

滙周刊

Sunday

共譜餐桌樂章
夏日美饌薈萃
食通天下



從玩樂踢到傳承
香港足球女將
運動秘笈



浸大設補眠Zone 學生「叉電」身心鬆

睡眠與飲食、運動，同屬健康的三大支柱。然而，在學業壓力與快節奏生活的雙重夾擊下，不少大學生長期睡眠不足，甚至飽受失眠與焦慮困擾，情緒和學習表現均受影響。香港浸會大學輔導中心留意到學生對「在校休息」有殷切需要，特意設立「Sleeping Hub」校園補眠空間，內設舒適睡眠椅、放鬆按摩椅、柔軟懶人沙發及白噪音機等設施，盼為同學提供一處可安心放鬆、恢復精神的角落，促進休息與心理健康。

構思源自前線輔導體會

浸大輔導中心心理輔導主任鄭永康接受香港文匯報訪問時分享，Sleeping Hub的構思源自前線輔導工作的體會。由於中心的同事在接觸學生個案時，經常聽到同學訴說「晚上睡不着，腦海充斥很多想法，難以停下來」。團隊遂思考能否在「睡眠」層面為學生提供更直接的支援。

早前中心曾與校外的社福機構合作推廣睡眠健康，在小小的空間設置躺椅，並舉辦小組活動，「但舉行活動需要燈火通明，且有人走動說話，活動與休息放鬆難免互相干擾，所以我們後期將它變回專注做靜態休息，讓學生躺在這裏放鬆，或者真的小睡片刻。」

團隊的第二個考量，是如何提高空間的可用性。鄭永康舉例指，現時設置的榻榻米配上多個靠背墊，能容納更多同學休息，而中心亦在裝飾、燈光與整體觀感上着力提升，務求貼近年輕人審美，營造美觀、帶點文青氣息的氛圍和親切感，「很多時，大學生都着重第一印象，期望讓同學覺得好看，才可鼓勵其使用。」

談及使用情況，鄭永康指，若以體感舒適度計算，榻榻米加上躺椅的配置，整體空間大約可容納18人休息。中心每日使用高峰期集中在中午12時至下午3時，每小時約有18人至20人使用，個別時段實際使用量會出現「超過100%」的情況，但學生也不太介意。

自助使用 學生任助理支援

管理方面，Sleeping Hub以學生自助使用為主，希望保持自由放鬆的感覺。中心設有由學生擔任的朋輩助理（Peer Assistant）在場支援，每小時點算人數，並不時入內巡視，留意有否異常狀況，同時提

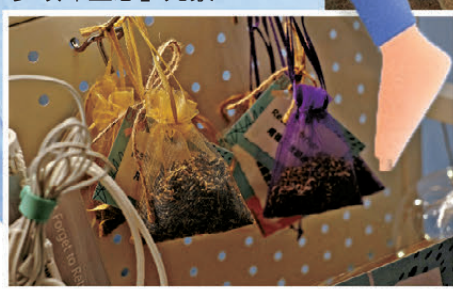
醒同學遵守使用規則，例如入內需脫鞋等，對維持整體運作暢順幫助甚大。此外，場地亦設有閉路電視並張貼提示，以保障學生安全。

放鬆休息再出發 助身心續航

鄭永康指出，學生有時感到焦慮與壓力，與「認知扭曲」有關——即在思考過程中出現非理性、負面、極端或誇張的偏誤。有些同學看到別人「很努力、很勤力、成績很好」，便覺得自己一旦放鬆就會落後，甚至如具「讀心術」般想像別人每分每秒都在拚搏，卻忽略同儕其實也會疲倦，也需要休息；亦有部分同學自覺「我是鐵人，我覺得我不需要休息」。

自設立Sleeping Hub並增添按摩椅等設施後，鄭永康觀察到，有通宵溫習的學生在房間開門後便到場使用按摩椅，讓自己先「鬆一鬆」，甚至直接在內小睡片刻。把空間長期設於校園的好處是，透過讓學生「親眼看見」原來不少同學都會進去睡覺、休息一下，無形中能給學生一個信息：「不要只看別人有多努力，也要看見別人同樣有放鬆與休息的時候，從而允許自己適時停一停、再出發」，令他們明白休息不等於不努力，而是身心續航的一部分。

●在空間設計上，Sleeping Hub刻意揉合多項「五感」元素。



浸大設立「Sleeping Hub」校園補眠空間，盼為同學提供一處可安心放鬆、恢復精神的角落。

睡眠到底有多重要？

據香港大學心理學系助理教授李馨負責的全城興「瞓」社區睡眠健康推廣計劃的網頁指，睡眠對身心健康與成長發育，影響極為深遠，能為疲憊軀體重新充電，讓耗盡的精力得以復原。睡眠期間，大腦雖暫停日間的繁忙公務，卻轉而默默修補勞損的肌肉，精細調控身體各系統的運轉，包括呼吸、心跳、血壓與荷爾蒙分泌，同時清除堆積的代謝廢物，並將日間所學的新知識深刻烙印、鞏固起來。而睡眠時人體分泌的生長激素，濃度可比清醒時高出足足三倍，其中又以深層睡眠階段最為旺盛，對青少年身量成長尤為關鍵。

