

▶睡前半小時不妨放下手機。AI製圖

藍光不是睡眠唯一元兇

夜深了，手機仍亮着。有人追看連續劇，有人滑閱社交媒體，也有人只是想回覆最後一封電子郵件，卻不知不覺已過了午夜。翌日醒來，精神不濟，於是把睡眠不佳歸咎於熒幕的藍光。

當我們閉上眼睛，大腦卻仍在工作。膠淋巴系統會參與清除腦內代謝廢物。白天接收的信息在睡眠中重新整理，重要的經驗逐漸鞏固為長期記憶，不再需要的細節則慢慢淡去。肌肉、腸道等身體機能亦趁此調節與修復。睡得好，不只是隔天不打呵欠，更是維持身心健康的重要基礎。

那麼，怎樣才算好睡眠？入睡不必輾轉反側，作息有規律，睡眠時間足夠，醒來後感到精神清爽。坊間常說的「藍光傷睡眠」並非全然沒有根據。實驗研究顯示，夜間藍光可能抑制褪黑激素分泌，使大腦維持警覺，延後生理時鐘所設定的入睡時間。然而，熒幕光線的影響還取決於亮度、使用時間，以及白天是否接觸過足夠的自然光。對一般生活情境而言，藍光未必是影響睡眠的最大因素。

電子設備對睡眠的實際影響不只來自光線，更直接的問題是它們不斷延長人們清醒的時間。原本只打算看幾分鐘的短片，轉眼便過了一小時；社交平台則讓大腦持續接收刺激。情緒因內容而起伏，思緒難以平靜，即使關掉熒幕，心裏仍可能惦記着尚未回覆的信息。這些因素都可能使入睡延遲、睡眠時間縮短，影響睡眠品質。

改善睡眠，白天要多到戶外走動，讓自然光幫助校準生理時鐘。晚上逐步調暗燈光，睡前半小時至一小時減少使用電子設備。若必須看熒幕，可降低亮度，但別以為過濾藍光便能抵銷熬夜的影響。

樂　活
潘少
逢周一、二見報

牛郎與織女

牛郎與織女，最初不是一對戀人，至少《詩經・小雅・大東》是這樣寫的：「跂彼織女，終日七襄」，又說「睆彼牽牛，不以服箱」。當時，他們只是天上的星宿。漢代，《古詩十九首》寫出「盈盈一水間，脈脈不得語」，兩顆星才有了相思之苦。再到三國時曹植《九詠》的舊註，便有牽牛為夫、織女為婦，每年七月七日相會的說法。

然而，我們熟悉的民間故事，還有一頭懂得說話的老牛。話說，牛郎自幼失去父母，受兄嫂欺負，分家時只得到一頭老牛。他沒有怨天尤人，每天放牛耕田，與老牛相依為命。誰知有一天，老牛忽然開口，教他一個娶仙女的方法。

老牛說，仙女們有一種叫「天衣」的衣裳，穿上便能飛返天庭。只要牛郎偷偷拿走其中一人的天衣，就有機會留下仙女。牛郎照辦，躲在蘆葦後，取走了織女的衣裳。其他仙女急忙飛走，只有織女留在岸邊。接下來，牛郎走出來，向織女求婚。織女答應了，兩人便在人間成親，過起男耕女織的日子，後來還生了一子一女。牛郎與織女以為可以白頭偕老，天帝卻不這麼想。

天帝得知織女私自與凡人結婚，勃然大怒，派天兵把她押回天庭。牛郎回到家，只見兩個孩子哭得傷心。老牛又開口了，說凡人要上天，只有披上牠的牛皮才行，並請牛郎殺了自己。牛郎下不了手，老牛便自行撞死。牛郎忍痛剝下牛皮，披在身上，挑起兩個孩子，飛上天去追妻。

眼看快追到織女，王母拔出頭上的金簪，往空中一劃，兩人之間便出現一條波濤洶湧的銀河。牛郎與孩子不肯放棄，甚至打算用瓢把河水一點一點舀乾。天帝終於動容，准許兩人每年七夕相會一次。到了那一夜，成千上萬的喜鵲飛來，用身體搭起鵲橋，讓一家人得以重聚。

但，我從小疑問：既然是牛郎設局騙了織女，天帝為何向織女問罪，卻不追究牛郎呢？當初老牛教牛郎的一番話語，會不會是織女事先教牠說的？那會說話的老牛，本來就是仙牛吧！看來我又想太多了。

普通讀者
米哈
逢周一、五見報

「武松打虎」視頻

最近，網上出現了一批「流出的監控視頻」片段。畫面黑白帶有雪花點，人像較小，景物模糊，從拍攝角度和畫質來看，很像監控視頻，再看內容，司馬光砸缸、荊軻刺秦王、曹沖稱象、武松打虎……這不都是歷史書或文學作品中的「名場面」嗎？萬無可能出現在監控之下。

