



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

你的信心在哪裡？

(本刊訊) 松年部一直都是最有活力且珍貴的團體，部員臥虎藏龍點子多創意足，每次參加松年活動總是收穫滿滿。台北中會松年部會員大會暨新任部員就任感恩禮拜，人潮不斷熱情始終如一，在議長謝大衛牧師監交中圓滿完成盛典。

謝牧師引用路加 8:22-25，耶穌帶門徒坐船去對岸，不巧有颶頭風襲來，船內積水甚滿，門徒叫醒主。主對學生說：【恁的信佇叨落】？生活中有困難與大風湧，不能單靠信心去阻擋，但可靠主勇敢面對。必須重新來建立新的信念，風浪非突發性，有時是敵人的攻擊，也是上帝所容許的考驗。一切仍在主的掌握中。

信心可消除驚慌但無法保證萬事亨通，當門徒對主失去信心時，縱然主就在船上，仍是驚惶失措，唯有倚靠主深信恩典夠用才能理解主的啟示與應允。你真的認識主嗎？透過聖經 / 歷史見證 / 信仰體會與主更接近，活在信仰中要對主有信心，對主的應許與作為有十足的確信。當主問：你的信心在哪裡？正是主再次邀請你完全信靠倚賴祂，經文中已明示 / 暗示要去湖的那一邊，主是歷史主宰全然相信必蒙恩得福。

松年合唱團林雪兒老師帶來【我對你的愛永不變】、【這是天父世界】詩歌讚美上主。新任部長陳祈昌 / 副部長陳嘉昇 / 書記劉敏輝 / 副書記蔡華燕，部員：黃碧雲、陳淑茹、莊寶玉、呂慧玉、黃陳免、吳順玉、戴弘毅，顧問廖照美長老、輔導牧師王宗仁。

議長致贈卸任顧問、部長獎牌及退任部員獎狀。會員聆聽 2017 年事工報告並接納經常費決算，2018 年事工計畫表及收支預算表，讓會員預備心安排整年度的活動行事曆。目前加入中會的松年團契有 55 間，期待尚未加入的 45 間教會，能早日共同為中會松年事工齊努力。





恩典的祝福



(本刊訊) 星中松安教會吳淑惠姐妹是國寶級人物，102 歲仍每天爬三樓 N 多次，耳聰目明手腳靈活皮膚細緻，無人相信她是百歲人瑞。育有 7 個兒女，28 個孫子 / 曾孫們，還能用視訊跟美國的兒子聯絡互動。

王正男部長特別邀請阿祖來吳興教會分享養生之道，阿祖有點害羞說不太會說話，由大家一問一答。阿祖身強體健還能下腰手觸地，平時不挑食每天都規律運動，最常去國父紀念館舞劍 / 打太極拳 / 搖太極扇，還當場示範甩手 / 十指緊扣反手翻轉動作，有些年輕學員還做不到。阿祖也會隨著小白花歌曲跳華爾滋 / 探戈舞步，最喜歡唱日文歌，太神奇了。

畢業於當年的第 3 高女 (現今的中山女高)，每年校友會阿祖都充滿期待去參加，當年同學都已不在，阿祖還是開開心心去看學妹們。她強調要活就要動，常常和小女兒去逛街買新衣服 / 吃美食，還舉辦過畫展，書法字寫得超漂亮。阿祖回憶有一年曾孫送她一張剪紙，她覺得剪得栩栩如生，就開始研究如何剪出各種圖案，從廣告單張開始練習，越剪越有成就感且覺得腦子越用越靈光。

每天都看 NHK 電視台，把健

康資訊都做成筆記，家人來探訪時就告知最新的訊息，所以女兒的日本消息都是第一手資料，不必等外電翻譯感覺很欣慰。每天睡前都要從腳開始運動，抬高雙腳 // 手前後左右擺動 / 按摩胃部讓胃腸蠕動良好 / 臉部深層按摩 / 用手指梳頭 / 運用氣功讓手氣流通。喜歡聽甩扇子的聲音，常練習讓手腕更有力道。

阿祖很獨立自己用餐不用旁人幫忙，總是笑瞇瞇，看她吃冰淇淋會有幸福的滋味，印證：【長時間與相同之人有重複接觸的活動】就是恩典與健康的人生。松年朋友有松契活動 / 部會活動，有靈修伴侶與旅遊同好，真的是神最美好的祝福。



活力松年 / 潛力無窮 / 風華再現

(本刊訊) 2017 年收到很多精采圖片，限於篇幅無法一一呈現，經過整理剪輯後和大家再次回顧這些精采夥伴的搏命演出，感謝長者對松年之光刊物的關懷與鼓勵。



泰雅爾長者佳美腳蹤



(本刊訊)長者的生命故事不僅充滿智慧且恩典無限，總是念念不忘信仰的傳承與母語推廣。泰雅爾中會松年部首開先例，集結部落長者口述歷史與生命見證並用雙語留下佳美腳蹤，真的是別開生面的【屬靈自傳特刊】。

