

善待自己



人生在線
楊不秋

我有一個固定收益交易員朋友。她的一天，可能始於早上七點半，團隊要在開市前的電話會議上集中學習前一晚的海外市场重大信息，交流當天的投資策略；在交易時段裏，神經一直都高度緊繃，要毫無差池地做好每一筆買進和沽出；交易時段結束後，仍然要盯着歐洲市場在夜間可能會公布的數據和報告。雖然她也許並非每天都需要承擔如此極端的工作時長和強度，我還是很難想像自己可以做這樣一份容錯率很低又辛苦的工，面對自己當天投資輸贏的數字，還要在內心無數次檢討復盤「如果做了」和「如果沒做」。

有天她說，實在是累得快爆炸，於是就在午餐時間衝到樓下商場那家號稱珍珠界的愛馬仕門店，買了一條項鍊。大筆一揮之下，是將近三萬港幣的消費。第二天，她戴着這副金貴的項鍊來見我。我問：只有三顆珠！你覺得值得嗎？她說：值得啊，工作這麼辛苦就是要對自己好一點。

我不太能接受用三萬塊買了三顆珠的項鍊，但是我很認同要對自己好一點。對自己好一點，就是善待自己。常有人對我說，你要吃得再好一點，或者，你要讓自己住得再舒適一點，又或者，你要給自己

多買幾款名牌包包和衣服來撐場面之類。可我不覺得自己有什麼場面要撐，更不知道要撐給誰看，我對物質生活的加法毫無興趣，我更習慣也喜歡樸素簡單的生活。所以，像我這樣物質需求貼地，極易滿足的人，怎樣才是對自己好呢？

早前，有個關係不錯的朋友，向我提出一件不情之請。念及往日的交情，我實在很難拒絕。可在硬着頭皮答應下來之後，我又感覺好像心口壓大石，滿世界都是烏雲密布。另一個朋友聽說後就寬慰我：順了自己的心意吧，何苦為了解決別人的問題要為難自己？我好像立刻醒來也想清楚了，再好的朋友，幫助的底線也應該是心甘情愿且有餘力而為，而非為了成全別人而為難自己。心有餘而情不願或力不足時，與其繃緊自己也未必功成圓滿，不如以誠相對，請對方調整預期，另謀他計。後來，我終於還是禮貌拒絕了。那一刻，無論陰晴，我都覺得整個世界又開朗了。那一刻，我也明白，無論巨細，不強迫自己做不情願的事，就是我在善待自己。三萬元的項鍊是貴，不過尚有標價；跟隨自己的心意喜好而拒絕他人，隨之而來的人情冷暖恐怕就沒有標價了。可又如何？我心裏的平靜舒坦也是無價啊。

無論受用於哪種討好自己的方式，我們都該善待自己。唯此，才不枉我們天天活得像個戰士一樣，面對十有八九都不如意的生活還要一直繼續保持前進。

騎車小記



人與事
陳德錦

我出生之地，那年代，幾乎每個成年人都能騎單車。說得準確些，只要身軀不算太短，家門前能攔得下一部兩輪車子，十二三歲都可以騎車上路。但無論如何，你總得要學習騎車：怎樣上座，如何減速或煞停，以至操控節奏，下坡，溜車等。至於在後座載人載物，那是進階課程了。

單車面世之初，有「高輪車」（penny-farthing）一類，前輪直徑達四十吋，但後輪很小，如今仍有人當作古董來收藏甚至組織騎行比賽。要是我生當此世，學懂駕馭恐怕更困難。那年代還沒有鄧洛普式的充氣橡膠輪胎，不論行走平地或窪地，一定沒有今天舒適，而且會更常栽倒。

在什麼地方「起步」呢？在澳門靠近內港有一塊空地叫司打口，往日商船靠岸報關的地方。那裏有單車公司，可租車，地方勉強可供學騎。除了有賣汽水的，純作玩樂，就不是好去處。

不過，我並沒在司打口學懂單

車技術。沒有老（其實也不需要），也不找同伴（誰願看你狼狽相）。那些仍然配了舊式桿閘的單車，「高頭大馬」，怎能控制得到位？後來我在香港離島長洲北帝廟前的空地再下苦功，比起當日（莫說今天）的少年，我已是高齡了。從十四吋小輪開始，慢慢學習了穩定前進，順暢轉彎。自感可以在公路騎踏之後，便回頭在澳門騎遊全市。賃一輛廿吋街車，顛簸的石子街巷，筆直的水塘路段，斜坡和要道，再沒有難倒我的路面了。

