

補眠越補越想眠



隔星期三見報

下文節錄自香港《文匯報》報道：「港人生活長期充斥工作娛樂，要每日有足夠睡眠近乎天方夜譚，以為週末可補眠彌補身體所需，卻適得其反「愈瞓愈边」。有醫生表示，電子產品熒光幕會抑制褪黑激素，港人機不離手會擾亂生理時鐘，令人難以入眠，加上習慣在周末放假「補眠」，結果影響胃口，長遠而言將累積連串健康問題。」各位會如何把這段文字翻譯成英文？

「港人生活長期充斥工作娛樂，每日有足夠睡眠近乎天方夜譚」：「港人生活」可寫作 the life of Hong Kong people；「充斥」可用 occupied with 表達；「娛樂」是 entertainment；「足夠睡眠」可表達為 enough sleep；「近乎」可用 be close to 表示，也可用 be next to，兩者都有「在……附近」的意思，或可用 almost 表達；「天方夜譚」是阿拉伯民間故事集《The Arabian Nights》的中譯，又稱《一千零一夜》，而文中使用了誇張手法呈現異想天開的故事，因此可譯作 an impossible mission（不可能的任務），還有 a daydream（白日夢）、out of the question（不可能）；亦可簡單寫作 impossible（不可能）、incredible（難以置信）、unthinkable（無法想像）等。

「以為周末可補眠彌補身體所需，卻適得其反「愈瞓愈边」」：「以為」之前可加上主語 people 令意思更完整，寫作 some people believe that；「周末」是 weekend(s)；「補眠」是 catch up on some sleep；「彌補」是 compensate，也可用 make up for 表達；「適得其反」可用形容詞 counterproductive 表達，有「起反作用的」、「事與願違」的意思；「边」是口語，即疲累，可用 tired。

「有醫生表示，電子產品熒光幕會抑制褪黑激素，港人機不離手會擾亂生理時鐘，令人難以入眠」：「表示」可用 said，或 told（告訴）、expressed（表示）等；「電子產品」是 electronic product(s)；

「熒光幕」可簡單寫作 screen(s)；「抑制」可用動詞 suppress；「褪黑激素」是生物體內的一種荷爾蒙，學名是 melatonin；「機不離手」即過度使用手機，可寫作 the overuse of mobile phone；「擾亂」可用動詞 disrupt；「生理時鐘」的學名是 circadian rhythm，其中 circadian 意為「晝夜」，rhythm 意為「規律」，也可直接寫作 biological clock；「難以入眠」即 difficult to fall asleep。

「加上習慣在周末放假『補眠』，結果影響胃口，長遠而言將累積連串健康問題」：「加上」可用 add that 表示；「習慣」是 be used to + verb-ing / noun，表示現時的習慣，如果表示曾經有過的習慣，則用 used to + verb，例如 I used to get up early；「影響」在文中有「負面影響」的意思，可寫作 negative impact(s)；「胃口」是 appetite；「長遠而言」可用 in the long run；「累積」是 accumulate（名詞：accumulation）；「連串」可寫作 a series of；「健康問題」是 health problem(s)。

因此全段可英譯如下：The life of Hong Kong people is occupied with work and entertainment. Getting enough sleep every day is close to impossible. Some people believe that catching up on sleep on weekends would compensate for sleep debt, but it can be counterproductive—you get tired when sleeping too much. Some doctors said that the screen of electronic products can suppress the release of melatonin, and the overuse of mobile phone can disrupt one's biological clock, making it difficult to fall asleep. They added that some people are used to sleeping more on weekends. There will be negative impacts on one's appetite and a series of health problems in the long run.

