

愛 + 勉

2010年10月

新加坡华人基督教会怀恩堂

粤语崇拜爱加勉团契期刊

堂址: 14 Queen St., Singapore 188536

电话: 6337 7144

电邮: gracesc@singnet.com.sg

网址: <http://www.gsgcc.org.sg>

只供内部传阅



生命成长追求和属灵装备研讨会

于新加坡浸信会神学院任教的孙宝玲牧师分享他的人生经历与体验。



领袖训练讲座

退休后的陈方牧师，心情轻松，在鼓励团契推行“师徒灵友”计划之余，竟即席充当司琴，是不折不扣的“三得”牧者——讲得、唱得、弹得。



我的母亲

林芷莹



“一切远行者的出发点总是与妈妈的告别……而他们的终点则是衰老……暮年的老者呼喊妈妈是不能不让人动容的，一生呼喊道尽了回归也道尽了漂泊。”散文家余秋雨就这样的描写了母爱。母爱是天涯游子的最终归宿，因为若有一天，当我一无所有而周围的人都遗弃我时，我知道母亲依旧在那一处，对着我微笑。

我的母亲不是一个著名的演员，也不是一个著名的歌星，她只是你在街上遇到的另一个人。她是一个平常的人，有一点姿色，喜欢和其他的女伴逛街；一点也不特别。但对我来说，我的母亲比那些演员与歌手出色。当我在生活上遇到低潮时，是我的母亲让我投入她的怀里痛哭一场。当我在学业上得不到理想的成绩时，又有谁来安慰我呢？是我的母亲。当我在人生的路途上选错了方向，是母亲一直担心着，责怪着。世上没有其他人更了解、体谅与关心我。这是伟大的母爱。

我小时候，会怪她不让做我想做的事，也会怪她常要我读书，反说她对我的要求太高。有时候，我会说出伤害她的话。但是，母亲从来没有一句的怨恨，也从没有一句的不耐烦。现在的我成熟了，也长大了。我明白了母亲的苦心。为了我好，她也逼不得已要责骂我。这是所谓的“苦肉计”吧。

现在的我在美国留学。转瞬即逝，已经三年了。在外国留学的生活，一切都要自己做，逼着我自力更生，我便变得独立和坚强了。但是，记得第一年，母亲怕我不习惯，也因为担心，常偶尔来通电话。电话的内容有时是一些不可思议，甚至是一些幼稚的东西。比如，妈妈有一回等到我快要睡着的时候就打电话来叮嘱，说美国冬天冷，要记得盖被子。有时我会说，“妈妈，我都已经十四岁了，懂得照顾自己啦！别老是打电话来！被同学知道了，会被人笑的！”但是，她依旧为了这些琐碎的事情打来；而我也非常感谢她一直这样坚持地打来。虽然我口头上一直说不必再打电话来，其实非常期待她的每一通电话。我还是惦念以往在家的

“闹钟”妈妈，她凡事提点、提点、再提点。她打的电话，在寒冷的冬天里让人感觉从内心处发出温暖；这是用爱燃烧的火发出的温暖。

我离家到老远的美国来读书，常常会想起母亲。每当拿起电话叫外卖时，就想起母亲煮的饭。每当早上决定穿什么时，就想起逛街的母亲。每当坐巴士到附近的小镇时，都想起担任我私人“司机”的母亲。现在想起时，真想捧腹大笑：原来母亲兼任了那么多的角色。可是，最让我想念的是母亲的微笑。每当生命中的事情不对劲时，我就想起母亲挂在嘴唇边的笑容。当母亲微笑时，布满岁月痕迹的脸孔会突然亮起来。那时，我便感觉一阵温柔的风把我身上的伤痕和劳累吹走。母亲是一个平静的港湾，而在那里的我，便暂且忘记一切的烦恼。

孟郊曾经写了一首《游子吟》，当我读起时，便让我产生了共鸣：“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”我很了解孟郊对他母亲的思念。因为我脑海里，深深记住母亲在我临走时依依不舍的样子。我最深刻的回忆是走向海关的片刻。那时，我不敢回头向她挥手，因为我怕转身时，会看到母亲的眼泪中滴着无数的思念。我很害怕这会让离别更难，而最后让我走不了。

在无穷无尽的岁月里，母亲无微不至的爱，我永远铭记于心。我不能说出我心里对母亲千般的爱意与感谢，因为这不是笔墨能够形容的。我也不能用什么来报答母亲对我的付出，因为这永远是不够的。