其實，這些被稱為古早「監控視頻」的畫面都是當下網友二創的產物。有的視頻上還煞有其事標着年份，如荊軻刺秦的畫面左上角赫然是「–227年10月25日09：22」，且不說荊軻的義舉是否於當日九點多發生，僅公元前二二七年的年份以及標識方式，足以暴露其為如真包換的贋品。要不然，人類文明豈非始終處於某個監控拍攝者的視野之下，整個人類歷史豈非都成了「楚門的世界」？

利用監控攝像製作藝術品，早已有之。二〇一七年，當代藝術家徐冰利用公共渠道監控視頻剪輯完成了一部名為《蜻蜓之眼》的影像作品，用八十一分鐘時間講述了一個愛情故事。故事本身並不驚艷，和眾多行為藝術一樣，這個作品形式的價值大於其內容，提醒人們重新審視「看」與「被看」等充滿現代性的話題。相比而言，「武松打虎」之類監控視頻更加戲謔，也更符合大眾文化的狂歡特徵。

有過觀看監控視頻經驗的人，大都形成了某種下意識，把監控畫面獨有的質感和外在形式和「真實」畫上約等號。正因如此，當默認為「真實」的形式與「一眼假」的內容組合在一起，新奇感隨之而生。然而，武松打虎也好，曹沖稱象也罷，都是我們耳熟能詳，不管以什麼形式出現，真偽當即可判，就像我們景區看到一個「孫悟空」，馬上意識到他是NPC。因此，「武松打虎」等視頻對我們的「欺騙」自然轉化為藝術效果。但是，「監控視頻」的內容若是當下生活的景象，可能就會成為對人造成傷害的真欺騙。這大概是「古早監控」搞笑之餘的真切提醒吧。

知見錄
谷中風
逢周一、三、五見報

另一邊

刷社交媒體，常常見到一些流量很高的帖子，標題先把情緒推到最前面，幾張截圖、一段短片，前因後果交代不多，矛盾卻很鮮明，評論區的聲音一邊倒地支持其中一方。最近，一句話越來越多地出現在評論區：「已經到了兩邊都能理解的年紀了。」這句話得到不少人認同。不過，我總覺得有點奇怪：理解事情的兩邊，真的和年紀有必然關係嗎？它似乎預設年輕人比較片面、衝動，年紀漸長才懂得體諒。

我想，帶來這種轉變的，應該是人生經歷，人生經歷的豐富，某種程度上體現在我們於生活和工作中不斷變換的角色上。剛出社會時，我們是打工人，遇上一個要求多、脾氣急的上司，手上回着「收到」，心裏可能已經將其改名為「怪獸」；多年後，當自己帶領一個小團隊，才發現分配工作、處理突發狀況，還要承擔上級和下屬兩邊的壓力，很多決定背後都有不得已的考量。那時再回想當年的「怪獸」，已經能理解對方的一部分。等自己有了孩子，也慢慢明白，從前總在耳邊碎碎唸的父母，為什麼連吃飯、穿衣、幾點睡覺、幾點起床都要操心。孩子在公共場所哭鬧，旁人希望父母管一管，被打擾的煩躁是真實的；父母可能已陪了孩子一整天，身心俱疲。

當我們有過相似經歷，或曾站到另一個位置，便容易看見同一件事的不同面向。年紀往往隨着經歷增加，所以人們習慣把這種理解稱為「到了某個年紀」；但年齡只是時間刻度，真正讓人多看見一面的，是走過的路、承擔過的責任以及角色轉換帶來的切身感受。

當然，父母的關心如果越過界線，仍然需要說清楚；孩子影響了別人，也需要有人照顧和引導；職場上不合理的做法，更不能因為理解管理者的壓力就當作理所當然。理解一個人為什麼這樣做和認同他這樣做，是兩回事。理解，不會改變事情本身的是非與曲直。

大川集
利貞
逢周一、五見報

《小城良方》

內地電視劇《小城良方》的劇名並不吸引，但是故事劇情和演員表現都令人刮目相看。該劇改編自劉三叔的長篇小說《飛刀》，登上屏幕後既是醫療劇，也是生活情感劇。小說名稱「飛刀」是醫療行業的術語，意指專科醫生在本身崗位以外，為別家醫院進行另一趟醫療手術。「飛刀」既是救急行動，也可以是醫生賺取額外收入的途徑。由是，「飛刀」會為醫生帶來職業風險。

原著小說以十多宗真實個案為原型的醫療事件，呈現了現代社會醫療體制和資源分配之間的關係。社會越是發達，人民生活越是提升，對於醫療服務的需求亦越見增加。然而，基層人民不容易負擔高昂的醫療費用，平民醫院和醫生在此便需要發揮作用。

改編成為劇集的《小城良方》，保留了小說的主要角色和部分情節，另外再創作成為有笑有淚，感情昇華的民生故事。劇集仍以具有獨特個性，並且背負心理創傷後遺症的外科醫生劉錚亮為主角。因為童年時目睹父親在雪地溺斃，劉錚亮患上了恐雪症，遂自小從東北老家走到南方生活。劉錚亮的心理障礙令他在深圳工作出現醫療事故，於是他唯有返回東北老家，無奈地進入了社區裏陳舊的小西門醫院，遇上各式各樣「沒錢醫病」的個案。雖然本身亦有心理症狀，但是劉錚亮仍然肩負使命，救急扶危。

