

打不破的魔咒 星期一 症候群



星期的源流

原來星期與神話有很密切的關係，最初源於古巴比倫創立星期制，將七星祭壇的日、月、火、水、木、金、土七神套入一星期七天中，日本沿襲這個命名制度，稱星期一為月曜日、星期二稱為火曜日等。後來巴比倫的命名傳到羅馬、希臘、大不列顛等地，人們又將古神話中的神明套入其中，慢慢演變成現今的名稱。

星期日 (Sunday), Day of the Sun (太陽日)，是耶穌復活日，因此西方把這一天看作最神聖的日子，稱之為「安息日」或「主日」。公元4世紀，羅馬君士坦丁大帝將這一天定為合法假日，後被世界各國廣泛採用。

星期一 (Monday), Day of the Moon (月亮日)。在古英語中寫作 Monandoege，拉丁語為 Lunaedies。在古羅馬神話中，月亮神為太陽神之妻，因此一周中也有命名於她的一天。

星期二 (Tuesday), Day of the Mars (火星日)。為了紀念戰神 Tyr，這一天用他的名字命名。Tyr 原是北歐神話裡的戰神，也是撒克遜人的神。他用自己的手作誘餌，捉住了狼精，他的手卻被狼精咬掉了。為了紀念他勇敢的精神，便用他的名字來命名星期二這天。

星期三 (Wednesday), Day of the Mercury (水星日)。這一天是以北歐神話中掌管文化、藝術、戰爭、死亡的神 Woden 的名字命名的，他勇敢地製成混亂的「混沌」(Chaos) 殺死。為紀念他，人們用他的名字命名。

星期四 (Thursday), Day of Jupiter (木星日)。這一天是用北歐神話中 Thor 的名字來命名的。Thor 是掌管雷電之神 (God of Thunder and Lightning)，他常駕駛戰車於天際間奔馳，風兒颯颯形成閃電，車輪滾滾形成雷鳴。

星期五 (Friday), Day of Venus (金星日)。Friday 在古英語中寫作 Frigedoege，Frigga 是掌管婚姻的女神。她是 Woden 之妻，Thor 之母。因為以 Woden 之名命名了 Wednesday，以 Thor 之名命名了 Thursday，為了撫慰她本人，便以她的名 Frigga 命名 Friday。

星期六 (Saturday), Day of Saturn (土星日)。這是一星期的最後一天，由羅馬主神朱庇特的父親 (the god of Agriculture, father of Jupiter) Saturn 的名字命名，也是英語直接用羅馬神話中的神名直接命名的一天，其餘幾天皆以北歐神話中的神名來命名。

對於一般的上班族而言，上司的極端挑剔、源源不絕的文件、開不完的會議都不是最恐怖的，真正叫人恐懼的是星期一。星期五毋庸置疑是大家的最愛，畢竟之後便是美好的周末，是情人約會、親子活動、天倫之樂的最佳時光。而星期一，則是「萬劫不復之日」，許多人在星期日已開始感到不安，精神有點緊張，壓力開始湧上心頭。沒錯，這便是「星期一症候群」，和拖延症、焦慮症一樣，都是從心理蔓延到生理、精神的一種「疾病」。雖然對身體、生活都沒有很大的影響，卻嚴重影響一個人的工作效率，你是其中的一分子嗎？

文：伍麗微 圖：網絡圖片

大多數人沒有察覺自己對星期一來臨的複雜心情，以為這不過是很尋常的反應。日本針對東京、愛知、大阪的未婚上班族的調查發現，人們對於星期一與星期五的態度大相逕庭，在674個受訪者當中，超過57%討厭星期一，而討厭星期五的只有7.8%。星期五是人們最喜歡的日子，星期三則緊隨其後，因為日本很多公司將星期三定為「無加班日」。上班族表示，他們在星期三下班後大多會直接回家或與朋友去吃飯、喝酒。或許大家沒有發現，我們選擇星期三或以後跟朋友吃飯的機率遠比星期一、星期二高，這表示星期一確實存在着一種令人無力、興致大減的力量。

星期一的魔咒

你或許會覺得「星期一症候群」這個名詞過於危言聳聽，但這不是人們憑空捏造出來的，當中有一定的科學根據。德國一個問卷調查發現，近80%的人星期一早晨起床後情緒低落，你曾經出現以下的情緒或現象嗎？

1. 每個星期一從醒來那一刻便覺得心裡有一種難以擺脫的壓抑，覺得很鬱悶。
2. 星期一總是會出錯，與客戶有衝突、忘記帶東西等，很難進入工作狀態。
3. 星期一有一種身心俱疲的感覺，反應會慢半拍，時常襲來一陣難以擺脫的疲憊感，開會總是忍不住打呵欠。
4. 星期一的思緒特別混亂，工作效率特別低。

如果你出現上述的情況，很不幸，你已經是星期一症候群的患者之一。為甚麼一個星期的開端、還沒有開始工作，便有這樣的感覺呢？答案在於星期五和星期日，一般在星期日晚上便開始擔心星期一的工作，思前想後，沒辦法入睡，所以星期一人們精神特別差，再加上星期五過於興奮，很多人急