已經申請國家圖書館出版品的特刊共 327 頁，內容扎實經驗豐富，共分四大單元：1. 屬靈自傳 20 篇 2. 自己的故事 16 篇 3. 信仰生命 / 經驗智慧 16 篇 4. 憶起長者佳美腳蹤 7 篇。

蔡長管部長擔任總編輯並負責口譯部分，透過泰雅爾的語言文字，讓長者的生命經驗與智慧得以廣傳閱讀，強調社區整合與在地老化的功效。執行編輯江明清牧師用心把部落重要的史蹟與人文紀錄串聯起來，系統性紀錄長者的信仰典範、悔改見證主恩、教會與團契生活、家庭信仰生活、經驗與智慧傳承，展現泰雅爾族群的信仰中心與成長發展史。

新佳陽教會傅友親長老 80 多歲，仍關心教會的永續發展，期盼教會的優良傳統與美德，能延續下去並點燃信仰生命之火。劉高月英長老生活中滿是美好部落與真理共存景象，一心只想延續生命火種，用生命榮耀主名。賴鴻憲長老強調：



擁有真實更新生命價值態度者，即使在軟弱的身體中，也能活出堅忍的生命力。

博愛教會張建勳長老透過文史紀錄，期許長者在服事中帶來世代融合，擁有精彩活潑與恩典的生命力。寒溪教會鄭澄美姊妹期待兒孫都能與主有緊密關係，處處皆可奉獻所學，實踐基督的愛。高義教會莊曾照娘姊妹，用信心禱告支撐困境的日子，卻也一度離開神苦難不斷，向神認罪悔改重新回到主懷抱，願意順服謙卑神的帶領，凡事獻上感恩。

松茂教會蔡長管部長致力於母語推廣，將族人分布區域與族語系統分類，鼓勵族人認真學拼音，認真讀 / 認真唱字母歌。

哈崙台林文生長老熱心事奉主愛族人，卻蒙受不白之冤被起訴，林長老只定睛在上帝的眼目，盡心盡力討神的喜悅。每人恩賜不同，與神相遇機會不一樣，神的恩典讓我們從無奈中看到希望，在困苦中賦予平安。



活用大腦的有效學習

文 // 黃富順教授 (朝陽科大)

人不因老而懂萬事萬物，因「學」而獲得知能。學習能力關鍵所在正是【大腦】，人不是用感官去看或聽外在刺激，而是由大腦知覺訊息。大腦特定區塊各司不同功能：1. 前額葉 --- 處理注意、速度和運作記憶。2. 顳葉 --- 管理語言。3. 杏仁核 --- 所有感覺的總核心。大腦由神經細胞組成，約有 860 億萬個神經細胞，人一生只用 1/3 腦神經細胞就夠學夠用。

學習會增加神經元的樹狀突和軸突，使大腦體積和皮質增厚增長，和肌肉一樣可透過學習而促進腦細胞成長。大腦會不斷因外界刺激而改變神經迴路的連接，當某條神經迴路不通時，大腦會重建迴路且更新連結，大腦越常使用，可塑性越高。海馬迴每天可生 700 個細胞，常保大腦有彈性勿僵化，因此大腦操非常重要。增進大腦的方法有八種：

1. 學習新知建構新的神經迴路。
2. 運動 --- 慢跑 / 健走 / 散步可讓血液流向腦部。
3. 減少卡路里的攝取。
4. 延長兩餐間的進食時間。
5. 間歇性禁食。
6. 多攝取黃酮 (維生素 P): 可可亞 / 黑巧克力 / 藍莓 / 橘皮 / 芥菜 / 柚皮等。
7. 多食需要咀嚼或質地較硬食物。
8. 拒絕壓力過大 / 睡眠不足 / 高脂飲食 / 暴飲暴食 / 不運動。

活用大腦可發揮學習效果，以運動的功效最大：

1. 強化生理系統 --- 增強體力 / 促進身心平衡 / 增進免疫系統 / 強化心臟血管 / 增加身體細胞血流 / 快速送走體內廢物。

2. 促進正向情緒 ---

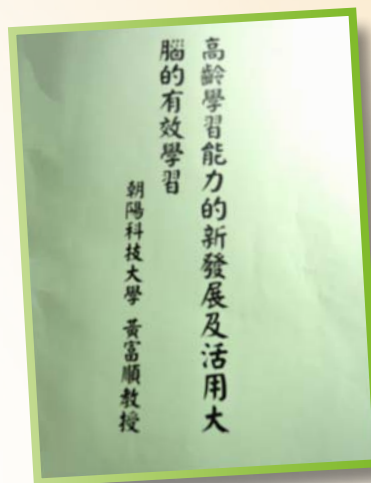
- ① 血清素增強血管收縮 / 記憶 / 保護神經元。
- ② 多巴胺可協助神經傳達，保持情緒開心且愉悅。
- ③ 正腎上腺素可改變情緒 / 收縮血管 / 生高血壓，