时光如流水，而年华易逝。母亲依旧在风吹雨打中的那一处，对着我微笑……她的爱是永不灭的火炬。

“世上只有妈妈好
有妈的孩子像块宝
投入妈妈的怀抱
幸福享不了”
我的母亲是何等、何等、何等的好！

“我是何等样的人，神竟用我！”

回想过去在新加坡廿年的岁月与经历，当时不明白为什么，却原来都是父神陶造与栽培我成为今天祂所用的器皿！这段岁月，是恩典满满的！

主历1989年8月，因着丈夫工作的关系，举家迁到新加坡。当时同行的还有刚满两岁的女儿。初到新加坡，并不需要很大的适应问题，因为没有四季，对于在香港生活了好一段日子的我们来说，反而是生活简化了。对我这个教师来说，就像是放一个长暑假，乐得逍遥。但万万想不到的是，这个暑假一放就是十多年……！

信心的培育

还记得刚到步不足一个月，我就碰过庸医，还差一点失聪。但蒙父神保守，我不单康复了，后来更从事广播的事奉。在这廿年来，我和两个女儿的健康都曾出现过状况，而大部份时间都是丈夫不在身边，但蒙父神恩典，在当中我更学习到惟有依靠天父才是最上算的！感谢天父！

来新时，虽仍年青，但对于信主已有一段日子的我来说，最担心的是能否融入教会生活。感谢主，在参加过几间教会的聚会后，终于在怀恩堂落脚。主要原因是怀恩堂与香港的传统教会没有两样，加上当时已经开始有香港人在这里聚会，于是她就成为了我们属灵的家。本来刚开始时，我们是参加华语崇拜的，为的是更加融入本地教会生活。只是当时参加华语崇拜的多为新婚夫妇，小孩子不多，因此女儿在没有儿童主日学的情况之下，再加上当时陈方牧师伉俪刚从非洲宣教回国，介绍了粤语崇拜的兄弟姐妹给我们认识，渐渐地我们就参加了粤语崇拜。感谢父神恩典，在爱加勉团契里为我们预备了一群能交心的兄弟姐妹，于是慢慢地投入了教会生活，也开始了事奉。

事奉的栽培

虽然过去在母会也有事奉，但彼此的背景没有很大的差异。而在怀恩堂，因着特殊的组合，包括新加坡人、马来西亚

栽培陶造，成就今天的我

明恩

人、有香港背景的地道香港人，也有到过美加或澳洲等地的移民，因此怀恩堂成为一个大熔炉，在当中事奉是一大挑战，并更加需要智慧来配合。

上帝一步一步的带领，我从习惯用手写中文表达，到后来担任陈方牧师的秘书时才自学拼音与用中文打字；到担任差传年会手册的翻译和编辑；直到担任执事会文书需要以英文书写会议记录与报告，到任执事会主席，更训练成在大会中以粤、华及英三语来领会，这一切都是我从来没有想过的事情。由最初战战兢兢到后来无惧于接受这些差事，背后有多少牧者与弟兄姐妹的代祷、鼓励与实际帮忙！再次感谢弟兄姐妹的爱护与关怀！

差传的参与

有幸参加怀恩堂，以致对差传事工更为了解。差传年会是培养我更了解差传的一个管道，除了参与过节目组与展览组，和最常参与的手册组的事奉外，教会也提供了机会让我们接触宣教士，以致更加了解他们在事奉工场的情况与需要。除了在教会接触差传之外，我也参与过浸信总会、圣经公会和威克理夫圣经翻译会的翻译工作，到后来在新加坡远东福音机构恩典之声成为播音人与节目监制，参与了不一样的事奉。万万想不到，在成为义工接近六年的时间，远东福音机构邀请我成为全职同工，我也毅然答应，成为了代执行主任的秘书兼节目监制。过去在执事会用中英双语处理文书工作，与及使用粤、华及英语会话的各种训练，原来是为了我在远东的准备。

全职事奉两年多，在电台兼顾幕前与幕后的工作，这些训练又为我预备了另一个挑战。如今在怀恩堂的支持下，我参与了一个福音电台听众互动中心的事奉。成为差传同工是我从来没有想过的事，但上帝说“去”，我岂敢不听命！

