

睡飽就是休息

— 找出適合你的休息方式！ —

「週一到週五
做了好多事，週末我
一定要睡到自然醒！」

「開學到現在實在太
忙了，連假就拿來補
眠好好休息吧！」

「平常都在上課、
寫作業，我想我需
要大睡一場！」

你是否常在上課、寫作業、打工、跑社團等行程中忙得團團轉，總想著等到有空的時候，一定要好好睡一覺、補充體力？你是否也曾發現，明明週末花了一整天在睡覺，但醒來後卻還是覺得好累！如果你有這種感覺，那就是你誤會「休息」囉！休息是為了讓我們擺脫疲勞、放鬆神經，從疲憊的狀態恢復，讓我們再重新投入工作與學習的時候再次感到精力充沛，所以，休息的方式有很多種，重新檢視哪種方法才是真正適合自己的吧！

有些人選擇補眠、出去玩、運動或是看看電影，不論是靜態的睡覺、靜坐冥想，還是動態的放鬆，只要你感覺精神充足，那就是有效的休息，如果你現在的休息方式無法讓你有這些感覺，那麼無論它聽起來多麼令人放鬆，都可能不是適合你的！

解開對「休息」的誤會：

1. 過度用腦的人不只需要睡眠，而是需要放鬆大腦！

上了一天滿堂的課，也討論了幾個報告，回家又寫了一些作業，你的腦袋跟身體一定會很累，也會很想要好好睡一覺！這時候一般人想到的就是躺一下、小睡一下，但小心這是個陷阱！睡覺對於時常睡眠不足或體力勞動的人的確是有效的休息，透過睡覺補充能量、放鬆肌肉跟神經，若是常熬夜，也會很需要睡眠。但是如果你通常是用腦用得很多，但不太會消耗體力的話，你需要的不只是睡覺，而是需要透過工作以外的活動，讓腦部放鬆，例如：運動、看書。

2. 你不用停下來工作，只是需要轉個頻道！

大腦是由不同功能區組成的，這一區活動，另一區就休息，因此換個活動內容，就可以讓不同的腦區輪流休息。例如今天唸了一整天的書，明天就可以出去走走，或是可以去做點運動，可能會比睡一整天還容易消除疲勞。如果時間、空間的限制而無法這樣轉換，你也可以在腦中活動轉換，例如算完工程數學，不要接著算微積分，而是讓大腦休息一下，改成背英文單字、看國文註釋等，這樣就可以避免腦力一下子就用光囉！

3. 重燃對生活的熱情，就是最好的休息！

你一定也有專注在自己熱愛的事物上，感覺不到時間的流逝，甚至廢寢忘食，可能是做一個作品或是讀一本最新上市的小說，你對生活的倦怠，也可能會讓你的心很累！所以有效的休息就是做些讓自己重新找到生活熱情的活動，如果這項活動會讓你開心，那對你來說這個活動就是最能夠恢復熱情和調節情緒的休息方法！

(接續下頁)

參考資料：

東西全球文創集團執行長李冠毅《教你如何休息》

<http://wepeople.club/article/%E6%95%99%E4%BD%A0%E5%A6%82%E4%BD%95%E4%BC%91%E6%81%AF>



你可以用「做」來解決「累」，用「積極休息」取代「消極放縱」，探索最適合自己的休息方式，每個人的方式都不同，你一定有屬於自己的休息方式！你也可以參考這些方式，從中探索：



在工作以外看自己有興趣的書、電影、雜誌或是運動；學一些新技能，比如沖咖啡、打毛線、種花，也許這些知識跟技能你未來用到的機會很小，但是卻能讓你獲得成就感、體驗專注、培養興趣及舒壓方式的好機會，也是重燃熱情的關鍵喔！



出去走走，融入當下的風景和美食，體驗一下工作以外的生活樣貌，而不只是坐車，換個地方聊天、滑手機，一定會有很多新發現喔！



保持社交，認識新朋友總是有點緊張，但偶爾認識一些不同的朋友，會讓你瞭解更多面向的自己，也會讓你的生活更多采多姿！

最後，開始學習辨別自己是勞動的累還是大腦的累吧！身體真的累了，就早點睡覺補充體力，大腦累了，就找個時間做一些不同的活動「讓心休息」吧！

班級輔導

時間：10:10-12:00

地點：各班教室

4/6 (四)

四工二丁、四流二乙、
四電二丙、四子二乙、
四訊二乙、四英二甲、
四機二丁。

4/27 (四)

四機二甲、四化二甲、
四冷二甲、四電二甲、
四子二丙、四訊二丙、
四景二甲。

輔導股長講座

4/6
(四)

輔導股長培訓講座(一)

講題：
作個有效的同儕助人者
主講人：
李泰山 老師

時間：10:10-12:00
地點：青永館6樓 采風堂

電影欣賞

4/6
(四)

主持人：柯政華老師

「丹麥女孩」

時間：17:30-20:30
地點：青永館6樓 團體研討室