

投稿類別：家事類

篇名：  
有你「枕」好

作者：

吳佳容。樹德家商。高三 27 班

張鳳琪。樹德家商。高三 27 班

張瓊文。樹德家商。高三 27 班

指導老師：  
趙自屏老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

經過一個早上忙碌的工作之後，能夠在中午休息時間，趴睡小憩一會兒，對於很多上班族來說是十分奢侈又愜意的一件事情。但是在中午一般睡眠條件並不是很好，我們如果以錯誤的方法休息，很容易就導致身體健康遭受傷害。很多人會在中午趴著睡覺，但是這對於身體健康的危害來說是很可怕的。

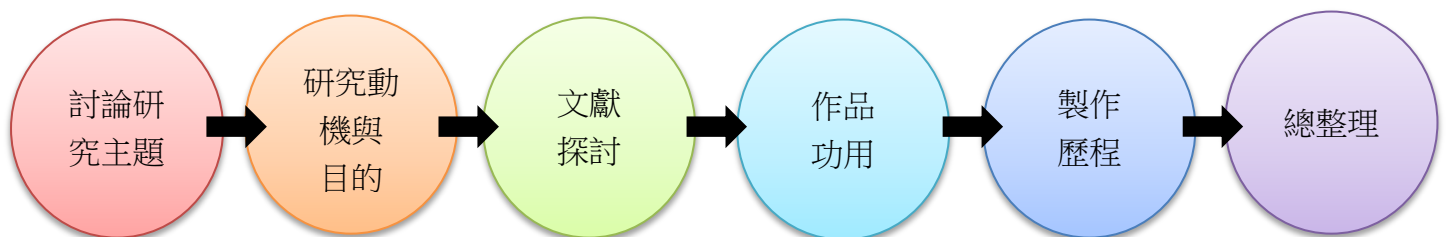
### 二、研究目的

因為長時間趴在桌子上睡覺，很容易就讓脊椎的生理曲線出現問題，還可能導致各種疾病的出現，甚至猝死也不是不可能發生。所以經過深入討論後，我們打算研發可以使用在任何桌子，讓人能夠自在舒服的休息又不傷害身體健康的枕頭。

### 三、研究方法

我們嘗試多種材質來製作，在經過多次的討論與測試後，小組夥伴將局部的缺點做改善，而且希望能在設計經費以及改造流程上，做最有效率又精準的規劃處理。

### 四、研究架構



圖一研究流程圖

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、枕頭的種類

#### (一)絨枕

羽毛、羽絨填充，自然、輕柔舒適、飯店級的睡眠訴求，排濕效果好、包覆感佳、頸部保暖度佳，高級飯店首選。

#### (二)記憶枕

乳膠、矽膠填充...等，根據體溫塑型，符合人體工學且紮實貼身，以健康睡眠為主要訴求，需注意透氣度、排濕與硬化問題。

#### (三)特殊枕頭

茶葉、竹炭、薰衣草、綠豆填充...等，天然養生、助眠、防蟲抗菌和滿足不同的睡眠需求，提昇睡眠品質，部份枕頭因材質性質，使用有年限。

#### (四)懶骨頭

外形是一個大大的填充物布坐包，外層則多採用皮質或者帆布。

#### (五)頸枕

是枕在脖子底下的一種枕頭，其主要作用就是預防和治療頸椎病。



圖二絨枕



圖三記憶枕



圖四懶骨頭



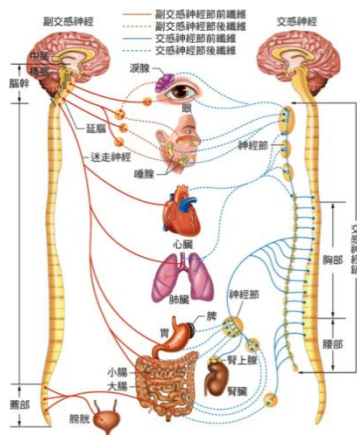
圖五頸枕

## 二、枕頭的作用：

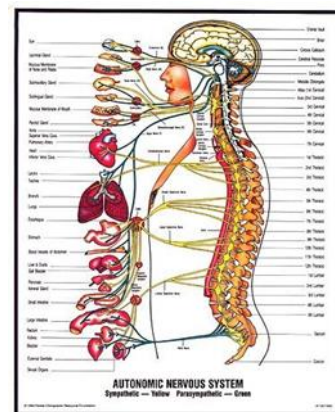
枕頭的作用是幫助我們支撐脖子的，適合的枕頭要完全能托住，並且保護頸椎的生理曲度，因為只有這樣才能讓勞累一天的肌肉，在晚上得到休息，也就是說枕頭是給肌肉做替班的。頸椎的生理曲度變直以後，我們的體態都會發生變化，大家都知道如果睡的好，第二天的精神特別飽滿，覺得幹什麼都充滿了力量，所以枕頭對於我們的睡眠質量絕對有著很大的幫助。