总括来说，感激怀恩堂栽培我和家人在灵命上的成长！感谢弟兄姐妹一直以来的爱护与关怀！感谢天父的怜悯与赐福，让我们有事奉祂的机会。愿一切荣耀归于天父！

回首看荆途

江维基

在泰北事奉刚满四个月的一个晚上，我正在娜围村休息，突然全身肌肉绷紧并剧烈发抖达半个多小时；之後，整个人变得非常虚弱，转辗难眠，身体酸痛难耐。到了早上，赶紧让村口的医生诊治，他怀疑我肾脏受到感染，给了我一些退烧止痛的药，并建议最好到医院接受检查。那天傍晚，开始发热了，接着右边腰背及左膝痛得不能动弹。连续难眠的两晚，躺在床上仰望祷告，深信神必保守医治。

一个星期过去，情况没有改善，左膝反而肿了起来，于是去到清迈，住进了McCorMick基督教医院。在医院里，有时从睡梦中醒来，还真有点梦里不知身是客的混淆。等到稍为清醒一点时，孤单感就比甚麽时候都来得强烈。躺在床上，手臂上插着盐水和抗生素，左脚行动不良，浑身的束缚更添凄凉。左膝因发炎而肿得比云南火腿还要大，医生用针筒从膝盖处抽出了约一公升的黄色液体，抽完後左脚立刻松了很多。经过各种的检验，终于发现是一种本该留在肠子里的

细菌跑到了血液里去所引发的症状。从病发到找出病因，到使用抗生素和针灸治疗，时间过了差不多一个月。肿痛的左膝影响日常生活，也中断了教导的事奉。经过祷告，并和差会与教会商讨后，决定提早回新加坡，作彻底治疗。

甫抵达樟宜机场，便被送进陈笃生医院。住院十天后，回家打了两周的抗生素，再密集做推拿和复健运动。经过了三个多月，现在左腿已恢复九

维基弟兄（后排左一）与当地信徒



成的活动能力。在回想过去几个月在泰北山区服事和生活，可说是困难与挑战不断，要是没有神的带领，真是寸步难行。经过数月在工场的学习，内心更深切体会神的信实和慈爱，是如何广大高深，亦让我学习到全然信靠顺服，在神里得享平安。

出发去短宣之前，曾参加一个课程，当中有多位宣教士的分享，并透过一些如介绍戴德生生平的书藉，了解到前往偏远异文化地区宣教会遇到很多生活上的困难和需要适应的地方。但当面对真实的景况时，才发现单单头脑的认知其实并不足够。虽然以前曾到过亚洲多个国家旅行，亦曾单独前往陌生的欧洲国家去公干，但这趟只身来到泰北，面对完全陌生的国家，并要在言语不通的情况下，预备居留事奉一年，要说完全没有困难是不可能的。

长期宣教士在前往工场前，会有大概两年时间去学习语言和适应当地生活，在适应期内亦会多次前往工场实习了解。一年期的短期宣教士却没有这样的适应期，我到步后就立刻进到山村，边学习语言，边开始事工。最初还以为会有宣教士作我的导师，後来才知道该区唯一的OMF宣教士当时恰巧是安息年休假，大部份时间留在新加坡，我就只好在没有导师的情况下自行摸索了。

生活不论适应与否，还是可以很快地初步安顿下来，但语言却不是三朝两日学得了。在建立起语言能力之前，跟哑吧是差不了多少，最糟的是不能跟教会内其他人沟通。此外，孤单是非常的真实，不像短宣队有一群相熟的弟兄姊妹共赴远途，可以讨论，并互相支持。单枪匹马，在身边的是言语不通的会友，而远在百多公里外的是不同国籍的同工们。想找个同声同气的伙伴来相交，一齐回味虾饺烧卖是没有可能，更遑论互相提点讨论。而在工场上，没有伙伴商量检讨，会容易犯错。

在差不多五个月的服事中，最困难又最失败的，首数教英语。我个人的缺欠当然是问题的主因。但在客观方面，娜围村的孩子们都在读小学，

没有学英语的动力。至於大谷地，除了四位牧者学生是成人外，其他学生的年龄由12到16岁，就读中一到中四。他们虽然有比较明显学英语的动力，但由于程度参差，加上我的要求严谨，令他们觉得难以负荷。

单独一个人事奉，评估学生的水平，该教甚麽，预备甚麽教材，都是自己判断决定。上课时，学生们闹哄哄的一团，维持秩序，分派文具，授课和解答问题，全是自己一个人。在这种情况下，一个没有教学经验，未受过师资训练，粗心又不敏感的人是很难同时兼顾所有的需要。如果有个同工一齐拍档，既可帮忙授课，又可把观察到的问题告诉对方，一起讨论解决方法，效果可能会比较好。

