

消失吧!早晨憂鬱

October 12

你是否曾一夜睡醒後，感覺像根本睡過?是不是你鬧鐘上的貪睡按鈕快被你按壞了?當你照浴室的鏡子時，你是否看到一個一臉倦容且滿頭亂髮的人繃著臭臉瞪著你看?這也許是你買個較能滿足你需求的鬧鐘的時候了。

在夜間，你會經歷不同的睡眠週期，每個週期大約隔九十分鐘重複一次。你醒來時所處的睡眠階段會直接影響你整天的感覺，所以智慧型睡眠機便應運而生，它是種藉由你入睡時間時戴上電子頭帶記錄你腦波的鬧鐘。智慧型睡眠機知道，何時是你設定的起床時間前最淺層階段睡眠的時間，此時鬧鐘就會響起，叫你起床。

羅德島一間大學的失眠學生在考試表現不佳後發明了這項產品，他們計畫明年以前銷售這項產品。智慧型睡眠機即將推出的消息在網路佈告欄(BBS)裡引發許多討論。睡眠對良好的健康是絕對必要的，所以除非你睡好，否則無法達到真正的健康。智慧型睡眠機這項產品是否會導致我們休息方式的改變?這將取決於它的成效，如果可以趕走我們的晨間憂鬱，智慧型睡眠機一定會流行起來的。