

勞動人民

翠神 伍淑賢

歷來見過晚上七時半睡覺的，有兩次。首先是以前住慕尼黑時，房東太太的兩個兒子，然後是現在公司樓下的報版大叔。慕尼黑房東太太的兩個兒子，當時一個十歲，一個六歲，現在相信都已經做了人爸爸了。房東太太是個單親媽媽，早年跟了個美國男人，生下兩個兒子，很快她離了婚，一個人帶著兩個小孩，靠做兼職秘書和租出一個房間幫補家用。西德是個福利國家，單親家庭雖不見富裕，但生活過得有尊嚴，孩子受良好教育，是毫無疑問的。

外國人習慣要強迫小孩一早起床，大人則在客廳喝咖啡、看電視、閒談，然後各自睡去。那房東太太也一樣。她規定晚上六時半吃飯，但像中國人晚飯般大魚大肉，也沒有那種消費力，通常只是弄個湯，炒盤蔬菜和米飯，或者煮麵超市買麵包，喝杯蜜糖茶，便是一餐。跟着便催兒子刷牙洗澡，七點半一定趕入房間睡覺。

初時我問包租婆，這樣早睡睡得好嗎？我要聽聽看。果然，七點半到八點，房間的確傳來兩兄弟的嬉笑聲和吵鬧聲，但一過了八點，房間就安靜下來。打開門看，燈關了，兩個已乖睡著。我們大人就有一整晚的安寧，可以看看書、寫信、聊天。有時包租婆的朋友會來串門子，談到深夜，到星期六，小孩可以晚睡，吃晚飯就坐在地上玩圖版遊戲 (board games)，像大富翁、串字，歷史地理常識，很深的，大人當給考起，小孩就特高興。這就是我見過的西歐勞動人民生活，比起香港很多中產，我覺得更有意思。

旅遊支撐經濟

海闊天空 蘇狄嘉

十九年後重遊希臘，雖說表面看不到異樣，但這個文明古國正深受經濟危機困擾，卻是不爭事實。希臘經濟主要靠旅遊業和造船業，周期性強，本就容易受經濟波動的影響。今年希臘失業率更創歷史新高，已經突破百分之二十五，年輕人每兩個裡面，就有超過一個找不到工作，但希臘人至今仍享有世界上最慷慨、最昂貴的養老金體系，退休工人享有退休前收入的百分之九十六。而且，希臘的老齡化負擔約佔GDP的百分之十五點九，為全歐洲最高。在希臘，公務員是人人皆知的優差，每年有十四個月的薪水。

根據希臘政府的計劃，希臘將在未來把財政赤字佔國內生產毛額的比例降至百分之八點七，並把這一比例控制在歐盟規定的百分之三點五以內。為此採取的措施包括提高稅收、改革養老體系、公共部門減薪等。比如開徵燃油稅，將個人所得稅最高百分之四十的稅率起徵點從七點五萬元下調到六萬元，在未來一年內停止招聘新公務員，工人退休年齡延長至六十七歲等。

但面對政府不得已的改革方案，希臘民眾包括公務員卻以街頭抗議和罷工來應對，這也從側面反映了希臘人在福利制度下尊尊處處優、不願改革的心理。

在雅典短留的兩日一夜時間，幸運地沒有遇上任何民眾抗議活動，否則行程及心情無可避免受影響。據導遊說，希臘政府深知旅遊收益是國家經濟重要支柱，已是多方設法善待外來旅人，並力保雅典及多個外圍島嶼，如帕特摩斯島、羅德島等成為郵輪行程停泊港口，吸納遊客消費。

羅爾綱與胡適

琴台 黃仲鳴

世紀六十年代，坊間流行一部令人欣喜莫名的小書，一眾少年朋友，莫不人手一冊，咸認是我們追求知識的模範、勵志書。

那就是羅爾綱的《師門辱教記》(香港圖南出版社，缺出版日期)，所謂「師」，指的是胡適。羅爾綱在中國公學畢業後，即入了胡適的「門」，不僅是「師門」，還是「家門」。羅爾綱足足五年留在胡適的家門，除了輔導胡適兩子的功課外，還助胡適整理他父親胡鐵花的遺著；除此之外，就是跟隨胡適學藝，而終於成為一代歷史學家。

所謂「辱教」，羅爾綱在文末說：「韶光如逝水過去，離別師門，快要六年了。寂寂的中午，候過已過到。想起往日受過的那般煦煦春陽般的師教，我應該如何努力將來，然後方才不致終成爲一個辱師教的人呢！」

