

HOW TO BE MORE SUCCESSFUL IN YOU —

— Bernard Lau —

Everybody wishes to be successful in his life. I am no exception. Well, I will not, and indeed cannot, be a great man, nor can I make myself popular. However, at least I hope to accomplish some objectives before I eventually drop my body and leave. In other words, I must in the end succeed to be successful in MY OWN WAYS.

It might be considered to be a success when one thinks one has gained enough and affords to rest for a moment while planning to start working towards a new objective. He may have not the slightest idea that there is still a long way to go before the final victory is attained. The success so far is but a step to the ultimate everlasting one.

At this juncture, I feel the urge to clarify a point first. Achievement is what you have gained no matter people appreciate it or not. It is something that has been done and cannot be undone. It forms into part of YOU. On the other hand, success is a thing that has to be recognised in the mind of people — and the mind of people changes with time. Further, the element of luck cannot be denied in most cases of success. If I were to choose, I would rather struggle for achievement than be called successful without really doing much good to myself or others.

You may admire or even envy other persons becoming 'more and more successful' and wonder why. Simple enough, to be successful,

either you are really smart and talented enough to make out your way and find for you a place among the famous, or you are able to take charge of the environment and turn them into your own advantage. To this end, you have to make yourself strong and powerful. Equip yourself with all the qualities of survival. Learn hard, from the date of birth up to the time of last breath. Observe your surroundings and keep your eyes open; make sure you know what you can do and what you cannot do. What you can do contributes to the factors of success, and, more important still, it is the awareness of what you cannot do that prevents you from unnecessary and foolish failures.

It is common knowledge

that people are inclined to ask more about success of others rather than their failure. I would agree otherwise for should one really succeed at this moment, his success can only be attributed to his present talents in this particular and favourable circumstance, plus luck, too. In the next time, even with the same factors, success will not be brought about quite the same. On the contrary, a thorough analysis of one's failure may often enable one to understand more precisely how the situation stands and in particular what one should be on guard against. The comprehensive knowledge of failure can be applied to all situations and can cast your foundations on firm ground once and for all. Still another point to make is that when a person talks of his own experience of success, how much he exaggerates and feels satisfied with his gain, but at the same time how much he neglects to tell of his loss!

It might seem to be queer when I say that I am glad that I have failed many a time. This is because had I not failed for so many times, the success which I have gained might have been too little to be of any significance. Each failure contributes ultimately to my success. Each time I fail, I have to review my own situation and re-estimate my own abilities and weakness, and I have to admit myself to be small, thus humiliating myself further. I understand myself much better, which is as it should be, without ever too self-confident. I taste the sourness and the bitterness. I see the meaning and nature of success more clearly and I aim at much higher level of success than I could otherwise have dreamt of. As I want to reject the next bitter experience, I have to be more careful and painstaking. Indeed, the bitterer the failure, the greater the success and the bigger the fruit.

To take a step further, the instances of failure are to some extent trial and error, which tends to mark out your boundaries of management. In so doing, you can have a fair idea of your maximum capacities, which may be taken for reference when a decision has to be made instantly by you and you alone.

Above all, to the effect that you wish to be more successful in your life, you must admit yourself to be finite. To this end, it leaves no doubt that you have to expect less from yourself. Once you know your limits

of capacities, you would be fairly satisfied and would not go farther till the shadow of failure seizes you. A person may ultimately lose his foothold because he is too self-confident and keep on loading and loading on his shoulder burdens which are once and again beyond his power of endurance and which he should have avoided long before, until the last straw proves too much, just too much for him. And this is his end.

One would admire the work and success of the great men in history and wonder how they can manage when one considers the mere fact that they have only twenty hours at most to make use of. Of course, many of us do not even know what and what for we are doing in a day, not to say that we are able to finish and produce some results after the hard day. The crucial thing of the matter is that we do not know what we are doing; they do. We scarcely understand for what we live, but they do. They know when they should work and when they should rest; we do not. They conquer and overcome themselves, but we do not.

