

opusdei.org

## 友誼源於同行

經過這兩年的快樂行山體驗，  
我發現這不只是做運動的方法，  
也是重拾友誼及讚嘆天主  
創造大自然的機會。

2021年10月22日

### 友誼源於同行

「行山」對於我來說，原是一個陌生的名詞，但經過這兩年的快樂行山體驗，而且發現這不只是做運動的方法，也是重拾友誼及讚嘆天主創造大

自然的機會，所以希望能繼續堅持下去。

從喜歡行山的朋友中開始接觸行山這運動，最早是有緣到西貢聖母無玷之心小堂幫手做清潔及花園剪草等保育工作開始。好友阿Ben是服務於「古道行」的義工，項目是要修復及保育西貢多間荒廢了的小教堂。大家行山的路徑就是基於「古道行」路線。每次到達教堂，大家都對教堂內的陳設感興趣，我便向他們仔細解釋，增加了大家對香港早期天主教歷史的了解。其實教會這個大家庭早就在我們身邊。

我的女兒是我的重要行山夥伴，以往很少跟她有定期活動。還記得跟她分享「家教無難度」這本書時談及建立家庭的愛，便跟她打開話題，最後成功邀請到她定期行山。剛開始行山體力未能應付，但每當和大家開開心心傾談時，看見大家堅定不移地繼續

行，加上我女兒的鼓勵，使我努力繼續邁步前行。

阿文是我在山上認識的一位好友。有一次我們在山上找尋路徑遇見他，他十分慷慨地幫助我們，期間我們交談甚歡，結果，他便成為了我們這個行山朋友圈重要的一員。

還有在山上遇見的人，都非常友善，大家都熱情地招呼，變成了好朋友，這種氣氛是我最喜歡的。

## 山中的朋友圈 —— 沒有條件的愛

每逢星期六，我便把握這機會邀請不同的家人、中學同學、工作夥伴及朋友到山上去走走。由於2020年的疫情，山上的人流明顯增多，每次在途中遇見的人，大家熱情地打招呼「早晨！」及互相問候。偶爾大家休息的時候，都會談論山中的路徑及大自然的美麗，打破了陌生的隔膜。

我擁有一班中學的好兄弟。大家擁有一個共同的Whatsapp群組，每天早上我們也會互相問候。現在我們便能藉着這星期六的行山活動邀請他們的家人一起參與。Wilson Chan及Johnny Ip也首次參與，我感到十分驚喜，我們的友誼藉此深化了。

Davy是我的好友及中學同學，藉着他認識到他跆拳道正道館的師父、師母及兄弟姊妹，這是一個充滿無條件的愛的朋友圈。師父是個非常和藹可親的人，大家有講有笑好像一家人，師兄弟妹都非常尊重師父，他們都是跆拳道教練，所以行山對於他們來說並不困難。認識久了，慢慢便融入了他們的這個大家庭內。他們並不是教友，當中一位朋友阿昇，他對天主教有興趣，在山上經常跟他談及一些教理，及後也成為了好朋友。他也是我們這朋友圈的重要一員。

我是一名專業攝影師，擁有一群合作多年的業界朋友，於是我便邀請他們

一起行山，Jazz很快便應承及參與。他是我多年來工作上的朋友，是個很有上進心的青年。我與他是香港專業攝影師公會的重要委員，相信成立一個團體應該由友誼開始的，並不是利益交換的場所。工餘時一起走上山建立友誼也是很好的活動。

到了夏天，由於比較熱，發現行山比較辛苦。所以決定計劃一些水上活動，希望能邀請我的兒子參與，他是一個比較內向的男孩。希望藉著水上活動能跟他建立更好的關係。

## 在工作中友誼的同行

友誼的同行不限於在山上，也可在工作中看見。這兩年間，由於我需要到澳門工作，便邀約了多年的合作夥伴CK，一起到澳門工作。他是一位天主教徒。我跟他認識差不多有十年，到澳門長時間工作增長了我們的友誼。我們在澳門參觀了不同的教堂，也有跟他談論他的靈修生活。回到香港，便邀請他參與一些主業團提供的培育

活動。回想起，工作中的友誼建立也是十分重要，「Unity of life」是非常重要的，友誼應不分地域及階級，重點是以愛德同行。

**作者：陳耀雄 ( Justin Chan )**

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
You-Yi-Yuan-Yu-Tong-Xing-2/](https://opusdei.org/zht/article/You-Yi-Yuan-Yu-Tong-Xing-2/) (2026年3  
月8日)