在工场上，有很多想也没有想过的需要。我到在大谷地的第一晚参加了一个小组祷告会。会中，弟兄姊妹们分享他们的经历，家人离散不知生死、身染顽疾多年不愈、有个网玩成瘾不断偷钱的孙子、身有残疾遭同学欺负、父母离异把自己和弟弟遗弃、等等。小组中每一个人，不论年龄，肩头上都背负着一个伤痛的故事，我真是听得呆了。看着他们失落的眼神，但觉人生之苦何以都集中在这里？我打开圣经，强忍激动的心情，与他们分享了以赛亚书第四十章31节：“但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾……”，盼望鼓励他们在苦难中耐心仰望等候神。

在山区几个月，最大的收获是发现了Moringa印度辣木。这种树木的叶、花与果皆可食用而且营养丰富。经实验室鉴证报告，以同等重量单位比较，辣木叶含维生素C是橙的七倍、维生素A是红萝卜的3.6倍、钾是香蕉的2.9倍、钙是牛奶的3.7倍，蛋白质是牛奶的2.1倍，而且是更健康有益的植物性蛋白质。此外更含有维生素B1、B2、B3、E、铁、铜、硫和三种人体必需但在日常食物中罕有的酵素。网络资料更显示，此种植物有改善贫血与代谢、支气管炎、降低高血压、控制血糖水平等功效。

此外，叶子磨粉混水可作无毒性有机肥料、种籽可榨出比美橄榄油的食用油，榨油後的籽渣磨粉可作净水剂，份量大概是一粒种籽的粉可净化一公升污水。还有很多很多其他用途、这实在是神赐给人的一份礼物。从一位泰国友人处得悉有厂商把叶子磨粉装入胶囊，作为营养保健食品出售。

这可是一个商机。目前，当地人只在後院种上两三株，闲来摘些叶子、花果用来做菜或煮汤，而

没有发展到具商业规模的种植。其实Moringa印度辣木不像稻米等农作物需要平坦的土地，只要坡度不太大，在山边土丘也可以种植，颇为容易。因此，我便想到假如能为辣木保健品开拓海外市场，掸族事工将能得到长期而稳定的经济支持。但我的专业是设计工程师，对策划产品促销及推动一盘能获利的项目可完全没有经验，千头万绪，如何着手？神呀！请给我智慧，这是祢赐给我们的礼物，请教导我怎样推行你交给我的工作。

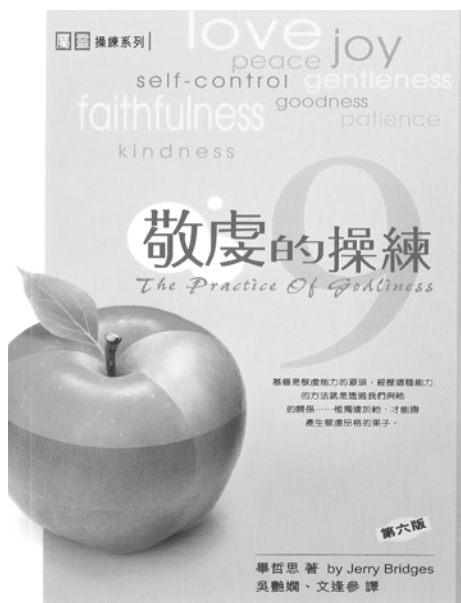
因为受细菌感染，逼得离开工场返回新加坡。短宣中途因病停顿，心中当然感到难过，但神说过万事都互相效力，让我尝试把益处列几项出来吧！

1. 在短宣过程中看到神的恩赐和供应的丰富与奇妙，掸人在传统的捆锁和眼前困难等拦阻中，信主人数量不断增加。
2. 在生病、治疗与康复过程中，让我更懂得事事信靠神，顺服神，神是我的保障。
3. 可以参加本来不可能参加的差传年会，在差传培灵会中获益良多。还有机会与威克理夫圣经翻译会的执行总主任范克林先生分享辣木对饥荒与污水净化的功用及可能的贡献。
4. 有机会参加一个短期的神学课程。
5. 可以出席欣赏女儿的学校乐团的演出。
6. 可以回家休息，并回顾过去几个月得着甚麽。