Many people would have wished to become 'Napoleon the Second' or the 'Second Einstein' and so forth, but I still insist to be nobody else but Bernard the First, who is unique in many ways and who can stand out as his own self in his own name, not bearing the name of any other person on earth, past or present. He has to be praised because he is Bernard, not because he is 'Somebody the Next'. Yes, let the success of your work attaches itself to your glorious name, not your success to the name of others.

I hope it is not astonishing to you when I say that the greatest success that can be achieved is not that, paradoxically, achieved apparently by you. Rather, I would be inclined to think that should anyone succeed because of you, it is the greatest thing you can achieve. Indeed, it is a great success. How very satisfied will a father, for example, be when he knows that all his sons who have been brought up in pains and hardship have been successful in their career, for all the fact that he himself is as miserable as anyone can be — but he does succeed in being a good father.

In conclusion, everybody is at the very start created for a purpose and destined for a part to play in the world. Regardless of what he is and what he can do, the road to success is also open to him, provided that he knows and strives for it. The moment he finds out how he can play the part well, it is indeed already a success.

Betnovate

the classic topical corticosteroid



'Nais'

Glaxo

Glaxo Hong Kong Limited, Distributor: Danby & Hance Ltd.,
9th Floor, Block B, Watson's Estate, Hong Kong.

Presentation: Betnovate Cream (0.1% betamethasone as 17-valerate) in 5, 15 and 100 gram tubes.
Also available:—Betnovate Ointment and Lotion; Betnovate-C Cream and Ointment; Betnovate-N Cream,
Ointment; Betnovate Lotion; Betnovate Scalp Application.
Indications: All steroid-responsive dermatoses including psoriasis. Betnovate-N preparations should be used if bacterial infection is present or suspected. As an alternative or when there is fungal infection, Betnovate-C preparations may be used.
Application: Apply a small quantity once or twice a day.

Betnovate is a trade mark.



秋思

清爽而微寒的風正吹着，雲兒壓得低低的，恰巧遮蓋了害羞的月兒，濃濃樹影投在碎石路上，正是一個美好的秋夜，可是我卻疲乏到無心欣賞。

從早到晚，就是在 Lecture 裡打「呵欠」在病房裡給人「勸」，在「拉記」又是猛勸，回到家去已是 Low Back Pain。唉！似乎是多麼痛苦的人生啊！時常懷疑到今天活着究竟是為了甚麼？這樣的辛苦埋頭苦幹，是為了金錢名譽和地位，抑或是為了治病，解除人類痛苦，又或是為將來生活舒適，能養妻活兒，侍奉雙親呢？人是否就只有這麼簡單的事去做，就匆匆的結束了數十年的生命呢？有時看到病人「魂歸天國」、親屬們的號啕大哭、稚子們的不明所以，實是有無限的感觸。人真正的生活意義是在那裡？

時常有幾個問題，叫做 Question of the Great 我是誰？我從那裡來？我在這裡作甚麼？我到那裡去。有很多人會說是由猴子進化而成。若問猴子何來，此乃細胞之組合，若問細胞何來？此乃由很多有機物體所組成的東西。若是這樣問下去，最後還是找不出結果。如果我們相信自已是一個動物，是偶然由原生質進化而成的話，那麼，我不過是「生存」而已，不久就要回到一種無目標，無意義的空虛境界去。相信有許多人會覺得問這些問題簡直是自討苦吃，他們認為既找不出（或不願意去找答案），便只實行現實主義，正是「今朝有酒今朝醉」，「得快活時且快活。」

