





邵文傑博士

來到2020年人生完成第三本書。第一本是由經濟日報出版的「親子行山樂」，希望從親子遠足活動，提升親子親密的溝通關係；另外小朋友可以透過大自然空間來擴闊視野、學習愛護及珍惜自然界的東西，總比留在家中玩遊戲機更好！



隨著當年汶川地震，撰寫生命教育系列第一冊〈活在當下〉，讓大家認識到活在生命洪流中，很多人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，也有些人常常懷緬過去的好時光，慨嘆時光的流逝；又或忘不了從前的不行事，就像是重複的夢魘，讓人無法擺脫；也有人活在未來，盼望着將來會怎樣的好；更甚的擔心未來的不測，惶惶然不可終日。唯有「當下」的一刻才是最真實存在。所以，如果我們不好好的活着「當下」，就是浪費生命！



而今天出版的第三本書是延續生命教育系列的第二冊：『珍惜』。

什麼是珍惜？我相信不同人有不同的價值觀，亦有不同的見解，所以今次邀請了不同界別的朋友參與這本書，透過他們的人生閱歷來了解不同人對珍惜的看法，並從而他們對珍惜的「座右銘」，可以給予年青人對人生的啟發及方向。

撫心自問我們的人生旅途中曾經出現過幾多人？答案是：很多很多！再問：「又有多少個人可以長久停留在我們身邊？」答案會是：「很少很少！」最後，問一問自己究竟有多少人可以陪伴自己終老，直至老去？答案會是：「幾乎是沒有！」其實我們大家都很清楚知道這樣的答案是必然，但是又有幾何人願意去學習珍惜眼前人呢！

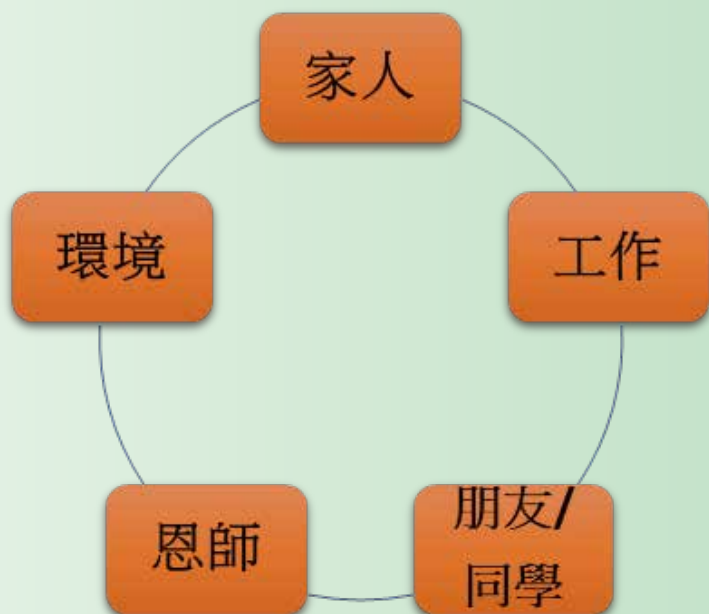


第四本書正在籌備中，名為『做個正向都市人』。

常言有道：「人生不如意事，十常八九。」我相信每個人的人生未必能夠事事順利，稱心如意，但我們如何能夠輕鬆面對，做個開心快活人呢？

希望透過這本書能夠分享一些信息，帶給大家一點點的啟示。

而我希望透過家人、朋友、工作、環境及恩師這五個方面，表達出對珍惜的看法。



在生命裡，人往往忽視那些非常平凡的事情，平凡到幾乎遺失在我們記憶中。然而當一旦失去這些看似平凡不過的事後，才會真正感受到這些對自己的存在價值。人到了什麼時候才可以早點學會珍惜呢？出奇地我們不難從報章雜誌中看到，遇到天災人禍，以致親人離世，我們才會開始想起至親至愛的人；覺得自己對他們有有些地方做得不夠、做得不好。

早前在應診過程中，來訪者說：「在他的人生有很多很多遺憾，停頓一會，博士，你有沒有遺憾呢？我想應該與我一樣有吧！」我向他說：「其實人生充滿各式各樣的遺憾，但遺憾過後會使我們可以學會更加珍惜現在所有的；又或換句話來說，沒有一個遺憾的人生，可能是我們人生中欠缺了一塊拼圖。」

「沒有分離，哪來相聚；沒有痛苦，哪來快樂。」



兒時的我

我即時向他分享了我人生中一件十分遺憾的事：與祖母的相處時間太少。兩歲時父母已經離開了我，自幼跟祖母住在新界上水農村長大，小時候在鐵皮屋居住，祖母是飼養豬隻及雞隻，雖然她沒受過教育，但是有能力養活伯父、三位叔叔及兩位姐姐，另外還照顧我的五個表弟妹，我祖母真是一個很厲害的人！

