

opusdei.org

# 友谊源于同行

经过这两年的快乐行山体验，我发现这不只是做运动的方法，也是重拾友谊及赞叹天主创造大自然的机会。

2021年10月22日

## 友谊源于同行

「行山」对于我来说，原是一个陌生的名词，但经过这两年的快乐行山体验，而且发现这不只是做运动的方法，也是重拾友谊及赞叹天主创造大

自然的机会，所以希望能继续坚持下去。

从喜欢行山的朋友中开始接触行山这运动，最早是有缘到西贡圣母无玷之心小堂帮手做清洁及花园剪草等保育工作开始。好友阿Ben是服务于「古道行」的义工，项目是要修复及保育西贡多间荒废了的小教堂。大家行山的路径就是基于「古道行」路线。每次到达教堂，大家都对教堂内的陈设感兴趣，我便向他们仔细解释，增加了大家对香港早期天主教历史的了解。其实教会这个大家庭早就在我们身边。

我的女儿是我的重要行山伙伴，以往很少跟她有定期活动。还记得跟她分享「家教无难度」这本书时谈及建立家庭的爱，便跟她打开话题，最后成功邀请到她定期行山。刚开始行山体力未能应付，但每当和大家开开心心倾谈时，看见大家坚定不移地继续

行，加上我女儿的鼓励，使我努力继续迈步前行。

阿文是我在山上认识的一位好友。有一次我们在山上找寻路径遇见他，他十分慷慨地帮助我们，期间我们交谈甚欢，结果，他便成为了我们这个行山朋友圈重要的一员。

还有在山上遇见的人，都非常友善，大家都热情地招呼，变成了好朋友，这种气氛是我最喜欢的。

## **山中的朋友圈 —— 没有条件的爱**

每逢星期六，我便把握这机会邀请不同的家人、中学同学、工作伙伴及朋友到山上去走走。由于2020年的疫情，山上的人流明显增多，每次在途中遇见的人，大家热情地打招呼「早晨！」及互相问候。偶尔大家休息的时候，都会谈论山中的路径及大自然的美丽，打破了陌生的隔膜。

我拥有一班中学的好兄弟。大家拥有一个共同的Whatsapp群组，每天早上我们也会互相问候。现在我们便能藉着这星期六的行山活动邀请他们的家人一起参与。Wilson Chan及Johnny Ip也首次参与，我感到十分惊喜，我们的友谊藉此深化了。

Davy是我的好友及中学同学，藉着他认识到他跆拳道正道馆的师父、师母及兄弟姊妹，这是一个充满无条件的爱的朋友圈。师父是个非常和蔼可亲的人，大家有讲有笑好像一家人，师兄弟妹都非常尊重师父，他们都是跆拳道教练，所以行山对于他们来说并不困难。认识久了，慢慢便融入了他们的这个大家庭内。他们并不是教友，当中一位朋友阿升，他对天主教有兴趣，在山上经常跟他谈及一些教理，及后也成为了好朋友。他也是我们这朋友圈的重要一员。

我是一名专业摄影师，拥有一群合作多年的业界朋友，于是我便邀请他们

一起行山，Jazz很快便应承及参与。他是我多年来工作上的朋友，是个很有上进心的青年。我与他是香港专业摄影师公会的重要委员，相信成立一个团体应该由友谊开始的，并不是利益交换的场所。工余时一起走上山建立友谊也是很好的活动。

到了夏天，由于比较热，发现行山比较辛苦。所以决定计划一些水上活动，希望能邀请我的儿子参与，他是一个比较内向的男孩。希望借着水上活动能跟他建立更好的关系。

## **在工作中友谊的同行**

友谊的同行不限于在山上，也可在工作中看见。这两年间，由于我需要到澳门工作，便邀约了多年的合作伙伴CK，一起到澳门工作。他是一位天主教徒。我跟他认识差不多有十年，到澳门长时间工作增长了我们的友谊。我们在澳门参观了不同的教堂，也有跟他谈论他的灵修生活。回到香港，便邀请他参与一些主业团提供的培育

活动。回想起，工作中的友谊建立也是十分重要，「Unity of life」是非常重要的，友谊应不分地域及阶级，重点是以爱德同行。

**作者：陈耀雄 (Justin Chan)**

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/You-Yi-Yuan-Yu-Tong-Xing/](https://opusdei.org/zhs/article/You-Yi-Yuan-Yu-Tong-Xing/)  
(2026年4月3日)