

全國三級警戒已足月，因大家在家抗疫的努力，疫情逐步降溫，大家仍不可鬆懈，持續在家抗疫喔！面對紛亂的資訊，不能隨意出門的鬱悶，該如何經營優質有意義的生活呢？邀請大家來場**社團法人精神健康基金會**推廣的「**大腦運動**」，利用簡單的「**保養大腦 10 大方法**」，舒緩大腦壓力，建立優質有意義的居家抗疫生活。

社團法人精神健康基金會~保養大腦 10 大方法

官方網站：<http://www.brainlohas.org>

FB 粉絲頁：<https://www.facebook.com/BrainLOHAS/>

YouTube：<https://www.youtube.com/user/BrainLOHAS>

胡醫師部落格：<https://haigohwu.pixnet.net/blog>

一、「日常生活起居有規律」~調好我的生理時鐘

腦是活生生的器官，受到生理時鐘的影響，保養頭腦的第一法則就是生活起居必須規律，頭腦才能發揮最大的功能，才能有最好的學習及工作效率。

抗疫在家，記得要維持規律生活，不管全國警戒是第幾級，你的生理作息跟以前一樣，不必改變。改變的地方只有全國三級警戒不能跑出門，非必要，請乖乖待在家喔！。

二、「每天認真做事」~發揮我的天份

認真做事時，腦中好比有一個交響樂團，所有的腦細胞動員起來，同心協力演奏，將腦力揮到極致，並藉由新經驗的開創，讓腦細胞建立新的神經通路，讓頭腦變得靈活有智慧。

抗疫在家，身為學生的你，在家上課要認真上課，偷玩手機其實老師跟同學都知道，上課請專心；放學時間和假日時間在家認真休息、認真玩。身為家長/成人的你，在家上班要認真上班，出門上班要確實做好安全防護再認真上班；下班時間和假日時間在家認真休息、認真玩。

三、「每天至少有一段放鬆的時間」~對自己好一點

建議每小時讓頭腦放鬆一下，每次 3-5 分鐘，讓腦功能的發揮有節奏感，避免腦力的過度濫用。無論在辦公室或在家時都可以練習，睡前可多做幾次，並且把放鬆的舒適感引導至全身各部分。

抗疫在家，身為學生的你，在家上課時，老師提早下課是讓你的眼睛休息、寫功課、喝水、上廁所、吃點心，請你不要又拿起手機盯著看，讓眼睛和腦袋休息一下。身為家長/成人的你，依工作性質與狀態適時切換休息時間，喝水、上廁所都是休息，外出工作者請在安全防護下休息。

四、「早上醒來精神飽滿」~活力充沛每一天

「早上醒來精神飽滿」是精神健康的重要指標之一，每天充滿朝氣的生活，有助精神健康的提升！為確保早上醒來精神飽滿，建議在六、七點鐘起床最佳。若睡眠時間足夠，但早上起床仍然精神不佳，是精神健康出現困擾的警訊，此時應回頭檢測您的睡眠品質，並養成良好的睡眠習慣。

抗疫在家，身為學生的你，你還在發育期，請睡飽飽，身體好氣色好長的好。身為家長/成人的你，睡飽飽才有精神面對疫情帶來的生活改變，現在外出要耗費更精力保護自己，請精神抖擻地出門。

五、「晚上定時上床睡覺」~一夜好夢其寢無憂

睡眠有助於腦的學習與記憶，睡眠不足，對腦功能的發揮，有很大的影響！建議每晚十一點鐘就寢。睡前可從事令人放鬆、心情平和的活動，避免胡思亂想或重複煩惱，多想些讓自己心情愉快，或感到充實、滿意的事，這樣可以讓自己逐漸放鬆地進入夢鄉。

抗疫在家，身為學生的你，想要變聰明、變得有魅力更帥更美，請準時睡覺。身為家長/成人的你，工作一天，腦袋已經不堪負荷，就睡吧！明天再繼續打拼。記得睡前 3C 產品請收起來。

