



松年之光

2017年10月145期

(10月25日出刊)

中華郵政台北雜字第 2080 號
執照登記為雜誌交寄



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第 6460 號

雜誌類

發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會

發行人：周哲卿 總編輯：李佳民 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：蔡信義、蘇煥勝、羅淑媛、莊禮智、嚴明福、王玉妹

松年助理：沈美秀 電話：02-23625282 # 256 傳真：02-23632669 『松委會』

投稿地址：10647 台北市羅斯福路 3 段 269 巷 3 號 5 樓 『松年事工委員會』

美編印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627

截稿日期：每月 25 日前請將文稿或圖片 e-mail：senior@mail.pct.org.tw

或 a203808627@yahoo.com.tw 鄭佳音

松年之光免費贈閱，如有需要請直接與各中 / 區會松年部長或總會松委會助理聯繫

各中會的松年活動、相關手冊及相片請記得 E 或寄給 『松年之光』，以便彙整報導

重陽敬老——夕陽無限好，黃昏更美麗 文 // 周哲卿主委

聖經：申命記 33 章 25 節

農曆九月九日是「重陽敬老日」，欣見這幾十年來，各中 / 區會乃至各教會都紛紛在節日舉辦隆重的敬老禮拜或大會，一方面對教會長輩表達誠摯的敬意，求上帝保守賜福所有的松年長輩老當益壯，為主所用，活出最有價值意義的精采生命。另一方面也要籲請各教會在高齡的時代，更重視老人的牧養與宣教工作，透過種種對社區老人的愛心服務，好好為主開創出新的宣教契機。

申命記 33 章，總共有 29 節經文，主要是講摩西在臨終前為以色列 12 個支派的祝福都是有針對性的，而且是不一樣的祝福與應許。特別 25 節，是摩西給亞設支派的祝福，很短，只有一句話：「你的日子如何，你的力量也必如何」。這句祝福的話其實包含非常豐富的教訓，「日子如何，力量也必如何」。人生的日子和力量是息息相關的，力量是為日子而預備的，沒有日子，上帝就不需要給我們力量。而什麼樣的日子，就給什麼樣的力量，我們必須先接受那日子，才能得著所需的力量。比如說，日子若過得稱心如意，力量必能強大；日子若過得愁苦煩惱，則力量必定弱小。求上帝護佑大家，使我們的日子如何，力量也如何。

這節聖經，可以讓我們共同思考一個問題：「我們的力量從何而來」？人生無論是怎樣的日子，是怎樣的生活都需要力量。而力量從哪裡來呢？摩西曾說過：「耶和華是我的力量」（出埃及記 15：2）。大衛更是直接了當的禱告說：「我的力量啊！我必仰望你」（詩篇 59：9）。但以理也對上帝告白說：「我主請說，因祢使我有力量」（但以理 10：19）；保羅更見證：「我感謝那給我力量的，就是我們主基督耶穌」（提摩太前書 1：12）。可見，我們不是依靠自己的力量，因為自己的力量是有限、是脆弱、渺小和無能。若要得到從上帝來的力量。基督徒至少要做到三點才有力量：

第一：「力量禱告，與上帝親近而來」。我們越親近上帝，上帝就越親近我們！很多時候我們會沮喪、悲觀、灰心、生活沒有力量。是不是跟上帝的關係疏遠了，不做禮拜、不禱告、也不讀經？如果是這樣，那絕對是沒有力量了。不是有事才需要

禱告，馬丁路德說：「如果每天早上我沒有好好禱告，就沒有力量做許多要做的事」。

第二「力量從聖潔的生活中得來」。如果有一個人經常犯罪，他還有什麼力量？「士師記」記載參孫的事情，參孫力大無窮。可是他愛上一位外邦女子大利拉，結果後來被騙，失去了力量。參孫的事十分清楚地告訴我們，如果基督徒沒有分別為聖的生活，他的力量就沒有了。「非聖潔沒有人能見主」（希伯來 12：14）。可見罪是多麼可怕，只有聖潔的生活，才有力量。

