

謹以此書致送給每位懂得
「活在當下」的朋友、
至愛的家人及疼愛的學生。

邵文傑

我撰寫<生命教育之活在當下>一書時，曾嘗試尋找一首對生命教育有啟發及勵志的歌曲，終於找到《Everyone is No.1》一曲：由2008年殘奧會「愛心大使」劉德華先生演唱，意為每個人都是第一。

劉德華先生在1999年獲選為香港殘奧代表，在赴雪梨2000年夏季殘奧會比賽時他看到殘疾勇士努力不懈練習，那種的神情讓他當場感動的哭了。劉德華先生表示，希望借這首歌激勵每一個人，一個身體殘缺的人都能夠再站起來，更何況是肢體健全的人呢？希望所有人都能學習這樣的運動精神。

Everyone is No.1

我的路 不是 你的路 我的苦 不是 你的苦
每個人都有潛在的能力 把一切去征服

我的淚 不是 你的淚 我的痛 不是 你的痛
一樣的天空 不同的光榮 有一樣的感動

不需要 自怨自艾的惶恐 只需要沉著
只要向前衝 告訴自己 天生我才必有用

Everyone is No. 1 只要你凡事不問能不能
用一口氣交換你一生 要迎接未來 不必等

Everyone is No. 1 成功的秘訣在你肯不肯
流最熱的汗擁最真的心 第一名屬於每個人

我的手不是 你的手 我的口不是 你的口
只要一條心 狂風和暴雨 都變成好朋友

不需要 自怨自艾的惶恐 只需要沉著
只要向前衝 告訴自己 天生我才必有用

作者簡介

邵文傑，人稱邵Sir，是一位體驗式學習(Experiential Learning)教練，修畢英國威爾斯大學工商管理碩士。從1989年開始至今從事各類型的培訓工作。另擔任黃埔青少年深圳分校企業培訓教練師及軍事歷奇訓練總監，提供難得的機會予年青人及成年人體驗軍訓式生活。「活動教學，力求多變」，是邵Sir的座右銘。其目標是希望透過活動來達致教學效果，寓活動於學習，使不同年齡的學員都能夠得以長進。

除致力於培訓及教學外，邵Sir亦服務社會及自強不息地增值，以達至生命影響生命，

- 聯合國經濟及社會諮詢委員會特別諮詢民間組織-國際光明社會香港總會項目總監
- 註冊慈善團體Smile Foundation主席
- 黃埔青少年深圳分校企業培訓教練師及軍事歷奇訓練總監
- 香港中文大學專業進修學院客席講師
- 香港大學專業進修學院高級行政人員培訓中心客席講師
- 中國勞動和社會保障部營養保健師(高級)
- 美國身心語言程式學高級執行師
- 美國註冊催眠治療師
- 美國時間線治療師協會認可時間線治療師
- 美國運動機制學會健腦操基礎證書



推薦序：活好當下

李焯芬教授

香港大學專業進修學院院長

坊間有不少書籍，教人如何在逆境中自強；書中往往還會引用一些歷史人物的奮鬥故事，作為勵志的好榜樣。筆者本人年前也曾寫過《活在當下》、《走出困境》等勵志的小故事書。邵文傑先生這冊《生命教育 - 活在當下》，用的卻是活生生的好例子。他花了大量的心力，實地採訪「五·一二」汶川大地震的多位生活勇士，寫成了這本特別讓人感動的好書，對我們的年青一代實在極有啟發，也肯定會有巨大的勵志作用；料想會成為老師們教育下一代奮發向上的生動教材。感恩邵文傑先生不辭勞苦，為大家出版了這本極有意義的好書。