感谢神的医治，康复进度良好。经过锻炼，现已可跑五公里了；曲膝率亦已达百份之九十，不过还不能完全蹲下去，时间也不能太长；更有趣是不能长时间不动，坐太久膝盖四周肌肉会痛，晚上可能睡着不动的缘故，半夜里也会痛醒。OMF建议我改往四川MSI的团队中学习，主要做维修的工作，但我考虑到维修的工作需要灵活的双腿，而膝盖痛令行程怎也定不下来。不能一再延期了，否则四川南部山区会很冷，到了那边也做不了甚麽。所以最後决定取消十月再上工场的计划。目前每天是在读书、锻炼身体和休息中度过。未来的计划！是有些意念，可是不大成熟，祷告神带领以後的日子。 20

杜兆雄弟兄（右二）到访，得当地牧师一家的款待。





读书乐

杜嘉华

当自己做错时，神怎样以温柔的声音来提醒我们，这都是因着爱而流露的忍耐和温柔。

三个月前，我刚请了一个缅甸籍的家佣，因着她的语言和文化跟我的有很大的分别，以至在沟通上出现了许多困难。那段日子自己常常因她的工作表现而生气，小组内另外两位姊妹便把她们对家佣做事时所表达的方法教导我，原来靠着主耶稣的爱和包容，一个微笑便可打破彼此沟通的隔膜。我很感谢她们在那段日子的提点和为我分忧的爱心呢！

至于仁爱——我们都认同要爱一个不可爱的人是有困难的，但神说爱是为宽恕而牺牲的，要实践爱是要付上重价的，不可以只存怜悯的心而没有行动的。

论到恩慈和良善——两者都是圣灵所赐的内在气质，要使我们敏感于别人的需要；良善是恩慈的实践，包括言语和行为。我们可在教会里担任不同的岗位来事奉神，帮助有需要的肢体；在工作上亦能尽忠职守，扶持弱势社群；在家中可以直接让家人感受到爱，亦可对下一代的生命产生影响。就好像很多丈夫都乐意做太太和儿女的司机，或在家中帮助洗碗、倒垃圾；而太太对丈夫在外工作辛劳表示感谢及认同，对他为家人的牺牲和付出表示赞美；父母对儿女勤劳读书表达感同身受和体谅；用心的聆听也可让家人感受到爱和恩慈。如果我们要训练子女行善，我们便更加要以身作则了。要记住，真正的良善不单是自我牺牲的，而且永不言倦。

信实——上帝要我们绝对诚实，全然可靠，就算自己吃亏也不会退缩。神要求我们即使付上重价，也要坚守承诺。神也要求我们有坚定不移的忠心，忠信的人不单是诚实可靠，而且是忠心的。有一位姊妹待我如她妹妹，往往能忠诚地作出提醒及指导，如有一次，若不是她及早提醒，自己便可能跌入陷阱里了。

节制——我是一个很软弱的人，没有节制，最难节制的是喜欢购物，从前可能是这个原因，没有好见证而拦阻了丈夫信主。此外，我也很馋嘴贪吃，永远都“食埋今餐先算”，以致自己身体越来越差，越来越胖。第三方面就是没有控制自己的脾气，伤害了最亲的人都不知道。然而，神已给基督徒一个内在力

我们东二妇女读书小组最近读完了《敬虔的操练》一书。这书除了谈到圣灵果子的九个特质：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温和和节制外，还思想到谦卑、知足、感恩的心和圣洁几个课题，期望读者能培养像神的品格。

我们藉着此书可以更深入了解圣灵的果子。首先，喜乐——当我们内心有罪疚感时便不能喜乐，所以我们必须先认罪悔改。我们常常会因为外在的困难或不如意而失去喜乐，但神要我们信靠祂，祂便使我们充满喜乐和平安。有助喜乐的方法是：从长远的角度去看人生，因着在主里有永恒的盼望，所以现在所经历的困难便显得不重要了；更重要的是凡事谢恩，无论逆境或顺境，我们都要为现在的试炼感恩，因为神让我们背负的担子是不会过于我们所能承担的；而且靠着祂的恩典，我们会有足够的力量去承担。当我们感谢神的时候，会再一次经历在基督里的喜乐。小组里有一位姊妹，她的两个孩子身体常有不妥，但她并没有因此而埋怨或放弃，她总是满带喜乐，还忠心的在家庭和教会事奉，我相信她的喜乐是从神而来的。她满有信靠神的心，以至她虽处于困难当中却仍然能经历神的平安。

