

## 失眠

中六誠 丁紫琳

每個人或多或少會經歷過失眠，有人甚少失眠、有人一星期經歷一次、有人更是嚴重至每天都失眠。失眠的原因有很多種，有的是因擔憂而失眠、有的是因興奮而失眠、有的是因患病不適而失眠，而我.....現在身處英國的寄宿公寓中，久久都還未入睡。

今天是我第一天到達英國的日子，因為我參加了英國交流團，要在英國住七天。我搭上中午的航班，到達英國時已經是晚上，我拖着疲憊的身軀走到學校安排的宿舍。我坐在床上整理行李，而在我對面的室友是我的朋友，她也在整理行李。大概半小時後，我的室友開始入睡了，而我則躺在床上，看着天花板，久久還未入睡。我的身體十分疲憊，但我就是怎樣也睡不着。我嘗試側身睡、平躺睡、趴着睡，甚麼睡覺姿勢都嘗試了，看能不能有一點睡意，但是在床上轉了一整圈，還是沒有用。我看着我的室友打呼嚕，口水都流出來了，可想而知她一定睡得很舒服。「難道第一晚就要失眠嗎？不好吧，我明天還要早起。」我心裏不禁埋怨了一句。我嘗試合上雙眼，希望周公能快點找我，但就是睡不着。看一看鬧鐘，現在才午夜十二點正，只過了大概半小時，但感覺像過了兩小時般。「估計今天是一個失眠夜了」我坐直身體自言自語地說着。

我靠在窗邊，看着街上的街燈照着空無一人的街道，偶爾有一至兩個人走在街道上，「他們應該都是和我一樣失眠吧！」我說道。我拿起手機，看着我家人的照片，有點掛念他們呢！她們現在應該都在上班吧，只有我在這裏失眠。看着照片，不禁想起在家的時候，常常抱怨姐姐的鼻鼾聲特別大，常常騷擾我睡覺，但我卻是睡得最香的一個。我的家人跟我都是說話很大聲的人，我有時在睡午覺的時候，他們總是說話很大聲，永遠都不收細聲量，但我在一旁卻能睡得很安穩，沒有被她們的聲音影響到我的睡意。難道我已經習慣了在嘈吵的環境下睡覺？還是在她們身邊，我才睡着？我不禁思考着原因，但我卻越來越精神。

我再看看窗外的景色，嘗試思考着原因，看到天空上有一個又大又圓的月亮，當覺得今天的天空有點寂寞時，月亮旁邊有東西閃了閃，原來是星星。月亮旁有幾顆小小但閃亮的星星圍着，很像陪伴月亮渡過寂寞又冷清的黑夜一樣。我這時突然想到了，終於知道失眠的原因，不是因為在嘈吵的地方才睡着，而是家人給我的安全感，才可以令我感到很安穩，很放心地睡覺。因這是我第一次離開家人，自己一人在外睡覺，難免有些不放心的感覺。

雖然找到原因，但我還是睡不着，眼光光地看着天空由黑漆漆的，掛著圓圓的月亮，慢慢地轉成黃黃的天空，太陽也出來了，終於到早上了。這次的失眠讓我知道自己並不能一人外出睡覺，而我亦馬上傳訊息給姐姐，讓她傳一些有她們聲音的影片給我，讓我能夠在之後的六天好好地找周公，而不是與失眠相伴，畢竟失眠對身體不好。而我就繼續拖着疲憊的身軀，完成第二天的行程，並希望第二天晚上能好好地睡個覺吧。