



摩登家庭 MODERN HOME HONG KONG'S FIRST DESIGN & DECORATION MAGAZINE

一站式室內設計及產品網站

摩家搜選網

www.modernhome.com.hk



Cover Story 舒適自在 簡約雅居

Exhibition 法蘭克福Ambiente 2024 散播快樂正能量

Cityscape 永續在未來 Zaha Hadid建築工作室設計The Henderson

Shops 專營意國家具 Casa Gusto

Monthly Special 擁抱四感 療癒系睡房

NO.549

March 2024

HK\$45



9 771813 706007



擁抱四感 療癒系睡房

人人都想一夜好眠，奈何每天就是輾轉反側睡不著。但你有否想過，「失眠」問題除了出在自身外，亦有可能因為睡房規劃和床品。是次請來室內設計師Alexander Suen分享他在規劃睡房空間時會考量的因素，以「療癒四感」出發，探討睡得好的設計要訣。

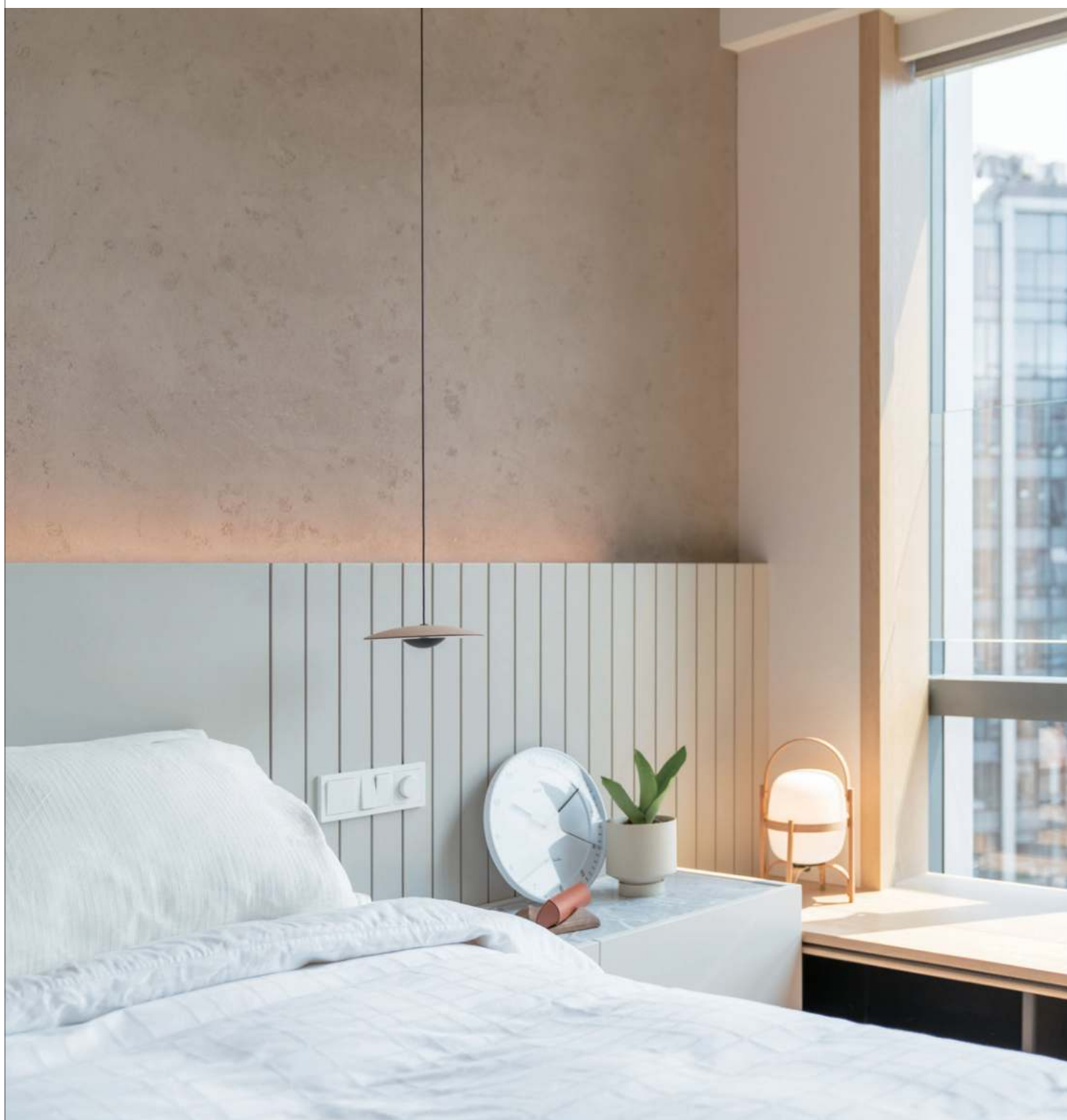
撰文 · Janette Mak
圖片 · 由品牌及受訪者提供

視覺

聽覺

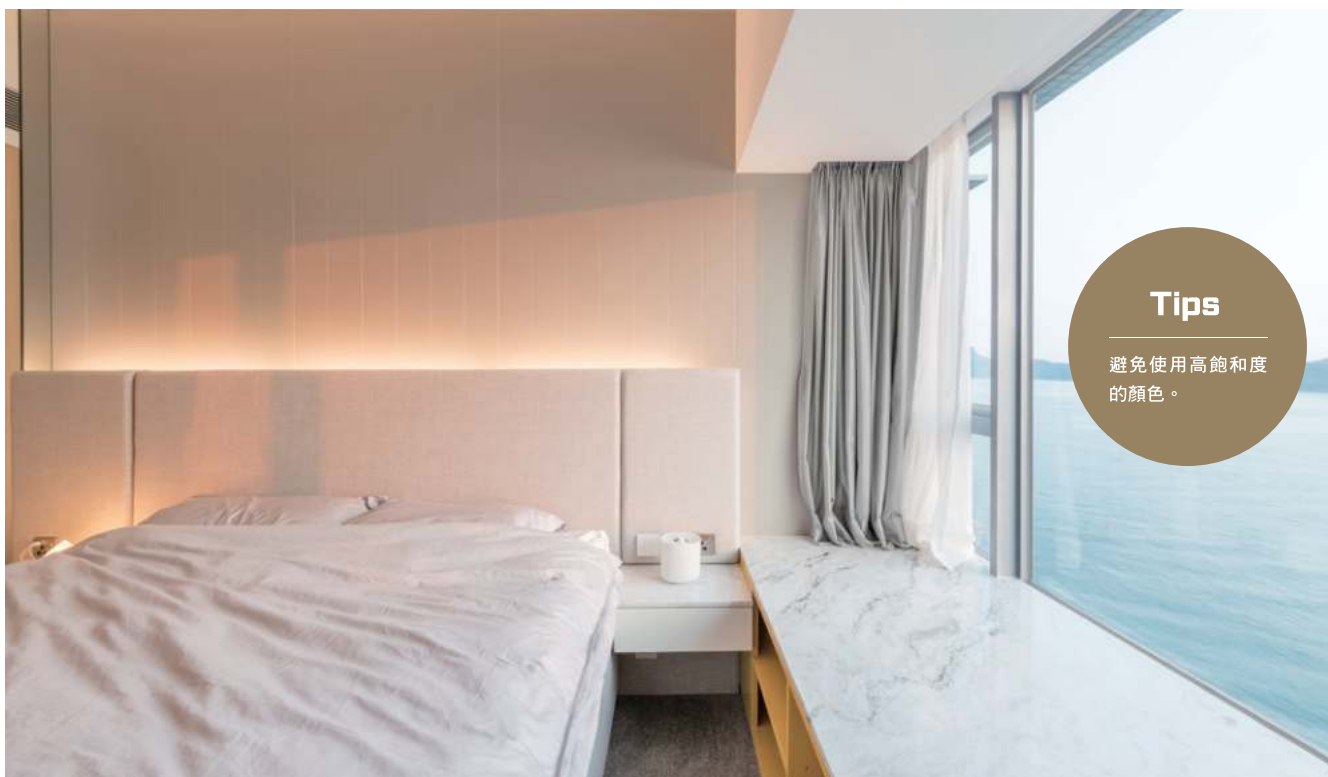
觸覺

嗅覺



四感 \ 視覺

睡房是一個準備進入夢鄉的地方，必須讓人感覺放鬆舒適。對於Alexander來說，睡房的功能只有休息，不建議將電視、書本等娛樂物品放入睡房。



顏色輕巧 視覺上和諧平靜

規劃睡房和選材用色都會以簡約為主。在視覺上，大多會使用輕巧的顏色，例如是淺米色、淺灰色等，這類顏色低刺激、使人平和。避免使用高飽和度的顏色，令人感到興奮而難以入睡。如果是小朋友的房間，又想在顏色使用上活力一點，可以利用軟裝裝飾，例如靠墊和公仔，或者使用有暗花紋的牆紙。