改善憂鬱和焦慮症有長遠功效。

3. 促進認知功能 --- 有效增進大腦容量，降低老化促進神經增生。減少失智症，促進長期記憶 / 推理 / 問題解決。

善用注意力，強化學習：

- 1) 閱讀與朗讀，幫助腦筋活化。
- 2) 一心不能二用。
- 3) 大腦需要休息不能硬塞材料。
- 4) 睡得好，記得牢。
- 5) 多使用視覺吸取教材。



2017 年為松年事工奉獻徵信錄

2017 年 1 月 1 日 ~ 12 月 31 日

七星中會：建德教會	2,000	個人：	
新竹中會：頭份教會	4,000	許秀梅 600	廖信福 300
台中中會：牛眠教會	4,350	邱昭娣 300	薛寶璘 300
壽山中會：新莊教會	4,200	陳錦雀 300	卓秋蘭 300
太魯閣中會：利華教會	1,975	蔡順涼 300	蔣義雄 300
太魯閣教會	3,336	張崇軒 300	倪鳳萍 1,000
東美中會：德高教會	4,300	莊禮智 1,500	
排灣中會：南原教會	3,704		
南部布農中會：勤和教會	2,939		
東部排灣中會：金崙教會	3,340		
小計 34,144		小計 5,500	
		總計 39,644	

天父請祢來

文：劉順得（星中／安樂）

天父請祢來

天父請祢來 進入佇我心 藉著祢聖神光照 勇敢傳福音
 天父請祢來 帶領我腳步 一步一步 有祢同在宣揚祢的活命
 我永遠服事 服事 有主佇心裡 我欲獻上一切 委身 互主來差用

主恩典

當咱心靈冷淡	主講來我此	當咱憂愁煩惱	主講來我此
當咱困苦傷心	主講我佇此	當咱倚靠上帝	主恩無息
聖神此時降臨	大光照佇此	平安賞賜互咱	日日毋免驚
喜樂 e 心浮起	永永謳唵祢	主 e 愛疼滿滿	佇咱心內

回 轉

聖靈從天降臨世間 長闊高深無人能及 列國謙卑順服跪拜
 聖靈如風如雨如光 神的榮耀臨到萬邦 恩上加恩萬邦得力
 列邦君民攏歸於神 神的榮光普照大地 萬民回轉君王跪拜
 萬民潔淨君王仰賴 無比的愛從神而來

阮心內歡喜有主同在

主祢的應允互我向望 阮欲帖祢翅下來等待 無論需要經過多少年
 阮欲放下多多的纏絆 備辦阮的心來迎接祢 帖佇祢內面滿心歡喜
 滿滿的恩典是祢所賜 夠額互我無欠缺一項 阮的人生哪有祢同在
 永遠有光明美麗色彩 阮心內歡喜有主同在



別放棄旅行

鎌田實著作 明名文化 2015 年 300 元 311 頁

超愛旅遊的我深深被書名【別放棄旅行】所吸引，真的無懼年邁與障礙要一直玩下去。作者曾是醫院院長，參與伊拉克醫療救援，也為無障礙旅行提供志願服務。深信旅遊超越藥物的療癒力，強調殘疾與障礙都不能阻擋旅行的興致，勇敢跨出一步必可改變餘生，讓我們與鎌田醫生共同踏上無障礙之旅。

旅行可以給身體充電，可以增加活力與自信，是快樂時光更是人生滋養品。誠如書中所言：【旅行是創造面對自我的機會，使自己從生活中解放出來】。透過旅行使心靈成長、享受美食、聽到趣聞軼事、觀賞風景、充實人生。

【與鎌田實同遊夏威夷】首次活動吸引 170 人參加，其中包含身障、癌症、行動不便長者、愛心志工等。一個小小契機便能發揮出關鍵作用，延年益壽固然重要，但活得開心提升品質更是目標。日本護理評級制度，第五級是疾病嚴重且須隨時接受服務的護理中心長者，參加完旅遊後，似乎有魔力般，護理等級從五降到三，見證旅行具有治病功能。

