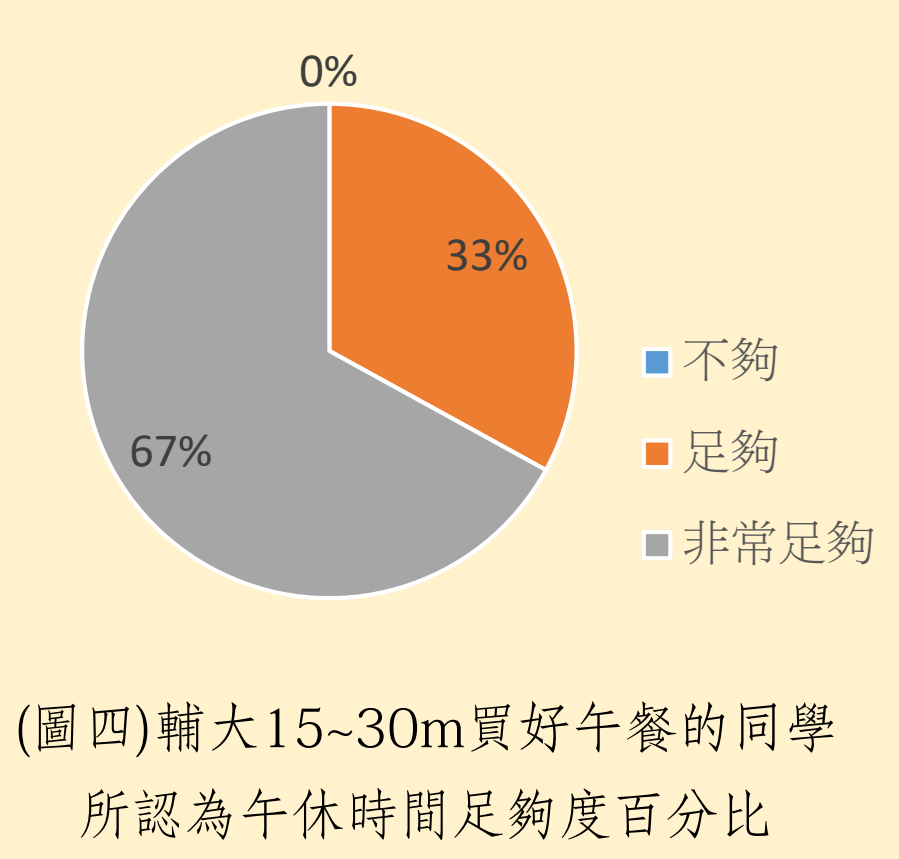
貳、與輔仁大學比較

由表一可知，輔仁大學學生人數少於文化大學，與文化相同的地方有兩處學生餐廳和校外餐廳，但午休時間卻比文化大學來得多30分鐘，就算中午時間有課(特午節)也有40分鐘的時間可以休息。

表一、文化大學與輔仁大學的比較

		文化大學	輔仁大學
學生數(105學年度)		23,481人	20,954人
午餐來源		學生餐廳*2、校外餐廳	
午休時間	沒有第五節/特午節	1hr10m	1hr40m
	有第五節/特午節	10m	40m

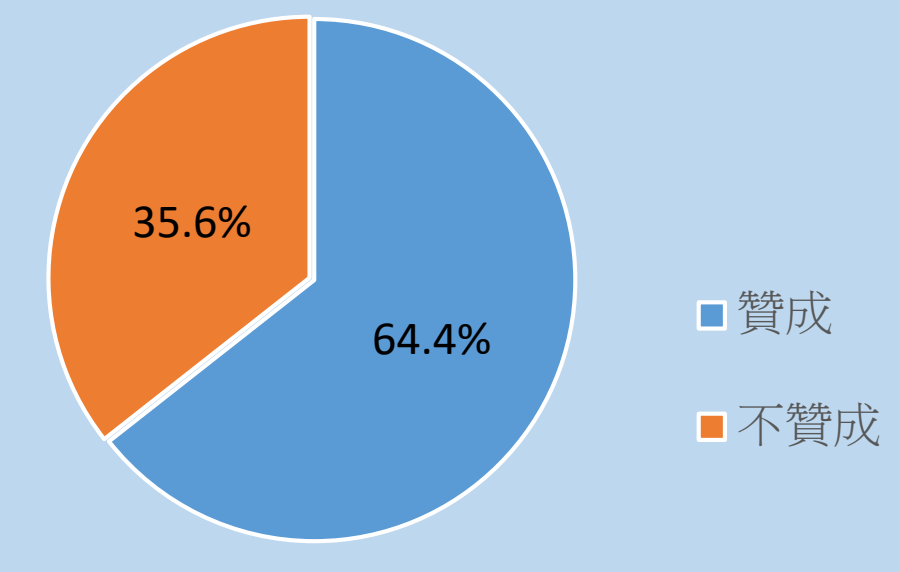
根據調查，輔仁大學有七成的學生能在15~30分鐘買好午餐，其中67%認為午休時間非常足夠，且沒有人認為學校午休時間不夠(圖四)，可顯示1小時40分鐘的午休時間能讓輔仁大學生得到充分的休息。