胯下兩輪，高速踩踏時是否有飛行之感，看自己的感覺和想像。當我騎了一輛有變速器的新款車，與一眾同學由大埔出發，沿汀角路到大尾篤再返回大埔，已是高中年代。還記得在某村子停車小歇，有守門狗撲出來狠狠地吠，那時只需急跳上車，絕塵而去，惡狗無可奈何。

騎車的歲月，嚮往更多的空間，而非浪漫。至於穿裙子的女朋友在車後側坐，載她緩走一段黃昏小路，不是沒機會，而是沒力氣。當然，技術也要好，否則浪漫不成，只換來翻車風險。所以我說，騎車載人是進階，或竟是高階。

閱讀這件「小事」



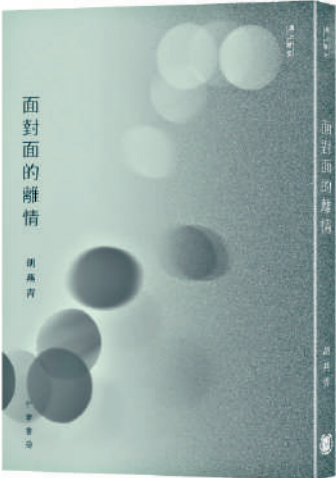
東言西就
沈言

乘着世界閱讀日的薰風，人生第一次做客電台直播節目，與主持人聊「閱讀這件小事」。雖然素以「讀書人」自居，有着直至成年十載之後才以二八年華告別學堂的科班讀書生涯，以及迄今從未間斷的閱讀經歷，但透過大氣電波如此正式地談論閱讀，卻是生平第一遭，開播之前內心忐忑自是不可避免。事後回想，開播之後緊張之情竟在不知不覺間消散於九霄雲外，或許是得益於閱讀令人心身愉悅，暢談閱讀亦令人如沐春風吧。

觸及閱讀的現狀，話題不免沉重。在資訊大爆炸的時代，閱讀變成無處不在的存在。「機不離手」的現代人，每天睜眼第一件事，恐怕便是隨手開機，在眼花繚亂的海量資訊轟炸中開啟新的一天。毋庸置疑，在互聯網和移動端無孔不入的今天，無論是閱讀的內容與形式，還是閱讀的渠道與平台，都變得前所未有地觸手可及。單是五花八門的社交媒體資訊，已經讓人應接不暇。然而，隨着閱讀數量的日趨增長，閱讀的質量卻每況愈下，質與量的悖論令人無限唏噓。

置身「碎片化」的時代，現代人的生活變得支離破碎，連閱讀亦無法幸免。古人焚

香淨手方可讀書的儀式感早已蕩然無存，更遑論鑿壁借光的苦讀體驗乃至頭懸樑錐刺股的極限試煉。所謂「兩耳不聞窗外事，一心只讀聖賢書」，早已成為一種年代久遠的神話，可望而不可及。愈是輕易得到，便愈加不知珍惜，讀書亦然。與資訊大爆炸相伴隨的知識產品的空前豐富，卻令閱讀變成一種快餐、一種速食，局限於話題與時潮的熱度，沉湎於語錄與金句的流行，屢足於段子與梗兒的爆點，以致陷入「娛樂至死」的大



▲胡燕青著《面對面的離情》。

眾狂歡，在眾聲喧嘩之中載浮載沉，欲罷不能。俯拾皆是蜻蜓點水式的「淺閱讀」，囫圇吞棗式的「泛閱讀」，與真正意義上的品質閱讀——「深閱讀」和「精閱讀」，完全背道而馳，且愈行愈遠。今時今日，靜心閱讀一本書以淨心，已經變得愈來愈稀缺，愈來愈奢侈。

不由得想起今年世界閱讀日到來之際，讀到胡燕青新書《面對面的離情》中一篇《腦海模糊的荒島上——再談讀書》，不覺心有戚戚焉。她寫到：「以前我還會花時間和花錢來逛書店，企圖追趕最新出版的書來翻。可是，我一面買書一面和書本疏離。我開始忘記自己買過的書和讀過的書。買了，就有讀了的錯覺；讀了，就有懂了的錯覺；勉強懂了，就有專家的錯覺。每次想到這裏，我都打從心裏顫抖。……我像一架陳舊的挖地機在硬土裏苦苦苦寸進，卻不忘扮作美麗的游魚在陽光燦爛的海底的珊瑚叢中玩樂。」在一年一度的全球閱讀紀念日，胡燕青的讀書反思未免有反高潮之嫌，卻如此真實地揭示出現代人的閱讀真相，恍若「皇帝的新衣」。