於下班，丟下工作便與朋友約會，無形中增加了星期一的工作量。

這些都是表面的因素。專家指出，真正的癥結在於周末時間安排得不恰當，導致很多人在星期一的時候自食其果。別以為星期五是最疲勞的一天，雖然工作了五天，但那只算是精神上的疲憊，而周末身體過度勞動、精神過度放鬆都讓人吃不消。周末的時候，人們為了犒賞自己過去一個星期勤奮的工作，大多會安排很多活動，例如頻繁的交際聚會、運動、健身、上網到深夜、郊遊遠足等。這些活動所耗的體力遠遠比五個工作天加起來要多，來到星期一，你會感覺體力不繼。有人則反其道而行，周末甚麼都不幹，天天在家中「補眠」。專家說，睡眠的質素不是「1+1=2」，好的精神狀態是量與質的總和。平時熬夜，周末睡到日上三竿只會打亂生理時鐘，適得其反，周一回到正常作息的時候，身體會出現一系列的反應，如打呵欠、頭痛、記憶力下降等。

藍色星期一

如果只是單純的精神狀態不佳、工作效率降低倒還好，但研究發現星期一的自殺率和心臟病發率也特別高，也因為星期一總是瀰漫着憂鬱的氛圍，英國人又發揮其幽默的細胞，稱星期一為「藍色星期一」(英語的「Blue」除了有「藍色」的意思之外，也可解作「憂鬱」)。

英國國家統計局 (The Office for National Statistics) 表示，星期一的自殺率比其他日子高，這與收拾心情、返回工作崗位有一定的關係，但研究人員指出，這個數據不僅發生在上班族身上，當中也有不少退休人士。他們從1993到2002年收集的數據發現，超過34900人因為不能接受新事物而自殺。調查報告負責人指，舉凡是新年、生日、新的一周等「新開端」都容易讓人感到無所適從，所以他們建議，撒瑪利亞防止自殺會、監獄等相關部門應



在星期一加強人手，確保有充裕的人員應付突發而來的事件。

另外，歐美醫學機構經過多年調查和研究，發現美國的職業男女在星期一心臟病發的機率比平常高50%。德國研究人員研究500名心臟病人，指出星期一至上班的頭兩個小時，因心臟病發死亡的人比想像中多。他們也曾對德國奧格斯堡地區33萬人口進行為期五年的跟踪調查，當中的5596人曾心臟病發作，而發生在星期一的佔了18%，遠高於星期日的12%。他們歸納了幾個原因：第一，當人們的身體從過度放縱的生活中轉過來之後，血壓會明顯上升，導致心臟病發；第二，某化學因素也會觸發心臟病，如人們起床的腎上腺素會增高，加上星期一交通擠塞令身體處於晃動的狀態，使荷爾蒙上升，血壓增高，心臟跳動加快，從而導致心臟病發。

令人驚訝的發現

除了這些讓人陷入恐懼的發現之外，你有沒有留意到一些只會發生在周一的周邊趣事？Weird Science 在四月初刊登了一篇有趣的文章，作者 Gracie Murano 收集了各種資料，總結出十個關於星期一的趣聞，當中有幾個特別有意思。

原來大部分人在星期日上午11點16分才露出第一個笑容。英國一個研究報告顯示，英國東南地區的人是最幸福的一群，他們在11時16分便有第一絲笑容，而東米德蘭茲地區的人則在11時33分才有笑容。而香港人的生活節奏如此緊張，人們可能要在午飯時間才有笑容。

《每日電訊》(The Telegraph) 指出，有五個方法可以克服星期一症候群，分別是看電視、性愛、網購、購買巧克力或化妝品，和計劃去旅遊。這五個方法是否可行因人而異，但不可否認看電視、性愛等行為確實可以分散注意力，讓心情變得比較輕鬆。而巧克力一直被人們認為是心情的調味料，因為當中含豐富的鎂、鉀、維他命a和可可鹼，能夠提升精神，讓人興奮。

另一個不能忽略的事實是，星期

一有超過50%的美國人不能按時上班，而員工當天真正投入工作的時間只有三個半小時。當然不是每個地方的人都這樣，但普遍的對星期一都沒有好感，也不認為這是一個「好的開始」，與其將一切推卸給星期一，不如說這是「假期後遺症」。除了上班族以外，學生在星期一也有倦怠感，不少學校更為此制定方案，將影響減到最低，或許公司老闆也可以考慮制定一套法則，如減少開會、調配工作等，避免員工的低效率影響公司營運。

星期一也不一定有害無利，如果你想買車的話，周一會是最佳的日子。周末是汽車交易額的高峰期，汽車銷售員在周末取得很好的業績，每當來到星期一，他們便感到很絕望，因為這天買車的人太少了，而星期一離周末還有一段很長的時間，所以他們不介意以較低的價格把車賣給顧客。

星期一也是一周當中最少下雨的日子。人們會為今天是星期一而抱怨整整12分鐘。

你相信這些不可思議的事情嗎？所謂的星期一症候群其實與焦慮症沒有太大的分別，大部分的人過了星期一便會不治而癒，說不上是很嚴重的疾病，但處理得不好卻會引起很多問題。你可能覺得這是小問題，但醫生說，星期一症候群不及時求醫的話，有可能引發情緒病，後患無窮。在這個潛藏着無數情緒病患者的城市裡，再來一個「星期一症候群」相信不是一件好事。