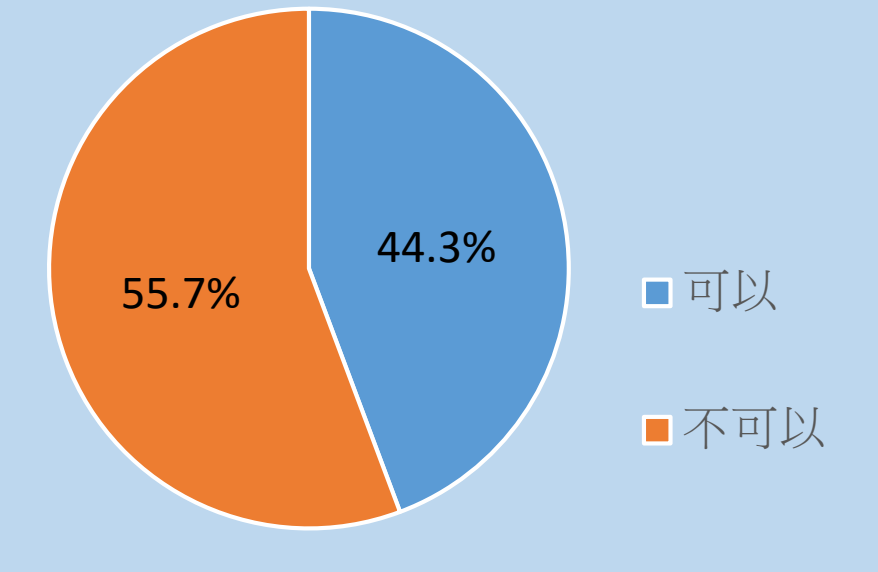
參、解決或改善方法的闡述

為了改善時間不足的問題，第一步先將午休時間增加20分鐘，延長至一個半小時。

但是如圖六所示，在問卷的調查中，遇到的問題是學生不希望因此延後20分鐘放學，所以第二步我們利用減少課堂中間的下課時間，以達到不延後同學最後一節課的放學時間，最終改善之課表如圖七所示。



(圖五)贊成第六節改成13:30上課的百分比

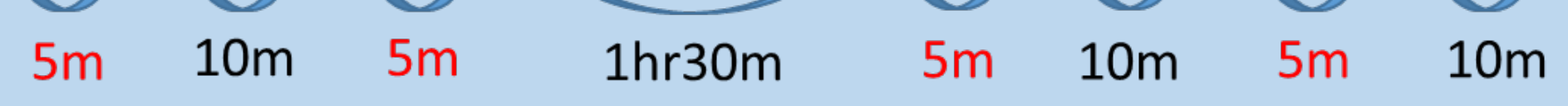


(圖六)是否接受延長午休而延後下課時間的百分比

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
08:10	09:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10
09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
8:10	9:05	10:05	11:00	12:00	13:20	14:15	15:15	16:10	17:10
9:00	9:55	10:55	11:50	12:50	14:10	15:05	16:05	17:00	18:00



(圖七)文化大學原課表與模擬更改後之課表

肆、成本負擔與可行性的評估

成本的負擔有以下幾點：

- 1、同學會犧牲下課休息時間
- 2、課表變得複雜需要重新適應
- 3、學校系統的更改

根據問卷的調查，有六成的同學贊成13:30上課，卻有五成的同學不願意延後下課，找出問題之後我們做出調整下課時間的應對方法，就算是13:30上課，同學最終還是能與現今的課表一樣準時下課，解決了同學最在意的問題，因此可行性極高。