第三：「力量從平靜安穩中得來」。以賽亞書 30：15 節說：你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。詩人也說：「你們要休息，要知道我是上主。」（詩篇 46：10）。休息就是安靜，不輕舉妄動，不掙扎，安靜不單指安靜的環境，重要的是內心安靜，全人安靜 / 在安靜中聽自己的心聲 / 聽聖靈的微聲。在安靜中等候、調整心態、重新得力。有些人以為大聲才有力量，特別是跟人吵架時聲音越大，就覺得自己有理，自己贏了。路加福音 10 章提到馬大和馬利亞，為什麼耶穌說馬利亞已經選擇那上好的福份，因為馬利亞安靜在耶穌的腳前，而馬大卻為許多的瑣事思慮煩擾，這時安靜是多麼重要。心靈疲憊時還是回到上帝面前，當我們掙扎無力時，就放手並安息在上帝裡面。只有在上帝面前安靜下來，把自己交托在主手裡，完全回到上帝面前，仰望祂的時候，神必會伸手救我們，讓我們覺得在主裡面有一種特別安穩的力量，很快重新得力，剛強起來。

松年夥伴們，即便時光一天天過去，日子過去就不再來。但讓我們多愛惜光陰，有句話說：「夕陽無限好，只是近黃昏」，若以聖經的角度來看，應該改為「夕陽無限好，黃昏更美麗」。因為日落的彩霞是非常美麗，況且一旦日頭降落，生命逝去，卻是永恆，更光彩生命的開始，所以大家更應在身體還算硬朗時，多為主結出漂亮的果子，讓我們彼此用信心去迎接更美好光彩的永恆生命。

值此歡慶重陽敬老之日，親愛的松年長輩們，祈願我們一起共勉，互禱之！

活力松年

一領一

(本刊訊) 雖然有颱風警報但【全國松年幹部大會】能如期舉行，將近 192 位長者齊聚一堂，在谷關龍谷飯店熱烈展開充電的課程。為顧及安全松常委會貼心把 3 天 2 夜改為 2 天一夜，聚會內容濃縮到學員捨不得說再見，是一次緊湊且難以忘懷的開心歡聚。

周哲卿主委以【活到老 / 學到老 / 成長到老】為題，勉勵大家要不斷學習才不易老，富蘭克林說：「閒著不讀書且不學習最可憐」。詩篇 71:1 「上主啊，我向你求庇護；求你別讓我失望蒙羞」。提多 2:2 「你要勸老年人，要他們嚴肅，有好品格，管束自己，要有健全的信心、愛心和耐心」。有兩點跟大家分享：

1. 活出有信心與活力的松年，讓年輕人或中年人對以後變老先產生積極的嚮往與盼望。孫越 51 歲信主後人生大改變，對死亡不再恐懼，積極做公益關懷弱勢，為主做最好的見證。
2. 活出有尊嚴的松年是年長者永不羞愧之路。老人只是動作慢，其實思維還是滿正向的，只要能虔誠敬拜與主連結才是智慧的成長。少用負面字眼：老了沒用、是家人的負擔、老廢啊。凡事合乎主道的樣式，肯成長且多元學習就能成為受歡迎的老人。

有人在蒙主恩召時問過上帝：「可以在死亡前預告嗎」？上帝回答：「早就透過 3 種方式提出警告與啟示」：之後 1. 腰酸背痛 / 腳無力 2. 頭髮越來越白 3. 牙齒常常掉。盼望長者要以身為銀髮族為榮為傲，因為我們都是下一代的典範，腦部細胞要多用 / 多動，才能刺激全身細胞，

讓身心靈都健壯。

專講由周宏仙老師以【世代融合三合一】為題，引用聖經話語帶出老的定義與職責。提多 2:3 「舉止行動要恭敬，不說讒言，不給酒作奴僕，用善道教訓人」。



老師雖年輕卻深懂長者的心意，用巧妙的帶動手法把理念傳達得恰到好處。透過融合的三合一比喻：

1. 溶 --- 有溶解分化之意，易失去自我。
2. 容 --- 包容與容忍，是長輩的一生寫照。
3. 融 --- 流通與和諧，銀髮族能有融合心意，才能和樂融融。

長輩不要以給晚輩增加麻煩而耿耿於懷，換個角度想：生病也是恩典，能讓子女齊聚一心有盡孝的機會。感謝老師提供正面思維提醒長者【教養敬虔的後代】。

1. 立約：至於我和我家，我們必定事奉耶和華 (書 24:15)。
2. 實踐：我到年老髮白時，求祢不要離棄我，等我將祢的能力指示下代，將祢的大能指示後世的人 (詩 71:18)。
3. 結果子 --- 他們年老的時候，仍要結滿果子，要滿了汁漿而常發青 (詩 92:14)。

