

英雄也是凡人-----沈祖堯

現任香港中文大學醫學院副院長
因對抗 SARS，曾獲《時代雜誌》選為 2003 年年度亞洲英雄

英雄也需要學習

我的學習過程是一個慢慢往上爬的過程，每個學習階段都能學到一點東西。小學時我在一間普通的學校讀書，那時經常拿到第一，便以為自己是天下無敵。但中學到了皇仁後，發現這學校有很多厲害的人，我的成績更由隊頭排到隊尾，付出了很大努力，成績才重回隊頭。

後來進了醫學院，發現這個世界原來是更大，人更厲害。我又繼續努力一步一步往上爬。醫學院畢業後當醫生時，以為自己懂得很多東西，結果到加拿大讀博士時，發現有很多關於實驗室的東西我都不懂，突然間我又變成了全實驗室是最傻和最蠢的人。

我的認知成長是一個很長的過程，當中是不斷地演變、發展，我並不認為自己有突然開竅的一刻而變聰明了。因此，人的成長絕不是局限於一個中學或大學學習過程便可以完成的，而是要不斷把人生經驗積累下來。

英雄也要受磨練

多年前我為了讀博士，放下當了四年的醫生職業，脫下白袍和聽筒，穿上牛仔褲和波鞋，遠洋到加拿大的一個實驗室當學生，在那裡我必須幹一些很艱苦的工作，如拿著一桶很重的液體從實驗室搬到很遠的地方去，那是在香港沒有機會嘗到的！

相比在醫院的工作，身份的大轉變讓我覺得很不適應，加上很多有關實驗室的東西我都不懂，當研究生也不是一件容易的事。正因很多事都不懂，所以就更要虛心去學吧！這倒使我明白到不管自己有多厲害，始終人也有很多東西是不懂的、是需要別人教導的，不恥下問比一切也重要。

回看現在很多的年青人，他們都會因為一些挫折如考試失敗、別人的誹謗等而情緒低落，有的選擇濫藥，有的甚至用自殺來逃避，這是很不應該的。其實我們要明白，挫折是一個學習過程，在挫折中我們必定學會到如何成長，但若果因為這些挫折而輕易放棄甚至做傻事，這未免太可惜了！

英雄生命的轉捩點

03 年 SARS 讓我重新認識了很多東西。很多以前認為是十拿九穩的東西，原來可以

在一天之間消失得無影無蹤，比如說壯健的身體只需一天，便可能給病毒攻陷了。我明白到很多東西如健康、家庭和朋友，它們是很寶貴的，這些東西你都可能霎時間失去，而且失去了就不能再拿回來，所以更要好好珍惜。相反，如果一天你不幸的弄得一敗塗地，你仍然有機會東山再起。因此，SARS 之後我的價值觀改變了很多，對於以前所追求的、覺得很值得的東西，現在全都排在我的健康、家人和朋友的後面了。

英雄其實是凡人

當你上得越高，看得越多越闊，你就越覺得自己是渺小。比如說，當我在香港做一個講師時覺得自己很厲害，但當我有機會到亞太區開一些會議或做一些工作，我看到了更多厲害的人，便越覺得自己的不足夠。同樣地，在工作中，當我再上一級，認識到更多厲害的人，也就越發現自己的不足。

學知識也是一樣，中三學生物時很簡單地以為細胞就像書本說的那樣，是一樣很簡單的結構，但讀到中七時發現細胞裡還有很多東西，到了大學發現更多自己不知道的東西。我學得越多，發現自己不懂的東西就會越多，我相信每一個誠實面對學問的人都會有這樣的同感吧！

三歲真能定八十?

我相信很多東西是可以靠後天改變的，其中學習的過程是很重要。學習過程可以指整個求學過程和事業的發展過程。學習過程是有挫折、失敗的，因而這能給人很多體會，讓你不停地修正自己。磨練的過程是很重要的，如果孩子從幼稚園、小學、中學到大學都沒怎麼受過挫折，他們出來後一旦被老闆責罵或什麼不順心的事，便會覺得很傷心，最後更可能忍受不了而崩潰。

因此，我鼓勵家長多帶小孩學點東西，如學打球或學鋼琴等，讓他們在學習過程中明白輸和失敗是什麼一回事，讓他們學習他們不會老是贏的。相信在這個學習過程中，孩子慢慢會知道他們有很多東西不是天生就能做到，他們是需要終生學習的。我深信有這種心態的人會更容易接受失敗和挫敗。

訪問/撰稿：謝慶生 趙斐然
鳴謝：沈祖堯醫生