推薦序：樹起生命的尊嚴

王嘯

北京師範大學教育學部副教授
公民與道德教育研究中心副主任

2008年汶川5·12大地震已經過去三年有餘了，我卻時常不經意地回憶起那些在大地震中逝去的一條條鮮活生命：作為中華人民共和國的公民，他們都是我的兄弟姐妹，他們都是我的父老鄉親。在對往事的追憶中，我不僅感慨生命的脆弱與無常，更牽掛那些地震中的倖存者，他們現在還好嗎？日子過得怎麼樣？他們的幸福和尊嚴得到保障了嗎？正是帶著這些疑問和關切，我仔細閱讀了《生命教育之活在當下》這本書。我不能說我的疑問都得到了解答，但這本書能通過一個個感人的故事，為我們展示了平凡的人們是如何面對生活的災變。是的，我感受到……

六十五歲的張遠會，帶著大地震的創傷，艱難而悉心地照顧著七歲已成為遺孤的小孫子。為了讓孩子能有更好的生活，她本想把孩子送到一個條件優越的家庭中去，孩子卻哭著說：“我要跟婆婆一起，婆婆年齡大了，萬一生病了，就會沒人在身邊照顧她。我可以為她倒水、燒飯、喂藥……”災難沒有打斷親情！

三十一歲的田鵬，大地震發生時剛剛成為新娘子半年。地震不僅使她失去了親愛的丈夫和右手，也無情地奪去了她的幸福。“我是我父母的根，我一定要活著！”這成為她的信念。她勇敢地面對生活中的種種困難，並竭盡所能地幫助別人。2009年12月，她正式加入“心啟程”殘疾人愛心服務站。對她而言，這不只是一份美差，更是在她絕望時伸出來扶著她一起勇敢向前走的一雙手。

二十歲的代國宏，在地震中失去了雙腿。通過無比艱辛的努力，他最終成為一名優秀的殘疾游泳運動員，他堅信地說：“不同的人生，同樣精彩”。其實，他根本不在乎在比賽中能否拿到金牌，只在乎每次得了金牌後能為殘疾人貢獻些什麼。這個群體還有很多需要幫助的人，讓更多人能真正瞭解殘疾人的內心，這正是代

國宏堅持努力向前進的力量！現在的他，正在為2012年倫敦殘奧會做積極準備，深深地祝福他！

以上只是書中的幾個片段，通過這幾個片段，我已深深地感受到了他們殘而不廢的自強意識，感受到了他們由自助到助人的責任意識，感受到了他們與其他人一起攜手的公民意識。如何讓生命有「尊嚴」，如何讓生命有「能力」，如何讓生命有「品質」，如何讓生命有「幸福」，這或許是值得每一個人認真思考的問題。因為這事關人類文明的人道內涵！

的確，在浩瀚的人類思想寶庫中，有一種思想歷久彌新，始終散發著人性的光輝，它如燈塔一樣引領著人類不斷從蒙昧走向文明；這就是人道主義思想。正是在這種思想的引領下，人類才逐漸走出蒙昧和野蠻，慢慢地長大；正是在這種信念的支撐下，人類才可經歷風雨和坎坷，卻始終心向陽光。這種思想讓人溫馨，因為它把生命放在首位；這種信念讓人驕傲，因為它使生命綻放光彩。由此，我們深深明白了人類文明的真諦。所謂文明，就是愛的聲音、生命的聲音、尊重的聲音聚攏在一起，奏出最強的生命關懷。然而，當我們為這種生命意識大聲喝采時，又必須認識到，生命意識是脆弱的，它需要精心的呵護與培植，它需要心與心的交流與共鳴。天地之下，也許再也沒有比教育能夠更好地扮演這一角色。

毫無疑問，作為薪火相傳的教育，不僅承擔著知識的傳遞任務，更承載著點燃生命意識的神聖職責。但由於種種原因，我們目前的教育中這種生命意識還比較淡薄，甚至還有一些傷害生命的行為。《生命教育之活在當下》的出版，無疑有助於我們更好地為教育定位，並明確我們努力的方向：那就是理解生命，善待生命，發掘生命的意義並珍惜生命，在創造生命的過程中去體會生命的魅力。也正是在愛心的點燃與生命的放飛中，教育為人類文明作出了卓越而不可替代的貢獻。願我們的教育真正成為生命意識的點燃者與愛心的培植者，因為這是我們的尊嚴與驕傲！