燈光再美 兩盞便足夠

睡房的燈可以營造入睡氣氛，一般會比客廳昏暗。

睡房的燈飾一到兩盞已經足夠，第一盞燈是房間的天花燈，可以擺放在床尾，避免直射床鋪(影響到人的眼睛)。又或者放在牆邊照射天花板，利用折射讓柔和不刺眼的燈光灑滿房間。部分人有睡前閱讀的習慣，第二盞燈便可以放在床邊作閱讀燈，光線照射範圍集中在手上的書本，需要閱讀時才使用。假如需要在睡房中擺放書檯，可以添置一盞書檯燈，不使用時可以關上。

睡房空間比例 重中之重

睡房空間的比例是視覺上的延伸，亦是常被忽略的一點。空間比例是指人和物件與周圍空間的佔比，設計師會按照戶主的身型去設計物件的大小和留白位，因為過於寬闊的空間（如樓底太高）會令人沒有安全感，十分狹窄的房間會使人緊張。

睡房預設擺放衣櫃的位置，一般都佔用一整面牆，看起來像個龐然大物，充滿壓迫感。Alexander在規劃睡房時，會利用木材和相似的色調進行修飾，令衣櫃與周邊的牆壁融為一體，看起來不再突兀。亦會考慮將衣櫃架空離地，露出衣櫃後的空間，看上去更有呼吸感。

