

Genarative AI Homework Week4

- prompt:
 - Q1: 我想讓自己有規律的早睡早起，尤其是早上要有動力起床，幫我制定計畫或構思方法
 - Q2: 早上還是想賴床怎麼辦？
 - 測試模型
 - 1. ChatPGT-4o
 - 2. Gemini 2.0 Flash
-

Q1: 我想讓自己有規律的早睡早起，尤其是早上要有動力起床，幫我制定計畫或構思方法

要讓自己規律早睡早起，****關鍵在於讓早晨變得有吸引力****，讓起床變成一件讓你期待的事情，而不是痛苦的掙扎。以下是你的計畫：

****第一階段：調整作息（1-2 週）****

****1. 固定起床時間****

- 無論前一天幾點睡，都要固定時間起床，讓生理時鐘建立穩定模式（建議從 7:00 開始，之後逐步提早）。
- ****起床就曬太陽****（打開窗戶、走到陽台），陽光能調整體內時鐘並提升清醒度。

****2. 睡前儀式****（幫助你更容易入睡）

- ****睡前 1 小時**** 降低燈光亮度、避免手機與電視。
- ****放鬆活動****：閱讀、聽輕音樂、冥想、泡溫水澡等。
- ****保持臥室舒適****：降低溫度（18-22°C）、使用舒適的枕頭和床墊。

****3. 漸進式調整睡眠時間****

- 若目前入睡時間較晚，****每 2-3 天提早 15 分鐘****，直到達到理想時間。

****第二階段：讓早晨充滿動力（2-4 週）****

****1. 設計「期待起床」的動力****

- ****安排晨間「獎勵」****，讓你起床後有事情期待，例如：
 - 喝一杯特別的手沖咖啡或喜歡的早餐。
 - 聽一本有趣的有聲書或播客。
 - 早晨花 10 分鐘寫下當天最重要的目標，帶著動力開始一天。
- ****安排晨間活動****：晨跑、瑜伽、簡單伸展，讓身體動起來，提升能量。

****2. 避免賴床的技巧****

- ****放鬧鐘遠離床邊****，逼自己起床關掉它。
- ****「5 秒法則」****：當你想賴床時，心裡倒數 ****5、4、3、2、1****，然後立刻起身。
- ****使用模擬日出的燈光鬧鐘****，讓房間逐漸變亮，模擬自然光喚醒你。

****第三階段：穩定習慣（4 週以上）****

****1. 週末也要維持相近的作息****

- 假日若熬夜，週一早起就會變痛苦，因此 ****最多只讓自己晚 30-60 分鐘睡****。

****2. 記錄與調整****

- 可以使用睡眠追蹤 App 或寫日記，觀察哪種方法最有效。
- 若某天睡不好，隔天可以補個 20 分鐘午睡，但避免超過 30 分鐘，防止影響晚上睡眠。

這樣的計畫會讓你 ****從勉強起床 → 自然醒來 → 充滿動力開始一天****，你覺得哪個部分最適合你？還是有什麼想微調的地方？😊

Q2: 早上還是想賴床怎麼辦？

如果早上還是想賴床，那就要從 ****生理 + 心理 + 環境**** 三個層面來解決，讓起床變得「更容易、更有吸引力、更難賴床」。

****1. 生理調整：讓醒來更舒服****

- ◆ ****調整鬧鐘方式****
 - ✓ ****使用漸進式鬧鐘****（模擬日出的燈光鬧鐘、漸強鈴聲），讓身體慢慢適應清醒狀態。
 - ✓ ****避開震驚式鬧鐘****（突然大聲響起），這會讓你更容易想「再躺一下」。
- ◆ ****睡醒就「物理性喚醒」大腦****
 - ✓ ****開燈、曬太陽****（自然光讓大腦停止分泌褪黑激素）。
 - ✓ ****馬上喝一口水****（補充水分，提高血壓讓你更清醒）。
 - ✓ ****伸展身體****（躺在床上做個伸展，讓血液循環啟動）。
- ◆ ****避免前一天睡眠不足****
 - ✓ ****維持固定的入睡時間****，如果熬夜，隔天自然會賴床。
 - ✓ ****避免睡前滑手機****，螢幕藍光會影響褪黑激素分泌，導致睡不深、起床更累。