邵文傑先生的《生命教育系列》書籍，正朝著這方向編寫，是培育新一代非常有價值的書。邵先生是一位具承擔、有抱負的體驗式導師，此書以汶川的感人故事為題材，少了說教，多了寓意深遠，帶給我們的不僅是觀念的啟發，更是一起迎向陽光，創造更多有「愛」能量的社會，從而成就一個圓融的生命藍圖。本人有幸先睹為快，至感榮幸。

就讓我以這樣一個小故事作為結尾吧！

在暴風雨後的一個早晨，一個男人來到海邊散步。他注意到，在沙灘的淺水窪裡，有許多被昨夜的暴風雨捲上岸來的小魚。牠們被圍在淺水窪裡，回不到大海了……雖然近在咫尺。被圍的小魚，也許有幾百條，甚至上千條。用不了多久，淺水窪裡的水就會被沙粒吸乾，被太陽蒸乾，這些小魚都會乾死。

男人繼續向前走著，忽然看見前面有一個小男孩，走得很慢，而且不停地在每一個水窪旁彎下腰去……他在撿起水窪裡的小魚，並且用力把它們扔回大海。這個男人停下來，注視著這個小男孩，看他拯救著小魚們的生命。

終於，這個男人忍不住走過去：“孩子，這水窪裡有幾百、幾千條小魚，你救不過來的。”

“我知道”。小男孩頭也不抬地回答。

“哦？那你為什麼還在撿？誰在乎呢？”

“這條小魚在乎！”

男孩一邊回答，一邊拾起一條小魚扔進大海。

“這條在乎，這條也在乎！還有這一條、這一條、這一條……”

推薦序：“愛”生命的支持力

許繼祥

葵涌區小學校長會前主席
慈幼葉漢千禧小學前校長

邵文傑，跟他認識都十多年了，從他為學校安排學生軍訓活動開始；那時他二十多歲，英氣勃勃，一個有理想、有責任感的外展工作者，打從那時起，便對他有一份親切感、有一份敬佩心。他從事青少年培訓工作，但卻是一種另類活動的先行者——軍事訓練，（在90年代，青少年軍事訓練還未大盛呢！）他卻興致勃勃地從事起這項活動，以紀律方式來培訓青少年的抗逆能力，眼光著實遠大啊！

2011年初，他跟我說要去四川走一趟，到地震災區去實地探訪災後的生還者。已三年多了，文傑對地震的感受還是放不下，剛發生事的一段時間，人們都對救災積極關注，他也盡了自己的責任去做了很多事，但災後三年多了，國家對災區都進行重建，災民的傷口都慢慢撫平了，文傑還要到四川走走，所為何事呢？他就是要實地探訪災民，瞭解他們如何從災難中走出困境？如何積極面對？當中每個故事都賺人熱淚，但以代國宏的故事，特別觸動我的心靈，年方十七，對前景充滿雄心壯志的小伙子，地震奪去了他的雙腿，命保下來，但充滿憧憬的前途，就仿如劃上句號，往後的日子怎樣走下去呢？一切都非常渺茫和迷惑！他的人生是不是就到此停頓呢？但在各方面的醫療及支援下，小伙子裝上義肢，經過鍛鍊，與病友們喊出了振奮人心的話：「不同的人生，同樣精彩」。然後遵從醫生吩咐，以游泳增強體質，再被帶往參加殘疾運動活動，從初練時險些溺水，到克服困難，掌握技術，然後慢慢踏上成功之路。

很多時，人在出現重大變故，身心靈受到嚴重傷害後，心灰意冷，萬念俱灰，雖苟存性命，但也神情萎靡，再看不出人生有任何出路時，能否跨越這關口，就看人的意志，就是怎樣「活在當下」了，如何走出往事的陰霾，朝前走，發掘人生另一方向。