每個世代的任務不同，小孩以上學為目標，

青年以工作為主，長者很清楚自己的使命，能從聖經話語中找到開心舞台，一天新似一天，不是專心在等天國恩召，要以智慧重新改寫生命腳本，印證聖經的祝福。年老的有智慧：壽高的有知識（約伯 12:12）。白髮為老年人的尊榮與冠冕（箴 20:29、箴 16:31）。在白髮人面前，你要站起來，也要尊敬老人，又要敬畏祢的神，我是耶和華（利 19:32）。

充滿活力的蔡三雄牧師【長者肌力訓練】、【肌力體操】、【彈力帶實際操練】每堂都是笑聲不斷，眼尖的蔡牧師在台上示範，還能用餘光糾正學員不正確的動作，連沒用彈力帶的學員也能被發現。師母盡責的補充說明，松委會更貼心拍下各項分解動作，製成小冊子發給參與的學員，獲益良多恩典無限。

運動 50 年的蔡牧師，全身肌肉都是緊實有力道，每個動作既扎實且活動到核心肌群，只要天天實際去操作必能手腳有力，且腰不酸背挺直，確實是超夯的課程，能來接受訓練確實是福氣滿滿。現場為長者做體適能自我檢測，分心肺功能 / 肌力情形 / 平衡單腳站立 / 閉眼單腳 / 坐姿前彎柔軟度 / 單手前彎 / 協調靈敏來猜拳。

彈力帶主要是強化伸展運動和肌力訓練，伸展運動要注意呼吸 / 垂直 / 側彎 / 轉腰 / 側後腳 / 向前彎 / 轉腰抬腿。肌力訓練有 12 式：立正划船 / 立正飛鳥 / 站姿彎舉 / 坐姿前推 / 坐姿划船 / 坐姿前彎 / 坐姿抬腿 / 坐姿開膝 / 新郎走路 / 綁膝下蹲 / 拉弓下蹲 / 箭步下蹲。牧師超有耐心且強調安全第一，提醒綁膝下蹲要量力而為，分次進行不要逞強，最好有伴一起做比較能持續。

晨間禮拜松常委莊禮智長老以【領受永恆的生命】為題，鼓勵大家要有行動力，把上帝主權確實在地面上施展。基督徒的危機有二：1. 自我感覺良好。2. 自我分裂，討神喜悅還是迎合多數？多數人在教會扮演「隱藏信徒」的角色，

明知決策不對也不敢仗義執言，活在兩面討好的不實情境中麻醉自己。其實人猶如泥土可以鬆軟也可以堅硬，全看是否願意為神所用。

松年幹事李佳民牧師就任不到 3 個月，已經能樂在松年事工，和學員有貼心的分享與交流。高齡速度快速，松委會已經結合教會社區發展協會、關懷老人協會、社區照顧關懷據點、老人活動據點、文化健康站、松年日光站、樂活關懷站、松年大學、長青學苑、樂齡學習、照護站等進入教會或接觸到服務的年長者可以在身體 / 心理 / 靈性 / 智能 / 技能 / 人際互動 / 世代融合七大牧養方面得到激勵與扶持。2018 年將以【活力松年】為主軸，舉辦【如何陪伴年長者的訓練會】，盼望長者透過各項分享共同承擔【以生命影響生命】的使命，讓教會成為長者的盼望。

時間緊湊相見歡表演仍然超叫座。感謝王效忠牧師幽默有趣的主持方式，讓活動嗨到最高點，各中會都認真排演，把最好的呈現出來。新竹中會亮麗服裝與米老鼠帽子超吸睛，教舞的教練 83 歲，卻是身手靈敏，功力十足，把基督精兵的韻味全凸顯出來。嘉義中會【當你老了】把老人的意境全唱出來。魯凱中會雖然只有 1 人參加，仍然用古調把舊約聖經目錄背唱出來，薑還是老的辣，越老越精采無誤。

拍完團體照，由松常委蔡信義傳道閉會禮拜，以【信仰傳承】勉勵長者務必信仰堅定終身走在正直的路上，摩西是上帝呼召之人但因自作主張不聽話，無法進入流奶與蜜的迦南地。約書亞在示劍訴說神的恩典與奇妙作為，可惜下一代的人沒有持續事奉主，以致惹神發怒遭遇極大苦難。長者最重要使命就是把正確觀念與信仰不停的傳述給子子孫孫，福音才是最寶貴的資產，過有信仰的生活人生才會更豐盛且圓滿。





