

作者簡介

邵文傑博士是一名身心靈導師及體驗式學習教練。擁有工商管理哲學博士、工商管理碩士、N.L.P高級執行師、註冊催眠治療師、時間線治療師、心理諮詢師、針灸科醫師、灸療師及營養保健師等，從1989年開始至今從事各類型的培訓工作。



並且是香港理工大學講師、客席講師(中文大學、香港大學、嶺南大學、澳亞酒店學院、廣東省大康心理職業培訓學校)、Smile微笑動力(註冊慈善機構)主席、香港人才管理發展協會副會長、弘志培訓發展中心培訓總監、深圳市心之舟心理治療專家顧問、香港優質家長學會學者顧問、兒童快報榮譽顧問。

曾接受香港經濟日報、星島日報、明報、無線電視、有線電視、清遠電視台、國內報章、Lisa雜誌、Parents雜誌、兒童快報、良友之聲(學校雜誌)及親子雜誌等分享多方面的工作經驗等。

培訓經驗：中國、香港、澳門三地，曾參與教授及培訓之企業及政府機構達300間之多。

擅長領域：催眠治療、正向心理學、團體管理課程、九型人格分析等工作，積累了豐富的臨床實戰經驗超過25年。

推薦序：懂得珍惜，才能真正擁有

鄧兆鵬博士
香港理工大學專業進修學院
持續教育處教育高級顧問

懂得珍惜，才是所有的根本

兒時看到同學腳上穿著名牌波鞋，多少也希望自己也可以有一對，但每次過年買鞋時，看到貨架上那些具品牌鞋子的價格，只好看一眼而矣！後來自己努力兼職儲錢買了一對穿，沒多久就被偷，媽媽總是說為什麼一定要買那麼貴的牌子，可以穿就好！

長大後，買了人生第二對Nike，現在才知道，牌子或許並不是那麼重要，懂得珍惜那些無論是辛苦還是不辛苦所得到的任何一切，才是所有的根本。

不要總是認為一切都還來得及

現在能做的，就不要把它放到未來才做，很多事情說著說著，放於心裡後就漸漸地失去勇氣去做了，明天和意外我們都不知道哪個會先來，不要總是認為一切都還來得及，有一天，或許有些人、有些事真的會來不及，好好去把握及珍惜眼前的一切吧。

不要因為習慣，便忘了感恩

話說：「因為總是得到，所以忘了感恩；因為總被寵愛，所以忘了有傷害。」

不要因為習慣了便忘記了感恩，總是把客套留給外人，傷人的話留給親近的人，這是壞習慣，我們都要練習著改，新一年了，那些傷人傷心的事，我們就不要再說了。親情、友情和愛情都是。

像一部新手機，剛開始用的時候只要輕輕撞到都會要了你的命，用久了之後，裝上了外殼又抱著至少不會那麼快壞的心態，跌多幾次大概也無所謂了。很多人對人的情況也是一樣，一開始在一起，她只是說了一句好凍，你還會急著幫她蓋件外套，等到得到了之後，也帶著反正她也不會跑掉的心態交往。後來，她哭著說你為什麼要這樣，你大概也無所謂了。

感情，需要經營

不要總是幻想著後面還有更好的，因為能擁有的就是幸福，沒有什麼一步登天的事情，更沒有什麼一下就抵達完美幸福的友情和愛情，任何一段感情都是一樣，沒有什麼捷徑，都需要彼此用心經營。所以能碰見一個懂你的人，是這輩子最奢侈的禮物，當有幸遇見了，就要好好的珍惜。

感恩遇到徒弟Eric，珍惜一起完成這第二本書，期待往後的日子！

推薦序：學懂珍惜，才會感恩

區志堅博士
香港樹仁大學
歷史學系助理教授

人生應懂得珍惜，珍惜與鄒博士及邵博士的緣份，珍惜人與人相處，珍惜人與物相處，無論你有任何宗教信仰也應珍惜上天給世人的機會。當感受到珍惜自然會關愛他人，關愛萬物。而因為學懂珍惜才會感恩，才會施惠，才大愛萬物，才重視環保，才愛四周的人、物及事。

是次誠蒙鄒博士及邵博士合著大作，在未出版之前，先給閱讀全篇各篇文章。本書的出版除了見證你們經過多年採訪，整理文稿的成果外，更見被訪者的感受，被訪者的分享不只是各位的寶貴人生的經驗，各位的刻苦努力，也見證各位人士分享珍惜的機會，每一次經濟及生活的困難，就是一種人生鍛鍊，期間得見人生珍惜每個機會，縱使是困難，也懂得珍惜上天給予的困難，從困難中學習，靜候時運；同時，也見親人及朋友給予的支持，更珍惜各位關愛，全是出自經歷過程的人事，才會明白。

