

框外的世界原是很大 ---- 余枝勝

現任葵涌醫院老齡精神科顧問醫生

1994 年當選十大傑出青年

曾因工作失意而患上抑鬱症

三歲定八十？

基本上我認同「三歲定八十」這說法，但也會有例外的時候。比如說，我媽媽是患有精神病的，因而我小時候經常被別人罵是「傻婆個仔」。有時他們甚至用石頭扔我，但那時我不會反抗，只是躲在一旁，在圖書館讀書，選擇的朋友也多數選同班同學而不是隔壁鄰居。但人大了性格就改變了，我覺得必須把社會上不公義的東西說出來，必須有多點正面的反擊，逃避是解決不了問題的。當然，因為人大了條件比小時候好，社會地位也高了，所以說的東西會有人聽，人也變得更有力量。

此外，我小時候也經常犯錯，其中一次是我幫我姐夫拿衣服乾洗，在路上我聽到衣服裡有硬幣碰撞的聲音，於是一時貪心把錢拿去買東西給弟弟吃。後來姐夫發現了就懲罰我。我知道「上得山多終遇虎」，從此決定做人要誠實。但有一個性格特點我是由小一直保持到現在的，就是閱讀。小時候很多時間在圖書館看書，一直這樣下去，長大後閱讀便成為了我的樂趣。小時候養成的習慣，大了很可能也存在，在這個方面，「三歲定八十」倒是沒錯的。

框外的世界原來是很大的

中四時我代表學校參加校際問答比賽，贏到全港冠軍，這次比賽對我的鼓勵很大，因為那時我的學校屬於新界區，心中常有自卑感，認為我不夠外面一流名校的學生好。但校際問答比賽的結果告訴我其實我的想法是不對的，我們新界區的學生是有實力打敗外面名校的學生。拿到冠軍後我的想法是「人往高處望」，我想我應該往哪邊望呢？於是我決定繼續讀書，成為一個醫生。問答比賽前我是不敢想這麼高的東西，但問答比賽讓我跳出原來的框框，有膽量去接觸外面的世界，往更高的目標前進。

因為主動，我做得更好

我很喜歡讀書，也很用功，因而小學、中學、大學成績都是名列前茅的。我起初是一個很被動的人，但因為成績一直很好，對自己有了更多的信心，慢慢做事不太主動的性格也改變過來。因為主動和盡力去做，我有決心把東西做得更好，因為當我主動想得到別人認可時，我會更努力裝備自己，努力把事情做好，達至成功。

三人行，必有我師

在倫敦讀醫科時我認識一位教授，他是有心臟病的，他試過幾次心臟停止跳動被送進急症室，但他出來之後仍然很樂觀用心工作，他的工作和人生態度是近乎完美的，他是我一個理想的學習榜樣。

因為我喜歡看書，我認識到很多歷史人物，他們的事跡對我的人生觀也產生不少影響。如林肯總統，他經過生意失敗，政場失意，最終還是做了美國總統，而且在就任期間解放了黑奴，打贏了南北戰爭。他面對困難的勇氣一直鼓勵著我，影響著我的成長。

此外，蘇東坡也是我學習的對象。他是宋朝數一數二的天才人物，但很不幸地得不到當時的保守派和改革派認同，最終他被下放到嶺南，並在那荒蕪的地方去世。但即他遇到這樣的不公對待，他仍然保持著他那份樂觀豁達的情懷，這讓我非常佩服。從蘇東坡身上我學會在遇到壓力時也要學習豁達，學習原諒傷害我和忘記傷痛。

失敗不是草而是寶

年輕人該有強盛的求知欲，不要隨波逐流，要學會思考，用不同的方式解決問題。或許在面對困難時會感得無助，難以解決，但當你一心去想辦法解決它，很多困難都能得到解決。事情過去了再回頭看，那挫折似乎又變得沒有之前那麼困難了。因此，年輕人不要斤斤計較目前的困難和失落，而是把問題看長遠一點，把失敗看做是人生必經之路，甚至把失敗看做寶物，要知道人經歷了失敗就能進步。而且，年輕人更要學會與身邊的人合作，培養自己成為善良的人，多關注身邊的事，幫助身邊的人，這才能有所作為。

訪問/撰稿：謝慶生 趙斐然

鳴謝：余枝勝醫生