

# 微休息－在忙碌生活中 按下「小小重整鍵」



國立勤益科技大學  
學務處 諮商輔導組  
諮商心理師 蔡詩蕾  
114年12月號



不論是學生忙著課業、社團、打工，或教職員在各種工作任務中穿梭，我們的生活經常像一台不停運作的機器。長時間保持高效率，卻沒有適度的休息，壓力與疲憊不知不覺累積。若平日白天沒有適度休息，壓力會一路累積到晚上，即使睡很久，也很難真的恢復精神。因此，在日常中安排短暫的「微休息（micro-breaks）」就顯得格外重要。

## 什麼是微休息？

「微休息」指的是在工作或學習間，穿插5到10分鐘的放鬆時間。「微休息」不同於午休或下班後的長時間休息，是更短、頻率更高、彈性更大的調節方式，能自然融入一天的生活節奏，不受地點或時間限制。

微休息不僅能補充消耗的體力與精神，也是大腦進行「整理與重整」的時刻。大腦會在休息時加強神經連結，準備迎接下一階段的工作與挑戰。

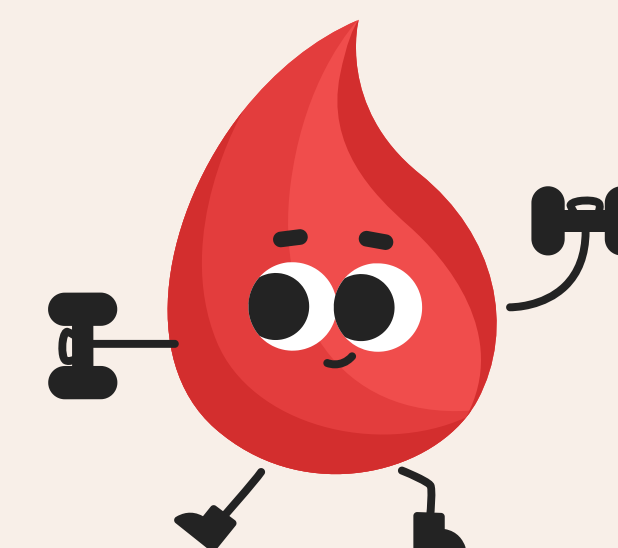
## 微休息的好處



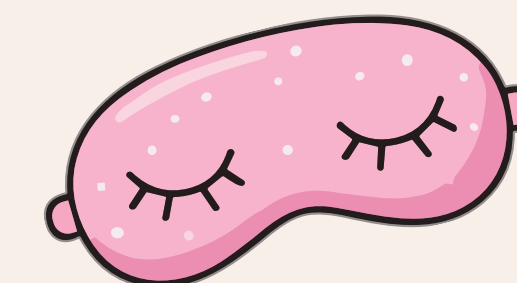
減緩疲勞與壓力



提升專注力與創造力



促進血液循環



減少眼睛疲勞



改善睡眠品質

## 如何實踐微休息？

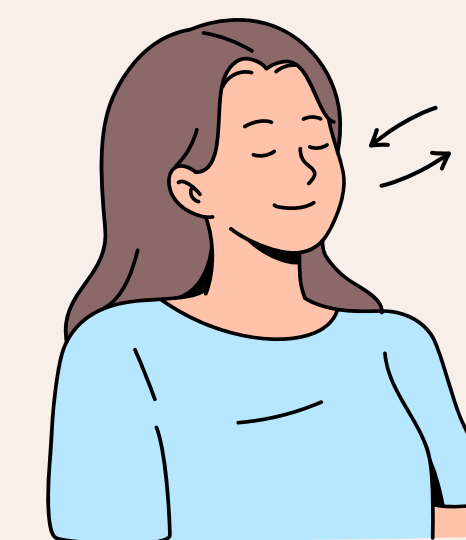


- 設定鬧鐘或使用番茄鐘法（每25分鐘，休息5分鐘），讓自己休息一下。

- 離開螢幕，放下手機，望向窗外的天空、遠方的樹木，讓眼睛跟大腦同時喘口氣。



- 創造「空白時刻」：裝水上廁所、伸展、隨意走動一下、純粹放空、深呼吸等。



- 在重新投入學習／工作前，緩慢吸氣、吐氣一分鐘，觀察身體的起伏，在心裡告訴自己：「我準備好了，可以開始。」