****2. 心理調整：讓起床變「有吸引力」****

- ◆ ****設定「起床的誘因」****
 - ✓ ****晨間獎勵機制****（例如：起床就能喝一杯特調咖啡、看一集短影片、玩 10 分鐘遊戲）。
 - ✓ ****安排喜歡的晨間活動****（例如：聽喜歡的 Podcast、做個簡單運動、吃特別的早餐）。
 - ✓ ****寫下當天的「最重要目標」，提醒自己起床後要做什麼有價值的事。****
- ◆ ****避免「再睡 5 分鐘」的循環****
 - ✓ ****鬧鐘放遠一點****（迫使你起床關掉）。
 - ✓ ****「5 秒法則」**** → 鬧鐘響起時，心裡倒數 ****5、4、3、2、1****，然後立刻下床。
 - ✓ ****想像「再睡 10 分鐘」的後果****（例如：起床後趕時間、整天渾渾噩噩）。

****3. 環境調整：讓賴床變「困難」****

- ◆ ****改變房間佈置****
 - ✓ ****把鬧鐘放在房間另一邊****，逼自己起床關掉。
 - ✓ ****睡前準備好晨間活動的東西****（例如：運動服放床邊、咖啡機設定好定時煮好）。
 - ✓ ****睡衣換成稍微不適合賴床的衣服****，起床就不會想再窩回去。
- ◆ ****利用「夥伴壓力」****
 - ✓ ****約朋友晨跑或語音通話****（有約定的話比較難懶惰）。
 - ✓ ****家人/室友幫忙叫醒****（請他們輕拍你或提醒你起床的目標）。

****💡 總結：「讓起床變簡單，讓賴床變難」****

- **生理層面**** → 自然光、伸展、喝水讓大腦快速清醒。
- **心理層面**** → 設計晨間獎勵，讓你期待起床。
- **環境層面**** → 鬧鐘遠離床鋪，讓賴床變得不方便。

你覺得哪個方法最適合你？還是有什麼特殊的情境需要調整？😊

Gemini 2.0 Flash 的生成結果

Q1: 我想讓自己有規律的早睡早起，尤其是早上要有動力起床，幫我制定計畫或構思方法

好的，要養成規律的早睡早起習慣，並在早晨充滿動力，可以參考以下計畫和方法：

****一、建立規律的作息時間：****

- ****設定固定的睡眠時間：****
 - 每天在相同的時間上床睡覺和起床，即使在週末也一樣。這樣有助於調整生理時鐘，讓身體習慣固定的作息。
 - 找出適合自己的睡眠時間。一般成年人需要 7-9 小時的睡眠。
- ****睡前放鬆儀式：****
 - 在睡前一小時開始進行放鬆活動，例如：
 - 泡熱水澡。
 - 閱讀書籍（避免使用電子產品）。
 - 聽輕柔的音樂。
 - 進行伸展或冥想。
 - 避免在睡前攝取咖啡因、酒精和刺激性食物。
- ****營造良好的睡眠環境：****
 - 保持臥室黑暗、安靜和涼爽。
 - 使用舒適的床墊和枕頭。
 - 避免在臥室使用電子產品。

****二、提升早晨的動力：****

- ****設定早晨目標：****
 - 在前一天晚上設定隔天早晨的小目標，例如：
 - 運動 30 分鐘。
 - 閱讀一篇文章。
 - 享用美味的早餐。
 - 將目標寫下來，放在顯眼的地方，提醒自己。
- ****建立早晨儀式：****
 - 起床後進行一些能讓自己感到愉悅的活動，例如：
 - 聽喜歡的音樂。
 - 喝一杯溫水或檸檬水。
 - 進行簡單的伸展運動。
 - 曬太陽，讓身體接收到陽光，可以幫助身體甦醒。
- ****獎勵自己：****
 - 當達成早晨目標時，給予自己一些小獎勵，例如：
 - 享用一杯喜愛的咖啡或茶。
 - 看一段有趣的影片。
 - 短暫的休息時間。
- ****充足的準備：****
 - 前一天晚上先將隔天早上要穿的衣服、要帶的東西準備好，可以節省早上起床的時間，也能減少慌亂感，進而提升早晨的心情。
- ****讓起床更有趣：****
 - 用自己喜歡的音樂當作鬧鐘，比起刺耳的鬧鈴，美好的音樂更能讓人有好心情。
 - 若可以，可以養寵物，讓寵物成為早上起床的動力。

