

大家好！在開始前，我想邀請你們認真想想一個問題：你有多少個朋友？可能你現在會開始環視四周，看看坐在你前後左右的人、想着每天跟你一起上課溫書的人、在宿舍一起玩的人、一起打球打機的人、中小學的同學、甚至隔壁鄰居。數着數着，可能會發現原來自己都認識不少的人。有研究指出，人生之中我們會平均接觸 80,000 至 100,000 人。人類學家登巴的研究指出根據大腦的限制，人最多只可以維持 150 段人際關係；想象一下，99.8% 你接觸過的人你完全不會記得他們的存在。而那 150 人當中最多只有其中 50 個才可以稱得上是朋友，而在他們之中，只有 15 個稱得上是很好的朋友！

朋友可以透過互相扶持、互相鼓勵影響我們的選擇、影響我們的人生。要與人成為好朋友，至少要有 200 小時的交往，但我們每星

期的時間始終有限。由此可見，友誼是非常之重要，而正所謂「近朱者赤，近墨者黑」，懂得如何選擇朋友更是其中的關鍵。既然如此，容許我多問一個問題：你們覺得自己多假朋友嗎？

在第二次世界大戰時，有一個猶太人的家庭，父親叫兩個兒子去找其他人庇護。哥哥向一位他曾經幫過的人求助；弟弟則向一位幫過他的人求助。結果弟弟得救。哥哥找的那個人正正是假朋友的例子：只會在有求於你的時間找你，平時、甚至是你有求於他們的時候則不會出現。

求學時期是最容易交朋友的人生階段，因為學校這個框架每天都持續穩定地給了我們一段時間與同一班人相處，而他們亦跟你有相似的目標。但隨着我們步入社會，類似的時間和機會只會越來

越少。正因如此，我們結交的友誼廣度會大大提升，同時深度會大幅下降。由可以每天談心事的友誼，變成每次見面都只會寒暄幾句的關係，與他們的相處的時間亦只有公事和應酬。還記得我剛才說過 50 這個數字嗎？這些膚淺的關係雖然只有公利的作用，但它們也會霸佔着這個寶貴的空間。

在猶太人的故事內的那個假朋友的確是個極端的例子，而現實中的假朋友往往難辨別很多倍。即使你與一個人可以談天說地，即使你們有再多的恩怨情仇，也不一定代表是真誠的友誼。尤其是現今世代，朋友多數只是幫自己消磨時間的工具、社交媒體帖文的來源和對象、甚至只有互相利用的關係。有時可能連我們自己也不為意原來雙方的結交是如此的膚淺。

可能你會認為有些關係就算是膚淺，也是無可避免的。的確，現代社會的節奏不容許我們在建立每一段友誼、每一段關係前做太多的盤算。而和這些人相處的時間往往比我們真誠的朋友、甚至家人多。我會說正因如此，更要重視和努力維繫真心的友誼，避免墜入走馬看花的陷阱。最後，我亦希望大家可以思考一下自己結交朋友的原因是甚麼、自己的 50 個是誰。希望大家不要只是因為社會壓力而交朋友，不要浪費了自己的時間，更重要的是，不要因此錯失一段真誠的友誼。謝謝大家。