睡眠影響生活 戚高床板細思

恒管英萃

隔星期五見報

最近腦海經常想起了Selena的一首舊歌"Dreaming of you"。歌詞提到「late at night when all the world is sleeping, I stay up and think of you.」徹夜難眠，想起思念的人那種情懷相信你也試過吧。Stay up這個短語動詞（phrasal verb）指熬夜遲遲未入睡的意思。e.g. John stays up the night before an exam to study.（John考試前夕挑燈夜讀。）

睡眠質素確實對我們的生活有很大的影響。最痛苦是失眠輾轉反側（tossing and turning）的晚上，確實令人感到無助。e.g. Anxiety about the exam result makes him toss and turn, get up, and walk about all night.（他對考試成績感到憂慮，整晚輾轉反側坐立不安。）

貓頭鷹顛倒日夜

香港人生活緊張，日夜顛倒。不少人也是night owl（貓頭鷹），晚上才活躍好動，不願做早起的鳥兒（early bird），那自然不能在大清早黎明時分吃到蟲。（The early bird gets the worm at the crack of the dawn.）

可是，早睡早起又確實是金科玉律，除了能先拔頭籌，更有一句rise and shine！既響亮又醒神。e.g. 7am is the proper time for me to rise and shine, especially on my first working day!

最糟的情況是，既不能早睡，亦不能遲起，上班族應該會身同感受。試想像蠟燭兩端同時燃點起來（to burn the candle at both ends），燃燒速度之快，可以使一個人身心俱疲。Albert has been working overtime and burning the candle at both ends for months. He has to watch his health before it is too late.（Albert數月來不停加班，勞累過度。實在有必要注意身體，免得後悔莫及。）

想不到的是，原來作重要決定的時候，也和睡眠有關。有些關鍵的問題，我們會sleep on it，真的需要所謂「戚高床板諗清楚」。e.g. I don't want to be indecisive, but I am still uncertain if I should buy this property. Can I sleep on it?（我也不希望自己這樣猶豫不決，但我仍然未能確定是否買下這個物業，我可以再考慮一下嗎？）

眼屎英文較優雅

年輕人最渴望的當然是sleepover（留宿聚會）或slumber party（睡衣派對）。大部分人也不希望有古怪擾人甚至影響健康的睡眠習慣，例如sleepwalking（夢遊）、habitual snoring（打鼾）甚至乎sleep apnea（睡眠窒息症）。至於最尷尬的，應該是我們每天早上正常分泌的「眼屎」。中文說起來並不優雅，可是英文卻有着含蓄而又簡單直接的表達方式──sleep（此處作名詞用），e.g. Don't forget to wipe the sleep out of the corners of your eyes after sleeping.

睡覺也是親子關係建立的重要時刻。小時候的我們也期盼着睡前故事（bedtime stories）和父母陪伴入睡（tuck sb in）的時光。e.g. Miranda tucks her son into bed every night around this time.

小朋友的安全感和健康成長，可能也是來自每晚父母的一句「sweet heart, night night, sleep tight, see you in the morning!」安頓好小孩入睡後，兩口子當然需要點二人世界。

枕邊話（Pillow talk）相信也是一段親密關係需要有的。

經常聽見「每人每天需要8小時健康睡眠」。雖然未必每人每天也可做得到。但也希望大家有着高水準的睡眠質素，應付忙碌的一天，sleep like a log or sleep like a baby。

■早起的鳥兒有蟲吃，早睡早起對身體也好，大家就別再當貓頭鷹了。 資料圖片

■翁菁慧博士
恒生管理學院英文系講師
恒生管理學院 HANG SENG MANAGEMENT COLLEGE

大聲讀the 以示隆重

歸根結語

隔星期五見報

上文提到，當不定冠詞（indefinite article）緊接着一個母音，要用an來代替a，避免兩個母音相碰，否則難以把整個名詞讀出。而指定冠詞（definite article）無論之後所相接是一個母音，還是一個子音，在書寫時，均是一樣寫the，可是在會話時，the有兩個讀法。

讀音視乎所接母音

我們往往能好好把握由子音接力的the，它稱為強音the（ðə），那是所謂發聲的th音加上ə音；發聲的th音是舌頭輕輕放於上齒，並且抖動，接着把ə發出來，ə音有點像喝了汽水後，吐出二氧化碳的聲音，這個母音是短而快。

若然the要接着一個母音，則要用弱音（ði），仍是發抖th音為首，再加上短「依」音，只看文字是有點難入手。不如聽歌學英文，試找Bee Gees的《First of May》，在歌詞中，屬強音的有：「the time, the moment, the day」；屬弱音的有：「the apple tree, the apples」。

為何讀「the+apple」（ði+ˈæ p.əl）時，總是不順，讀完一個母音又接另一個母音，當然是難，更可怕的是這兩個音之間是不容有停頓，怎樣辨？幸好有位救星叫阿Yu（juː），即是user（ˈjuː.zər）的第一個音。現在慢慢開始練習"the+yu+apple"（ði+juː+ˈæ p.əl），須一氣呵成地讀出，在熟習後，把Yu的音慢慢減輕，最終應該只有Yu的口型但其無聲。

凡事總有例外，當「the」之後的字須予以強調，無論跟着來的音是子音或母音，均用弱音the（ði），把the大聲一點讀，並加上小小停頓位，以示隆而重之。

現在閣下是一位司儀，試先後用原方法及用弱音強調法讀出以下一句，並感受兩者的分別：

Ladies and gentlemen, the one and only the Prince of the Piano Mr. Li Yundi.