****三、其他建議：****

- ****逐步調整：****
 - 不要一下子大幅改變作息時間，而是每天提前 15-30 分鐘睡覺和起床，讓身體逐漸適應。
- ****保持耐心：****
 - 養成新的習慣需要時間和毅力，不要氣餒，堅持下去。
- ****尋求支持：****
 - 和家人或朋友分享你的計畫，互相鼓勵和支持。

希望這些建議能幫助你養成規律的早睡早起習慣，並在早晨充滿動力！

Q2: 早上還是想賴床怎麼辦？

賴床是許多人都有困擾，以下提供一些方法，幫助你克服賴床的習慣：

****1. 改變鬧鐘設定：****

- ****鬧鐘放遠一點：****
 - 將鬧鐘放在離床較遠的地方，迫使自己起床才能關掉鬧鐘。
- ****使用漸進式鬧鐘：****
 - 有些鬧鐘App提供漸進式喚醒功能，在設定時間前幾分鐘開始輕柔地播放音樂或發出聲音，慢慢將你喚醒。
- ****嘗試不同鬧鐘鈴聲：****
 - 選擇自己喜歡的音樂或聲音作為鬧鐘鈴聲，讓起床不再是痛苦的開始。

****2. 調整睡眠習慣：****

- ****確保充足睡眠：****
 - 找出自己需要的睡眠時長，並確保每天都能獲得足夠的睡眠。
- ****建立規律的睡眠時間：****
 - 每天在固定的時間睡覺和起床，即使在週末也一樣，有助於調整生理時鐘。
- ****改善睡眠環境：****
 - 保持臥室黑暗、安靜和涼爽，使用舒適的床墊和枕頭。

****3. 增加起床動力：****

- ****設定早晨目標：****
 - 在前一天晚上設定隔天早晨的小目標，例如運動、閱讀或享用美味的早餐。
- ****建立早晨儀式：****
 - 起床後進行一些能讓自己感到愉悅的活動，例如聽音樂、喝水或伸展運動。
- ****讓陽光喚醒你：****
 - 起床後立刻打開窗簾，讓陽光進入房間，陽光有助於抑制褪黑激素，促進清醒。
- ****起床後喝一杯水：****
 - 人體在睡眠期間會流失水分，起床後喝一杯水有助於補充水分，讓人恢復活力。
- ****獎勵自己：****
 - 當成功克服賴床時，給予自己一些小獎勵，例如一杯咖啡或一段放鬆的時間。

****4. 注意身體狀況：****

- ****檢查是否缺鐵：****
 - 若經常感到疲憊，可能是缺鐵的徵兆，建議諮詢醫生。
- ****注意精神健康：****
 - 若長期感到情緒低落，可能是憂鬱症的徵兆，建議尋求專業協助。

****重點提示：****

- 養成新的習慣需要時間和耐心，不要氣餒。
- 找出最適合自己的方法，並持之以恆。
- 若有睡眠上的困擾，可以尋求專業醫生的協助。

結論

1. 生成回答的架構：在架構這方面，我更喜歡 ChatPGT-4o 生成出來的架構，相比 GImini 2.0 Flash 的回答有更好有結構性跟組織性。例如，在第一個問題中，有規劃好三階段；在第二個問題中也從三個不同的面向給出建議，內容架構安排得很好。
2. 生成回答的內容：在回答實際內容跟語句，我更喜歡 GImini 2.0 Flash 的語句，比方第一個問題的結尾 **希望這些建議能幫助你養成規律的早睡早起習慣，並在早晨充滿動力！**，這樣的語句讓我感到很溫馨，且在問題二的回答中，也有提到 **若有睡眠上的困擾，可以尋求專業醫生的協助。**，我認為這樣的回答才是更適合我給出的 prompt 的情境，在使用給出這樣的 prompt 時，不是只一味地提供解法，也有安慰跟給出還是需要尋求醫生的專業協助這類的語句，更符合此類 prompt 的情境。至於內容是否真的有用，還需要嘗試過才確定，且存在個體化差異，目前看下來，兩個模型生成出來的結果都滿有邏輯的，因此不比較生成的解法是否真的有用這個部分。
3. 總體：我更喜歡 GImini 2.0 Flash 的回答，他的回答相對 ChatPGT-4o，更符合我給出的 prompt 的情境，他的回答雖然沒有 ChatPGT-4o 那麼有結構性，但也更像是「人」給出的回應，讓我感覺到更溫馨、有溫度。