有一位同學說他覺得在整個人生找不出意義，覺得整個世界是一個可恨的世界，所以他除了自己外，便恨其他一切的人，包括了病人在內。唉，這世界是否冷酷到如此地步呢？

窗外夜幕低垂，蟲聲四處可聞。雖然功課很多，但是思潮一起，確是再難壓下。記得兒時，常常問媽媽說：「你為甚麼要養我們！」她微笑着，輕撫我的頭答道：「因你是我的兒子。」誠然父母之愛是一種偉大的愛，他們為兒女們能作出最大的犧牲，他們如果是不理兒女的話，更是樂得清閒。可是「愛」使他們日夜辛勞，只為要使他們的兒女能長大成人，能

立足社會。雖然現今有很多人會說「人情翻覆似波瀾。」（王維詩），可是朋友真實的愛，你仍會在小撮人尋到，今天世人似乎最缺乏的就是愛。缺乏了它，我們甚麼也談不了。Virginia Peterson 說「有愛，就像有神，一切事物未必需要證明、妥當、甚至美善，但至少可以過得去。沒有愛，就像沒有神，一切都沒有希望了。」今天在整個世界中，人的自私自利，將整個世界陷入不可收拾的局面。單就香港來說，兇殺案直至目前比往年多了二十多宗，其他犯罪事件也是直線上升。人為甚麼這樣自相殘殺呢。假若這世界是由一位神創造的話，那麼神的原意定是要人彼此相愛了，可是因人的反叛，令全世界都陷入這局面。這是誰的錯？

睡意已濃，明天還要上課，算了罷，還是收拾東西，預備去「勸」吧！

失

無名氏

五六年前，居於某處，該處有女工瓊姐，篤信佛法，和工友們在離島山上合建一庵堂，每年均到該處居住二三天，並在附近寺門上香參佛，偶爾談及某庵有一位美麗少女，無父無母，為庵中主持所收養，並供書於山下一所學校。後為島上一青年所喜，二人過往甚密，但忽然她在寺中剃度出家，瓊姐談及，言下且有惋惜之意。

現事隔有年，晚上偶聽附近播放粵曲，有「試問誰無半生花月痕」之句。遂憶此事，正是「人非草木，誰屬無情？」

頽立於海灘上，前面是一片茫茫大海。後面是一條延綿的山脈，橫貫着這人烟稀疏的海島。夕陽剛在海的那邊沉下，鮮艷的晚霞映紅了半邊天。背過面，凝視着山巒，山中有陣陣靄霧，透過靄霧，他彷彿見到那位座不甚宏偉但却莊嚴的佛殿。沐在蒼茫暮色中，他也彷彿聽到鐘鳴鼓响，彷彿聽到一聲聲梵唱，他更彷彿見到了她。

腦中是一片混沌，他不再咀嚼過去，因為他已咀嚼了不知多少次；他不知愛上她是否做錯了，但他畢竟是失去了她，雖然他知道她也愛他。他不知是我佛選對了人，還是她選錯了歸處，總之她現在是皈依三寶了。他不知該怨恨庵中的老師太，還是該感激這數十載修行的蓮台下度徒，因為「她」撫育成長他所愛的人，但却奪走了他所愛的人。然而這一切在他來說已沒有甚麼意義，畢竟他是失去了她。

殘冬的黃昏仍有它蕭索的餘威，山也漸漸為夜色所吞噬。那邊的小鎮已亮滿了燈光——雖然是那樣的微弱。他知道他的家人正在燈光下盼望着他，然而這算得甚麼？他也知道山的那邊也是有人在盼望着他，但這已算不了甚麼，因為畢竟他是失去了她。

心臟病患者之社會背景關係

梁兆文

一般患病者，往往由於社會環境之不同，而致對其病源，病勢發展，就醫方面，以至治療之成績，產生直接或間接影響，其中尤以心臟病患者為然。所以研究心臟病學同人，未有不留意患者之家庭，事業，及其他環境因素，以期收到更滿意之治療效果。