患肌肉萎縮症被醫生宣判活不過 27 歲的她，為了想潛入夏威夷海觀魚，每週花三天勤學游泳，另 2 天接受手指肌肉康復治療，周日去探望失智的母親。從原先根本不想存活下去，到現在 55 歲生氣勃勃享受每一天，能實現與魚兒親密接觸的夢想，源頭正是【夏威夷之旅】令她重生。

當視旅行為生存價值時，人就能精神抖擻地生存，陪伴出遊的護理人員，能從一成不變的日常生活中解放出來，自然開心，病患看到護理員快樂模樣，相對也會有幸福感。

風間雅太太在養老院期間，參加院內【德國節】活動，深深被德國文化吸引，發出【真想去一趟德國】的夢想。當時她 90 歲，根本不適合出遊，況且她行動不便，進食無法自理。與醫生商議後，醫生的答覆：【本人若有意願，就讓她去吧】！借助旅行減輕障礙。風間太太旅遊後的感言：【突然有種神清目明的感覺，腦中的隔閡一下就被吹散了】。

旺盛的好奇心是旅行的動力，更是找回自我的催化劑。為了品嚐美食，她又去了韓國，當幸福荷爾蒙分泌血清素時，免疫力因此提升，生命力相應增強。日本提倡【健康長壽·無疾而終】理念，生命通過人與人／人與自然／身體與心，三條關聯得以維繫。旅行讓人心曠神怡，副交感神經受到刺激，淋巴球增多，免疫力提升生命力無限增強。她不向命運低頭，從護理等級 5 而言，應當只能臥床不起，但她卻能一一達成目標，飛遍全世界帥氣且美麗地享受旅行樂趣。

旅行能賦予人類看不見的力量，隨著小夢想實現串聯成大理想，或許身體不便心靈卻自由。心靈不能封閉，關鍵在於打開心扉，與他人做心與心的交流。人生難免遭遇一些不安和悲痛，旅行正是一劑良藥。只要有向前邁出一步的勇氣，旅行便不是問題，年齡／身體不便絕對不是問題，不放棄才是前進的動力。



文字的感性與溫度

文 // 巧佳 (北中.民權)

身為文字工作者，對文字既著迷且無怨無悔，尤其它的魅力更是願者上鉤節衣縮食也甘心樂意。回想與文字的淵源其實滿有趣的，家中成員有牧師 / 工程師 / 音樂老師，我耳濡目染無師自通自詡為【魔術師】，在自己的城堡中作夢 / 抒發 / 書寫 / 創作，久而久之竟然訓練出【寫手】的功力。

職業生涯中有 27 年擔任醫院文書與財務助理，雖然跟文字沾不上邊，但時刻想重回喜愛的文字工作。退休後有機會在總會【松年之光】擔任執行編輯，一晃也 10 年了。跟長者共事是很棒的恩典，有許多待人處事的訣竅與智慧傳承，尤其生命故事更是字字珠璣，件件都有神奇妙的作為，每次訪談都讓我心靈震撼，耳聰目明。

每月的中會松年活動更見識到長輩的活力與潛力無限，為了呈現成果松年朋友可以全力以赴，甚至豁出去表演舞蹈、戲劇、樂器、口技、魔術，還會從國外買回合宜的團服、帽子真的具備專業精神。

其實寫作不難，只要養成閱讀習慣，用愛與真誠把生活經歷如實紀錄，先感動自己再用簡單的文字串聯成完整的陳述即可。寫作不是炫耀知識，而是要提升生活的品質，透過交流分享，把內心的熱情與中心價值與讀友有交集與回饋。不要在文字上有過多華麗的詞彙，簡短有力也能感受到文字的溫度才是值得回味的作品。

寫作無訣竅【聽說讀寫運用自如】就是最大的享受，專心傾聽 / 真心述說 / 用心閱讀 / 開心書寫，加上愛心與放心，就不怕寫不好了。當心無罣礙有想寫的意願時，文思泉湧沒有靈感也能下筆猶如神助。常寫就會言之有物，重要的是整合與切割，該刪就刪想寫就寫，醞釀時間越長，下筆時間就越快，當構思 / 架構成型，裁切合宜，不要太在乎可讀性或風評，因為文字沒高下但必須有親和力與柔軟度，重在影響力與真情流露。

用心書寫的文稿會有感染力與療癒功效，或許無法馬上看見成效但文字的持續力是既深且遠的，經過時間考驗還能讓讀友有感而發，也算是最大的回饋了。目前有在基金會開寫作班，也帶讀書會，雖然閱讀人口越來越少仍樂此不疲，只要有心向學，終身學習正是成長的契機，能在喜歡的文字事工上不斷衝刺，更是莫大的恩典與祝福。願大家都能在喜歡的恩賜上，盡情揮灑空間成為神合用的器皿。