「後方不致終成爲一個辱師教的人呢！」

來，看了北京三聯書店出的《師門五年記·胡適瑣記》(二〇一二年十月)，附有羅爾綱的《關於〈師門五年記〉》那才恍然，他說：

「我為什麼把它叫作《師門辱教記》呢？這是我因爲我著的《太平天國史綱》於一九三七年春出版了，適之師嚴厲地訓誨我偏於太平天國，有背史家嚴正的立場，那時，許多太平天國史料還沒發現，我也和當時的人們一樣，以爲殺人放火，搶劫擄掠，是太平天國幹的。所以我沉痛地感到有負師教與他對我的希望，因此把此書叫作《師門辱教記》。」

原來如此！那麼後來爲何又把「辱教」改爲「五年」呢？三聯版有胡適的題字，清楚的寫着「師門五年記」，這可證是胡適改的。舊版的「辱教」，羅爾綱寫於一九四三年，翌年由桂林建設書店印行，一九四五年修



這是香港的翻版本，六十年代哄動一時。 作者提供圖片

改，由獨立出版社出版，交胡適作序。胡適讀到一九四八年八月才寫成，書還沒付梓。直到一九五八年十二月，胡適作了個《後記》，在台北自費印了若干冊，分贈給友好，以誌這一段師生情誼。可是，羅爾綱留在大陸，兩人「隔世」已近十年。

圖南版的《師門辱教記》，料是據胡適自費出版的小書翻版，仍採舊書名。二〇〇六年，北京三聯出了個增補新版，二〇一二年刪去附錄的胡適自述、世人記述，重刊行。

《師門辱教記》初出時，學界評價甚高，史學家嚴耕望說：「此書不僅示人何以爲學，亦且示人何以爲師，實爲近數十年來之一奇書。」胡適寫的《蒲松齡的早年考》便是羅爾綱搜集的資料。這一過程，讓羅爾綱從此不敢輕信坊間的記載，必須親炙史料，再而考證。後來胡適費五六年蒐集材料，寫成《醒世姻緣傳考證》，是「經過幾許年的波折，其中有大膽的假設，有細心的求證，終於得到完滿的證實，正是這種身教，使羅爾綱從事研究時，秉承「大膽假設，小心求證」的本領，而在這本領的背後，還要有「不苟且」的精神。

對羅爾綱寫成的文字，胡適必嚴苛批評。這幅師徒切磋的圖景，教人讀了，無限神往。於今，還有這樣的徒弟和這樣的師父嗎？鮮矣。

怎樣活得輕鬆

在節奏如此之快的今天，閒暇成爲最大的奢侈，如何活得輕鬆，成了一個挺熱門的話題。其實生活的重負，並非我們想像得那麼不堪。試試對自己的處境稍稍加以調整，你就可能獲得新鮮的輕鬆感受。

其一，試着降低物質慾望。

現代人所渴望的總是遠遠多於真實的需求，擁有太多，反而會令人感覺窒息。到一位相識的人家去做客，看到整整一面牆帶鏡的櫃子。女主人一打開櫃門，衣服「嘩啦」一下掉了滿地。櫃子裡亂七八糟地塞滿了不同品牌的衣服、箱包、鞋子，令人眼花繚亂。據說，女主人每次出門之前，都要花很多的心思琢磨穿什麼衣服，用什麼包、鞋子來搭配，沒有一個小時簡直就出不了門兒。見到光鮮出場女士，可能想不到留在她身後那個嚇人的大「爛攤子」。

我覺得，對於普通人來說，有什麼必要每次出現在人前都穿得不同的服裝呢？據說，爲了滿足每天上班裝不重樣，很多女士每周都得出門逛商場買衣服。如此頻繁地更衣，多數人都會財力不支。北京動物園服裝批發市場如此火爆，就是因爲那兒的服裝款式時尚而且價格非常便宜。往那兒供貨的廠家能飛速照抄世界時尚，再以最廉價的面料與做工，滿足了服裝一次性消費的需求。在物價飛漲的今天，「動批」單件服裝的價格甚至能低到只要20元。這樣的服裝，穿上遠看光鮮靚麗，只要洗一水立即就開了線。

