

沒有期望 就不失望?

恒 大英萃

隔星期五見報

你今天有失望過嗎?都市人每天總是營營役役,期望管理(expectation management)似乎是不可或缺的一門生活哲學。失望的原因有許多,而往往是因為期望落差(expectation discrepancy)的出現。

期望落差的形成不外乎兩種原因:自視過高創造了不切實際的期望,或缺乏經驗而低估現實情況。一個有趣的成語 Pic in the sky,意指希望渺茫憑空想像難以實現的事,確實有天馬行空的感覺。

「Kenny imagines he can complete the group project all by himself in one day, but that is just a pic in the sky. (Kenny認為他可以個人完成整個團隊的工作,確實是千方

夜譚。)」

許多時候,我們不知不覺地為了滿足別人對自己的期望而活着。望子成龍的心態令許多本來天真爛漫、無憂無慮的小朋友過着行程緊密、分秒必爭的童年。現代父母對自己的孩子有着莫大甚至過分的期望,確實令部分孩子感到喘不過氣來。

「Many children are struggling and feel guilty because they fail to measure up to / live up to their parents' expectations and hopes. (對於未能達到父母期望的表現,許多孩子也感到無助及內疚。)」

恰巧有許多與失望有關的字也是以英文字母「D」為首。最熟悉的當然是失望的 disappointed (adj.) 及令人失望的 disappointing (adj.)。「Despite the multi-million dollar promotion campaign, it was a disappointing turnout with fewer than 150 peo-

ple at the 2,500-seat venue. (雖然這個活動的宣傳計劃花費了百萬元,可惜參與人數強差人意。在一個能容納2,500個座位的場地,僅少於150人出席。)」

絕望 despair (n.) 一字也是常用的。「The missing grandfather who suffers from dementia didn't turn up for a week, and then two weeks and then three weeks. The entire family was fairly in despair. (患有腦退化症的祖父已失蹤多時,過了一星期,兩星期,然後三星期。一家人也難免陷入絕望的情況。)」

長期失望亦難免令人感到鬱悶沮喪 despondent (adj.)。「Ross said he had become somewhat depressed and despondent about his lack of progress in finding a decent apartment. (對於尋找新居一事仍是一籌莫展的Ross,承認逐漸變得抑鬱沮

喪。)」

Dismay (n.) 亦解作一種沮喪灰心失望的情緒狀態。「The retirement news of the best-selling novelist has filled many of his readers with dismay. (這位暢銷小說家退休的消息令許多忠實讀者感到傷心失望。)」

「The current continuing economic recession has left people dejected, worried and frustrated.」Dejected (adj.) 在這裏也是一個形容詞,用來描述在持續經濟衰退下,人們感到失意失望,擔憂及氣餒。

當生活充斥着種種磨人的灰心喪志,不妨用已故英國理論物理學家史提芬霍金(Stephen Hawking)的說話為自己打打氣。

「When one's expectations are reduced to zero, one really appreciates everything one does have.」當一個人對一件事有着「零」期望,這個人便能真切感受和感激一切所擁有的。這個時候,沒有期望,不單止不會失望,反而會懂得珍惜感恩。的確,幸福不是必然的。

縱使失望是日常生活中無可避免的一環,但這樣也不代表我們需要長期處於悲觀的心態。只要懂得管理期望,同時常存希望,Always hope but never expect. Stay resilient and hopeful. 我們便有足夠的復原力,真正能夠以平常心 equanimity 沉着應戰面對生活各種高低起伏。

翁菁慧博士
香港恒生大學英文系講師



像孔雀展翅飛翔? 孔雀根本不會飛

騎 呢遊學團

星期五見報

(續11月13日期)

韋法連路和麥克華堡在《The Other Guys (喪爆型警)》中經常鬥嘴,這是他們在戲中的一些搞笑對白:

(一)
韋法連路: [points a gun at Terry] Get in the car. (「用槍指着麥克華堡」上車!)

麥克華堡: Come on, Allen, we both know it's wooden. (你同我都知道那是用木做的。)

韋法連路: [fires at the lamp] Apartment pop! Now get in the car. (「向天花板上的燈開槍」在家走火!你馬上跟我上車!)

麥克華堡: You're not gonna shoot me. (你不會開槍射我的吧。)

韋法連路: Ok, I'll be honest. This is only the second time I've ever fired this. (我老實跟你說,今次是我人生第二次開槍。)

麥克華堡: So stop pointing it at me! (不要再把那支

槍向着我!)

