

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

睡眠日侃「睡」

張欣欣

3月21日是「國際睡眠日」，旨在喚起人們對睡眠重要性的重視和關注。俗語云：民以食為天，命以睡為先。尤其對營營役役忙碌的都市人，「失眠」似是過時的奢侈，而「睡覺」則是至高的享受。試問，有什麼比拋卻俗務、摒棄煩憂，一頭栽進黑甜夢鄉更令人舒坦無憂？

充足的睡眠優點甚多：增強記憶力、提升免疫力、提高肝臟造血功能、減壓、調脂，促進青少年生長發育等，被公認為三大健康標準之一。但有些人偏偏多「失眠」或對「睡」不重視。前者或心有掛礙，因迷障而未能悟脫，輾轉難眠；後者依仗年輕或有「可補眠」的自我安慰心理，日夜顛倒，晝伏夜出。久而久之，生物鐘紊亂，導致免疫力降低，各種疾病不期而至。

故此，世界睡眠醫學學會自千禧年始，將每年此日定為「國際睡眠日」。但調查顯示，大部分人對此並未重視，是客觀因素的「不能」？還是主觀因素的「不為」？

日出而作，日入而息，素來是中國勞動百姓簡單而有規律的工作生活。辛苦了一天，失眠者，多因憂慮、忿恨、失意、悲傷等縈懷不得舒。依靠藥物，非治本或長遠之計。最特效的藥乃豁達、開朗、忘卻、放下，只有這樣，才能輕安自在，才能寢寐平安。

人生不如意事十常八九，豈能盡如人意。學會一笑置之。笑不出？愁懷仍是難遣時？乾脆上床，大被口過頭，一睡方休。一枕黑甜，暫忘人間愁苦，暫驅心中陰霾。翌日醒來，昨天的壞情緒會因充了電的你減少或消弭，你會迎來一個嶄新的自己，人生觀也許因之而改變。可見，「睡」也是一種積極的生活態度。秉持此態度，就不失健康。有了健康，就有揚帆起航的希望。

所以，能睡即睡，不能睡，也「逼」自己睡。因為它是你儲備好能量的「加油站」。

兩個辛丑年兩個不同格局

金堅

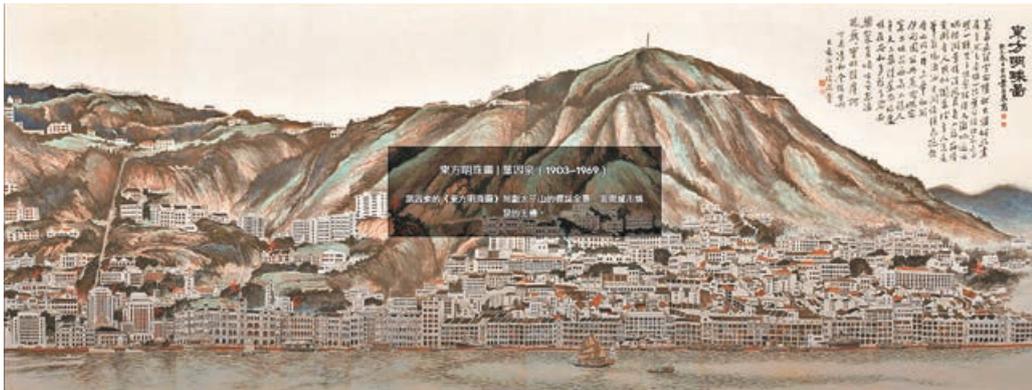
中華文化博大精深，幾千年前已懂得用干支紀年。干為樹幹，支為樹枝，十天干為甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，十二地支為子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。由天干甲配地支子開始，甲子、乙丑……順序輪流配，至癸亥，六十年為一個周期，方便記錄歷史。時至今日，我國農曆仍然以天干紀元。今年是辛丑年，1901年也是辛丑年。時隔120年，竟有類似的事件發生，但物是人非，時移世易，卻有不同的結果。叢林法則，優勝劣敗，以史為鑒，高下立判。

八國聯軍1900年入侵中國，以攻陷北京的強勢，於1901辛丑年向清政府提出《議和大綱》十二條，清政府不但全部接受這些不平等條約，慈禧更寫信向11國公使求饒，信中有「量中華之物力，結與國之歡心」：表示願意傾中國之財力，討11國之歡心。

11國，就是英、美、俄、法、德、意、日、奧，八國再加比利時、西班牙、荷蘭。1901年9月7日在北京簽署《辛丑條約》，中國向11國賠償9.8億兩白銀，當時真是天文數字。更有甚者，中國須拆毀天津北京布防的炮台，劃出北京東交民巷為使館區，由外國駐軍守衛，中國人不得在界內居住，開了「華人與狗不進入」的先例。

2021辛丑年，美國企圖聯合北約各國以及加拿大、澳洲、印度欺凌中國。3月19日，中美高層戰略對話在美國舉行，美國的思維仍然停留在1901辛丑年，以為站在絕對高度給中方代表下馬威，不禮貌對待。怎知，中國「弱國無外交」的日子一去不復返，中國外事辦公室主任楊潔篪義正詞嚴說：「中國人不吃你那一套！」說出了中國人的底氣！

時光藝遊舊香江



「時光藝遊舊香港」展出刻畫香港1940至1970年代的畫作和相片，如畫家葉因泉的《東方明珠圖》和吳梅鶴的《宋王臺圖》，還包含1950年代彩色照片的精選圖輯，讓大家在網上重溫香港舊貌美景，了解昔日的人文面貌。

細味多元粵文化



「廣納百川：明至清中期廣東書畫選」是一次從靜水深至廣納百川的回溯與重塑的歷程，展出精選書畫作品如明代著名學者黃佐的《行草為薛應旂題觀易臺詩》和明代著名詩人黎民懷的《仿郭熙秋山行旅》，讓大家重新思考廣東文化精英的思想源流與藝術、文化及歷史的關係。

辛丑年賞牛百態



西元2021年歲次辛丑，為十二生肖中的牛年。「辛丑說牛」展覽展出香港著名插畫家羅冠樵的《騎牛渡水》、嶺南畫派創始人高奇峰的《雙牛》和明代晚期景德鎮的五彩老子騎牛紋盤等作品，讓大家欣賞牛的百態。

碼

上藝遊

足不出戶

香港中文大學（中大）文物館和 Google 藝術與文化（Google Arts & Culture）合作，推出了中大文物館數碼展品及網上展覽，讓世界各地的文化藝術愛好者即使足不出戶，也能欣賞「辛丑說牛」、「廣納百川：明至清中期廣東書畫選」和「時光藝遊舊香港」三大展覽，以及 270 多件館藏作品。透過中大文物館與 Google 的網上平台，公眾能享用免費網上資源增進知識，隨時隨地細味高質圖像的藝術品。

