TRANSLATION TEST: CHINESE INTO ENGLISH

Please translate the following

星期一症候群

不知道大家有沒有察覺，每逢星期一，活得最沒有勁兒。晨早醒來不願起床，起得床來又周身酸軟，無神無氣，返到公司也沒精打采，好不容易才能集中精神過來，但工作效率始終不及平常，總之混身不自在，活得不耐煩。無以名之，姑且稱之為星期一症候群。

究其原因，其實是現代城市生活規律化和單一化的惡果。絕大部分城市人的生活節奏都被固定和編排了，朝九晚六，一周工作五至六天，每周的工作都差不多，周而復始，月復月、年復年，永恆重覆。物理上，人和機器其實沒有多大分別，周一晨早開機，周五或周六熄機休息，下星期又重覆同一程式。馬克思的所謂疏離[1]，物質根源在此。

有醫療研究調查指出，城市人周一心臟病悴死機率最高，正如習慣緊張生活的港人一旦退休移民休閒的海外，不少都會癌病併發。所以，人久不久一定要放假，輕鬆自己，充電後重新上路。

但社會整體是不是也可以變奏，改變一下刻版和過份規律化的生活？例如，不必各行各業都限定周一至周六工作，每間企業以至每個僱員都可以自由決定由那天開始一周的工作。只要協調得好，社會時時刻刻都可如常運作，但天天都有人工作，天天都有人放假，隨着生產力的自動化和提升，社會整體的工時可以逐步減少，人人都有充裕的餘暇，做自己喜歡做的事。

如此一來，不單人人可以活得舒暢一點，制度改變帶來的界外得益，包括舒緩交通運輸系統的負荷，減少擠塞；調節經濟活動周期，增加收益；提高社會整體身小健康，降低醫療開支等等，多不勝數。

這才是公民社會應該適度有為的地方，689 政權[2]真的識個屁。

---

[1] According to Marxists, alienation is one of the basic problems of liberalism, in which market agents buy and sell (ie., alienate) commodities without forming or acknowledging social ties.

[2] Leung Chun-ying became Hong Kong's chief executive in 2012 by winning 689 of 1,200 votes cast by a committee of local elites loyal to China's Communist government and unaccountable to Hong Kong's 7.2 million people.