

附件 6.1

# 學習狀態咪錶

# 學習狀態咪錶



## 疲倦

你覺得

- 不想動
- 容易分心
- 發呆
- 慢吞吞
- 懶洋洋 / 沒有動力



你可以進行提神活動：

- 踏步30次
- 左右輪流  
屈曲手肘  
30次
- 洗臉



## 適當

你覺得

- 精神翼翼
- 專注



你可以繼續  
留意和保持狀態!

## 興奮

你覺得

- 心跳加快
- 很想跑/活動
- 安坐有困難
- 過敏
- 很想說話

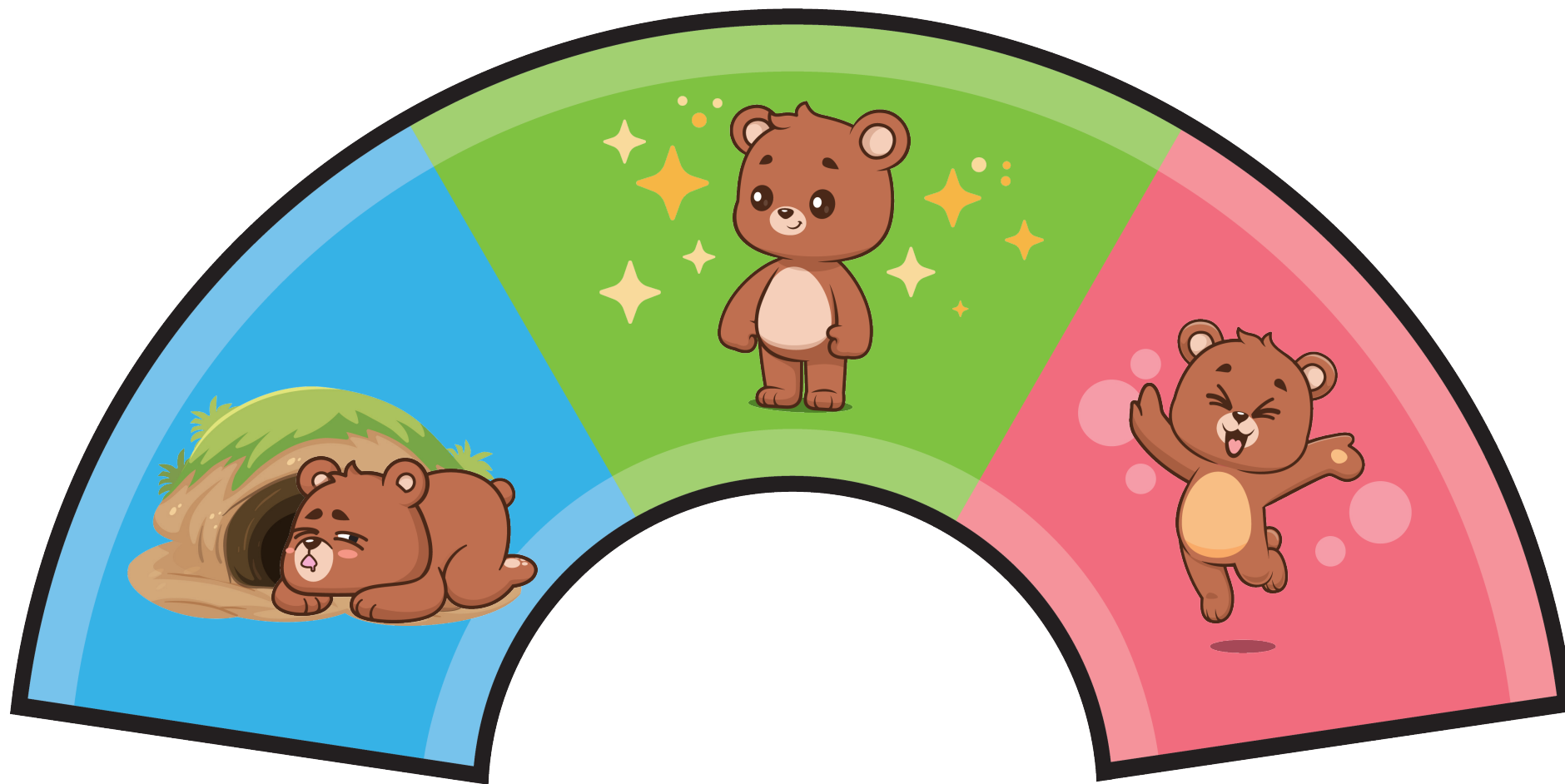


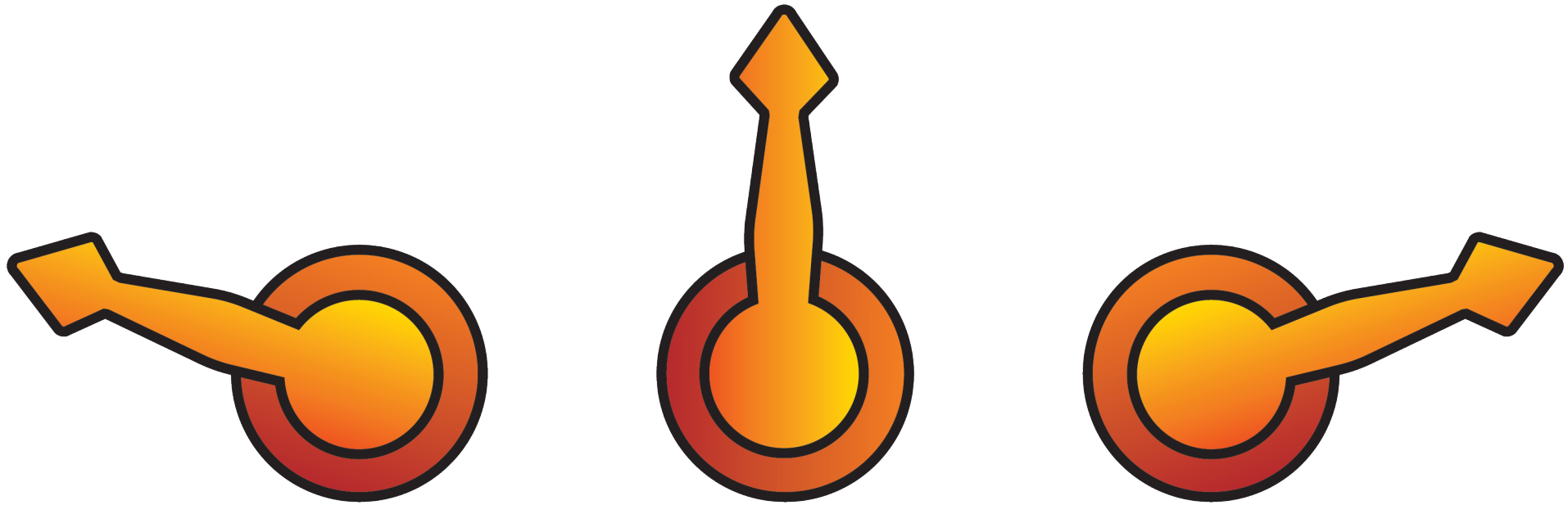
你可以進行平復活動：

- 深呼吸
- 用力合手掌 10次  
(每次維持五秒)
- 用力按壓椅邊 10次  
(每次維持五秒)