從環保的角度來看，一次性服裝比一次性筷子、杯子、紙巾等等日用品更加浪費資源。可惜，「穿後即棄」的習慣已經毒化了很多女士，

讓她們強迫症般頻繁地買衣、更衣，欲罷而不能休。我覺得，與其讓自己如此麻煩，真不如買少量質優的服裝，每件都可以穿很長的時間。在實際場上，神情坦然、結實健康，比穿光鮮靚麗的衣服，更能受到人們的尊重。清理一下你的衣櫃，只留下必須的衣服；你可能會發現保持體面的外表，並不需要那麼的耗時耗力。這麼做可以省下的工夫至少有：每周逛服裝商場的時間，不斷整理衣櫃的時間，設計搭配穿着的時間等等。省下來的時間，足夠每個周末睡個懶覺了。享受一個香甜的懶覺，是更珍貴的。

如果能大膽放棄對名牌的崇拜，可能會更加如釋重負。一位在某公司當前台的姑娘，月收入不過3000元上下，卻用名牌武裝了全身。她穿着每瓶幾百元的化妝品，身背LV等名牌包包，開着合資知名品牌的車來寫字樓上班，其「裝備」不輸於一個公司白領。自然，這樣「武裝」自己不僅僅得用光月入，還得讓老公、父母來補貼。她這麼超過自己支付能力地消費，其理由只有一個：顯示自己並不比公司裡那些高學歷、從事複雜腦力勞動的白領們地位低。

用世界名牌來抬高自己的身價，其實是最傻的做法，等於把大把的精力浪費在宣揚他人的品牌上。同樣使用價值的東西，爲什麼不用低幾倍甚至幾十倍的價格獲得呢？那樣你的個人財力會變得非常寬鬆。富人用幾萬元買一條名牌皮帶，你用幾十元也同樣使用皮帶，這才是做一個普通人的好處與樂趣！非要去攀比消費名牌，等於自己給了自己上了難受的夾板！在提倡低碳生活的當今社會，有些世界首富的後代都以着裝平常來顯示

教養了，中國的平頭百姓更沒有必要非用渾身名牌來顯示「與世界接觸」。

其二，試試降低對自己的期望值，允許自己不完美。

同學聚會時有位同學總是不肯來，原因是她多年前就得了焦慮症不想見人。她說，每天晚上吃幾片安眠藥，依然難以入睡，搞得自己心灰意冷。其實她的命運並非不好。想當年班裡多數同學都上山下鄉，她卻留城、上學、進機關，人生多麼順暢！一個那麼聰明的人怎麼會得了焦慮症？想一想，發現她是個太追求完美的人。多年來每天拚命工作的時候，還在參加各類考證學習，一口氣考下了好幾個證。至於把工作帶回家去做，更是家常便飯。一門心思追求最佳，層層加碼之下，她沒有時間休閒，沒有興趣打扮自己，結果小環境中同事關係沒有搞好，身體也折騰壞了。我覺得，假如她能學會適時地給自己鬆一鬆弦，少考個證，爭取正常下班去看看電影唱歌，與朋友聊聊天，及時釋放自己，不至於被焦慮症困擾。在生活中，多數人並不喜歡苛求自己的過於完美者，那樣的人不但苛求自己，也會不自覺地苛求他人，給別人帶來壓力。人們喜愛的，往往是有着這樣那樣小缺點的普通人。追求無止境榮耀的後面，往往緊跟着虛無。給自己留一些無所事事的小空間，才是身在塵世的幸福之源。

其三，學着過「減法生活」。

「刪節生活」是一門藝術。有段時

間我總是感覺非常疲憊，發現是應承了太多的事兒。高效率之後，壓抑感便如影相隨。於是決定精簡生活，砍掉一個聚會，一次出遊，一次採購等等，這樣做之後，便立即感覺鬆快了很多。我發現自己並不需要那麼多的社交，那麼多的娛樂，那麼頻繁地去超市。

歸納了一下日常計劃，把天天去超市改爲一周一次，把即興出門改爲偶爾社交，把每月去歌廳改爲每季一次，把打電話聯繫的事情改爲發短信，就會立即閒下來。短信是個很好的東西，動幾下指頭，擬一個彬彬有禮的短信，就會完成需要電話裡可能要說半天話的聯繫。

試了一下減法規則：可做的不做，不做；可買可不買的東西，不買；可交可不交的朋友，不交；可去可不去的聚會，不去。可打可不打的電話，不打；已經過去且明白原因的失誤，不想。養成「當斷則斷」的好習慣，就自然地精簡了生活，於是心情也悠然起來。

