

國中致勝祕笈
準國一生必看

是真的！

良好睡眠
有助學習

超過1萬7千份
研究支持

你知道嗎？

學習過程是一個從**短期記憶**轉移到**長期記憶**的過程，
而成功搬運的關鍵是：
良好的睡眠

讀過的東西想不起來？
充足睡眠可以修復、搶救
有遺失風險的記憶！

大腦超神，可以**離線學習**！
像彈琴、運動這些動作類的
技能記憶，大腦會在你
睡著的時候，自己複習！

最佳記憶搬運工：
睡眠紡錘波+慢速腦波
(深度睡眠效率最高)

海馬迴：大腦的
短期記憶暫存區
(=usb)

離線學習：深度
睡眠時，大腦會
溫習技能記憶

修復
記憶

皮質：長期記憶
儲存區 (=硬碟)