斷了雙腿後的代國宏，為何而活？為誰而活？在這當下時刻，因為有社會各界人士“愛”的支援下，走出傷痛的陰影，再與其他同病相憐的殘疾人士結合一起，互相支持、支援、分享、鼓勵，代國宏終於走上一條新生的路，不單自己有了人生方向、目標，亦能帶動其他殘疾病人走上新生的路；他由迷失自我，到艱苦訓練，初嘗成功滋味，到重拾自信；由擔心成為家人的負累，到成為父母心目中的驕傲，家人都以他為榮；同學中的好榜樣，成為學習的模範，在生與死只一線之差的情況下，他熬過來，學懂欣賞生命，學懂應變求存，學懂將生命變得更有意義，更有價值。

邵Sir透過實地探訪，深入瞭解災民的經歷，與及災後重生的艱鉅過程，從中啟示我們生命的寶貴，感染我們來積極面對人生。看過這書後有兩個啟悟，就是人在絕地困境時，不要輕言放棄，能活下來就是最大的福氣，有比書內各災民更悲慘的遭遇嗎？人家都能咬實牙齦，盡最大努力熬過，青少年在現實生活中，偶有挫折，情緒受困，就要學習轉化，將逆境時的困難，視作上天給與自己的磨鍊，誠如孟子所言：「天降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。」另一方面，人要學懂付出，就是要能與人分享，以愛助人，代國宏生命的復興，除了自己堅強的意志外，還多得不可勝數的“愛”之助力，兩者缺一不可。讀者們，看罷此書，希望能學懂欣賞生命，為自己、家人、社會作出貢獻與關愛，在“活在當下”中，能尋到人生真正價值，培養出正確人生觀，實踐愛的生活，活出美麗人生。



推薦序：吾愛吾生

伍時豐博士

香港中文大學專業進修學院
中醫藥及醫療保健學部主任

邵文傑(邵Sir)還在唸書時，我們就經常討論年青人面對的人生挑戰。他是非常用功又很能自省的學生，我看得出當時他已下定決心委身於年青人的生命教育及培訓工作。很高興看到他出版這本有關生命教育的新書，並得知他還在其碩士課程中研究此重要議題且有重大發現，我感到很高興。

我相信為年青新生代籌謀是人生相當有意義的事，會為我們社會帶來更多幸福與滿足，從而使社會持續發展(Sustainable development)。邵Sir聯同採訪隊親身前往四川探訪5·12汶川地震後的再生勇士，他細緻地描述不同的生命故事與結合自我省思環節，有助於年青新生代追尋自己的內心省思。

書中的真人真事帶出突如其來的地震，就改變他們的生涯；深深體會一切本無常，接受無常是一個很大的課題。如果你將「當下」看成逆境，那就真是逆境；但視之為成就將來更好的一個自己，跟自己好好溝通，其實是一個修練的好機會。正如幾米雖然罹癌，仍都可以繼續朝著自己想愛的方向開朗地面對。所以，人生沒有過不了的關卡，只有放棄闖關的人。如果你尊重人生，你應該要認真看待你的人生。所以，何不趁現有好好珍惜人生，瞭解自己應該要把握的事情。「活在當下」，是最好的人生，是最珍惜的人生！

我推薦本書給各位讀者，尤其新生代的年青人，希望大家一起追尋「活在當下」的意義，思考作者在本書所提出的見解。我相信生活素質將會有所提升，認真「活在當下」，願恩典常在每個人心中。

推薦序：生命之間

鄒兆鵬博士

香港理工大學
企業發展院培訓顧問

認識邵文傑(人稱邵Sir)都已近十年多了。當初我認識的「他」，是一個勤奮好學上進的學生；認識久了，才知他也是教育工作者，從事體驗式學習培訓(Experimental Learning)接近十五年。而邵Sir同時參與不同義務服務回饋社會，他是SMILE註冊慈善團體的主席及聯合國經濟及社會諮詢委員會特別諮詢民間組織-國際光明社會香港總會項目總監，主要為山區兒童籌募捐款及培育青少年。