## 三、頸部的重要

請別忽略你的脖子，脖子雖只佔全身短短一截，卻可稱得上是「第二個大腦」。因為頸椎左右各有兩條，頸動脈與脊椎動脈供給腦部血液，而頸椎保護著脊髓，也是大腦中樞神經的延伸。脖子更負責支撐、控制頭部運動的重責大任，有強勁、靈活的頸椎與肌肉，才能在運動中漂亮、完美的出擊。



圖六頸椎的重要性



圖七頸椎的關聯

## 四、正確的休息姿勢

如果我們脊椎上的小肌肉緊繃痙攣，甚至壓迫到我們脊椎上的小神經，會造成手腳發麻及腰酸背痛，而我們午休，就剛好是要趴睡桌面，尤其桌子越低，你彎的就越低，如果睡一小時以上的話，就是一種慢性自殘了。第一個就是「不要趴在桌子上睡覺」，盡量坐著睡，買個脖子靠枕，直挺挺的坐著睡，但要小心不要變成仰頭睡，因為有可會因為姿勢不正確，導致神經被壓壞。第二種方式是「墊高一點」，因為當桌子越低時，你的脖子和腰就必須彎的越下去，所以最好是個枕頭，或是拿幾本書墊高一點，雖然還是得彎，但至少可以把傷害減到最低。



圖八墊高臥睡



圖九用頸枕休息

### 五、作品功用

	
<p>圖十休息枕</p>	<p>圖十一休息枕</p>
	
<p>圖十二腰枕</p>	<p>圖十三手枕</p>
<p>設計心得： 以懶骨頭為構想，雖然在製作過程中遇到了許多難題，例如該做成什麼形狀才能使這個枕頭不佔太大的空間？最後小組都一一想出辦法，並且成功做出來了，而且經過了各種嘗試，也發現作品的用途其實還蠻廣泛的。</p>	

## 六、延伸創作理念

結合可愛的動物造型，讓作品看起來不單調，且能增加作品的獨特性(與市面上的枕頭很不同)，也藉此吸引更多年輕人及兒童的喜愛，符合各種年齡層的市場需求，能促進大眾的購買欲望。造型動物也能讓大眾分辨出不同大小的休息枕，方便迅速找到適合自己身體曲線，可以用來休息的枕頭。



圖十四大象



圖十五海豹



圖十六狗



圖十七企鵝

## 七、製作歷程說明

### (一) 創作枕頭的材料&工具

		
圖十八針線	圖十九保鮮膜	圖二十毛巾
		
圖二一木頭飯匙	圖二二剪刀	圖二三熱熔槍

有你「枕」好

		
<p>圖二四海綿</p>	<p>圖二五環保塑膠杯</p>	<p>圖二六棉花</p>

以上這些製作休息枕的材料與工具，幾乎都是我們生活週遭以及在工作職場上隨手可得的物品，對我們創作組的夥伴而言，取得及準備上並不會造成重大的阻礙與困擾。只是初次做這樣的專題創作，一開始還是不免多少會有些生疏，在製作的流程上，也在經過許多次的試驗與嚐試後終於慢慢上手，在熟練後一切就顯得更有效率也更有成就感--當我們看到原來的構想逐漸從材料到成形，那種難以形容的成就感，是世界上所有的物質回饋都比不上，也買不到的，而這些日子的所有辛苦付出及痛苦，此刻也都值得了！

(二)枕頭的製作歷程

		
<p>圖二七 拿一個塑膠杯</p>	<p>圖二八 將杯子和飯匙結合</p>	<p>圖二九 用海綿及棉花全部包覆</p>
		
<p>圖三十用保鮮膜網緊</p>	<p>圖三一包上毛巾</p>	<p>圖三二縫製好</p>

## 參、結論

在這次研發及創作的過程當中，我們一開始從不知如何下手，到後來的製作過程中，不斷的遇到一些瓶頸和挑戰，我們嘗試更換各種不同的角度來思考、探索問題的解答，最後創作出這個枕頭，希望能改善日常休息時一些錯誤姿勢所引發出來的病症。我們透過長時間的思考整合，再運用休息角度及枕頭高度，研發出各種適合兒童及成人尺寸的創意枕頭，希望我們的努力與集體創作能因此改善，甚至解決大部分人平日因休息或睡眠所引發的身體問題。

