



發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會

發行人：Paqerilas Kulivu 王德成 顧問 周哲卿 總編輯：李佳民 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：謝尚振、蘇煥勝、莊禮智、劉美、Aping 王玉妹、Biung.takihunang 全英輝

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

神為我開路

文 // 王德成主委 (排中·佳義)

感謝上帝讓我有機會參與總會松年事工，我會盡心盡力獻上自己的所能，把握上帝給我的機會，推展松年的各項事工並從中學習造就自己，求神幫助帶領做好每項事工，榮神益人。

帶著「喜憂參半」的心情接受新職，因為我不善於言語也不具有領導能力，只喜歡默默耕耘、行事低調的人。【主委】超越了我的能力範圍，所以，「喜憂參半」正是當時的心情。喜的是挑戰自己、激勵自己投入松年事工，更深入明白長者的需求，憂的是擔心無法做好各項事工，阻礙松年事工之發展。

極為關心當今最熱門的高齡關懷事工之際，肩負著重要的使命，要達成這項任務實屬不容易。【主委】似乎帶來極大的壓力，在感到不安的時刻，師母總是適時的安慰鼓勵與支持，並以出埃及記四：2「耶和華對摩西說：你手裏是什麼？他說：是杖」。這段經文勉勵支持，的確自己如同不起眼的「杖」，不是很有智慧的人，但是，師母不斷的告訴我相信神，祂會指引前面的道路，會給你能力。神會用祂的話裝備你，會讓你更有用，她願意成為我背後守望代禱者，只要願意獻上委身事奉主，必定經歷神奇妙的作為，同時也很誠懇的為我打氣：神在曠野開道路，在沙漠中開江河，意味著在神沒有難成的事，只要相信，交託於神，你會經驗從神加倍的能力，充



滿希望與感動的勉勵，成為我整裝待發的動力。未來松年事工的自我期許如下：

- (一) 藉著松年事工帶動各中會、各教會推展高齡關懷事工，諸如：老人關懷據點、文化健康站及老人日間照護，使長者的身心靈受到關懷與照顧，提升生命及生活品質，圖繪美麗的晚霞。
- (二) 藉著松年事工鼓勵各中會、教會設置松年大學，活絡松年日光站的初衷，充實活動內容達成「活到老學到老」的學習精神。
- (三) 搭配或傳達總會的松年事工異象。

期望松年事工全體委員同心的相互扶持，一齊為主聖工效力，榮耀主名。

最後以「神為我開路」這首詩歌做為未來事工的力量：

【祂為我開路，當我走到路盡頭，祂的作為，雖難測度，祂必為我開路，祂是我的主，領我走過死蔭谷，賜愛與能力在每一天。

祂必開道路，祂必開道路。祂必領我經過曠野中的道路，我將看見沙漠中祂開江河，天地將要廢去，祂的話卻長存，祂今日要成就大事。】

牧養松年，時代導向

老人是教會穩定基本盤 / 尊重老人是神所喜悅好見證

文 // 周哲卿顧問（彰中．大同）



我們現今正處於高齡的時代，已邁入高齡化社會，根據內政部於 2015 年 12 月底人口結構分析：台灣 65 歲以上人口已接近 13%，至 2026 年的老人人口推估將會超過 20%，亦即每 5 個人就有一位老人。面對這高齡、老化的現象，對社會、以及教會為數越來越多的松年而言，我們最基本的願望無非就是讓松年長輩「保持健康」！而一個人的健康必須在身體、學習、人際、靈魂各方面都平衡，才能夠得到持續。其中，最重要的關鍵在於「對上帝的信心」，進而形成思想架構、信仰與行為模式。

松年牧養的目的，主要讓松年長輩「內在，活出令人稱羨的生命」、以及「外在，活出具體的信仰見證」。讓松年的長輩，無論在家庭、在教會或在社會上，都能按著主耶穌的教導，成為一個有用的人，而不是只等待被服事的人。路加福音第十章有關「馬大和馬利亞」的故事提到作基督徒的正確服事態度。主耶穌要我們不是只有服事的行為，而是要作上帝真正喜悅的事。上帝根據我們不同的年歲賦予我們有不同的職責與使命，因此要透過松年的牧養，讓我們由自己內在活出有上帝同在、且令人稱羨的生命；並且將基督的愛，透過服事的參與而分享給別人。