若不用弱音，改為在the之後的部分大聲讀出，或許也可造成一樣的強調，刺激的運動例如拳擊，真的有這種習慣。可是對嚴肅的場合，大聲吶喊便太市井；而掌握不好則對嘉賓不敬，在這例子，可會令人懷疑司儀是否郎朗的粉絲。

反之，僅把弱音the讀得不到位，只會有點太平實，不會被定性為失誤。

■林健根 會計師

殘形忘德 養身遠害

古文解惑

隔星期五見報

古云：「士為知己者死，女為悅己者容。」今時今日，士人願否為知己而死，尚不可知，但重視容貌者，肯定比比皆是。而且，注重外表打扮的，也不止於女士，有些人甚至為了追求美麗容貌，不惜重金進行整形手術，改變天賦本質。但在《莊子．人間世》中，卻有一位貌醜身殘的「支離疏」，不但不以其外形為苦，還活得比別人更逍遙自在，樂天快活，其文曰：

支離疏①者，頤隱於臍②，肩高於頂，會撮③指天，五管④在上，兩髀爲脇⑤。挫鍼治繲⑥，足以餬口；鼓筴播精⑦，足以食十人。上徵武士，則支離攘臂⑧而遊於其間；上有大役，則支離以有常疾不受功⑨；上與病者粟，則受三鍾⑩與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德⑪者乎！

論者多謂本章借支離疏說明殘形者可以免於徭役，全生遠害，乃莊子一貫「無用之用」之主張。此說固然有理，但是，我們也不必刻意強調「無用」。

人生在世，不論外形如何，殘缺與否，其實都各有其優勢與局限。道家的精神並不在於強調片面的「無」，而當在於追求「有」與「無」、「陽」與「陰」，以至於一切相對概念中之平衡境界。

因此，莊子借極端的支離疏為例，讓人重新了解殘形絕非一無可取，而得失利弊的關鍵，僅在於個人心態如何。

總之，相對外形，人更應修養內在德性，保守平常心境，故莊子特於文末提出「支離其德」之說。

所謂「支離其德」，並非主張人要喪德缺品，而是一如「無用之用」之概念，要做到「無德之德」，方為上德。

換言之，即要人有功而不居，忘其功德也。《老子》言：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」其理相同。

譯文

支離疏這個人，面頰隱藏於肚臍下，肩膀高出頭頂，頸椎朝天凸起，面龐側歪仰上，雙腿兩脅並連。他替人家縫衣洗服，足以充飢過活；替人家簸米篩糠，足以養活十人。國家要徵兵時，支離疏捋袖伸臂地遨遊其中；國家有徭役時，他因殘廢而獲豁免勞役；國家為貧病者放賑救濟時，他還可領到三鍾米和十綑柴。那些形體殘缺不全的人，還能夠養活自身，享盡天年，更何況那些為而不恃、忘其德行的人呢！

註釋

① 支離疏：杜撰人名。支離，名號，謂形體之支離不全貌；疏，人名，亦可理解為粗疏平庸。
② 頤隱於臍：頤，面頰。臍，肚臍。
③ 會撮：謂頸椎凸起異物。會，會聚；撮，謂抓物以撮合之。二字大意相近，概指一攢聚而凸出之物。傳統注家多謂「會撮」通作「髻鬟」，指髮髻。崔譔則云：「會撮，頸椎也。」案：《莊子．大宗師》：「句贅指天。」「句贅」者，「句」有曲意，「贅」可指贅瘤，概指其駝背而突起之脊骨，因狀如贅疣，故稱。
④ 五管：五官。此據高亨《莊子新箋》說，舊注則多釋為五臟的腧穴位，謂其處於背部脊椎，未知何據。所謂「五管在上」，當指支離疏曲背仰面，五官朝上，外形怪異。
⑤ 兩髀為脇：髀，膝部以上的腿骨。脇，同「脅」，指腋下肋骨所在部位。
⑥ 挫鍼治繲：指從事縫洗衣服一類雜務謀生。司馬彪曰：「挫鍼，縫衣也。治繲，浣衣也。」
⑦ 鼓筴播精：簸米篩糠。鼓，鼓動，概指「簸」義，即以簸箕盛糧食並上下鼓動，以揚去其塵土雜質。筴，成玄英疏：「小箕也。」播精，謂播去粗糠而得精米。司馬彪曰：「簡米曰精。」
⑧ 攘臂：謂捋起袖子，伸長手臂。此動作反映支離疏輕鬆自在，絲毫不擔心自己會被徵召。
⑨ 功：《說文》：「功，以勞定國也。」此指勞役。
⑩ 鍾：古代的糧食計量單位。《經典釋文》引司馬彪云：「六石四斗曰鍾。」
⑪ 支離其德：使德行支離不全，猶指忘德，形容至德之人能功成不居、為而不恃，懷道若愚。

