

The background features a large, light orange square frame. In the top-left corner, there is a yellow rectangle with diagonal orange stripes. In the bottom-left corner, there is a yellow rectangle with a grid of small orange dots. In the bottom-right corner, there is a yellow rectangle with diagonal orange stripes. A large, light orange diamond shape is positioned in the upper right area of the frame. A large, light orange diamond shape is positioned in the lower left area of the frame. A large, light orange diamond shape is positioned in the lower right area of the frame.

讀後感

「生命教育系列（二） - 珍惜」一書敘述了不同階層人士的人生經歷，同時也了解到香港社會和香港人由七十年代到千禧年代的生活轉變和面貌。每位受訪者都經歷人生的甜、酸、苦、辣，娓娓道來的故事點滴真實地反映了人生百態和處世之道。

學習「珍惜」和「感恩」是正向教育中不可缺少的元素，就讓讀者從每位分享人士的經歷中，切身感受和學習如何「珍惜」和「感恩」，並啟發我們正面的心態和價值觀，讓自己的人生活得更有意義和更精彩。

吳麗芬副校長
香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學

收到邀請為這本書寫推薦時，正正是全世界正面對新型冠狀病毒肺炎 COVID-19，停課已經兩個月的日子。這也算是一個歷史的階段。在這時期閱讀這本書，對「珍惜」更有意思和反省！學生有否珍惜之前能夠到學校上學的日子？我們有否珍惜能夠與家人和朋友相聚的時刻？

邵sir 透過家人、朋友、工作、環境及恩師這五方面，表達出對珍惜的看法。不同人和事在我們生命中的出現，總有特別的原因和美意，或許只是當時我們未能察覺得到。

這本書能讓我們透過別人的故事，反思自己生命中曾經出現的人和事，從而提醒我們「珍惜」的重要，不要讓自己生命中有遺憾。

誠意推薦這本書，讓大家能「無懼困難，活得精彩，珍惜所愛」。

鍾穎欣校長
金巴崙長老會耀道小學

很高興可以閱讀邵文傑博士第三本的著作「生命教育系列(二)－珍惜」，當中共有14位人士真情地分享了他們自己的成長歷程(包括邵博士自己)，在面對失敗的經驗，失去的家人，失落的機會時，如何能夠重新振作，肯定自己獨一無異的身分，重尋自己的夢想及珍惜所擁有的一切，以致可以再次展翅高飛。如果你想知道當中的秘訣，閱讀這書可以給你很多啟發；如果你是過來人，相信這書可與你產生共鳴。書中還有很多很有意思的箴言雋語，可作你生命的座右銘及提醒。

鄭堅民校長
基督教宣道會宣基小學

坐在家中，望著一疊又一疊的舊照，總讓人懷緬過去。昔日，我們珍惜玩樂的日子；今天，我們珍惜拼搏的時間；他日，我們珍惜僅餘的健康。然而，我們心中是否只得回想？難道在此時此刻就不能為了停下來而停下來，學習珍惜身邊愛自己和自己所愛的人？

一場疫症，令一切也停了下來。我感謝邵博士的邀請，享受了一個閒靜的閱讀時間。透過邵博士自己和12位社會人士的人生經歷，讓我再一次反思「匆匆人生，我們真正所追求的是什麼？天主讓我們領受了什麼？」

珍惜幸福的瞬間，也感恩困難的瞬間，然後慷慨地把自己人生和青少年分享。「心存大愛做小事」，每一個微小的行動也可能改變別人的一生。

「祂未曾應許天常蔚藍……祂卻恩許祂的慈愛常在！」閱畢本書，我想起主慈頌的歌詞。

讓我們一起反思！

周德輝校長
大角嘴天主教小學

「珍惜」之前，應該先是「擁有」，當「擁有」之後，若非不懂「珍惜」，一旦失去，便只能剩下「遺憾」。記得小時候是居住在九龍城寨裡的木屋區，當時經濟環境較差，所以我和大部分同學及鄰家的小伙子，只能用一些剩餘物資甚至是廢物去DIY製造玩具，大家只是拿著以：雪條棍、廢紙、月餅盒、牛奶罐…等原材料、製作而成的槍、船、飛機、投石器…的玩具，已玩得極其開心。回想起，這份快樂，很單純、很簡單！

今天大部分家庭環境也較理想，小孩子的玩具再也不缺，而且花樣百出，可能是他們每次收到新玩具，便會把舊有的棄之不理，有時，看到別人的玩具，便即時要父母購買給他，而大部分父母為了使孩子不吵鬧，就買來讓他殺開心，但在於我看來，小朋友們再也沒有當年來我們那份很單純、很簡單的快樂！

奚炳松MH
敏哲慈善基金總幹事

人應該把快樂建立在可持續的長久人生目標上，而不應該只是去看短暫的名利權情。名利權情，沒有一樣是不辛苦的，窮盡一生去追隨，卻沒有一樣可以帶着離開這個世界。當你回望自己一生，沒有好好孝順父母，沒有好好陪伴子女，沒有好好善待自己，便匆匆過了這個空盪的人生。珍惜現在擁有的，為自己所做的一切負責，活出自己最真誠的人生！

羅凱敏女士
澳門婦女聯合總會副監事長

人往往都會堅持自己的想法而忽略了別人的感受，過分和不理性的執着，便會傷及彼此間的感情和關係，因而經過多年努力經營的人和事都會付諸流水，人必須經常反思自己，學會包容體諒多一點，懂得珍惜身邊的一切，那麼每一天也是燦爛的人生的延續。

陳淑儀女士
啟陽國際貨櫃服務有限公司

鳴謝贊助書籍之機構

「MGCY明歌知欽」

恒寶旅運有限公司

啟陽國際貨櫃服務有限公司

We Teach Ltd.

Ruijie Technology Ltd.