三年前512大地震發生，使邵Sir從未如此震憾；大地震即時成為全城熱話，大家都特別關注；隨着時間的流逝，事件便漸漸地被淡忘。雖然，今天四川已經完成大部份的重建，但邵Sir依然念念不忘當地的人和事；所以邵Sir於2011年5月遠赴當地進行採訪跟進，透過與生還者的面談，對生命意義作出反思，當中更激發對人生的思考，或許未曾親身經歷劫後餘生的人是無法理解他們的困難和過程中的掙扎。因此邵Sir藉撰寫「生命教育之活在當下」一書，提醒大家生命的重要和可貴，更希望讀者可以學習書中不同受訪者的堅毅和勇於面對挑戰的精神。「世上無難事，只怕有心人」，既然一個正常人飽受如斯經歷後，變成殘障或失去親人，但仍然不屈不撓地站起來，為什麼我們擁有優越條件也不能做到呢？

從書中看到多位受訪者都令人肅然起敬，他們認為生命不是一場賽跑，而是一次旅行。因為比賽在乎終點，而旅行在乎沿途風景。他們對生活堅持自信樂觀的心態讓人尊敬。今天的人們要逐漸明白一個道理，肢體的健全並不意味著什麼，心智的健全才是生命的意義所在。其實，我們活著，上天就已經賦予我們無限多的「可能」，只是我們能不能拒絕「失敗」。我慎重地推薦「生命教育之活在當下」這本好書，它將會讓您在生命之間：重新定位生存的價值、細細品味生活的意義、用心思考生命的真諦，從而改變人生，邁向更璀璨的美麗人生。

推薦序：大愛精神

羅凱敏

澳門特殊奧運會理事長

2011年5月，我作為三個孩子的媽媽，為跟著十歲和八歲的女兒四處找尋合適的活動來豐富和充實兩個多月的暑假。經朋友介紹，找到邵Sir的清遠之旅，到中國農家住宿，學習收穀和割禾，回歸簡樸的生活，我立刻跟倆個女兒報名，不惜長途跋涉由澳門到香港參加這四天的生命教育之旅。在這幾天的交談中，我認識了邵文傑先生，從他身上看到他回饋社會的精神，協助香港的兒童及青年人認識生命，透過體驗國內小朋友對簡單的生活模式的滿足來影響我們生於安樂的港澳孩童；即時令他們反省自己的行為和舉動。邵Sir教育年青人回饋社會，關心我們國內的小同胞。雖然他有自己的工作及家庭，但仍用他管理時間的能力，放棄休息的機會來義務教育一群他不認識的人，這是我們社會的瑰寶！

我欽佩和尊重所有的志願者，由於澳門特殊奧運會是由數百名志願者，包括：理事會，監事會，會長，教練以及專業社工，專業的同工組成。他們用愛心和行動來支持我們的弱智或腦損傷的會員，他們當中亦同時有肢體傷殘、失聰、失明等的人。“沒有志願者和專業同工隊伍，沒有澳門特殊奧運會，沒有一個為他們證明自己的地方！”

從本書中，看到一個二十歲年青有為的代國宏，雖然自己經歷了512地震，身體上有殘缺。但他的奮勇向上，積極面對挑戰人生，一步一步努力解決問題的精神，是時下年青一代必須要好好學習的。他用自己的生命來證明「殘而不廢」，用他參與運動比賽來帶動其他人來關心特殊或有特別需要的人仕。這種「大愛精神」是從哪裏來的？是天賦嗎？是在小學，中學老師或校長教導嗎？是在家人的閒談中學到嗎？為什麼時下的新一代「未殘先廢」，受一點苦，身體便作出不適，連提升自己意志力的念頭都沒有！這又是誰人的錯？我僅希望社會每一個人都好好教育年青一代！為我們的未來做一些工作，用生命影響生命吧！「人間有愛」，願我們共同努力吧！