更具體來說，我們應透過「松年牧養」：首先，「幫助老年人適應老年期的許多變化和喪失」，透過信仰的激勵與教導，讓老年人懂得尊重自己，畢竟，要先尊重自己，才能得到別人的尊重，才能維護老年人的尊嚴。再來，也要「幫助老年人充分使用恩賜及發展潛能」，積極參與家庭、教會及社區生活，鼓勵與扶持老年信徒，但不造成依賴感。提供老年人參與機會。

要「豐富老年人生活樂趣」，提高生命意義，完成人生的使命，並遵循真理的教導，引導、養育老年人成為主門徒。最後則是，「援助老年人的家庭，使家成為老年人安樂的地方」，能發動教會一起關顧老年人身，心，靈的狀況和需要。

牧養松年信徒的目標

善用教會及屬靈資源，去幫助松年得著豐盛的生命，並完成生命的使命。

幫助松年適應老年期的許多變化和喪失：人一旦進入老年，許多問題便會接踵而至，這些問題大致分為：

1. 身心功能的退化：慢性疾病、衰弱、老化、甚至進入到中重度的失能與失智。
2. 各人社會角色的改變：退休（相較於以前職場上的呼風喚雨，退休等於將過去的成就完全放下）、喪偶（牽手一輩子的伴侶突然離世）、少子化趨勢下產生的孤寂（子女數少，又要拼事業、顧家庭）。
3. 社會變遷的挑戰：與新世代語言的隔閡、文化與價值觀的迥異、以及資訊科技的衝擊。松年需要不斷受教育，使其「心意常常更新而變化」，意思是：雖然肉體的限制越來越大，但心靈卻常常被更新而不斷被改變、被提升，而成為不斷學習成長的松年。

幫助松年充分使用恩賜及發揮潛能，積極參與家庭、教會及社區生活：經過年歲的增長及人生經驗與社會歷練的累積，每個松年其實都有豐富的恩賜與才幹，而這也是教會及社會應該要好好珍惜的資源。每個老年人都會有自我期待，那就是個人潛能的發揮，並再創人生的高峰。教會應該要好好發覺這塊松年的資源，不僅成全個人心願的完滿，更成為教會在面對高齡化衝擊時，不可或缺的力量。

豐富松年的生活樂趣，提高生命意義，完成生命使命老年生活其實不必孤獨無味，老年時仍然可以活得充實、滿有樂趣。教會應成立松年團契或松年大學，幫助松年能繼續不斷有所學習，肯定老年期生命的特別意義，並活出此意義，以完成生命的使命。

援助松年的家庭，使家成為老年人得享安樂的所在。人一生大部分時間在家庭，對松年而言更是如此。教會應該好好做家庭信仰的教育，使家庭成為老年人得享安樂的地方；甚至要進一步思索該如何援助家中有老年人的家庭，不論是透過松年日光站的推廣、甚至進一步規劃社區型的老人日間照護系統，藉此分擔家庭對老人的照顧負擔，讓年長者活得尊嚴、有快樂；而家庭也因著年老長輩的參與而更豐富精彩。

牧養松年信徒的基本原則： 回應全人的需要及發展

1. 尊重松年，維護老年人的尊嚴牧者，要常常省察自己，以免對老年人存著歧視與刻板印象而不自知；並且要教導信徒對老年人尊敬；同時也要教導松年對自我的尊重與肯定。
2. 關顧松年的身心靈狀況與需要耶穌基督關顧全人的需要，牧養不應只限於靈性上的需要；在高齡化的時代，牧者更應動員和善用全教會的種種資源供應松年信徒的需要，投入到松年——宣教的最大社群身上。
3. 鼓勵與扶持松年信徒，但不造成其依賴感，適時提供松年參與的機會。教會在牧養松年的同時，也必須提防牧養的方式造成信徒的過份依賴感。在提供幫助時，建立年長者的自尊心與自信心；並適時提供松年信徒參與的機會，甚至輕中度失智或失能者也能有所參與。

4. 遵循教會的使命。引導、養育松年成為高齡化時代的宣教主力。松年是教會不可分割的一部份，因此他們有責任承擔教會的使命，所以，教會必須常常對松年做信仰的教育，教導松年明白教會的異象與使命，裝備他們去分擔責任，養育他們成為主的門徒，使松年的生命繼續茁壯成長，成為教會、社會與家庭最大的祝福。