# 學習狀態咪錶





# 學習狀態咪錶



## 疲倦

你覺得

- 不想動
- 容易分心
- 發呆
- 慢吞吞
- 懶洋洋 / 沒有動力



你可以進行提神活動：

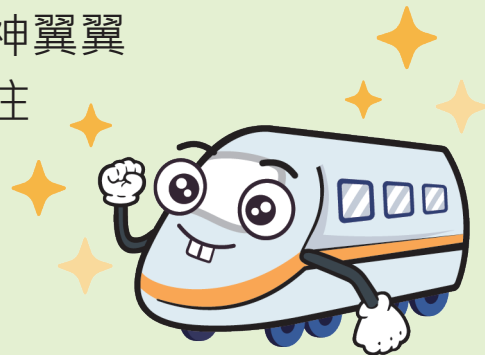
- 踏步30次
- 左右輪流  
屈曲手肘  
30次
- 洗臉



## 適當

你覺得

- 精神翼翼
- 專注

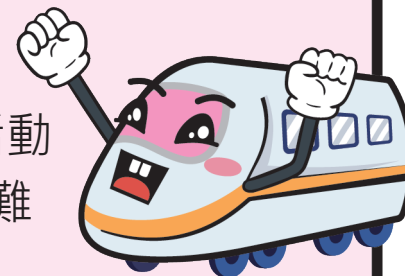


你可以繼續  
留意和保持狀態!