長者體適能檢測

教練：蔡三雄牧師

- 一、目的：**
1. 將長者體適能檢測，成為自我健康體能檢查的常規。
 2. 落實於團體社區中，成為經常性活動之項目。
 3. 藉此檢測，在活動中，在自我體認中，提升體能狀況，和改善生活品質。
 4. 長者的老化是人體結構和功能隨時間而變化，是不可逆的過程。但積極且有規律運動，不僅增進健康和體能，甚至可減少不必要的傷害和跌倒。
- 二、注意：**
1. 檢測要有安全的考慮，在檢測中出現不適的現象，就應停止。
 2. 檢測在於了解自己的體能狀況，絕不需要逞強或與他人比較。
 3. 檢測前要做熱身運動，強調自我負責。
- 三、項目：**
1. 心肺功能—八百公尺走路，試算完成的成績，單位秒。
 2. 肌力—A. 坐姿彎舉：男生用 8 磅，女生用 6 磅，坐姿雙手彎舉，雙肘不可擺動，30 秒屈肘完成幾次，單位次。
B. 坐椅起立：雙手不可擺動，或放在胸前，30 秒計次。
 3. 平衡—開眼或閉眼，單腳站立，手插腰，計算站立至腳落地時間，單位秒。
 4. 柔軟度—以立姿前彎或坐姿前彎，用布尺固定，雙手中指上下對齊停止 2 秒，單位公分。
 5. 協調性—用筷子夾玻璃彈珠或夾花生，30 秒能夾幾顆，單位顆。
- 四、肌力檢測—**
1. 手臂屈伸手肘的二頭肌 30 秒計算。
60 歲以上為對象，男生用 8 磅，女生用 6 磅，坐姿彎舉 30 秒，計算幾下。
80 歲以上為對象，男生用 6 磅，女生用 4 磅。
 2. 大腿肌力的股四頭肌 30 秒計算。
坐在椅子上，大腿與小腿成 90 度直角，不能用雙手扶助坐姿起立，或雙手交叉放在胸前，計算幾下。

* 手臂二頭肌是象徵尊嚴的肌肉，大腿股四頭肌是象徵心臟體力的肌肉。

* 日本檢測：1. 向前跨步 2. 站立前伸

長者體適能 自我檢測表

設計：蔡三雄牧師

姓名：_____ 年齡：__ 體能年齡：_____ 日期：__年__月__日

項目	成績					體能 呈現年齡
	100 歲	90 歲	80 歲	70 歲	60 歲	
一、心肺功能	很困難	走到 1 樓	可到 2 樓	可到一半	可到會場	歲
飯店走到會場 200 公尺 + 6 層樓						
二、肌力情形	1-3 下	3-5 下	5-10 下	10-20 下	20 以上	歲
坐椅起立 30 秒幾下						
三、平衡情形						歲
A 單腳站立	1-3 秒	3-5 秒	5-10 秒	10-20 秒	20 以上	
B 閉眼單腳	1 秒	2 秒	3-4 秒	5-7 秒	8 秒以上	
四、柔軟度						歲
A 坐姿前彎	摸膝蓋	到小腿	到腳踝	摸到地	可寫字	
B 單手前彎	摸膝蓋	到小腿	到腳踝	到腳尖	雙手相疊	
五、協調靈敏						歲
來猜拳	雙手相同	雙手贏了	雙手輸了	一贏一輸	左贏右輸	