結論

(一) 終身學習是基本的需要

1. 松年不能停止成長，因為成長與學習是分不開的；沒有學習，人就會停止成長。
2. 老年期是一段相當漫長的年日，面對退休、衰老、喪偶等人生嚴峻的挑戰，教會必須裝備松年，學習如何面對這些挑戰。
3. 松年是教會一股豐富的人力資源，透過教育，可讓教會發揮影響力。

(二) 終身學習，使松年成為德高望重的長者

1. 在信仰的知識方面多多充實和進深；在服事的範圍和能力上擴大和提升；在人格和靈性的成長方面成熟寬廣。
2. 裝備松年面對各種人生處境的變遷，如：退休、衰老、喪偶等，心靈的準備和應變策略是重要的。
3. 裝備松年適應新的社會處境，幫助松年不斷接觸社會新知、調整自己的心態。

(三) 終身學習，使松年更能善用潛能、完滿人生

大多數人在年輕時是為著別人而活，如：公司、老闆、父母、配偶、子女等，一旦退休步入松年，透過終身學習，發現自己的興趣與恩賜，藉由教會服事與社會服務，能發揮所長，並使人生價值提升，而過一個更完滿的人生。

對基督徒來說，人生的目標就是要成為基督所要我們成為的人，完成基督所要我們完成的工作。終身教育就是幫助松年信徒的自我實現並達到這個目標。

(摘錄於【活力松年】一書)

壽山中會松契聯誼會

文 // 黃慶源長老 (壽中.新莊)



上主的慈愛永遠佇 teh，祂無棄捨你，亦無棄捨我；祂欲互咱一生享受歡喜快樂，祂也欲互咱的子孫看見祂的榮耀。

壽山中會松年事工部佇鳳山教會舉辦所屬各教會的松年團契聯誼會；參加的教會有建工、屏山、正忠、高松、重生、迦南、新民、烏松、大湖、新莊、德賢、保忠、鼎金、五甲、大林蒲、高楠、南門、大寮、新興、正義、林德、東門、三民、仁武、鳳山 25 間，參加人數有 500 多人 (含松年合唱團、無花果合唱團、以樂合唱團以及部員和工作人員)。

第一部份感恩禮拜，由議長李子和牧師主禮，部員盧天鴻長老司禮，黃鈺婷老師司琴。首先由以勒合唱團帶領會眾敬拜謳唎；吟唱 4 首讚美詩歌 (我唱哈利路亞、耶穌的手扶持我、祈禱的時此時極好、感謝主) 帶入感恩禮拜；禮拜中亦有邱淑貞牧師帶領的無花果合唱團獻唱讚美詩歌《聖城》以及張香琦老師帶領的壽山中會松年合唱團獻唱讚美詩歌《主耶和華是我牧者》，議長李子和牧師以《松年的喜樂》為主題來勉勵松年長輩們。

詩篇 39:5b:「我一生的年歲，佇祢的面前親像無。」對上帝創造的觀點來講，佇整個宇宙的

時間裡面，人的一生只不過是永恆當中幾乎不存在的「短暫」。不過祂卻無看輕；反轉對每一個人短暫的人生攏看做至寶。對基督徒來講，要知影主宰永恆的上帝無看輕每一個人所 beh 面對短暫的受苦。反轉，為 beh 期待每一個人佇身體面對短暫受苦的時刻，會當遵循上帝的旨意來活出生命的意義。期待咱「無論一生年日喺久，攏愛時刻充滿喜樂」關懷別人，為教會及有需要的人代禱，互家已成做別人的祝福。懇求上帝幫助，互松年的兄弟姊妹們攏會當藉著聖經中所記載的永恆真理，愈來愈信靠上帝，因為愈信靠上帝，佇主所賜的平安裡也閣 khah 會當常常喜樂。

第二部才藝表演，由部員鄭銘文長老擔任主持，鳳山教會出場獻唱《祢鼓舞了我 You Raise Me Up》，三民教會獻唱《我喜歡》，南門教會直笛吹奏兩首動聽的歌曲《舊情綿綿》及《耶穌召我行天路》，重生教會《四季紅》、《福音船》的律動演出，屏山教會的歌唱劇《把疼傳出去》，建工教會的舞蹈表演《歡樂舞》，押尾的是以勒合唱團，in 獻唱《咱佇基督裡》、《上帝欲與你同在》、《這是我的故事》三首歌曲，結束第二部的才藝表演。最後由蔡加發牧師帶領大家做飯前感謝祈禱，然後聚餐聯誼。