■龐嘉儀



■周末補充睡眠未必有效。資料圖片

1. 「港人」除了譯作 Hong Kong people 外，還經常用一個字詞表達，它是什麼？
2. 「難以置信」除了可用上文中的 incredible 表示外，還經常用 un- be _____。
3. 機不離手的人被稱為「低頭族」，它的英文是什麼？

「暴瞓」
1. Hongkonger(s)
2. unbelievable
3. Smartphone addict(s),
其中 addic(s) 可寫作 addict(s)

變分多種 兄弟有情



隔星期三見報

接上一期（11月5日），要形容你對一些如 eye-candy（外表搶眼的女子）的迷戀可以 I've a crush on her 來表達。Crush 這個字可以解釋成「一種愚蠢，沒有原因或奢侈的熱情」（a foolish, unreasoning or extravagant passion），Collins Dictionary 更直指這是一種「青少年短暫的愛」（temporary love of adolescent）。不過，就算你 have a crush on someone，對方也不一定知道你迷戀着他。而當一個女子 have a crush on a guy 時，外國人會這樣取笑那個幸運的男子：

He is in with a chance!
或者



■吹水同學會會長 馬漪楠

作者簡介：馬漪楠，曾獲行政長官卓越教學獎（英國語文教育學習領域）（2009/2010），與岑皓軒合著暢銷書《Slang：屎爛英語1&2》。

He's going to get lucky.
第一句是指他「有機會（成功）」，而第二句則指他「將有幸得到那女子的歡心」（take advantage of her）。

男人間「浪漫」 bromance 非同性戀

最後不得不提的是 man-crush 這個較新的 slang，作為名詞，字面上是「對某男子的迷戀」的意思。這個字是用來形容一個男性極為欣賞另一位男性，並沒有貶義，反而是對於被迷戀的男子的一種讚揚，不論是出於嫉妒還是羨慕。

經歷 man-crush 的人並非同性戀者，純是欣賞同性而已。類似 man-crush，bromance 也是一個近年新興的潮語，結合了 brother 的「bro」和 romance 的「mance」，成為 bromance，指男人之間像情人般親近的友誼。若有人說你和另一個男人有 bromance，他並非取笑你是同性戀，只是形容你們之間的關係非常密切。bromance 多指互相非常了解的男性，重點在於兄弟情（brotherhood），並沒有貶意。

「明愛暗戀」系列文章已經結束了，謝謝大家這段時間的支持，筆者將於下期和大家談談荷里活明星的真名趣事。

（完）



隔星期三見報

Bee Gees（比吉斯）的歌曲，尤其那首《How Deep Is Your Love》更是他的最愛。長大後細細咀嚼歌詞才發現它的浪漫。首兩句 I know your eyes in the morning sun/ I feel you touch me in the pouring rain 充分表達兩人不論晴雨也緊靠在一起。副歌一句 We belong to you and me 筆者覺得非常浪漫，因為「我們」只屬於「你」和「我」，並不涉及他人在內。

初中時期，筆者開始接觸 21 世紀的英語流行音樂，其中當紅一定是流行曲小天后 Britney Spears（布蘭妮·斯皮爾斯），Christina Aguilera（克莉絲汀·阿奎萊拉）和男子組合 Westlife（西城男孩）。布蘭妮·斯皮爾斯的那首《Oops I Did It Again》簡直是一時無兩。歌詞描述女主角是情場高手，喜歡玩弄感情。Oops! I did it again/ I played with your heart，足以證明女主角是情場玩家。另外一句：It might seem like a crush, but it doesn't mean that I'm serious，意思是指這看來好像迷戀，但並不代表我是認真的。

為愛走遍天涯 歌詞何其浪漫

西城男孩的那首《My Love》更是筆者的至愛。歌詞中的兩句：Overseas from coast to coast, to find the place I love the most 和 Where the fields are green, to see you once again... my love，深深打動了當時只有 14 歲的筆者。這兩句歌詞大概意思是：在整個世界上尋找自己最喜愛的地方，最終在綠野上再次與自己喜歡的人相聚。一個人為了自己喜歡的人走遍天涯海角是何其浪漫啊！來自挪威的前女子二人組合 M2M 也是筆者的兒時偶像。《Mirror Mirror》中的那句 Mirror mirror hanging on

the wall, you don't have to tell me who's the biggest fool of all 是當時的經典：魔鏡魔鏡在牆上，你不用告訴我世上最愚蠢的人是誰。年輕人多輕狂，難免有做錯事的時候。這首歌淺白地表達了少男少女對愛情的迷惘。