合計：_____ 歲 ÷ 7 = _____ 歲

體能呈現年齡：上述五類七項的自我檢測，自行填寫成績。

可以測 1-3 次，取最好的成績。

合計年齡除以 7，就呈現自己的體能年齡。

檢測說明如下：

- 一、心肺功能—走路，從飯店門口走到聚會場所，走 200 公尺，爬樓梯 6 層樓，慢慢走，但呼吸要順暢。
若走到 1 樓需要停下來，算 90 歲。走到 3、4 樓，是會場的一半，算 70 歲。
都不需要停下來，算 60 歲。
- 二、肌力情形—坐在安穩的椅子上，不可以坐沙發或太軟的椅子，大腿與小腿成 90 度直角。
坐姿站立直身三不原則：雙手不擺動、不按著椅背、不按大腿。或雙手交叉放在胸前，80 歲以上可以按大腿。
- 三、平衡情形—A. 單腳站立：雙手打開，單腳站立，另一腳不可以碰身體或任何接觸，站穩後開始計算，搖晃移動或碰地就停止。
B. 閉眼單腳：單腳站穩後雙眼閉起來，開始計秒。可赤腳站立，不可以穿高跟鞋，不宜穿軟的鞋子。
- 四、柔軟度—A. 坐姿前彎：雙腳打開與肩膀同寬，雙手從膝蓋往下摸到地寫字。
B. 坐姿單手前彎：右腳向前伸直，右腳尖往上翹起著地，用右手從右膝往下摸至右腳腳尖。再換左手左腳重覆兩次。
- 五、協調靈敏—與主持人猜拳並大聲呼喊，雙手一起出拳，雙手不可超過 2 秒才出拳。





養生講座摘錄分享

文//吳金萬長老提供(竹中.公園)

新店高中請了非常親民的超級大咖「長庚臨床毒物科【譚敦慈】護理師」蒞臨演講，好想聽久一點、多一點，可惜只有兩個小時！以下是心得分享：

1. 「有機」只會加速排光你的荷包，重點在烹調方式。
2. 吃維生素錠，只是吃下 95% 的食品添加物，只吸收 1% 的營養，同時讓責任制的肝、腎，處理 50 種添加物。
3. 每天五顆方糖為上限，最好拒絕甜食，因為會提高胰臟癌機率 90%，而且提高心血管疾病風險、暴力傾向 58%、暴力行為 85%。根據實驗兒童吃甜食，會讓血液中白血球下降 200，而且吃下各式食品添加物。
4. 教小孩食品添加物表列裡有「阿拉伯數字」的都不可以吃。
5. 每人每天不要吃超過 150 種添加物，方法是吃食物，不吃食品。
6. 硝酸鹽類溶於水，不要碰到蛋白質。例如：熱狗麵包配牛奶。
7. 國中才能吃巧克力、高中才能喝可樂、大學才能喝茶、出社會才能喝咖啡。
8. 所有乳化劑添加物都是反式脂肪（麵包、奶精等），會提高乳癌、大腸癌、心血管疾病風險，起司只買丹麥製（丹麥嚴格限制反式脂肪）。
9. 男生腰圍不超過 90 公分、女生腰圍不超過 80 公分。
10. 不要吃麵包！台灣買不到純麵粉（通常是 68% 小麥粉 + 32% 食品改良劑），所以自己做也一樣。吃饅頭，要買放冷會硬的比較好。
11. 每人每天上限兩匙油（橄欖油、芥花油、苦茶油，富含單元不飽和脂肪酸，前兩者冒煙點 150 ~ 180 度、苦茶油 250 度），高溫油炸可用葡萄籽油（冒煙點 250 度）。
12. 洗完澡，離開浴室三分鐘後，還聞得到香味，請換沐浴乳、洗髮乳。
13. 不要泡泡染、不要染黑色，染完三天內多喝水。
14. 去除農藥、磷酸鹽類，先沖洗兩次、接著用流動的水，沖洗 12 分鐘最有效。
15. 買真空包裝米，用手去撈米會沾上很多白色粉末，請買別家。（碾米會產生米粉末，農藥殘留多）。
16. 別用塑膠容器、吸管，顏色越多彩繽紛越多重金屬，尤其紅色。
17. 一般只需要使用有鼻固定鐵絲的外科口罩（隔離率 75%）即可，有顏色那面一律向外！不要浪費錢買 N95（隔離率 95%）、最好別用活性炭。棉質口罩隔離率僅 25%。另外，在電梯內，非必要事，請不要講話，傳染率 100%。
18. 蛋要吃全熟，男生吃不熟蛋易禿頭。
19. PM2.5 空汙時，別外出慢跑、騎腳踏車。（呼吸量 50000 公升 / 每分鐘，是一般的 9 倍），會大量吸入污染。
20. 保溫杯，請用 304 全不鏽鋼，包含上蓋內頂（但是請別浪費資源 / 浪費錢，買 316，讓這留在醫療用途）。
21. 多運動 1 小時，坐著不動會少活 10 分鐘。