六、「臨睡前覺得今天過得很充實」~今天過得很有價值

一天當中所發生的種種事件，全都是腦功能的展現，回想一下，今天是不是過得充實而且有意義？我們建議在每天睡前，從看似平淡的生活中撿拾有意義的小事件，做為當天生命的禮物。如此一來，我們的生活自然豐富而充實，腦功能也能獲得適當的發揮。

抗疫在家，不管你的身分是誰，你今天有準時「上課/上班」、完成「功課/工作」、「幫忙煮飯/料理三餐」、做家事、照顧「長輩/弟妹/子女」等，這些小事就是充實生活的展現。努力抗疫在家，擁有健康及疫情逐步趨緩，這就是件有意義的事。

七、「每星期有機會和別人聊聊天」~打開話匣子

腦的發展需要多元的素材和刺激，藉由與他人聊天、分享生命中的經驗，可促進腦的多元發展，無形中可抒解壓力，也能拉近彼此間的距離。

抗疫在家，不管你的身分是誰，請利用 3C 產品及各種通訊軟體，跟你「遠在天邊/近在隔壁」的親朋好友們話家常，如果不小心意見不合或觀念不通，暫時停止該話題，可切斷通話或轉移話題。全國三級警戒不能跑出門，非必要，請乖乖待在家喔！

八、「每星期有機會參加各種活動」~豐富我的生活

為了頭腦的茁壯發展，多元學習是重要的。有機會應嘗試參加不同的活動、接觸新事物、心朋友，可以開拓新的視野，讓自己心胸開闊，也讓頭腦獲得更多刺激和發展喔！

抗疫在家，不管你的身分是誰，請善用家裡現有的物品或 3C 產品，來場居家料理賽、居家運動會、居家音樂會、居家讀書會、居家遊戲聯盟、居家農場、居家語言學習、居家清潔收納、居家電影院、居家同學會等，還有很多請發揮創意自己想。三級警戒持續中，請乖乖待在家喔！

九、「每天肯定自己過得有意義」~我也是很棒的

「肯定自己」能幫助頭腦快速建立自我感知和自我價值的神經元通路！學習給自己一些掌聲，肯定每天所做的事情，無論工作、學習，或關心他人，都可以讓人從中找到自信和自我價值。

不管你的身分是誰，努力抗疫在家，讓疫情逐步趨緩，這就是件很棒的事情。如果你利用在家抗疫的時段，發展出或探索出，很多你以前未做或不敢做的事情，例如：吃下以前不敢吃的茄子、番茄之類的事情，記得要給自己大大的讚喔！

十、「每天關心別人」~把愛傳出去

「關心別人」是腦力用在人際互動上的表現。我們可以透過傳遞保養頭腦的正確方法，去關心親朋好友的精神健康！學習付出關心，能讓自己的生命過得充實有意義喔！

不管你的身分是誰，全球的人都受疫情所影響，請利用 3C 產品及各種通訊軟體，跟你「遠在天邊/近在隔壁」的親朋好友們連絡，關心一下身體健康和生活改變影響程度，大家彼此激勵與鼓勵，繼續團結在家抗疫，守護自己守護大家。

以上內容為「[保養大腦 10 大方法](#)」外加囉嗦的防疫碎碎唸，祝福大家在疫情之下，能舒緩大腦壓力，建立優質有意義的居家抗疫生活。

相關諮詢電話

1. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—疫情通報及傳染病諮詢專線—1922
2. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—心理諮詢專線(安心專線)—1925(依舊愛我)
3. 基隆市社區心理衛生中心，(02)2423-0181
4. 財團法人國際生命線台灣總會，生命線電話 24 小時—1995(要救救我)
5. 財團法人張老師基金會，張老師電話—1980(依舊幫你)，線上諮詢(<https://reurl.cc/0zL6kx>)
6. 基隆市立暖暖高級中學輔導室，(02)2457-5534 分機 140~143

恢復到校上課前，請留下聯絡資訊，供老師電話聯繫。班級(國中/高中)、姓名(學生姓名/家長姓名)、電話(家用電話/手機-請註明手機是家長或學生本人)。

基隆市立暖暖高級中學 輔導處 關心您！2021.06.17.