■香港能仁專上學院中文系
助理教授 謝向榮博士

「全港青少年繪畫日2018」作品

藝育菁英

隔星期五見報

姓名：陳曼琦
年齡：17
學校：中華傳道會劉永生中學
寫生地點：鰂魚涌公園
參加組別：東區

■資料提供：藝育菁英

Word search: Clothes

BRITISH COUNCIL LearnEnglish

拼一拼英語

(Answers for 5/10) 逢星期五見報

Instructions: Read the clues (information that helps you to find the answers) and find the words they describe. The words can go any way, but the letters are always next to each other. The first clue is done for you.

Clues：

1. long and thin, you wear it around your neck (TIE)
2. you wear it on your head (HAT)
3. these cover both legs (TROUSERS)
4. the police or nurses wear this (UNIFORM)
5. you wear these to keep your feet warm, often made of wool (SOCKS)
6. it keeps your neck warm (SCARF)
7. these cover half your legs, often used in sport (SHORTS)
8. it is thin, covers the top of your body and often opens at the front (SHIRT)
9. it goes around the middle of the body (BELT)
10. you wear these to keep your hands warm (GLOVES)
11. you wear this over other clothes to keep warm (COAT)
12. for the top part of the body, it is made of wool (SWEATER)

B	C	N	A	K	X	T	P	W	C	T	A	H	X	F
E	G	L	O	V	E	S	D	G	C	X	K	Y	R	K
A	U	P	C	X	D	F	S	H	K	N	B	A	V	J
R	V	J	B	L	O	H	D	J	T	G	C	W	Y	G
D	J	A	E	E	I	F	R	I	R	S	D	B	P	E
T	A	N	D	R	E	Y	O	W	A	H	Y	E	Y	S
J	R	M	T	Q	S	T	R	O	H	S	P	L	V	K
C	J	Q	K	J	V	D	X	R	T	I	J	T	I	C
F	U	Y	U	L	A	X	J	T	E	R	E	Q	I	O
A	N	L	O	S	A	I	O	N	B	T	A	Y	Y	S
Y	I	A	U	M	E	U	T	H	U	C	A	T	E	U
Y	F	X	D	W	X	R	F	E	E	O	W	E	B	Q
J	O	P	U	W	N	Q	S	I	O	I	H	N	W	Q
H	R	Q	D	S	M	O	Y	T	W	D	O	I	T	S
E	M	S	T	M	P	G	H	L	X	C	O	A	T	A

To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglish
Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org

複雜用複句 關聯詞關鍵

中文視野

隔星期五見報

漢語句子用作表達完整語氣。句子只有主謂結構，稱為單句；若要表達更複雜意思，則會用上複句。曾有學生問：「『父母不但同意我到外國進修，老師而且很高興我能增廣見聞。』這一句為什麼有點怪怪的？」

由兩個意義上有關聯的單句所組成的，稱為複句。

當兩個單句組成複句後，就會失去獨立意義，成為分句，而分句之間的關係，依賴關聯詞把它聯起來，成為既有意義又合語法的複句。

複句以其分句之間的關係，分為八類：並列，例如：「既……又……」；承接，例如：「首先……然後……」；選擇，例如：「或者……或者……」；遞進，例如：「不但……還……」；因果，例如：「因為……所以……」；轉折，例如：「雖然……但是……」；假設，例如：「如果……就……」；條件，例如：「除非……否則……」等。

用錯變邏輯問題

誠如上述，關聯詞在複句中起着關鍵作用，使用時務必小心，並注意分句之間的關係，否則造成邏輯或語法的錯誤。例如：學生要學好英文，但要學好中文。這個複句的意思是兩者皆重要，應該使用屬於並列關係──「既……又……」，而不是使用轉折關係的關聯詞。

如果複句中的分句主語相同，則可以省略其中一個。若兩個分句的主語不同，必須列出。例如：老師的課非常精彩，獲益可不少呢！前分句主語是「課」，後分句的主語遭省略了，造成句意莫名其妙，故須補上主語「學生」才恰當。

單個關聯詞在句子的位置相對自由，但一組的關聯詞，則須注意其前後分句的主語是否相同。如果分句主語相同，第一個關聯詞通常放在前分句的主語之後；由於主語相同，故後分句的主語可以省略，第二個關聯詞可以放在後分句的開頭。

例如：小文不但很勤奮，而且很聰明。在篇首的句子：「父母不但同意我到外國進修，老師而且很高興我能增廣見聞。」為何學生會感到怪的？因為分句涉及不同主語，故須把關聯詞置於兩個主語的前面：「不但父母同意我到外國進修，而且老師很高興我能增廣見聞。」

最後，讀者須注意英漢使用詞習慣不一樣。英文複句只須在首分句寫出關聯詞，不寫後面關聯詞，但漢語則必須寫出後面的關聯詞，否則造成關聯詞殘缺。

■林惠文博士
香港浸會大學國際學院講師