胡燕青說：讀書不是參加旅行團，是一

摩羅街古玩市場



香港開埠之初，印度人被稱作「摩囉」。他們聚居的街道因此被命名為「摩羅街」，後來演變成古玩舊貨市場。儘管印籍居民早已離開，但街名延用至今。現在，它既是淘寶之地，也是一個旅遊景點。



市井萬象

摩羅街上憶摩囉，古董珍玩舊貨多。銅幣石雕山水畫，瓷瓶玉珮大肚佛。魚目混珠藏真偽，沙裏淘金顯才卓。莫問店家真與假，難得糊塗更快活。

文、圖：方元

舉頸遙相望

畫，書法以篆、隸見長，喜篆刻；在他之前有元王冕以花乳石入印，文彭是取材更佳的青田石取代花乳石作為印材的先驅；他選取青田石是一個偶然機會，從一老翁手中買下四筐用「為婦人飾」的石材，處理時發覺質料甚佳，溫潤細膩，燈光下石質晶瑩剔透，用以刻章更易入手，其色澤豐富鮮艷及如玉質地令人喜愛，名傳四方，引領更多文人雅士從事篆刻，加速改變文人和印工在篆書與雕刻的分工創作模式，令這方寸之間的印章，成為詩、書、畫以外另一種藝術表達空間。清人周亮工的《印人傳》指文彭開創文人治印，推動明、清流派篆刻的發展；許容就是承接潮流，成就東皋印派，為一代宗師。

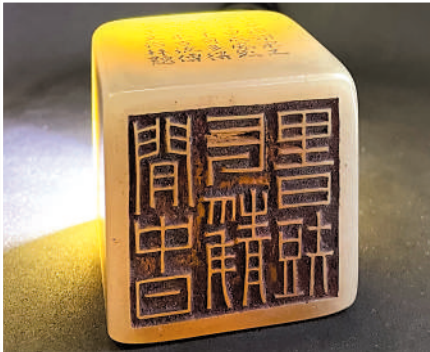
印章起源春秋戰國，用作識別，漢末劉熙的《釋名》解為「封物使可轉換徙置而不可發」，指這種銅、玉材料的篆文印章用於封固物體，保持完整及保密，當紙張、絹帛普及，得取代封固物體功用，印章可以鈐於紙張或者絹帛之上，發展成朝廷公文至文人雅士信函詩文的信物。更因發現並採用葉蠟石替代銅玉牙材料印材後，打破了千多年來的篆與刻分工操作的規範，文人篆刻印章從而崛起及勃興。

印章篆刻分工操作規範的改革啟蒙是元代王冕；他自學成才，是元末著名畫家、詩人及篆刻家，性格孤傲，輕視功名利祿，朱元璋聞其名請為官，他出家相拒，其作品多描寫田園隱逸生活，存世畫跡有《墨梅圖》、《三君子圖》。明朝郎瑛在《七修類稿·時文石刻圖書起》有言：「圖書古人皆以銅鑄，至元末會稽王冕以花乳石刻之」；

他發現並創用葉蠟石替代堅韌的銅、玉及牙質印材來刻印，為自篆自刻提供理想印材，開啟文人篆刻治印之路，文彭發見質量更佳的青田石，加速了篆刻全面變革。

在這方印章刻上題跋的王文治，生有夙慧，十二歲能詩，是盛名於乾隆一朝的翰林（修書撰史及詔書官員）、詩人兼書法家，他以行草尤擅勝場，得大書法家董其昌神髓；在乾隆二十五年授翰林院編修，後擢為侍讀（授書講學），他的書法與劉墉、翁方綱、梁同書齊名，他學書宗「二王」（王羲之及王獻之），實以顏真卿為師；其飄逸婉柔的點畫為時人所譽，稱他為「淡墨探花」與劉墉的「濃墨宰相」互映成趣。王文治曾隨翰林侍讀全魁及周煌往琉球，其書法風靡當地，留下不少墨寶，沖繩博物館珍藏着不少當年的書作。

王文治刻在許容遺印的題跋，認同作品承傳篆刻變革先驅文彭風格，亦點出其創新的「自成風氣」，指他尊師重道之餘，不墨守成規，是肯定對生於兩世紀前許容創新態度的鑒賞，有如唐代韓愈的詩句「舉頸遙相望」，表達對生於半世紀前李白及杜甫的尊敬。



▲許容篆刻印章。

作者供圖