以下是我們的一些建議：

- (一) 需更加注意使用上的衛生問題。
- (二) 要注意使用太多膠，容易造成作品的外觀不佳。
- (三) 作品要細心縫製及檢查，以免內部的填充物掉出來。
- (四) 產品要依場合需要仔細挑選，選出最適合自己的尺寸。
- (五) 使用針線需多加注意安全及勿隨意擺放，以免刺傷皮膚。

## 肆、引註資料

- 一、山田朱織(2015)。最新枕頭健康法：換枕頭，就能變健康。台中市：晨星。
- 二、養沛文化編輯部(2015)。頸椎症候群預防保養書。新北市：養沛文化。
- 三、艾絲特 高克雷(2017)。零痠痛！人體正確使用姿勢書。台北市：大寫出版。
- 四、頸部的重要。2017年10月27日，取自：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=61957&page=1#>

- 五、正確的休息姿勢。2017年11月1日，取自：

<https://kknews.cc/zh-tw/health/g4op19>

圖二絨枕

[https://img.alicdn.com/tfscom/i3/3164296028/TB2i9RxoHXlpuFjSzfXXcSGXXa !!3164296028.jpg\\_196x196Q50s50.jpg .webp](https://img.alicdn.com/tfscom/i3/3164296028/TB2i9RxoHXlpuFjSzfXXcSGXXa !!3164296028.jpg_196x196Q50s50.jpg .webp)

圖三記憶枕

[https://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=&url=http%3A%2F%2Fstatic.friday.tw%2Fmall%2F7775303%2Fs\\_4035175\\_d748c40e6d0\\_o.jpg&psig=AOvVaw2WM7Kpf3-1mmDbeHvd9FqF&ust=151145495112937](https://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=&url=http%3A%2F%2Fstatic.friday.tw%2Fmall%2F7775303%2Fs_4035175_d748c40e6d0_o.jpg&psig=AOvVaw2WM7Kpf3-1mmDbeHvd9FqF&ust=151145495112937)

圖四懶骨頭



[https://img.muji.net/img/item/4934761048871\\_20\\_1260.jpg](https://img.muji.net/img/item/4934761048871_20_1260.jpg)

圖五頸枕

<http://www.healthandcare.co.uk/user/products/large/sissel%20buchi%20soft%202.jpg>

圖六頸椎的重要性

<https://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwip0bqemlzXAhUDIZQKHdMsArkQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fshincheng.pixnet.net%2Fblog%2Fpost%2F35760294-%25E9%25A0%25B8%25E6%25A4%258E%25E8%2588%2587%25E8%2587%25AA%25E5%25BE%258B%25E7%2%259E%25E7%25B6%2593%25E5%25A4%25B1%25E8%25AA%25BF&psig=AOvVaw22QH6SzWFsy-oCqLmvWHe5&ust=1509034319434221>

圖七頸椎的關聯

[cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjC4-KAl4zXAhXMF5QKHWgUBvcQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fblog.xuite.net%2Fvancylau%2Fhkblog%2F149767828-%25E8%2584%258A%25E6%25A4%258E%25E4%25BF%259D%25E5%2581%25A5%25E5%25BA%25B7&psig=AOvVaw22QH6SzWFsy-oCqLmvWHe5&ust=1509034319434221](http://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjC4-KAl4zXAhXMF5QKHWgUBvcQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fblog.xuite.net%2Fvancylau%2Fhkblog%2F149767828-%25E8%2584%258A%25E6%25A4%258E%25E4%25BF%259D%25E5%2581%25A5%25E5%25BA%25B7&psig=AOvVaw22QH6SzWFsy-oCqLmvWHe5&ust=1509034319434221)

圖八墊高趴睡

[https://img.mp.itc.cn/upload/20170531/9c1a7951fbfa436fadd45a152ac01e65\\_th.jpg](https://img.mp.itc.cn/upload/20170531/9c1a7951fbfa436fadd45a152ac01e65_th.jpg)

圖九用頸枕休息

[https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=637&tbm=isch&sa=1&ei=ja8VWuKeCleW8QX4v4-ABQ&q=%E8%B6%B4%E8%91%97%E5%8D%88%E7%9D%A1&oq=%E8%B6%B4%E8%91%97%E5%8D%88%E7%9D%A1&gs\\_l=psy-ab.3...23295.31800.0.32458.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.0.0....0.38DXWN213cg](https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=637&tbm=isch&sa=1&ei=ja8VWuKeCleW8QX4v4-ABQ&q=%E8%B6%B4%E8%91%97%E5%8D%88%E7%9D%A1&oq=%E8%B6%B4%E8%91%97%E5%8D%88%E7%9D%A1&gs_l=psy-ab.3...23295.31800.0.32458.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.0.0....0.38DXWN213cg)