社會背景，對心臟病源本無直接關係，但有等病類多發生於貧窮，落後，及人口稠密之區域，如風濕性心臟炎便是。又有等病類多見於所謂高度文明社會及較富有之階層，如冠狀動脈栓塞及主動脈硬化等，其中間連繫之因素，或為傳染病，或為營養問題，種種不一。

心臟病勢之發展，往往受到病者之社會環境直接影響。由於生活負擔，病者往往不能獲得應有之休養，而病勢由此加劇。又如工作上，環境上，或家庭內發生問題，則精神及肉體上之刺激，鮮有不增加心臟之負擔。以下是本港一宗病例，足可為証：病例 G457，女性，原籍廣東，嫁上海人為妻，不幸翁姑均有地域歧見，婚後備受凌辱，尋且為夫拋棄，早年患有風濕性二尖瓣閉塞及關閉不全，於是病勢轉劇，病者心靈上之痛苦尤有

過之，雖經兩次心臟手術，終告不治，臨終前表示生無可戀，令聞者嘆息。

就醫方面，亦頗受社會環境之影響，在落後地區，病者固飽受無知迷信之摧殘，即在本港，執迷於傳統迷信而致失於現代醫學診治者，仍屢見不鮮。本港心臟醫學之服務，本來無分貴賤，絕不另收費用，但由於社會宣傳力不夠，以致誤認為經濟能力不能負擔而諱疾忌醫者，亦大有人在。另一方面，較富有之家庭，或以為外國月亮總是較本地的圓，於是遠涉重洋，萬里求醫於海外，殊不知地理環境不習慣，而外地醫生亦未必熟習中國人之特點。筆者年前在加洲史坦福大學，親見一位香港的母親攜帶六歲的兒子，萬里求醫，該孩兒患有法樂氏四聯症，結果手術後流血不止，要再補施手術。當時母子二人，異鄉之苦，慘不堪言，筆者留學期間，對這種情形屢見不鮮。

治療方面，亦常受社會環境之影響，在國度開明之社會，自然醫院及研究中心受到政府大力支持，而治療服務從而獲致長足之發展。反之言之，若政府方面窮困

，或以壓榨人民為目的，則必不會支持任何消費之福利衛生事業，包括心臟病之治療服務，又有時迫於民意，勉強對心臟科作極有限度之支持以充門面而已。至於一般市民亦對心臟病治療有極大影響。例如一般直視心臟手術，大都需血八磅以上，若市民踴躍捐血，則手術可以順利舉行，反之，則無從進行任何心臟手術。家庭環境對治療亦時有影響，如複雜不寧，則病者難以安心接受治療。以下是一個極端的病例：G281，男性，患二尖瓣及三尖瓣關閉不全。首先曾接受心瓣移植手術，初期成績滿意，但病者出院後失業，家計日蹙，一年後病勢惡化，預備再施手術，但同時病者妻子下堂求去，於是病者不堪刺激，跳樓自盡。

在少數情形下，病者或其家屬，會相反地利用社會人士心理，而從中取利，如病例 C67，為一宗法樂氏四聯症。入院時父母利用報章急於獲得新聞題材的機會，於是乎廣作宣傳，結果獲各方面捐助不少。其實他們本有正當職業，足可維持生活，而醫藥費在本港又毋需担負，但他們利用兒子疾病而廣招橫財，實令人齒冷。

一個理想的社會背景，自然會對心臟病患者給予莫大的幫助，但在功利主義充斥之下，本港距離理想還很遠。

啟思

人口爆炸

小洲

記得小時看到某一本雜誌很妙的比喻：就是假如以每一個人所佔的體積是若干立方呎來說，那麼將全人類「收藏」在一起，所佔的只不過是一個數目見方的立方體，以世界之大，問人滿？這實在是很錯誤的看法；誰都知道，問題的核心不是人數的多寡或地方的大小那麼簡單，單是如何才能使人都有得吃已夠頭痛，更遑論如何解決教育就業等問題。報章或電訊經常如芒在背地有所報導：聯合國機構發表的數字，人口繁殖又有若干增加，又平均有若干萬人每天都要推餓，事實上，核子戰爭雖然人談色變，但另一個同樣可怕，却又一直潛伏在那裡向全人類挑戰的，就是「人口爆炸」(Population Explosion)的危機。

