

Name: Capthun Chan

Country: 中國香港

職稱: 學生

Work Hard, Sleep Harder

環顧四周，香港早晨的每一種交通工具總是充滿打瞌睡的人，我猜可能是全球比例最高。其一也許因為香港治安真的不錯，上車後倒頭大睡也是安全的。其二，就是大家都知道，大家都以第一身經歷的原因。香港人真的太忙，香港人太累，我們有一億個理由令自己忙，最愛挑令自己更忙更累的休息。

滿車子的人都在睡，城市行走的車子都滿載睡不夠的人。每天早上上學，或是回家，都會想，究竟為了什麼？但當你知道為了什麼的時候，可笑是，你只能睡得更少。

我是個很愛睡的人，總是習慣貪空檔閉眼小睡。我很清楚睡眠對自己有多大吸引力。雖然有時候會為了重要的東西而選擇放棄睡眠。可是，在一個又一個寒冷的清晨，大家可會為了睡覺而甘願放棄其他重要的東西？

睡眠也許是有價的，特別對於渴睡在香港人來說。為了多睡三十分鐘，為了躲在被窩中弓起腳取暖多三分鐘，什麼也願意交換。不過，睡眠對於我們有什麼意思，相信絕對因人而異。睡覺，當中是因為累，為了休息充電，這相信是主因。

逃避無可否應是另外一個原因。逃避自己大概承受不了的震撼，逃避看得見的恐懼，逃避隱藏於晨霧背後的未知。不想番工，不想番學，不想面對。麻醉又是不是？為自己一天承受過多抑壓的心靈打一針。期待自己安和入眠再來短暫失憶忘憂。一個睡夢中的人可以把理性中的所有包袱通通放下。一天過來，身心皆疲，在功課死線前考核摧殘後，睡著有時可能比活著更好。

那麼，睡覺可會是為了作夢？
會！只少我相信不少人也是如此。

現實種種限制下使大多數人難以成為追夢者。

夢工場就是自己那張床。

於是一切要發未發的創造力，都只能依賴夢這唯一一扇窗舒發。

夢中不用交租，刀槍不入，挑戰一切在現實不容侵犯的定律與權威。

如果夢是一場戲，總有情況是進入剛巧來到戲玉高潮時聽到不識趣的鬧鐘呱呱亂叫，燥底的醒了。

卻希望籍著僅存的三分醉重投夢境，就是為了完夢。

畢竟睡覺也是給心靈休息放鬆的機會吧？

說了這麼久，其實我們無可避免被睡眠耗用掉人生一段不長不短的時光。

那麼，究竟為了什麼而睡？我們從「睡」中，還可以得到些什麼嗎？

更重要是，在睡眠中滿足了，在現實便能更積極。

不知道為何而睡，感受不到睡後應有的輕鬆與清新。

結果在現實中還是睜著眼夢遊，這可是浪費更多寶貴的時間！

Work Hard, Sleep Harder

當然，在香港「睡眠是奢侈品」說得一點也沒錯。

所以，特別對於年輕的我們來說，更加要好好珍惜睡眠的機會。

留點時間玩，也留點時候睡。

珍惜睡眠為身體發育帶來的平衡以外，也別忘了睡眠也是個做夢的好機會。

如果可以的話，不彷用紙鍵記下自己做過的夢。將來的自己定會驚嘆原來自己曾經夢得這樣美。

因為到將來人再大一點時，工作繁重，每天加班到十一時後，累到牙也沒刷過就睡著。

那一種累不會叫人做到好夢來。眼睛一開一合彷彿只有數秒，但原來已經睡過了，又再上路。

到自己老去時，睡眠總是不由自主，也是相對地不知不覺。

人生閱歷愈多，知道的更多，夢見的也不會再像年輕時那樣新奇浪漫了。

記性差了，也就只有睡，夢卻愈來愈少。

推薦大家一聽 謝安琪的 「賴床」

一首渴睡之人對夢魘對月輕唱的情歌！

Have a nice dream.

原文出處: <http://hkblog.xanga.com/720006486/work-hard-sleep-harder/>