七歲那年，與祖母搬到石硤尾居住，還記得與叔叔、爺爺及祖母四人一同住在19座2樓。當時的公屋單位只有90尺，記得小時候的我零用錢好少，所以三年級時已經幫祖母做鐵圈鎖匙扣和幫姐姐做電子錶配件，四年級暑期與同學一起到酒樓賣點心，以賺取零用錢。

當時工作時間由早上六時至晚上八時，日薪只有二十五元。到五六年級的星期日，會與同學們一起到製衣廠做包裝，以減輕家裡負擔。完成中三後，便進入「社會大學」，只想急於改善生活環境，令祖母可以不用那麼辛苦。在社會工作多年後，發覺自己知識貧乏，因此我開始讀夜校，終於2013年完成博士課程。但在我畢業那年，祖母剛剛離世，遺憾再沒有機會與她拍攝畢業相片，更遺憾的是之前只用了太小時間陪伴她老人家。

現在我每天都好努力學習珍惜身邊的人和事：「包括我的家人、朋友、工作、環境及老師等。」



博士畢業的我



與工商管理碩士班同學畢業



與博士班同學畢業

在家人方面，非常感謝太太多年來對我的體諒、支持與付出，另外女兒出世是我人生最快樂的事，每次辛勞工作結束後，回到家中與女兒及太太在家中吃一頓飯，有時候一家人去旅行我已經覺得很幸福。其實我是很簡單的，希望多些時間陪伴女兒，因為我知道當女兒長大後，她有自己的世界，沒有那麼多時間陪伴我倆佬，所以我非常珍惜現在陪伴她的每一刻。



與女兒快樂時光



與徒孫拍照

而我最愛的歌，就是曾路得所唱〈給最愛女兒的說話〉，當中最令我感動是鄭丹瑞的獨白，希望女兒長大後會明白這段獨白的意思：

親愛的女兒，今日我要講既，
你可能永遠都唔會明白，
點解當父母認為愛你愛得過份的時候，
你會覺得我地愛你愛得唔夠，
假如有一日，當你流住眼淚，
埋怨爸爸媽媽太唔了解你。
當你煩燥不安的時候，
請你靜一靜，想一想。
然後，希望你明白，希望你容忍，
希望你繼續，愛你的爸爸，愛你的媽媽。
喜歡的不代表佔有
替彼方想多一想
世情易接受 如感迷途
不要徬徨 嘆息收起望以後
路上路上或許多引誘
愛意決定你想施或受
這段話 寶寶很想你聽多幾遍
能共你心伴奏

在恩師方面，我感恩遇上鄒兆鵬博士、廖庙林中醫師及各位人生導師。

在2008年我讀夜校嶺南大學文憑課程開始，鄒兆鵬博士一直支持及鼓勵我，更無條件付出，參與我們SMILE微笑動力慈善機構工作，與我一起並肩而戰，在我學術、培訓方面上作出指引及教導，令我在人生事業上發展得以更上一層樓。



師徒並肩作戰，教授課程



師徒同行考察探路

我於2012年朋友介紹下認識廣州廖庙林中醫師，由於我多年患有坐骨神經痛，看過物理治療、衝擊波、跌打等都沒有特別療效。經過他扎針多次後，痛症得以改善，師傅向我說不如拜師在他的門下，學習後可以自己醫自己，又可以幫助他人，所以我非常感謝恩師；但2019年初恩師離世，遺憾之前太少時間到國內探望佢老人家。



感謝在人生旅途上給我提點及教導的人生導師！

拜師學藝



師父師弟妹聚首一堂

在朋友方面，基於我家庭背景的關係，從小到大我覺得朋友是非常重要的，什麼才是真正朋友？是否兩肋插刀、盲目支持，還是當你有做得不對或者不好的地方時，會當面跟你說這樣不對、這樣不好？試想想在我們人生中有多少個真正朋友呢？可能會覺得已經所剩無己，那樣我們便要問問自己是否有什麼地方做得不好或不足呢？又從另一方面想想，我們是否在關係中只懂得索取，不懂得付出呢？幸運地我幼兒、小學、中學的同學或朋友還有聯繫，雖然大家各有各忙，見面機會不多，但我時常會記掛對方，一有機會的情況下會相聚、喝茶聊天，我覺得這些已經是好朋友。