Tips

- 過於寬闊的空間（如樓底太高）會令人沒有安全感，十分狹窄的房間會使人緊張。
- 可以利用木材和相似的色調為房間修飾。

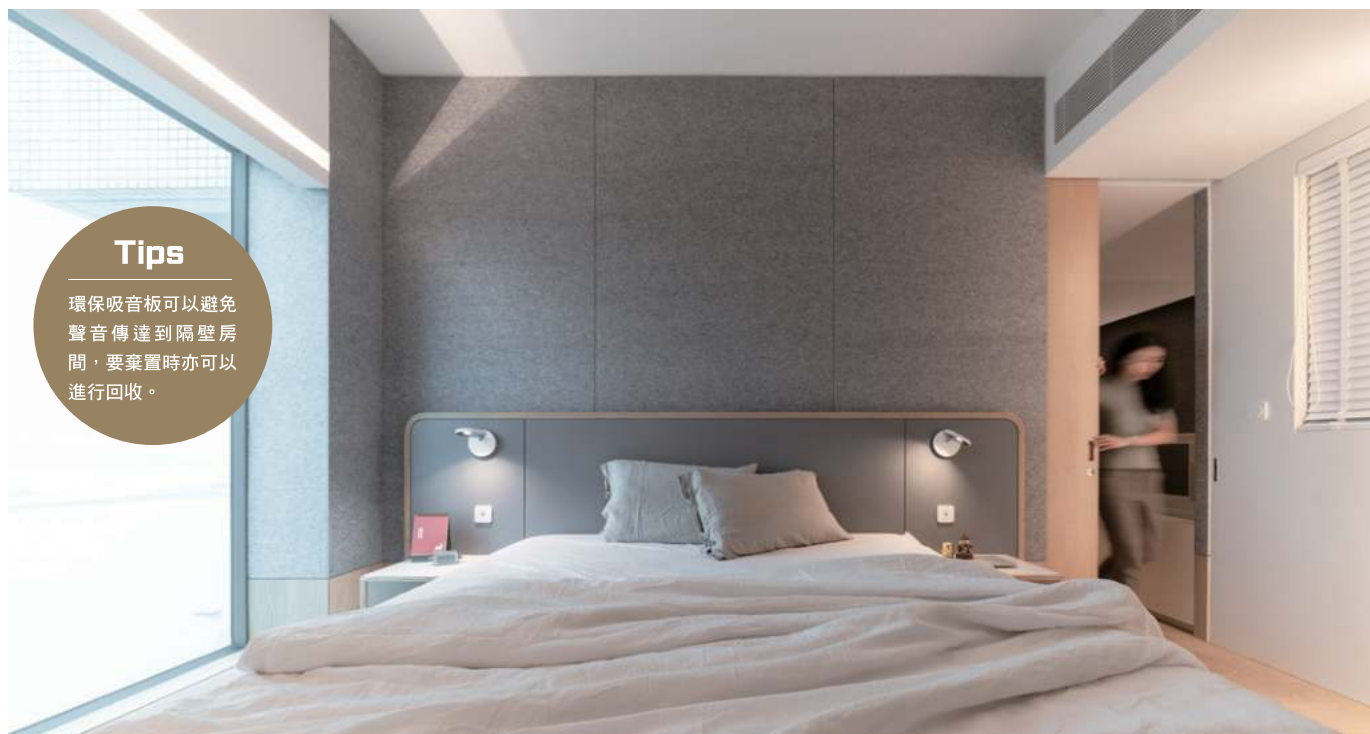


Alexander Suen
Arctitdesign
設計總監

畢業於新南威爾斯大學，在澳洲和香港擁有19年的專業經驗。他曾在BVN Architecture擔任室內設計師七年，亦經常參與不同規模的獲獎項目。由他創立的Arctitdesign擅長將空間規劃，採用和諧的布局來增強空間流動性，盡量使用天然和可持續的材料，將人與環境聯繫在一起。

四感 \ 聽覺

良好的入睡環境必須要足夠安靜，如遇上作息時間不同的室友，或是夜夜笙歌的鄰居。那麼想要一個安靜的環境入睡就不容易了。



Tips

環保吸音板可以避免聲音傳達到隔壁房間，要棄置時亦可以進行回收。

安靜睡房 隔絕噪音

現時新型樓宇隔音效果好，至少不會聽見樓上樓下談話。但對於淺眠人士而言，少許噪音已經會影響入眠。Alexander建議可以選用環保吸音板，主要成分為PVC塑膠，當中有50%是使用回收塑膠製造。環保吸音板可以避免聲音傳達到隔壁房間，要棄置時亦可以進行回收。睡房門一般使用空心門就足夠隔絕聲音，對於隔音有更高需求的話，可以使用實心門和在門框加隔音條，效果更為理想。

四感 \ 觸覺

除了每天晚上都會接觸到的被鋪和床褥外，溫度也是觸覺的一環。躺在舒適溫暖的床鋪上，足以消除一整日的疲勞。



Tips

用建材調節溫度，木材和微水泥都不會出錯。

建材調節睡房溫度

可能你也試過睡到半夜被熱醒，合適的睡房溫度便顯得尤其重要。Alexander在設計常用木元素，如木地板等，因為木元素能夠給予人放鬆的感覺。而且木材相對於瓷磚，密度較低，有吸水、疏氣的特性，如果在睡房使用較大面積的木材，便可以幫助調節房間的溫度。除木材以外，微水泥亦是另一個選擇。微水泥中含有石材及硅藻土等物料，因此亦擁有石材吸熱的特性，為睡房營造冬暖夏涼的環境。

床品選擇

床品選擇最直接影響睡眠質素，不論床架、床褥和枕頭，挑選合適的才能夠一覺到天光。如床褥，可以挑選人體工學床褥，更貼合人體曲線，提供更好的承托力。床褥內膽亦可以簡單分為彈簧和非彈簧兩大類。

床褥內膽	彈簧		非彈簧
	連鎖式彈簧	獨立袋裝彈簧	
優點	當床褥任何地方受壓時，會由整個彈簧網承受，因此睡感較結實。	睡感較軟。袋裝彈簧可以支撐身體部位，更為貼合人體。	適合淺眠人士，床褥的震盪性低，睡伴翻身時亦不會受影響。
缺點	由於全部彈簧串連一起，一有郁動就會影響整個床褥。	價錢相對較昂貴。	不同材質有其限制。 1. 乳膠床褥不適合對乳膠過敏人士； 2. 太空棉材質散熱能力較弱，夏天使用或會感到悶熱。