

休息，也需要方法

身體狀態與恢復 11 | 為恢復留空間，也看見工作條件的限制。

你可能正在經歷

終於停下來，卻還在想工作；滑了很久手機，仍覺得累。你可能把休息當成做完所有事情才有的獎勵，也可能根本沒有足夠的休息機會。

這冊幫你觀察疲勞出現的情境、安排工作與休息的切換，並辨認哪些需要睡眠、負荷調整或外部支援。休息不用每次都有明確的生產力回報。

回想最近一次休息：當時最需要什麼，實際又做了什麼？

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 先看疲勞出現的情境	先看前後情境，再選一個調整。
03 · 把休息接到明確的切換	離開前留線索，休息時減少原本負荷。
04 · 為睡眠留下真正的時間	睡眠需要時間，不能只靠意志壓縮。
05 · 讓休息不必先被賺到	恢復是安排的一部分。

何時適合拿出來

適合長時間備考、工作結束仍難切換，以及輪班或照顧責任擠壓恢復空間時使用。觀察紀錄不作為疲勞原因的自我診斷。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

先看疲勞出現的情境

01 實作 | 為恢復留空間，也看見工作條件的限制。

先看清楚這一步

疲勞可能與睡眠不足、長工時、工作負荷等多種因素有關。先記出現時間與前後活動，再選一個最可能有幫助的調整，不急著替疲倦貼標籤。〔1〕

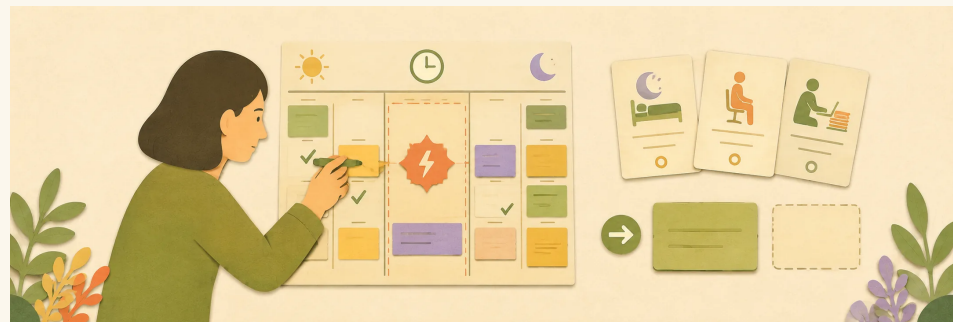
試著這樣做

1. 記下何時開始累，以及之前做了什麼。
2. 查看是否連續工作很久、缺睡，或長時間維持同一姿勢。
3. 選一個可調整因素，並記錄休息後的感受。

先看前後情境，再選一個調整。

依你的情況調整

突發或持續、原因不明的疲勞需尋求醫療評估。紀錄只能提供線索。



先看前後情境，再選一個調整。

考生情境

晚間一直重讀同一句時，回看昨晚睡眠與今天負荷；若已很睏，先安排收尾與睡眠。

專業工作情境

連續會議後疲倦，可以先減少下一段刺激；若排班長期不足以恢復，應提出班表與支援需求。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把休息接到明確的切換

02 實作 | 為恢復留空間，也看見工作條件的限制。

先看清楚這一步

休息前留下一句接續說明，暫時收好工作材料，再選一個符合當下需要的活動。若整段仍在回訊息，就看看是否真正離開原負荷。

試著這樣做

1. 寫下做到哪裡與返回後第一步。
2. 依需求選短暫安靜、舒適活動或與人陪伴等方式。
3. 回來後觀察是否比較能接續，必要時調整工作量。

離開前留線索，休息時減少原本負荷。

依你的情況調整

休息方式沒有通用排名。音樂、社交或活動是否適合，要看當下需要與個人反應。



離開前留線索，休息時減少原本負荷。

考生情境

訂正告一段落，留好下次題號，起身走動或安靜吃點東西；不必邊休息邊背另一科。

專業工作情境

會議之間留一段不用螢幕的空間；若需值守，與同事確認輪替與緊急聯絡安排。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

