



睡覺那件小事

2014-04-20 秦洛芸 文



「明天早上七點集合。」

從床上爬起到刷牙洗臉換衣服，快的話預計花費十五分鐘，加上買早餐十分鐘、走路到目的地五分鐘，鬧鐘至少得定在六點半。保險起見還要預留賴床的五分鐘，六點二十五起床，對於大學的我來說，是多困難的一件事啊！



在迪士尼電影【美女與野獸】中，有一擬人化時鐘，設定為管家形象。我想，我也非常需要這種時鐘，不僅是為了叫我起床，更是希望能幫我計算最精簡的時間，讓我得以多睡幾分鐘。

(圖片來源 /Disney Cocktails)

早睡早起 回不去的乖小孩

以前的我，比起現在，可說是超級無敵乖寶寶。想起從前，現在都覺得有點不可思議。我可以驕傲地說我從國小到高中從來沒遲到過，當然這光榮的紀錄到了大學就被打破。升上大學前，除了沒遲到過，我常常是班上數一數二早到的，甚至還曾管理過班級鑰匙，早上來開門。

國小的上學時間是到七點五十，那時的我往往是坐公車上學，但到了較高年級，我也開始嘗試走路。升上國中，因為有同學就住在我去學校的必經路上，就約著一起上學。國中七點半後就算遲到，從家裡出發大約要走二十分鐘的路程，加上我習慣性地早到，每天大約六點半不到就自己爬起床。

當然，我也很佩服我弟，跟我讀同一國中的他，是個「壓線達人」，因為貪睡，有過只花五分鐘就跑到學校的紀錄。

高中可以說是我最厲害的時期，特別是高中二年級時，回想起來都很佩服自己。高二的重點體育項目是排球，除了體育課有教之外，還有班際的排球比賽。全校二年級二十多個班級，只有四個場地可以使用，因此，場地之戰幾乎天天都在上演。

早晨可以說是練球的一個好機會，當然前提是要有場地，不然就只能在操場邊緣練習對打，還是多人打一顆球，畢竟球數也不夠。為了能有良好的練習環境，各班不擇手段就只為了佔到一個場。那時學校六點開門，但假如你六點十分到校，還不見得會有場地，十分之差，往往就決定了你之後的練習。

台北捷運六點第一班，因此，以捷運上下學的學生完全無法加入競爭者行列，幸運的是，我們班有人就住在學校附近，走路上學，更重要的是，他也愛打排球，願意大清早起來搶場地。而我，也決定來熱血一下，雖然跟是否會搶到場地毫無關聯，但我打算盡我所能地早到。

於是，五點左右起床，衝五點半的第一班公車，大約六點十分到達目的地。有時，和同學坐在操場上，聊著天，看著太陽緩緩升高，有時，實在是過於疲倦，枕著書包，以天為棉被，就這樣睡到人聲鼎沸時。

如今回想起來，那樣熱血的生活，已經回不來了。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉 忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



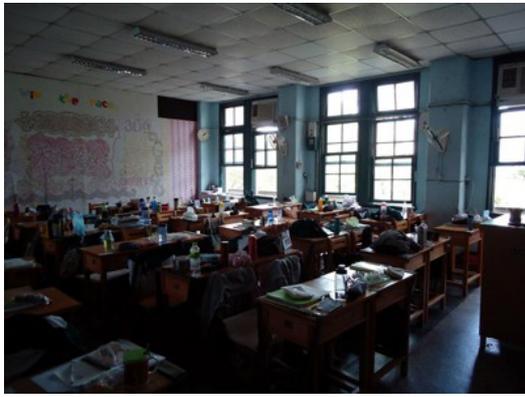
老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



高中生活，可說是最熱血的時候，許多往事值得回味。

這是我們班，外表看似平凡，但至今想起，仍意猶未盡。（照片來源 / 黃欣怡提供）

早起滋味 只能回味

上大學後，就不記得早起的滋味是什麼了，熬夜的體悟倒是刷新了不少。不完全是因為課業而晚睡，往往沒事坐在桌前，網頁進進出出也沒入眼多少資訊，整個人懶懶散散的，不想去洗澡，不想爬上床去睡覺。

寧可軟趴趴地用著違反人體工學的姿勢趴在書桌上，大腦一片混沌，眼睛眨阿眨的，狂打哈欠。但不知是不是習慣問題，看時間還不到一點，就是不想爬上床。

大學宿舍晚上十二點熄燈，燈熄後，感覺才是夜晚真正的降臨，總還要再摸個一兩小時培養睡意，更不用說在熄燈前上床，似乎在現在，已經成為傳說。

正因如此，常常白天精神不濟，或者是到了下午就容易疲憊，但不知為何，晚上一到，就是沒有想爬上床的感覺。

半夢半醒 超然之間

晚睡的結果，往往就容易昏昏欲睡，昏昏欲睡的時候，腦袋最不受控制。有時還能意外地得出些出乎意料的結果。

可能是百思不地其解的難題，可能是創作中的繪畫，可能是書寫中的文章，當清醒後再回頭欣賞，往往會訝異於當初自己究竟是如何想的，就像是被他人附身一樣，抑或是靈魂進入到某一神秘境界，忽地靈光乍現，文思泉湧，這是平日自己所做不到的。

其實這種超然的狀態，歷史上也有前跡可循。李白號稱「詩仙」，亦有「酒仙」之稱。他在酒香的環繞之中，半夢半醒，醺然間完成多篇流傳千古的詩作，非後人所能及。王羲之著名的「蘭亭集序」，也是在和友人一觴一詠間洋洋灑灑的揮毫而就，連本人自己都感嘆他再也無法超越甚至創作出與此並駕齊驅的作品。

雖然古人的半夢半醒間似乎都是因醉酒而造成的，但不可否認，在這種超然的時刻，有時會做出些驚人之舉。不過，這種驚人，會不會變成嚇人，往往在清醒之前是不會知道答案的。

睡覺這件事 因人而異

睡覺這件事，說小不小，說大不大。他是生命中的必須，但有人需要的少，有人需要的多。傳說，中國有「睡仙」陳搏，他飽讀詩書，精於易理，可惜考運欠佳，最終隱居山林。他主張以睡眠休養生息，相傳紫微斗數為他所做。對他而言，睡眠就是增進智商的一種方式。但對許多中國傳統的「聞雞起舞」、「懸梁刺股」者來說，睡眠往往是耽誤拖累學習進度的一大難關。



在中國，詩有詩仙，睡也有睡仙。陳搏他是唐末五代人，曾有一眠數日之傳說。

(圖片來源 /sogou百科)

對之前的我而言，睡覺是一件天經地義的事，夜深入眠，早起上學，是那麼的理所當然。但現在，或許大多時間是屬於自己控制，事情先後由自己安排，自由度瞬間增高，睡眠的多寡，變成必須考量的一件課題。

找了千百個理由讓自己不上床，因為懶、因為累不想動、因為事情沒做完。但我想，相對的會讓我睡的理由，就是那麼簡單，因為疲倦。而提前的睡眠，只是避免自己遲到丟臉，避免自己一覺醒來發現錯過日正當中，白天已消逝了一半。

因此，再怎麼囉嗦，我還是乖乖定下六點二十五分的鬧鐘，不管多晚睡，不管多麼想仰天抱怨。希望隔天不要遲到。



文字繪畫攝影 布列松之眼

◀ 紀載布列松一生精華文字，扼要道出布列松於新聞攝影的價值觀與性格。

在臺中 品嚐回憶



▶ 對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

▲TOP