這方面研究的學者，一向都沒有一致的意見，大致來說可分兩類：

(一)悲觀派的：早於一七九八年，在他著名的「人口論」裡，馬爾斯(Thomas Malthus)已一再提出警告，他更認為如果人口一直以幾何級數增加下去，人類終於自取滅亡。他的理論一直都被若斷若續地為人反覆研究，不過到現在才成了「急不容緩」的問題。讓我們首先看看一些數字：

一九六〇年，世界人口共三十億，現在大約三十七億，以現時一年約增加百分之二來說，公元二〇〇〇年，將有七十億，二〇五〇年，將達三百億。在物競天擇之下，任何一種生物的生存，有賴於一個不變的「生殖」死亡」的比率，這比率一旦破壞，便會走上恐龍的舊路，消聲匿跡。(這也許使人想起一種不能解釋的神秘力量，週期性地驅使某種住在兩極的野鼠集體從懸崖跳入冰海中自殺而死，以防止種族繁殖過度)而人類現時很可能已經打破了這一貫的平衡了。即使尚未，那以現時人口增加的速度，不久的將來必定會打破。如此，人類會不會像古漢博士(Dr. John Colhorn)的實驗裡的白老鼠，因為受不了在狹窄的木箱裡不斷繁殖的壓力，終於在狂性大發，互相廝殺和噬咬自己的四肢而死呢？在人類稠密的大都市裡，犯罪和自殺的案件已有顯著的增加，因工業發達而引起的環境污染愈趨嚴重，直接危害人類健康，大肆蹂躪自然環境破壞自然生態的規律，稀釋士的風氣，更說明了物質進步的後果，這些是否人類文化「走火入魔」的先兆？另一方面，地球上可開墾的土地是有限的，故此才造成全球三份二的人口擠在占全球百分之七的地方，而在公元二〇五〇年之前，許多重要資源將面臨開採竭盡的危機，據估煤存量的壽命約四百年，石油一百年，鉛，鋅更短，在世紀末已可能用完。

現在世界上人口最多的國家按次序是中、印、蘇、美、印尼、巴、日等，而印、巴兩國更是人口最多，經濟和教育水準俱低的代表。以全世界來說，最嚴重的絕對增加(Absolute Increase)人口亦是在南亞洲，其次是東亞和拉丁美洲。以

一九六五年來說，人口最多的六個國家就佔了世界人口的百分之四十七。而人口眾多飢餓，貧窮和戰爭永遠都結有不解緣。最近印巴之戰就是最好的說明。

一般西方先進國家，工業發達，經濟進步亦認識到人口爆炸的危機而自動廣推家庭計劃，但發展中的國家，如印巴兩國，雖然經濟年有長進，但人口進得更快，故國民平均收入始終一樣。這項美國民意調查，雖然本國的人民中，贊成小家庭的人正逐漸增加，(而估計約有五份一已出世了的嬰兒是一可有可無之間)，但在墨西哥等拉丁美洲國家中，甚至如一般被認為代表高級知識份子之社會賢達中，竟然有百分之八十贊成一家最少要有五個子女或以上才算理想，一般平民自然希望更多，看來，我們中國人以往「兒孫滿堂」的思想頗有「吾道不孤」之勢。

另一方面，往往被誇大的「移居月球」或建立「海底城市」，「太空旅館」仍屬科學幻想小說的階段。

(二)樂觀派的：

這派學者顯然認為人類的「最適當人口」(Most Optimum Population)的數量始終未有一致的定論，正是議論紛紛，莫衷一是，人人都說人口太多，但多至怎樣才算「太多」呢，沒有人能提出令人信服的答案。況且，人口的壓力永遠是跟經濟和社會發展相對的，經濟愈好，又可支持更多「已經太多」的人口，而一般進步的國家經濟正是向上的。進一步他們認為只要人類繼續努力，還是大有可為的。茲將一般較實際的解決糧荒的方法例列如後：