(二)
韋法連路: I'm so tired of you getting angry, and yelling all the time, it's exhausting. I feel like I'm partners with the Hulk. (我真的非常討厭你經常發怒,大聲咆哮,真的非常厭倦!我覺得好像跟變形俠醫做拍檔一樣!)

麥克華堡: You want to know why I'm so angry all the time? Because the more I try to do right the more I screw things up. (你想知道我為什麼那麼憤怒嗎?就是因為我愈努力去做好件事,就愈會把整件事攪壞!)

(三)
麥克華堡: I'm like a peacock, you got to let me fly! (我就好像一隻孔雀一樣,你要讓我展翅飛翔!)

探長: Peacocks they do not fly, they do not fly! (孔雀根本不會飛,不會飛的!)

韋法連路: Just let him have it. (算吧,任由他說吧!)

岑皓軒 騎呢領隊

(畢業於英國Imperial College London,著有親子育兒書《辣媽潮爸哈哈B》及與馬滿楠合著暢銷書《Slang: 屎爛英語1&2》等。)

《東方麗人》

水墨大展

隔星期五見報

作者: 宋維成

簡介: 宋維成, 1951年生。中國美術家協會會員、中國版畫家協會會員、廣東省新聞書畫院理事。

宋維成的作品,姿容形神達意,詩情盎然而撲朔迷離。也許正是他趣味和情調所使然,成就出其作品所散發之濃郁風土民情氣息。

資料提供:



趣談英語

逢星期五見報



LearnEnglish Teens

World Water Day

Humanity needs water, and every drop is precious. World Water Day, on 22 March every year, is a day to focus our attention on the importance of fresh water.

We all need water. Did you know that in the UK every person uses about 150 litres of water every day and most of the water we use is to flush the toilet?

The truth about water. We may be lucky enough to have clean water whenever we want, but this is not the case for many people around the world. Around 750 million people do not have clean water to drink; that's around 1 in 10 of the world's population.

But what does this mean? If we drink dirty water or we can't wash our hands when we go to the toilet, we can catch diseases from the bacteria. Every year over 500,000 children die from diarrhoea from dirty water. That's around 1,400 children every day!

Water for everyone. In 1993 the United Nations established World Day for Water. On 22 March every year, countries around the world hold events to educate

people about the importance of fresh water and water-related challenges. People organise events to raise money and help support communities that don't have access to clean water.

At one UK school, to mark World Water Day, children walk 6km with 6 litres of water so that they can see how it feels to walk a long distance carrying heavy bottles of water. People give them money to do these things, and all the money helps get clean water to as many people as possible around the world.



Activity 1 - Vocabulary matching

Match the vocabulary with the correct definition and write a - e next to the numbers 1 - 5.

- 1..... to hold an event
 - 2..... bacteria
 - 3..... dirty water
 - 4..... a disease
 - 5..... to flush the toilet
- a. to put lots of water into the toilet to clean it
 - b. to become sick
 - c. organisms that affect your health
 - d. to have a special day that people can come to
 - e. water that is not safe to drink

Answers: 1. d, 2. c, 3. b, 4. e, 5. a

To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglishteens

© British Council 2018

同坐一船 共渡時艱

英語世界

隔星期五見報

同舟共濟是中文常用的成語,意思是大家同在一條船上,風雨中互相扶持。香港經常聽到的流行曲歌詞:「既是同舟……」、「我與你同坐這條船……」等,都是用了這個比喻,大家在同一船上,就是同一命運,同一遭遇。英文亦有相同說法 in the same boat (在同一船上)。

以前歐洲人渡河都是多人共用一條小船,所以用 in the same boat 比喻大家在相同的環境中,而小船行在河上或多或少存在危險性,故此 in the same boat 多指大家一起經歷一些困難、不如意的情況。

These two ladies are actually in the same boat. They are single mothers.

這兩位女士實在處境相同。她們都是單親母親。

Don't keep on complaining about your salary cut. Everyone is in the same boat because of the recession.

不要再抱怨減薪了。在經濟衰退下,人人都同一遭遇。

People all over the world are in fact in the same boat during the present pandemic.

在當前的全球疫情下,世界各地人民其實同坐一條船。

既然一同在船上,各人都希望安然無恙,不去做一些危險動作,例如搖晃或傾側船身,因為會導致翻船,於是 rock the boat (搖晃船身)就用作比喻危險動作,引起動盪。1900年代美國著名律師和政治家 W.J. Bryan 說過:「The man who rocks the boat ought to be stoned when he gets back on shore.」(搖晃船身的人上岸後應該被扔石頭。)就是用了這比喻指責一些麻煩製造者。以後 rock the boat 常用來比喻做了一些行為或說了一些說話,足以動搖現況、令人不快或引起問題,破壞原本穩定安樂的環境。

She didn't say anything because she didn't

want to rock the boat.