睡眠的八大益處：

- 消除疲勞、恢復體力
- 保護大腦
- 增強免疫力、康復機能
- 促進生長發育
- 延緩衰老、助益長壽
- 維護心理健康
- 保持容光煥發
- 有助孩童長高

學生讚舒適安全 如被愛包圍

浸大歷史系二年級生連洛瑤是校園精神健康大使，她有一次在課堂匯報前壓力大到頭痛，她首次走進Sleeping Hub。本身容易失眠的她，在Hub內聽着白噪音，置身安靜柔和的氛圍中，意外熟睡了約二十分鐘，「感覺很舒服、很有安全感，好像被愛包圍一樣」，即使空間不大，偶爾需與陌生人並

肩而睡，但那份「大家在同一區域裏一起安靜下來」的微妙連結，對連洛瑤而言，可幫助她重整思緒，繼而有力量再出發。

放下牽掛 感受心靈舒適

浸大傳播系一年級生Meerab Malik是另一名精神健康大使，她認為大學生常常難以將注意力回歸自身，「沒有Sleeping Hub，我不會察覺自己有多疲累」，但目睹身邊的人也在休息，便明白休息不是罪惡，而是人人都需要的休整，是為了更好地前行，「有時只需一段不

被打擾的私人時間，這個空間不只为睡眠而設，進去坐坐、靜一靜同樣有用。」她指有同學曾在Hub看罷三小時動漫，少了在家被打斷的煩擾，暫且擱下課業牽掛，感受心靈的真正舒適。

連洛瑤補充，Sleeping Hub燈光昏暗，難以長時間使用電子產品，反而迫使人把注意力從無止境的功課與屏幕抽離，她亦嘗試把這份「可複製的放鬆」帶回日常生活，比如用香薰營造睡眠儀式感，刻意不看電話，減少社交媒體與電子產品帶來的刺激。她亦不時把香薰送給睡眠欠佳的同學，鼓勵大家找合適的入睡方法。

揉合多項「五感」元素讓大腦「啾啾」

在空間設計上，Sleeping Hub刻意揉合多項「五感」元素：觸感柔軟的豆袋沙發，配合薰衣草等香薰裝置，再以白噪音機播放海浪、風聲等大自然聲效，營造安穩、舒適的休息氛圍。除硬件設施外，場內亦設有較「低調」的海報與提示，鼓勵同學放下電子設備，讓大腦真正休息。

心理輔導主任鄭永康指出，不少失眠人士常常感到很無助，團隊因此特意引入一系列「可操作」的放鬆工具，引導學生把注意力帶回「當下」，例如聽到海浪聲時，能清晰覺察「我正在聽海浪」；嗅到喜歡的薰衣草香氣，也更容易辨識自己正處於放鬆狀態。當專注回到當下，便可減少對過去與未來的反覆思緒，緩和焦慮與抑鬱，讓大腦停止不停「運轉」，更容易入睡。除白噪音及自然聲景外，場地亦提供較「生活化」的環境聲音，例如人聲、風扇聲等，「部分學生偏愛這類熟悉聲響，會感到格外安心。」

為提升空間的療癒感與辨識度，中心更邀請剛畢業的視覺藝術系學生為場地設計壁畫。鄭永康介紹，壁畫中可見「很多很多隻

羊」，概念正是讓學生把羊群和「數綿羊」聯繫起來，引導同學由這種熟悉的聯想延伸下去，讓身心慢慢沉靜、自然入睡。

與學生同梳理在家難眠原因

她又透露，有前線輔導同事反映，確有學生在家長期失眠，但來到Sleeping Hub卻能安然入睡。團隊其後會與學生一同梳理「在這裏睡得着、在家睡不着」的原因，並嘗試把經驗轉化為可在家中實踐的策略，協助學生逐步建立可持續的睡眠好習慣。



鄭永康（右）表示，大學盼為同學提供一處可安心放鬆、恢復精神的角落，促進休息與心理健康。

院校推廣睡眠精神健康教育

本港多所院校近年均積極推廣睡眠與精神健康教育，例如香港科技大學推出「STAYING SMART BY TAKING A NAP」，設置圓拱形遮光罩、睡眠艙，向學生推廣「20分鐘小睡」的概念。近八成用家表示使用睡眠艙後情緒更放鬆，專注力有所提升。

香港中文大學精神科學系教授榮潤則帶領團隊推展「睡眠及生理時鐘：預防青少年精神疾病之窗口」研究，透過人工智能應用程式識別青少年的睡眠問題，篩選可能正出現心理健康問題的高風險個案。他指不少生物標記可反映人的睡眠質素，「表情、聲音，甚至選用的字句，都有助客觀衡量睡眠質素及精神狀況。」應用程式透過這些生物標記，以語音、影像及語言等，記錄用家失眠及晝夜節律失調等情況，偵測情緒問題的早期跡象。

香港理工大學護理學院及精神健康研究中心設有「心理彈跳站」（ReST Hub），則設梳化、豆袋椅及薯仔抱枕等設施，為學生提供休憩空間，並提供小組活動、與心理師面談等服務，同時設有貼紙相機等活動，讓同學享受片刻放鬆。



連洛瑤指，Sleeping Hub可使人把注意力從功課與屏幕抽離，為自己「按下暫停鍵」。

ZZZ