感謝在人生旅途上幫忙過我的同學、朋友及義工團隊！



兒時寮屋的朋友

小學同學聚會



中學最好的朋友

與義工帶領遠足活動



在工作方面，有時我在大學教授團隊管理及正向心理學的時候，有些同學會覺得在工作上會遇到不公平，機會永遠不會留在他的身上。

於是，我便會問他們幾條問題：「

第一：你尋找機會、還是機會來尋找你？

第二：時間是公平的，每人每日有86,400秒，沒有一個人會多些，亦沒有一個人會少些。在這段時間裡，你做緊什麼呢？可否寫一寫這一個月，你每天做什麼？

第三：你了解什麼是公平理論嗎？有沒有想過自己付出了多少？另外你為公司又付出了多少？同樣地，我年青時跟你們一樣，覺得自己付出了很多，但收穫很少。隨著年齡與經驗同步成長，開始會想到我真的付出了很多嗎？如果沒有，就要想想我們是否應該要比以前付出更多。」



香港理工大學學生畢業

在我的人生回顧中，在工作上我曾經錯過了一些很好的機會，令我辜負了一些對我有期望的人，所以我必須比以前更加努力學習及工作，我才可以再尋找返機會，「人生道路上，沒有失敗、只有回饋」，我們先要學習「多些付出、少些埋怨」，珍惜每個得來不易的機會。



帶領小學生遠足活動



教授小一學生



教授五六式半自動步槍

Smile心連心山區助學
慈善遠足籌款活動



山區探訪農村學生

在環境方面，我覺得很幸運地出身在香港這片土地，原因是早年從事旅遊工作，踏足很多不同地方，我仍是最愛香港！香港地方雖小，但在世界上竟佔一重要席位，既是繁華的大都市，又是世界出名遠足的好地方，要山有山、要海有海，地貌環境資源非常豐富。同時，也是世界認可的美食大都會。這遍土地，是靠我們香港人不斷付出及努力建設下來，我們才可以擁有今天的繁華，因此我們應該去珍惜現在所擁有的環境。



港島區



東坪洲

我想同大家說一個故事—想要是否無窮無盡？

某天，我和一班中學生完成訓練活動後，有學生問：「邵Sir，請飲汽水！」我問他們是不是每人一罐，他們卻想要兩罐，我說沒問題，但一定要把每一罐喝光。他們堅決地說沒問題，即時他們以最快速度喝光第一罐汽水，但當他們喝第二罐時，速度開始愈來愈慢，最後還喝剩半罐。我對他們說：「我們不是協定要喝光每一罐汽水的嗎？」他們說：「我們已經很辛苦了。」

大多數人對自己所追求的東西都想要無窮無盡：例如快樂的期待，很多人總是相信擁有了某些東西，如地位、成就，財富等，便會快樂。因此在還沒有擁有「想要」之前，我們仍沒有覺得自己是快樂。

所以，很多人在年輕時不斷渴望地追求，然後來到了渴望已久的一天，就是畢業了。完成學業後就買車、買房子或結婚。這時候很多人應該會想著：「現在應是快樂的時候！」

但這期待已久的「快樂」不知為何，經過時間洗禮已經淡忘快樂的真正意義，或是什麼感覺也沒有。何解呢？



因為我們將「想要」當作了「需要」。沒錯，很多人曾說只要擁有一層樓，一定會快樂，可是到那時候又發現，如果我是當老闆，就更加快樂。這樣過程會不斷循環，於是他們會把快樂寄託在下一個「想要」上，而忘了原先已擁有的快樂。

人的慾望就是這麼無窮無盡，當得到越多，「需要」的也越多。不知你會否發現，許多人賺的錢越多，反而負擔也越重。原因簡單不過，賺錢越多，就想擁有更多，就必須去賺更多的錢來支付更多的開支，這就是日子為什麼越「難過」的原因。

我聽過：『依「需要」而活，沒有人是窮困的；依「想要」而活，沒有人是富足。』



問一問自己：

這世上有兩種獲得幸福的方式，是心靈還是物質？

可否請你欣賞及珍惜現在所擁有東西？

是否真的了解自己「需要」嗎？

可能我們可以擁有某些「想要」的東西，但不可能得到一切「想要」的，是嗎？

最後我想大家閉上眼睛想想，在我們身邊有誰值得我們記掛，也許現在我們還可以陪伴，但總有一天他/她會離我們而去。假若你不希望當他/她離開後才感後悔，就馬上學習珍惜吧！珍惜，難做嗎？不難；易做嗎？不易，但只要用心去做，我們一定做到，好好珍惜還能留在你身邊的人吧，也好好珍惜現在所擁有的一切！

與大家分享我的珍惜座右銘：

**「我只看到現在擁有的，不看我所未有的，
珍惜現在，活在未來」**



我的回憶片段：



與表弟表妹合照



與表弟表妹合照



中一同學旅行

第一次帶團





與旅遊業同事合照



與旅遊業同事合照



工作遇上梁家輝



工作偶遇彭定康