

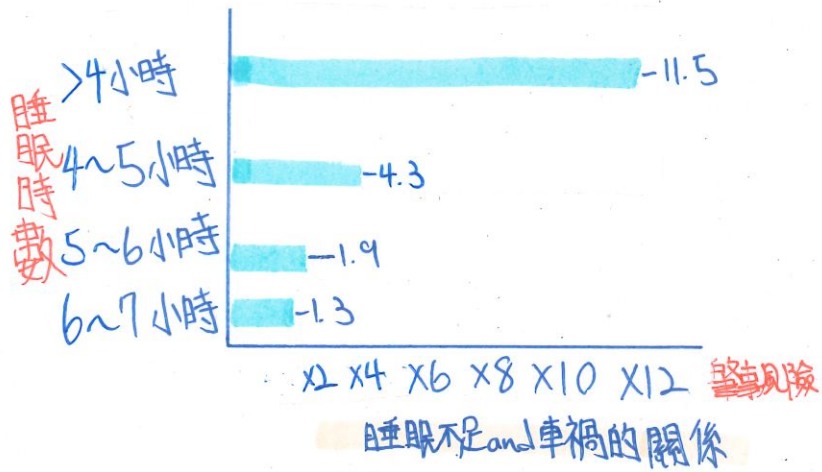
看到了嗎！睡眠不足出車禍風險有少，那這跟熬夜讀書不睡覺不是沒兩樣嗎？更何況你是要會考的人，你覺得你讀不進去的有多少，還不如睡飽精神好的時候讀還比較好，這樣熬夜根本沒有用！

★ 熬夜時好不容易形成的一丁點記憶，很快消失無蹤。在睡眠剝奪的情況下幾乎無法強化的，因而幾乎不可能在長期結構中留下持久的記憶。

就說了去睡覺！你看你不聽的後果就是這樣

所以……

滿八小時！！ 你快點去睡覺



● 睡眠狀況不正常會有憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群、思覺失調和雙極性疾患。
*(躁鬱症)
你想要在準備會考的時候這樣嗎？
不想的話就好好去睡覺，記得要睡

熬夜後讓你隔天精神不好，上課想睡覺，吃午餐想睡覺，做任何事都

想、目垂、覺！！！！

還會長痘痘、粉刺，會變很醜

上課也不能好好上因為你在睡覺

所以你去睡覺吧！！！！