自序

邵文傑

踏入千禧年，香港人經歷全球經濟不景氣，九一一事件、南亞海嘯、四川地震、日本地震及核危機等天災人禍。自2008年汶川地震，眼見災後重生的中國人勇於面對「當下」生命；反觀時下大多數人，卻在疲於奔命地追逐眼前物質，而當面對逆境時則採取被動心態。而只常常緬懷過去的好時光，哀嘆時光的流逝；或忘不了從前的不幸往事；就像不時重複的夢魘，讓人無法擺脫。也有人活在未來，他們盼望著將來會怎樣的好；或者，擔心未來的不測，惶惶然不可終日。

然而，無論活在過去抑或活在未來，都是活於不真實的幻象當中，因為過去者已不復存在；未來，既是未曾發生，當然亦無法掌握。唯有「當下」的一刻，才是真實的存在。所以，我們在那「當下」的一刻，如果不好好的活著，簡直就是浪費生命。

生命的「當下」，無論是酸甜苦辣，喜怒哀樂，都值得我們細意品嘗，用心地感受，因為這個「當下」很快就會過去，那種味道亦會很快消失，甚至從此不再出現。所以我們要好好記住，珍惜「當下」。這個「當下」完了，我們甚至不能確保有另一個「當下」。今天過得很美滿，卻沒有人可以保證幸福在明天一樣會來。正如受訪者田鵬與剛出差回來相聚的丈夫，鄧文茂一家開心午睡，隆的一聲，一剎那間失去了摯愛，世事的無常，令人慨嘆。

在我的「生命教育 Life Education」課程中，常強調「當下」，每一件事都要馬上做好，不拖延，就是要體現「活在當下」的精神。如果只能活一天，我們都會盡力把想做的事完成，或者把這一天過得特別有意義。所以，好好的珍惜每一個「當下」，切切實實的過好現在，享受眼前每一刻。然而，太多人習慣了追逐虛茫的過去與未來，反而把真實的「當下」忘記。拋開往事，才可回到現在。活好現在，則是確保美好未來的唯一方法。

最後，如果你的生命只剩下二十四小時，你最希望完成的三件事件是什麼呢？

其實，人既不能控制將來所發生的事情，亦不能阻止天災人禍的發生，那麼為什麼我們不去好好的「活在當下」呢？

今天終看到這本書出版，並希望每位讀者能與我一樣體會到活在當下，卻非「今朝有酒今朝醉」，而是積極的，正面的，以一顆感恩的心，欣賞生命每一刻奇妙的存在。

最後在本書撰寫期間，承蒙吾師鄒兆鵬博士、同窗張子莉、冼洪威、好友張佩珊、梁耀新、伍家敏及不同人多方面的協助和支持。謹此致以衷心謝忱。



作者簡介

推薦序

活好當下
樹起生命的尊嚴
“愛”生命的支持力
吾愛吾生
生命之間
大愛精神

李焯芬教授
王嘯副教授
許繼祥校長
伍時豐博士
鄒兆鵬博士
羅凱敏理事長

ii
iii
vi
viii
ix
x

自序

xi

感悟實錄

曾想像的大學夢
挺樂的日子
家人眼中的小公主
十七年的婚姻生活
剛完婚的新娘子
六十五歲的婆婆
一家五口安樂窩
喜樂洋溢的小家庭
忙碌地在生活中追逐

代國宏
何曉玲
阮婷婷
徐國華
田 鵬
張遠會
鄧文茂
董 軍
黃 莉

1
17
25
33
41
49
57
65
73

作者對生命教育的看法

85

讀後感

懂得活在當下，才知珍惜所有！
明天會更好
活在當下，燃亮生命
上帝給我們生命的權能

張子莉
付遠威
陳佳言
梁耀新

89
90
91
92

贊助機構

93

生命教育課程系列

生命教育講座
生命教育與歷奇探索日營
親子山區探訪交流2天/3天
農村生活體驗交流活動3天/4天
四川地震災區探訪及交流體驗5天

99
99
100
101
102

鳴謝

103