

### 簡介

疫情期間，為儘量減少感染的可能性，最大限度地提高訓練效果，香港獎學金運動員在封閉的校園環境下進行訓練。2023年初，香港社會逐漸進入疫情後期，運動員和普通公眾一樣也逐漸恢復正常的訓練和比賽設置，包括減少對校園和宿舍環境的防護措施。不同的校園安排可能會影響運動員的心理健康，包括睡眠品質（HKSI, 2021）。本研究旨在探討這一影響，並提出服務洞見。

### 研究方法

#### 研究工具

使用5個條目的運動員睡眠篩查問卷（ASSQ），在2022年第一季度（疫情期）和2023年第一季度（疫情後期）的年度體檢計畫中對香港體育學院獎學金運動員中進行施測。這5個條目涵蓋了睡眠品質的五個方面，包括睡眠持續時間、感知滿意度、入睡持續時間、穩定性和藥物攝取量。ASSQ的内部一致性已在之前的研究中報告過（HKSI, 2022）。

#### 研究對象

2022年有731名獎學金運動員，2023年有855名獎學金運動員。

#### 整體研究設計

調查採用紙質問卷。在資料錄入和整理後，使用IBM SPSS Statistics版本22.0進行了分析（例如，方差分析）。

### 結果

研究結果顯示，運動員在兩年間的睡眠品質似乎相似。2023年的總體得分略低於2022年，但沒有顯著差異。換句話說，運動員在2023年可能睡得更好，但差異不大。在所有五個項目/子量表中，只有入睡時間顯示出顯著差異。與2022年相比，運動員在2023年入睡更快（ $T = 9.912, p < .05$ ）。換句話說，他們入睡所需的時間比之前更接近15分鐘。

### 總結

作為職業運動員，香港獎學金運動員似乎在疫情期和疫情後期都能夠很好地管理他們的睡眠。換句話說，獎學金運動員有足夠的靈活性來適應封閉的校園和正常的環境。這可能是因為運動員在2022年學會了在社會受到疫情影響的一年中進行調整。從第一次收集他們的睡眠資料來看，他們已經在封閉的校園裡待了幾個月，並逐漸適應了這種環境。運動心理學從業者正在從這種比較中學到一些東西。從業者可以考慮，為了進一步促進運動員的睡眠品質，實際的睡眠時長（例如，額外的小睡，早睡），感知滿意度，穩定性（例如，睡眠環境）可能比入睡的能力或效果更為重要，因為後者已經在改善中。除了整體心理健康之外，SPC將繼續監測並尋找改善獎學金運動員睡眠品質的方法。

	ASSQ1 M ± SD	ASSQ2 M ± SD	ASSQ3 M ± SD	ASSQ4 M ± SD	ASSQ5 M ± SD	ASSQ M ± SD
<b>HKSI 2023</b> (N = 855)	2.19 ± 1.02	1.46 ± 0.97	0.52 ± 0.75	0.74 ± 0.79	0.06 ± 0.35	4.94 ± 2.55
<b>HKSI 2022</b> (N = 731)	2.08 ± 1.05	1.5 ± 0.98	0.72 ± 0.83	0.8 ± 0.8	0.06 ± 0.34	5.17 ± 2.62
	0.026	0.104	9.912*	0.398	0.23	0.076

表一 香港體育學院運動員2023年和2022年ASSQ的比較

### 參考文獻

1. Sport Psychology Centre. (2021). Exploration of Athletes' Psychological Condition during Closed Camp Arrangement. Hong Kong Sports Institute, from <https://www.hksi.org.hk/publication/36616/>
2. Sport Psychology Centre. (2022). The Reliability and Validity of the Chinese version of the IOC Sports Mental Health Assessment Tool 1, Hong Kong Sports Institute, from <https://www.hksi.org.hk/publication/37290>
3. Gouttebarge, V., Bindra, A., Blauwet, C.A., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M.L., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C.L., Rice, S.M., & Budgett, R. (2020). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 30 - 37.
4. Samuels, C., James, L., Lawson, D., & Meeuwisse, W.H. (2015). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: a new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 418-422.