為睡眠留下真正的時間

03 實作 | 為恢復留空間，也看見工作條件的限制。

先看清楚這一步

短暫休息無法代替足夠睡眠。CDC 建議 13 至 17 歲每日 8 至 10 小時，18 至 60 歲至少 7 小時；個別需求與健康狀況仍有差異。[2]

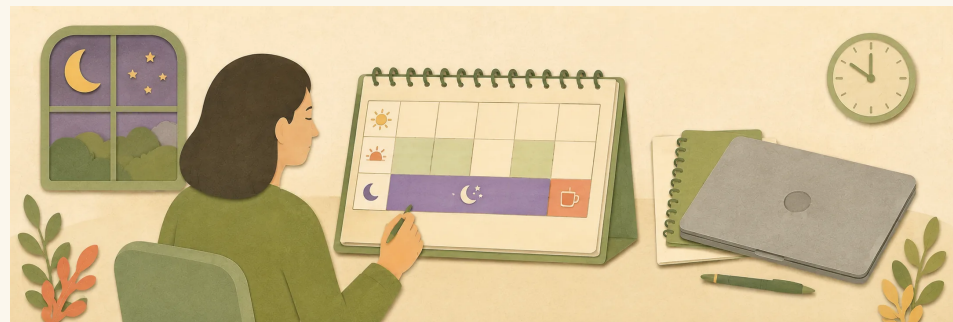
試著這樣做

1. 由必要起床時間往回看，安排足夠睡眠機會。
2. 把工作收尾提前，減少臨睡前仍待處理的決定。
3. 若常有睡眠困難或睡足仍明顯嗜睡，找醫療人員討論。

睡眠需要時間，不能只靠意志壓縮。

依你的情況調整

已疲倦到影響駕駛或安全工作時，先依安全流程停下、換手或求助，不用技巧硬撐。



睡眠需要時間，不能只靠意志壓縮。

考生情境

不要因今天進度落後，就預設每天削減睡眠補回；改看哪些內容要縮小或延後。

專業工作情境

輪班者先盤點可用睡眠時段與家庭責任，再討論排班與環境支援；不套用固定晚間作息。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

讓休息不必先被賺到

04 實作 | 為恢復留空間，也看見工作條件的限制。

先看清楚這一步

還有事情沒完成時，休息可能伴隨罪惡感。可以承認這個感受，同時按已安排的恢復時間行動；也可以檢查總量是否真的可行。

試著這樣做

1. 記下讓你不敢休息的那句要求。
2. 確認它是否來自實際責任，還是無限加碼。
3. 保留必要休息，並把超出容量的部分轉成取捨或協商。

恢復是安排的一部分。

依你的情況調整

若環境不允許基本恢復，先尋找能協助調整制度的人。個人習慣無法獨力補足所有缺口。



恢復是安排的一部分。

考生情境

「別人都還在讀」不必自動變成取消休息的理由。依自己的作答與計畫安排下一段。

專業工作情境

主管持續在休息時間派急件時，記錄具體頻率與影響，討論輪值、優先順序或交付安排。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

疲勞何時出現、之前做了什麼：

目前最需要的恢復或支持：

今天要保留的休息與睡眠機會：

離開前留下的接續線索：

需要調整的工作量、班表或責任：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

休息，也需要方法

讓練習回到你的生活

休息可以安靜，也可以有活動；它應回應你的狀態與現實條件。若調整後仍持續疲倦，把紀錄帶給能提供專業協助的人。

資料依據與閱讀方向

[1] NIOSH 說明工作疲勞與多種工作、生活因素。[2] CDC 提供依年齡的睡眠建議。其餘切換與紀錄方式是本冊的日常安排示例，不用來判定疾病。

1. CDC/NIOSH
[Fatigue and Work：疲勞與工作條件](#)
2. CDC
[About Sleep：依年齡的睡眠建議](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。