和平、忍耐和温柔——每当我们遇到别人无理的对待，都会不期然地产生愤怒或埋怨，心里会失去平安、忍耐和温柔。我们往往会用自已的方法去解决问题。但是我们要紧记没有一件事是大到神无法处理，也没有一件事小到神是注意不到的。若不是神许可，是绝对不能发生的。试想我们被别人激怒或儿女做错时的反应，再比较

量，提醒我们要节制，我们无论在行为、思想及言语上都应该节制，才能讨神的喜悦。我们亦要对不好的欲念说“不”！不过，这种体验可能会经历多次失败才可以达成的，我们仍要坚持到底呀！

总结来说，我在阅读这书时，神让我看到自己很多的黑暗面，对自己实在有很多提醒。虽然自己连百分之十也未能达标，但知道每个人的属灵生命长进都各不相同，神看重的是我们有没有努力去改过，有没有成长。

圣经罗马书第八章28节说，“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”

自己一个人要改变是不容易的，但透过肢体间的支持、代祷，彼此的分享及见证，便较容易实践，因为我们可以靠着那给我力量的，凡事都能作。



20

释	然
仰	望

心窗

您好！从姐妹处得知您的情况，实在感到难过。

十多年前，约35岁时，我患了乳癌，已扩散到淋巴。时两个儿子分别是小二及幼稚园高班，自己和身边的人对癌症所知不多，但弟兄姊妹尽心的

关怀、祷告与帮助，叫我们一家都得安慰。我当时有很多独处的时间，虽不知死亡为何物，不过也在内省，假如真的要离开，自己最担忧放不下的是什么？最后发觉就是两个孩子，他们年幼，日后如何能照顾自己呢？然而在求问神的时候，祂却让我回想起昔日我夫妇俩婚后孤单的在美国生活，神透过该地的教会，主内大家庭，把天父随时的照顾与恩典施予我们夫妇俩，过于血缘的亲人。神又在圣经应许，麻雀与百合花，不种也不收，也会得到天父充足的供应；我又何须挂虑孩子得不到适当的安排呢！更重要的是，神创造万物，而我所能付上的照料，又怎及与全能者赐下的相比！想到这里，我便把孩子托付给天父，从此由祂来负责。

心里既已无所挂虑，便顺着治疗的过程走，手术和化疗。化疗比较辛苦，我也就不去想太多，每天只应付一天的日子，尽量睡觉或躺在床上休息，因为打针后整个人疲累到极点，无法做任何事情。有精神起来就做些柔软运动，增加吸收氧气。后来我发觉，这种心情帮助我更容易渡过那些艰难的时光。

七年前，小儿子发现患骨癌。我们作父母的真是十分伤痛，情绪久久无法平复。医生也是没有信心可以医治，只能尽力而为。神的恩典奇妙，这七年来，小儿子对神的医治充满信心，虽然现在已是第三次复发，却在医生不断尝试新药物中，继续存活。

在照顾儿子的这几年里，神让我真正深思“永生”的意义，反省我信心的程度究竟有多少？“天堂”是什么？我真相信“天堂”的存在？保罗说“宁愿离世，与基督同在，是好的无比”又是什么一回事？当我认定耶稣基督的应许后，心便释然。

您所患的是十分罕见的一种癌，相信有记录的病例屈指可数，这也是医生感到为难之处。盼望您能耐心、放开心情接受治疗。吃方面要比较清淡，少吃多餐，尽可能每天散步，作柔软运动，多吸收氧气。要相信医生却也不能尽信，生命的长短只有天父知道。因此，有精神时也要居安思危，为家庭做些安排，如果能有更多时日，生活就固然轻松；否则，也不怕临阵忙乱了。

20



“家好月圆”福音聚会

先享用美味爱筵，再领受陈方师母供应的属灵秘诀，之后，两辆巴士把大伙儿送到肯特岗公园。大家悠闲漫步，从高架走道直达亚历山大园艺园林，雨后清新的空气，让人心旷神怡。



包粽手艺共承传

啲！真材实料的广东绿豆粽，香脆的烧肉，真是过节佳品，可有令你垂涎三尺？



挑战体力健步行



绕麦里芝蓄水池走一圈的挑战，真不是个人人接受得了的挑战，这五位无惧艰辛的步行发烧友却是乐在其中。

有朋自远方来

因工作而移居上海的黄国舜、林少英夫妇（后排中及前排中）回新小休，分享世博会的盛况。