- ① 增加生產：
 - ① 改良傳統的灌溉和種植知識
 - ② 實行「綠色革命」(Green Revolution)這需要巨大資本和發達的工業為骨幹，又要有魄力的中央政府和有個比較健全的土地政策，據 Gordon & Landsberg Papers 所發表，這種改革暫時在印巴等國實施仍多荆棘，收不到預期的效果。
 - ③ 改良品種，實行 Genetic Surgery，希望創造出像豆英類植物(Legumes)，能自製硝酸鹽(Nitrate)的各種穀類，或生產更多的「奇跡米」。
 - ④ 製造「超級肥料」，如 Super Phosphate，如增加耕地，以油鹽在沙漠上，改變土質，實行「化沙漠為綠洲」，這方面一九六一年 ESSO Company 在利

比亞已初步實行成功，不過，規模尚小，未被廣泛利用。

⑤ 直接從 DNA 方面的研究，可望製造蛋白質，一如數十年前發明人造維他命一樣而營養價值高的蛋白質，如 FFA (Fish Cone Protein) 但據估計，單憑海洋生物是不足夠應付目前的人口增加速率的。

⑥ 從海洋生物中提煉出成本低而營養價值高的蛋白質，如 FFA (Fish Cone Protein) 但據估計，單憑海洋生物是不足夠應付目前的人口增加速率的。

⑦ 發展現在尚屬「嬰孩」時期的原子能，希望在合乎經濟原則下將海水淡化後泵到高地的耕地上去。

⑧ 人造衛星上的紅內光和多種分光譜的偵察器可測得泥土的不同溫度而覓出地下水資源，亦可尋出更多潛在的資源。甚至可以用爆炸方法改變大氣層的氣流，不過這種「呼風喚雨」的情形大約至少要二十年才能實行。

⑨ 再次利用太空衛星的儀器預測地震泛濫，颶風潛伏性的山火等天災，或一切足以破壞農作物的蟲禍。對於一個人口眾多的農業國，一次豐收與否實在是大重要了。

⑩ 新的食物防腐方法(如真空乾藏)可以減低亞熱帶區食物的大量腐爛。

⑪ 廢物利用及循環提煉物質。

⑫ 以色列人證明只要有不怕吃苦的幹勁加上現代化的科技，即使最惡劣的不毛之地也可以成為美土，正是一非不能也，不為而已。

(三) 努力開墾：以色列人證明只要有不怕吃苦的幹勁加上現代化的科技，即使最惡劣的不毛之地也可以成為美土，正是一非不能也，不為而已。

(四) 人口散佈或移居：這方面雖然一向有人極力提倡，但國外的移居，除了愛爾蘭外便沒有其他國家可以藉此減輕人口的壓力。而國內性的移民更見困難，因為在現代經濟發展原則之下，擠迫的地方只有愈擠迫，記得巴西政府費了九牛二虎之力才將首都從聖保羅遷至內陸的巴西利亞。另一方面，現代化的國家本身已逐漸可以減少 Urban-Rural 計劃的差距。

(五) 節育及家庭計劃：這裡我們姑且不論墮胎應否合法或羅馬教廷應否堅持反對口服避孕藥的問題。只是：在西方社會中，節育已成功地逐漸減低了國民的生殖率，現在他們的人口仍然不斷增加，只不過是他們的死亡率減低得比生殖率更快而已，事實證明：高度進步的經濟和農工業的生產，加上適當的家庭計劃，就算是人口密度非常高的日本和西德，也不太感到人口的壓力，他們所需要的是核子傘和改良污染環境而已。