## 興奮

你覺得

- 心跳加快
- 很想跑/活動
- 安坐有困難
- 過敏
- 很想說話

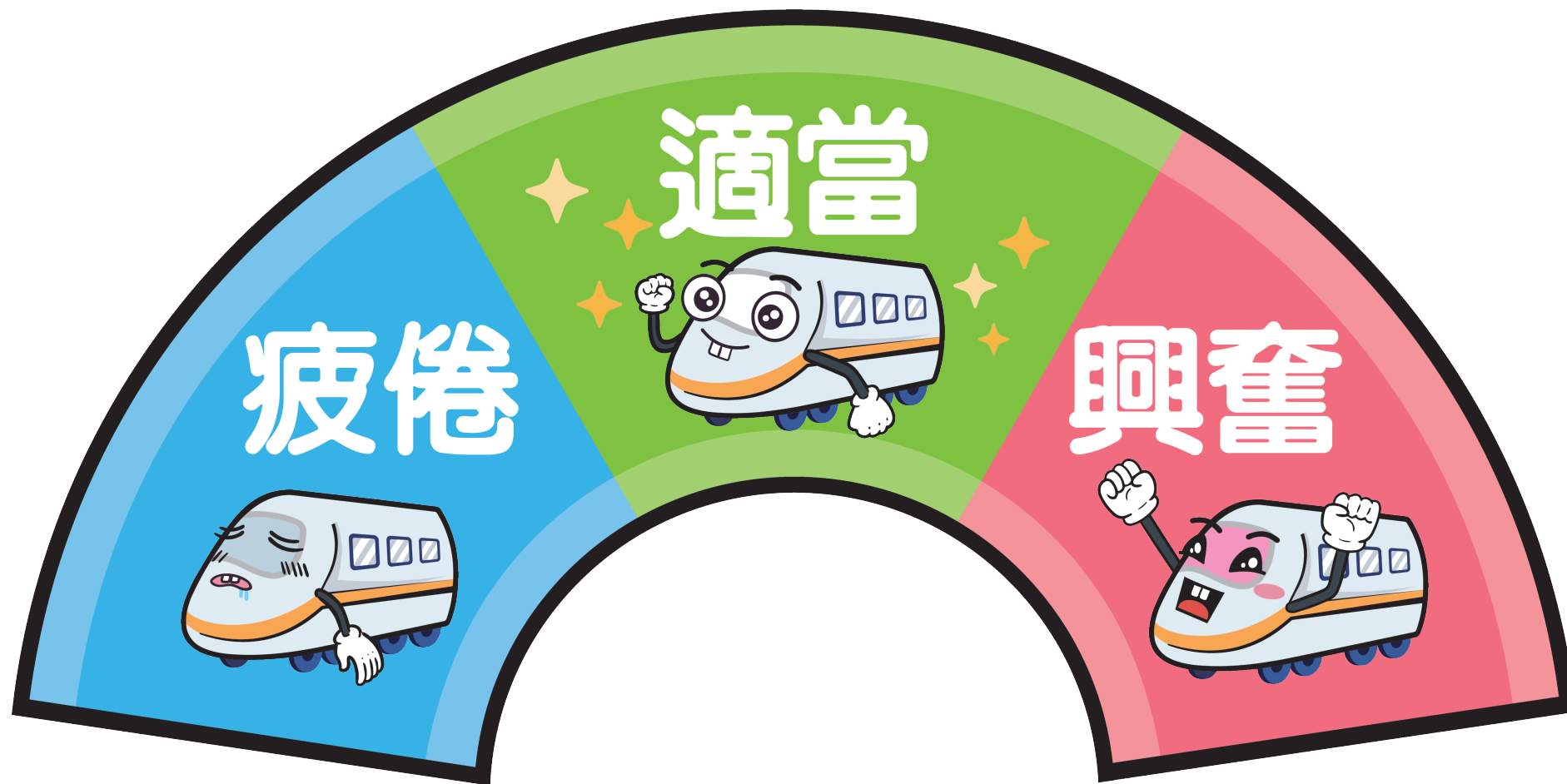


你可以進行平復活動：

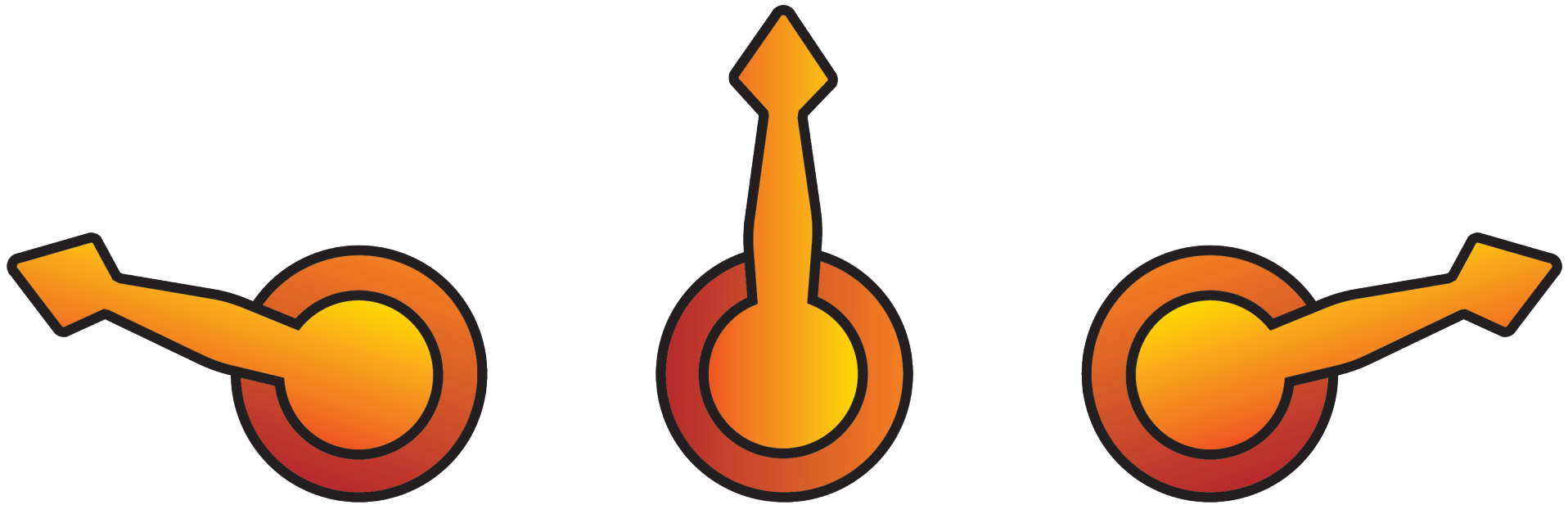
- 深呼吸
- 用力合手掌 10次  
(每次維持五秒)
- 用力按壓椅邊 10次  
(每次維持五秒)



# 學習狀態咪錶







# 學習狀態咪錶