近年學界興起研究情緒史(emotion history)及感覺史(feeling history)，過去太有理性很多人生的情緒及感覺沒有被關注，個人的感情才是真摯，個人的感受，不一定要對社會負責，述說個人的故事時，也不是以個人的感受向世人分享，生命過程中喜怒哀樂，也是直舒胸臆，而本書各位被訪者的記錄，就是個人的真感情，個人的偶遇，從

中也是一個時代人生的寫照，希望讀者珍惜各人的故事，珍惜當下，尊重各人的所思所想。寫此序文時，正值瘟疫在香港剛出現的時候，閱讀書中各人的故事，更能為我反思當下，珍惜我的家人，珍惜教我的老師，珍惜給我教導的學生，珍惜給我機會的朋友，珍惜學校給我的機會，珍惜香港，珍惜四周。而今天也正是中國傳統正月十五，元宵佳節，祝福香港，祝福全世界，人人和樂，是為之序。



推薦序：最好的珍惜！

郭耀民

MA,MBA,RSW,DSW

香港註冊社工

記得有文章說過，人的一生，大約會遇到2920萬人，但彼此相知的或然率卻不足 0.00049，所以，要能夠相遇，就已值得珍惜！感謝我好友邵博士出版此書，給我們引導了什麼是珍惜，給我們生命帶來了亮光！今年春節，有幸前赴了非洲肯亞參與服務工作，讓我對「珍惜」這課題，得著更深的體驗！

不是必然的

肯亞這裏最缺的是水，每晚的洗澡，便給我們很好的考驗，水溫時熱時冷、時有時無，就讓我們流行了一句話：你祈禱了沒有？真的，原來我們慣常隨意就有的，竟不是必然，往往我們最忽略的，就是最要珍惜的！

全校的一隻錶

這裏的物質短缺，是我們早已明白的。就在訪問一所學校，學生們手上都沒戴錶的，只有一位~他的錶是由學校供應，原來他就是負責在上下課時打鐘的！看見孩子的單純，看見他們對我們帶來東西的雀躍，我就慚愧，為什麼我們物質的豐盛，卻不能給我們帶來幸福感呢，物質上我們擁有很多，但我們卻不懂珍惜！

每個人都是至親

來這裏服務的義工，大都由不同國家遠道而來的，其中我們訪問了德蘭修女的仁愛女修會殘疾人之家，有幾位修女和工作人員照顧共七十位智障甚或傷殘的成人，一切都親力親為，因為資源匱乏，並缺水，連洗衣機也沒有，所有床鋪衣物等，每天均用人手洗！在這裏，我看到的每一位都是待你如至親一樣的，回想，我身邊每天照顧我的人可多著，清潔的、駕駛的…還有誰？

懂得珍惜擁抱無常

在大街小巷、貧民區、難民中心等，多天來我們看到的都是感人的情景，在這裡，事事不由你控制！同一個早上，剛收到令人振奮的喜訊，但可能午後，卻又收到令人難過的信息，對人生，唯一可以確定的，就是不確定！這就讓我們學習懂得珍惜，更懂得擁抱無常的勇氣！

回來了，看到香港這全球先進富裕的城市，卻誰都活得不開心，搶口罩，搶購白米糧食，就連廁紙也搶了，我心裡使用旅途中感悟的一句話告訴自己：每天和最喜愛的一切在一起！對了，生命，就像一張有去無回的單程票，把握好每天的生活，照顧好獨一無二自己的健康和身旁的至愛，也就是最好的珍惜！



推薦序：珍惜生命，是每個人的重大課題

姚星明女士

心理諮詢師、家庭治療師
深圳心之舟文化傳播創始人

關於生命是什麼，每個人都有自己的答案。孔子「朝聞道，夕死可矣」，蘇軾「人生如逆旅，我亦是行人」，你呢？中國人總覺得這個話題很沉重，那也是長期缺乏生命教育的後果。我們忌諱談論，是否正因為我們缺乏面對的勇氣和經驗？

生命在於深度，不在於長度。如果渾渾噩噩，碌碌無為，就算長生不老也枉然，那不過是一天重複無數次而已。魯迅說，浪費時間，無異於謀財害命。每一天都應該認真地過，這就要求我們要有可持續的長遠目標，學會延遲滿足，腳踏實地地行走在追求夢想的道路上，而不是貪圖短暫的快樂。

追名逐利並非生命的真諦，一生汲汲於功名，只會掏空我們的身體和靈魂，使我們變得狹隘、自私、虛榮，而不會真心奉獻社會，實現自我價值。我們更應該在有限的生命裡，珍惜每分每秒，做自己熱愛的事情，發揮自己價值，用心感受生活中的有趣、美好、真實；陪伴父母和子女，善待自己，也善待眾生。