歌曲除了陪伴我們成長外，還教曉我們很多做人處事的道理。人與人之間的微妙關係，羞怯不敢表達的情感，透過歌曲的旋律和歌詞流露出來，令人銘記心中。

Glossary：

I know your eyes in the morning sun, I feel you touch me in the pouring rain—兩人不論晴天下雨也靠在一起
We belong to you and me—「我們」只屬於「你」和「我」
Oops! I did it again, I played with your heart—噢！我又再次玩弄了你的心
It might seem like a crush, but it doesn't mean that I'm serious—看來好像迷戀，但這並不代表我是認真的
Overseas from coast to coast, to find the place I love the most/ Where the fields are green, to see you once again... my love—走遍整個世界尋找自己最喜愛的地方 / 在綠野上再次與自己喜歡的人相聚
Mirror mirror hanging on the wall, you don't have to tell me who's the biggest fool of all—魔鏡魔鏡在牆上，你不用告訴我世上最愚蠢的人是誰

編啓：11月12日文章《語言有形態 er字見異同》作者應為余國樑、余境熹，敬希垂注。



■香港專業進修學校 語言傳意學部講師
梁睿軒、彭翠玲
網址：http://clc.hkct.edu.hk
聯絡電郵：dlc@hkct.edu.hk



隔星期三見報

粵語區學生在學習普通話的過程中，最困難的往往是遇到同形異義詞彙，也就是書寫形式相同或非常相似，可是意思迥異，經常導致誤解。那主要是粵、普的用字習慣不同所致，有時也跟書面語和口語用詞有關，例如「小器」和「小氣」，書寫上粵語慣用前者，而普通話慣用後者。在平時使用的口語上，粵語的小器，是指小眼兒、度量狹窄之意；而普通話的小氣，一般是指吝嗇、一毛不拔、捨不得花費的人，再口語化一點就是「摳門兒」，即是廣東話「孤寒」的意思，相反詞是大方、慷慨、豪奢。

字典解釋有異同「大器」

根據綜合坊間多本辭典的解釋，「小器」和「小氣」在書面解釋上均有吝嗇之意，「小氣」亦作「小器」，指器量狹小、吝嗇、不大方。根據《新華字典》，「小器」簡單的解釋有四種：小的器皿；形容人才華不高，才能不大，相對於「大器」而言；器量小，謂才具不大，沒有大的作為；不大方（指對財物計較），貪小便宜，吝嗇。「小氣」的解釋則為：器量狹小、吝嗇、不大方；氣魄小。

至於寫成「大器」還是「大氣」，目前為止仍有爭議。不過，《現代漢語詞典》第六版僅收錄「小氣」一詞，是形容詞，讀音是【xiǎo qì】，指吝嗇，小氣鬼。方言解釋為氣量小，因此吝嗇鬼或小氣鬼，也就是笑人守財奴的意思。

另外，根據台灣教育部《重編國語辭典修訂本》：「小氣」可以形容

人度量狹小，相對於「小氣」而言，若要形容某人氣度宏偉、大方氣派，可以說他很大氣，這裡所說的大氣與一般所指自然現象像大氣層的「大氣壓力」或「大氣環境」不同；「小氣」也可解釋為一毛不拔之意，用來戲稱人小氣吝嗇，例如：「聽說你領了三個月的年終獎金，也不請客，真是名符其實的『鐵公雞』。」

總的來說，無論是廣東話的「小器」，或是普通話的「小氣」，在日常生活的口語用法上確實有點分別。因此，若你想表達的是心胸狹窄的意思，那麼普通話應該「你不够大方、氣量小、為人量小氣窄」，用廣東話就可直接用「你好小器（氣）」表達；若表達的是一毛不拔，廣東話可說「孤寒」，普通話則可用「小氣、摳門兒、吝嗇」來表達。

■香港浸會大學國際學院講師 陳倬嫻



周一 · 通識博客 (一週時事聚焦、通識把脈)
· 通識博客 / 通識中國

周二 · 通識博客 / 通識中國

周三 · 中文星級學堂
· 文江學海

周四 · 通識文憑試摘星攻略

周五 · 通識博客 / 通識中國
· 文江學海