二十九集的《小城良方》有豐富的角色、細緻的劇情、濃郁的東北風情，以致令人感悟的人生哲理。劇中劉錚亮在冰天雪地的老家，邂逅了殯葬業年輕女東主艾辰。女方豪邁的真性情，逐步將內斂的劉錚亮融化。此外，艾辰日常面對不同來源的逝者，亦與劉錚亮的救護行為互相對照。劇末，艾辰的母親因病突然離世，反映了醫護人員亦會無力挽救親人，殯葬人員亦可能為自己的至親辦理喪事。人生無奈的事甚多，但也必須勇敢面對。

文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

馬勒八的震撼

本欄早前介紹香港管弦樂團新任音樂總監貝托祺的就職音樂會，選演馬勒第八交響曲。

十一月七日香港文化中心音樂廳是見證歷史的一天。貝托祺以二十六歲之齡，沒有前任總監迪華特、梵志登的老練，但從他棒下而出的馬勒音符，流暢純美，小提琴聲部多次採用馬勒時代的滑音技巧，奏出效果。能夠高效駕馭由五百六十人組成的合唱和樂隊，不可能是僅來自三天的排練，而是通過貝托祺的藝術感染力和共同奏樂的振奮，這種互相尊重的氛圍在全曲一個多小時都感受得到。

西洋古典音樂的發展如果以巴赫清純無伴奏音符為源頭，磅礴澎湃的馬勒第八交響曲可以說是終極出海的湧泉瀑布。作品開始時，由備有八千支音管的管風琴帶動五百多人齊聲一鳴，其震撼效果遠超瀑布，刻畫出的是宇宙。

馬勒曾描述這首交響曲：「試想像整個宇宙都開始響鳴、聲音不斷迴盪。」對滿布管風琴下的六個合唱團：香港管弦樂團合唱團、學士合唱團、倫敦愛樂合唱團、聖保羅男女中學高級混聲合唱團、英華書院合唱團及香港兒童合唱團，還有八位獨唱家，作曲家續說：「那不再是人聲，而是旋轉中的行星與太陽。」



▲港樂新任音樂總監貝托祺的就職音樂會，選演馬勒第八交響曲。作者供圖

貝托祺在節目單的撰文引用了上述引句，而且在演奏中加以實踐。例如將七人管樂小組（三支長號、四支小號）從台後安排到音樂廳的頂層，在兩個樂章結束前加入全奏，亮麗的音符就像日月星辰四圍發光。擔任「榮光聖母」的女高音鄭勵齡也被安排在樓座上，唱出「來吧，請升到更高領域來！」縈繞半空，絕對是神來之筆。

最後全曲以極強音全奏完成，難得香港電台第四台作現場錄音。留意本月底重溫歷史的一刻。

樂問集
周光蓁
逢周一見報

藝術裝置點亮溫哥華夜景



為期三天的加拿大溫哥華光影藝術節十一月十二日開幕，許多燈光藝術作品在街頭展出，點亮城市夜景。

圖為十一月十二日，在溫哥華，人們觀看藝術裝置。

新華社

寰宇採聞
逢周一見報

學會堅韌

美國杜克大學神學院教授Kate Bowler三十五歲那年事業成功，家庭幸福。不僅獲得名校教職，實現了童年夢想，而且在漫長的等待和努力後，終於和恩愛的丈夫有了一個孩子。就在此時，她被確診為結腸癌晚期。晴天霹靂，人生從此發生劇變。

Bowler說，和癌症抗爭的幾年是她最感孤獨的時候。周圍人紛紛施以援手，但關於如何應對這種災難，她的個人體驗與主流文化導向之間存在嚴重脫節。高智商的同事們要麼努力上網搜索，希望從現代醫學中找到答案，要麼苦思冥想，給她提供各種「食療」方案。和她一樣的虔誠教徒，有的苦苦祈禱上帝，希望奇跡發生。有的分享宣傳小冊，希望她「用精神戰勝肉體」。後者屬於美國近年興起的「成功福音」教派，認為信仰能克服肉體的一切弱點。這種想法等於責備病人生病是因為不夠堅強，咎由自取。

人都渴望確定性。面對災難，第一衝動往往是找到事情緣由，講個合情合理的故事。這種思維傾向植根於「世界是公平的」，「一切都會變好」的迷信。Bowler卻指出，有時好人就是會碰到壞事，隨機發生，沒有道理可言。盲目樂觀主義只會讓人固執己見，拒絕作出必要的改變。真正的樂觀主義是在擁抱模糊性和不確定性的同時，堅韌地等待未來的轉機。她主張遭難時要保持開放心態，勇於求助，也樂於接受幫助，其實能幫上忙是他人快樂的源泉。

掙扎多年後，二〇二四年她的癌症終於進入緩解可控階段。她說：人生很美，人生也很難。

墟　里
葉歌
逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