她不說什麼,因為她不想引起動盪。

They try to refrain from doing anything that could rock the boat before the negotiations finish.

在談判完成之前,他們極力避免做任何足以動搖現存事態的事。

The president's speech has certainly rocked the boat. Most people start to get worried.

主席的演詞已經動搖了現況,大部分人都開始擔心。

現況好的時候,不希望動盪,不過,有些時候現狀不好,需要改變,這時就不是要搖船,而是要下定決心,義無反顧。中文有成語破釜沉舟,出自項羽鉅鹿之戰。他命令兵士鑿沉船隻,打破釜鑊,以示決心。英文同樣有類似的用語,不是鑿沉船隻,而是 burn one's boats (燒了自己的船),據說是源自羅馬時期,軍隊燒毀船隻,切斷退路,以示決一死戰。現在 burn one's boats 意思是自斷退路,令自己不能回頭,做事不留後路,要回復舊時亦不可能。

The young lady left home, burnt her boats and concentrated on becoming a chess player.

那年輕女子毅然離家,自絕退路,一心邁向棋手之路。

You may not be able to find another job in the same field, so it is best not to burn your boats with the company now.

你未必能夠在同一行業找到另一份工,最好不要自斷後路離開現公司。

He still has an involvement in the committee. He is not going to burn his boats behind.

他仍有涉足委員會的事務,他不會自斷後路。

自斷退路 burn one's boats 很難說是好是壞,製造麻煩 rock the boat 造成不安就該不是好事,但在同一環境下 in the same boat,當然應要同舟共濟。

Lina CHU
[linachu88@gmail.com]

成長環境造就生涯路向

樹仁手記

隔星期五見報

之前多次邀請仁大老師分享他們對生涯規劃的看法和故事,接下來小記訪問了好幾位在仁大不同學系的畢業生分享他們的工作和故事。今次的受訪者便是蔣詩欣同學,詩欣畢業於仁大社會學系,現在正從事社區工作,未來希望繼續進修,服務社區。究竟為什麼驅使她有這個打算?

「我覺得要回答你的問題,要從大學選擇專業開始講起。我覺得當時選擇社會學並沒有太多的計算。我成長於深水埗的基層家庭,新移民、房屋、老人等社會問題一直圍繞着我。可能是潛移默化,當時完成中學之後,選擇大學專業時,我了解到社會學的知識可以幫助我了解社會的現象和結構,那麼說不定也能解釋和解決深水埗的基層問題,於是我便選擇了這個專業。」

詩欣的初衷挺正能量,我知道社會學更多是從學術的角度解釋社會現象,這樣會不會反而阻礙到你對社區的認識,不夠貼地?

「我在剛剛接觸社會學的時候,也有和你一樣的感覺。不過,其實服務社區前確實要從書本上了解各種各類的社會結構和現象,才能對社會情況有基礎的認

識和理解。

仁大的社會學也並不脫離地,有實地考察和工作實習,我在高年級的時候參加過兩次實習,其中一次在香港社會服務聯會擔任實習生,當時我利用社會學的研究成果,推廣社區的健康服務,甚至有機會接觸社區健康的管理工作。」

換句話說,入讀仁大社會學系反而令你更肯定自己要走進社區,服務社區,對嗎?

「是的。我剛才也提到我選擇學科時沒有強烈的方向。後來我入讀了社會學系,讓我親身應用社會學相關知識服務社區後,我覺得這就是我的未來職業路向,於是我便選擇畢業後從事社區工作。」

詩欣的方向是逐步走出來的,隨着成長而調整,這反而更有趣,更真實。那麼你畢業後的工作是你想要的嗎?之後你還有什麼打算?

「我覺得我是走着走着便發現到自己,我在這個課程確認自己的興趣,能力和職業路向。我畢業前已經找到工作,是擔任社區政黨助理。後來我轉職到另一機構擔任社會工作員,負責聯繫街坊,協助他們融入社區。我的工作很理想,也很愉快。未來我希望繼續進修,攻讀註冊社工碩士課程,讓我在未來貢獻更多的社群。」

後記:下期將訪問輔導及心理學系的畢業生,分享她如何從實習中找到自己的職業路向。

被訪者介紹:蔣詩欣,香港樹仁大學社會學系2020年畢業生,畢業後從事過社會助理及社區工作員,策劃活動項目促進地區和諧發展。