在多年的諮詢經歷中，我接觸過很多不愛惜生命的來訪者，有些揮土如金卻胸無點墨，有些無所事事度日如年，有些擁抱痛苦自殘自殺等，我感到很痛心惋惜，他們本該體驗精彩的人生，卻倒在對生命的無知上。如果他們從小就瞭解和接受過生命教育，那應該可以避免很多悲劇吧！

生命教育，是每個人的重大課題，也是一場碩果累累的修行。但願我們都好好、充分地珍惜生命，活出最真誠的人生。



受訪者背景

「MGCY明歌知欽」

公益慈善音樂組合「MGCY明歌知欽」由林建欽（Paul）及黃錦明（Hugh）於2014年組成，一直本著「熱愛音樂、快樂行善」的理念，身體力行，用心、用愛、用行動、用音樂做公益善事。

付遠威

仁川亞殘運帆船賽銅牌得主，是港隊歷來首面亞殘運帆船獎牌，被教練形容為「秘密武器」，取得傑出運動員及精英運動獎。

林偉

是一位香港知名演員，他演過不少黑幫大佬角色，其中在無綫劇集《鐵探》飾演賊王山狗，兇狠形象深入人心。現實中的他，性格溫文而且非常孝順。

張寶成

是「恒寶旅運有限公司」的主席，於1990年創立。經過20年的光陰，亦經歷過大大小小的風浪，現在已經蛻變成一間對市場有20多年認識的專業旅遊巴士服務公司。

受訪者背景

陳振彬博士

是「寶的集團有限公司」的主席，於1992年創立。陳博士90年代開始參與社區服務，包括地區分區委員會及青少年服務工作。

陳裕光博士

是大家樂集團前主席。他曾在加拿大和香港擔任專業規劃師工作，其後加入岳父經營的家族快餐飲食集團，發展成分店超過500間、員工超逾20,000名的上市飲食王國。自2012年退下行政總裁一職後，陳裕光專注發展自己創立的傳承學院。

黃穎君

於2012年參加香港小姐選舉從而加入TVB，現為無綫電視基本合約藝員，一直致力於司儀及演員的雙線發展，至今參演多齣劇集及擔任各大商展活動、記者招待會、產品發布會、春茗晚宴、婚宴等主持。

甄韋喬博士

於1989年創立利興環境服務有限公司，於1999年進行業務拓展創辦利興控股有限公司並擔任主席兼董事總經理，是香港最具規模環保衛生業公司之一。2007年成為「香港十大傑出青年獎」及於2008年成為「世界十大傑出青年獎」，為青年人樹立榜樣。

受訪者背景

黎美言

是香港著名跳舞組合歌手HotCha成員和演員，同時是女創業家—「黎美言拳擊舞蹈」創辦人。

鄭麗莎

是香港健美運動員及電影演員。在2004年至2010年期間奪得香港速度攀登女子，連續6屆奪得香港健體小姐冠軍。她分別於2006年與2008年取得運動攀登世界盃速度賽金牌以及東亞健身錦標賽冠軍，於2010年成為世界健體小姐冠軍和世界健身小姐亞軍。

羅頌欣

是模特兒出身，曾參選2008年度香港小姐及2013年榮獲國際旅遊小姐季軍，現任全職藝人，拍攝電視廣告，平面廣告，電影，電視劇等；同時也任教禮儀課程，新生命動力協會演藝基礎課程等。

簡浩賢博士

現為粵港澳大灣區航空交流協會主席，他擁有多年在航空業的地面及客艙服務和管理工作，並且在人力資源管理方面亦有較深的資歷。

目錄

作者簡介	i
------	---

推薦序

懂得珍惜，才能真正擁有	鄒兆鵬博士	ii
學懂珍惜，才會感恩	區志堅博士	iv
最好的珍惜	郭耀民	vi
珍惜生命，是每個人的重要課題	姚星明女士	viii

受訪者背景	x
-------	---

邵文傑博士		1
「MGCY明歌知欽」	愛與付出	22
付遠威	永不放棄	36
林偉	不屈不撓	42
張寶成	堅毅精神	50
陳振彬博士	感恩的心	60
陳裕光博士	人要有夢想	64
黃穎君	態度決定高度	72
甄韋喬博士	持守信念	78

目錄

黎美言	與時並進	88
鄭麗莎	千錘百煉	94
羅頌欣	大愛得幸福	104
簡浩賢博士	先捨後得	110
贊助機構		116
生命教育旅程系列		
台北生命教育四天之旅(一)		128
台北生命教育四天之旅(二)		128
高雄生命教育四天之旅		129
柬埔寨義工服務五天之旅		129
親子愛心山區探訪三天/四天體驗營		130
山區農村生活交流三天/四天體驗營		130
成都 北川 地震災場五天之旅		131
讀後感		132
鳴謝		136