

學校_____ 班級_____ 座號_____ 姓名_____

標題	睡眠產業興起
刊登日期	2022/04/18

一、根據好讀「educoco 新任務」文章，回答下列問題

()	1. 根據本文，關於南韓因睡眠情形興起的相關產業，下列何者較 <u>不相干</u> ？ (A) 符合人體工學的寢具用品 (B) 幫助入眠的精油香氛 (C) 遠離忙碌都市的鄉間旅遊 (D) 監控睡眠深度的智慧手表
()	2. 閱讀文章後，下列敘述何者較符合本文的觀點？ (A) 南韓官方並不承認國民有服用安眠藥成癮的現象。 (B) 服用安眠藥易成癮，應該盡可能減少開立此處方。 (C) 快節奏的社會步調，是促使人們仰賴安眠藥的原因之一。 (D) 冥想放鬆是南韓近年引進的一種身心靈活動。
()	3. 關於睡眠情況的敘述，下列何者說法較適當？ (A) 欲促進睡眠品質，先改革社會上的職場觀念才能「撥亂反正」。 (B) 安眠藥加酒對於改善睡眠品質有「如虎添翼」之效。 (C) 工作與加班時間「尾大不掉」，致使上班族睡眠不足。 (D) 若須「朝秦暮楚」的奔波，往往難有固定的下班、就寢時間。

二、根據議題，說說看法

議題	良好的睡眠品質可以參照幾項標準：每天睡足 7 至 8 小時（或感到睡飽）、容易入睡、不易驚醒以及起床輕易、輕快。根據這些資訊，你認為自己擁有好的睡眠嗎？請分享你能維持良好睡眠品質的關鍵，或者改善睡眠狀況的方式。
我的想法	

--	--