

# 睡得更聰明：解鎖改善休息的秘密

## 重點提要

### 睡眠衛生提示

1

改善你的臥室(減少聲音、調暗燈光等)

2

養成良好的科技習慣(睡前一小時關閉所有螢幕)

3

設定睡眠時間表

4

嘗試能量小睡或咖啡小睡

5

改善飲食和運動(睡前 2 小時內避免刺激食物或運動)

6

開始建立睡前習慣

## 保持冷靜

當你仍然無法入睡時。

- 仍然會有些難以入睡的晚上
- 如果在躺下 20 分鐘後仍無法入睡, 請離開臥室, 到其他地方做一些放鬆的事情
- 不要讓你的大腦將床與挫敗聯繫起來
- 如果你在夜裡醒來且無法再次入睡, 也請這樣做

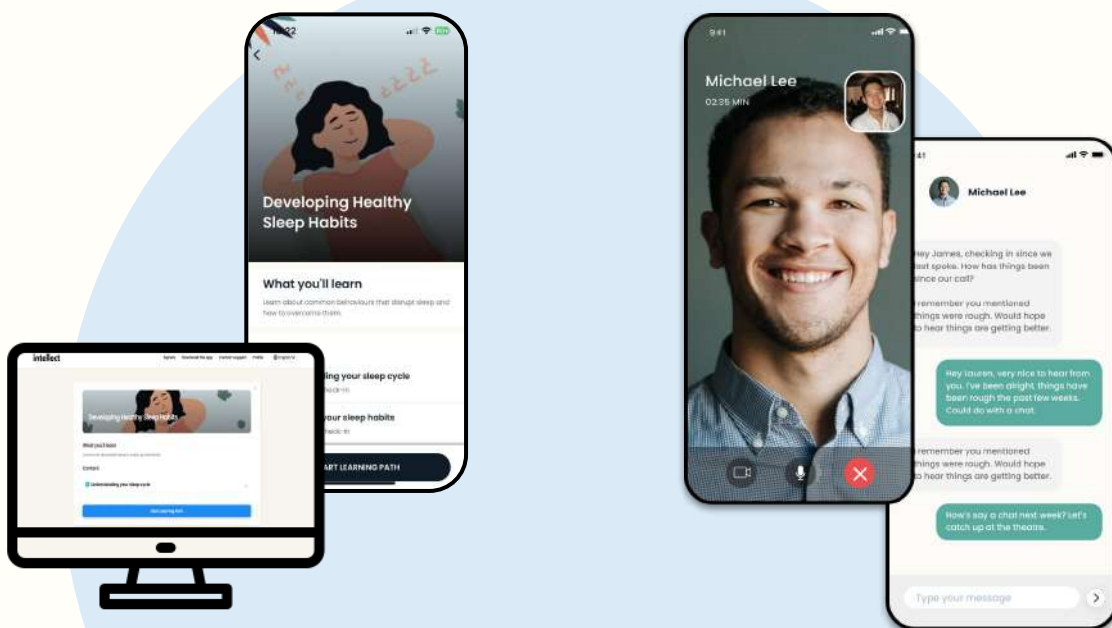
### 提示

- 不要專注於時間; 這只會引起不必要的焦慮
- 閱讀一本書、素描, 或進行其他可以在低光環境下完成的平靜活動
- 不要開啟你的電子設備!



# 從洞察到行動： 立即發揮你的技能！

以沉浸式體驗更聰明地睡眠  
自學模組和一對一指導支援



## 培養健康睡眠習慣學習路徑

結構性學習路徑，幫助你克服睡眠中斷並精神奕奕地醒來

## 一對一指導

與你的導師討論更多有關睡前習慣的個人化建議

從今天開始掌握你的心理健康！

立即前往 Intellect 網站 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect 應用程式，踏上你的個人健康之旅。

