

- 班級：
- 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- 輔導股長：
- 導師簽章：

### 睡眠對大腦的重要性

**夢，不只是幻想，而是大腦的整合工程**-你知道嗎？我們每晚進入的「快速動眼期」(REM)，不只是做夢這麼簡單。根據沃克博士的研究，夢的功能有三大核心：1.情緒消化器：夢能協助大腦「去情緒化」白天的創傷或壓力。例如考試失常或跟朋友吵架的情緒，在夢裡會以不同方式重新編排，幫助我們隔天醒來心情平復。2.創造力工廠：REM 睡眠能激發不同腦區的連結，產生跳躍式思考。許多發明家或藝術家都是在夢中獲得靈感，像是披頭四的歌曲〈Yesterday〉，就是在夢中誕生的。3.學習整合器：透過夢，大腦會將新學會的東西與舊知識結合，創造更深層的理解。這也是為什麼讀書前睡一覺比熬夜更有效。

**你越想拼，就越需要睡**-青少年常有一種錯覺：「我現在趕報告、念書比較重要，睡覺再說！」但真相是——睡不好，效率才真正下降。

- 念書念到半夜，可能以為自己拚命了，但大腦處於半癱瘓狀態，根本記不住；
- 考前熬夜，不但記憶力差，情緒也容易失控，影響表現；
- 長期晚睡，會使皮質醇（壓力荷爾蒙）濃度升高，導致易怒、暴衝，甚至憂鬱傾向。

這些現象背後，都是因為睡眠讓你的大腦無法「打掃垃圾」與「重新啟動」，學習、情緒與自我控制能力全面下降。**-打怪靠操作，休息靠策略——青少年實用建議**與其說服青少年「睡多一點」，不如換個角度，給出「具體做法」：

1. **用鬧鐘不是叫你醒，是提醒你「該睡」**比起設定早上 7 點起床，更重要的是設定「晚上 10 點關機準備睡覺」的鬧鐘。提醒自己放下手機、洗澡、拉窗簾，進入「關機模式」。
2. **不在床上滑手機**手機的藍光會抑制褪黑激素，延後入眠。建議買個小鬧鐘代替手機，睡前 30 分鐘把手機放在房間外。
3. **有睡不著的夜晚怎麼辦？**可以試試「寫下煩惱清單」：把你擔心的事、待辦事項寫下來交給明天的自己，大腦比較容易放鬆。千萬不要叫青少年冥想——他們多半不會做，也不想做。
4. **把白天當成儲能時間**白天有規律地活動（上課、運動、吃飯），會讓大腦的生理時鐘更穩定，晚上也更容易進入深層睡眠。

### 總結

睡眠不是偷懶，也不是浪費時間，而是讓你「升級打怪」的儲能站。如果青少年與家長能重新看待睡眠的重要性，把它當作健康、學習、情緒穩定的秘密武器，就能避開手機腦、成癮、焦慮、記憶力下降等種種陷阱。要記得喔！世界上最強的充電器，不是行動電源，而是一場安穩的好眠。