想活得輕鬆，很重要的一條，是別太介意他人如何看你。老老實實地活在自己的世界中，靠自己來解放自己，是最可靠的生存之道。一種充實的輕鬆，是最佳的生活節奏吧！



試着降低物質慾望。 網上圖片

「冬藏」

認真地對我說：「趕快實現了，股市不行啦，快獲利回吐整頓調整了。」果然，翌日港便大跌了。轉轉下跌逾千點，執筆之時仍在下滑。說來倒真玄呀。這一次股市上升前，我亦曾問過他對股市看法，他用堅定口吻說：「別怕，股市會回升的。不妨買些吧。」果然數日後股市止跌回升。

美國大選後，奧巴馬離任，惟股民以及華爾街大戶似乎對奧巴馬馬不信任票。認爲奧巴馬經濟能力差，未必能領導美國把經濟搞好，關鍵是惶恐未定能應付到明年年初，即將要面對的「政府預算開支」，對有錢佬開抽稅」等問題，「財政懸崖」國會審批時，民主與共和兩黨能否團結，以黨和國家利益爲重取得共識，否則懸崖上直撞，美國經濟復甦無望。環球經濟復甦更渺茫矣。股市反資動作要謹慎，謀定而後動，看淡後市，至於我：對經歷過青島月歷的中央新領導人有所期望，明年中國經濟將在穩中求進。本人對已調整了的後市審慎樂觀。

「冬藏」

本月初，香港股市因熱錢湧港而連日上升，股市好友意氣風發時，正好遇上香港中華總商會重組律師。他博學多才，精通玄學術數。每月中總會開會，不少會董喜向他請教說：「月初遇上律師，他不行啦，快獲利回吐整頓調整了。」果然，翌日港便大跌了。轉轉下跌逾千點，執筆之時仍在下滑。說來倒真玄呀。這一次股市上升前，我亦曾問過他對股市看法，他用堅定口吻說：「別怕，股市會回升的。不妨買些吧。」果然數日後股市止跌回升。

美國大選後，奧巴馬離任，惟股民以及華爾街大戶似乎對奧巴馬馬不信任票。認爲奧巴馬經濟能力差，未必能領導美國把經濟搞好，關鍵是惶恐未定能應付到明年年初，即將要面對的「政府預算開支」，對有錢佬開抽稅」等問題，「財政懸崖」國會審批時，民主與共和兩黨能否團結，以黨和國家利益爲重取得共識，否則懸崖上直撞，美國經濟復甦無望。環球經濟復甦更渺茫矣。股市反資動作要謹慎，謀定而後動，看淡後市，至於我：對經歷過青島月歷的中央新領導人有所期望，明年中國經濟將在穩中求進。本人對已調整了的後市審慎樂觀。

「冬藏」

博大的精深中華文化，尤其是中國的曆學，一年四季春、夏、秋、冬，以及二十四個節令影響着民生和經濟發展。所謂「春播、夏耘、秋收和冬藏」。千辰龍年已過去大半了，秋冬來，立冬已至。亞熱帶天氣的香港，一年四季惟冬季不長，貂皮大衣派得上用場的時間並不多哩。更何況全球提倡環保，對受保護的動物特別重視，也少講究衣着的太太小姐，近年也少講究「明克」大衣了。不過，據天文台預測，今年低溫日子多，爲禦寒保健康，要購寒衣過冬。

本月初，香港股市因熱錢湧港而連日上升，股市好友意氣風發時，正好遇上香港中華總商會重組律師。他博學多才，精通玄學術數。每月中總會開會，不少會董喜向他請教說：「月初遇上律師，他不行啦，快獲利回吐整頓調整了。」果然，翌日港便大跌了。轉轉下跌逾千點，執筆之時仍在下滑。說來倒真玄呀。這一次股市上升前，我亦曾問過他對股市看法，他用堅定口吻說：「別怕，股市會回升的。不妨買些吧。」果然數日後股市止跌回升。

「冬藏」

一個人坐累了，很自然地會把一隻腳跪在另一隻腳上。如果在自己的家裡或辦公室中，這是完全沒有問題的。坐在安樂椅上，蹣跚雙腳，讀書看報，吸煙的點上一支煙，悠閒自得，勝似神仙。但如果是領導人的官式會見時，最好不要蹣跚，因爲給人一種不尊重主人的感覺。

至於在一些官式場合，雖然是眾多客人受到接見，爲對領導人表示尊敬，也不要蹣跚。

就是非蹣跚不可，應該只限於把一隻腳繞過另一腳下，而不應把一條腿擱在另一條腿的膝蓋上。過分蹣跚，似乎不雅。同時也令人有點對主人藐視的感覺。

既絕不應閉目養神，也不宜仰望天空。最好是向主人注目禮，或者表現出全神貫注傾聽領導人講話的樣子。雖然有的領導人長