回味珍貴畫面



活力松年 —— 恩賜與健康



保羅在羅馬書十章 14 節說：「然而人未信他、怎能求他呢？未曾聽見他，怎能信他呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？若沒有奉差遣，怎能傳道呢？」竹中松年部藉著醫學講座，來實踐這段經文而分兩區實施。我們不只要聽，還要實際做。回家後還要去傳，叫別人也一起來做。

出席 207 人，相當踴躍。北區長李慶章長老特別邀請李應燦醫師來做專題演講：題目是「活力松年恩賜與健康」來傳講神造人的奧秘，及如何使我們松年能注意身心靈的健康。

最特別的方式是用文字解說來告訴我們從文字中明白神的意思：如〈男〉字，是田＋力＝亞當因犯罪被逐出伊甸園之後，必須靠勞力才能生活。

又如〈安〉字，是女子必須待在家裡，不可拋頭露臉，就得平安。如此不勝枚舉，讓我們有別開生面的感覺，聽得特別有意思。松年必須做好心理建設，不要想太多，凡事交託主。其次要注意飲食，營養要均衡，更要運動。例如上肢重力運動／阻力運動等等。最後更要求松年要有健康美好的婚姻生活，在神的愛中享受人生。

松年輔導黃銅沛牧師，分享神的話語：迦勒的故事，年輕時的力量如何，年老時的力量也如何。詩篇 92 篇 14 節年老的時候，仍要結果子，

文 // 陳靜玉長老 (竹中·中壢)

要滿了汁漿，而常發青。願神祝福我們永遠健康平安喜樂。

區長陳正坤長老特地邀請蔡三雄牧師來分享信息「佳美之處」及「長者肌耐力訓練」並帶動大家如何使用彈力帶來做運動。當天主題放在演練肌力體操 - 伸展運動加上彈力帶訓練。因為實際操作，所以特別拉得起勁。個個都使力的拉到極限，無不哈哈大笑。生動又活潑；大家無不叫好。期待有更多的實際演練對大家有更大的幫。

時間過得真快，已經到吃飯的時間了，蔡牧師只好說收攤了，有機會可以再來玩。總幹事卓宗仁牧師及莊禮智部長跟我們勉勵加油。醫學講座對松年來說實在很重要：

- 一、可以廣傳福音及得著靈糧：邀請親朋好友一起來聽從神來的話語，與神連結，建立和好關係，廣傳福音使人得著救贖是最快的捷徑。
- 二、可以過團契生活建立友誼，享受神的愛。
- 三、可以得著許多有關保養身體的知識和方法，使身體更健康。

更願主祝福松年弟兄姊妹們都健康活潑、喜樂平安，耶穌愛我們喔！



這樣行， 那僕人就有福了

文 // 王耀宗長老 (台中·埔里)

台中 / 彰化 / 嘉義三中會第 30 屆松年聯誼大會，由台中松年部主辦，彰基 / 嘉中 / 彰中合辦，在潮港城 3 樓美食館召開，共 1,900 多松年契友與會，會場熱鬧滾滾，問安聲此起彼落，環繞喜樂洋洋氛圍，是松年部超大的聯誼會。

台中中會議長周嶸牧師，引用路加 12:35-48 經文，以【這樣行，那僕人就有福了】為題，勉勵大家要好好經營自己的身體，如同公司的運作般，找出最棒的模式。人的一生需要預備，因為上帝的審判會在意想不到時刻來到，誠如歷史學家湯恩比所言：【許多人以為還有明天，事實上不一定，基督徒不畏懼死亡，每天都要活得像是最後一天。】

忠心管好自己的生命，善用所有資源，神才會交付更大的權柄與任務。好的僕人會隨時預備，等候主人回來。松年是教會的樑柱，長輩要學會放手，晚輩才能接手。人看外面數字，主看內心的忠心程度，貪財是萬惡之根，被引誘離了真道，將被愁苦刺透全身。跑步可鍛鍊身體，能持守忠誠跟隨主，學習主的謙卑順服，靈性必然富足。

簡月夏部長特別邀請中布中會東埔教會的一群男女勇士來載歌載舞，八部合音混然天成，真的是場心靈饗宴。嘉義中會鹽水教會的陶笛與白水溪教會 + 鹽水教會的擂鼓，架式十足活力充沛。彰中蘭大衛教會葉景安牧師的蘇格蘭風笛表演，震驚全場尤其三管式風笛少見，服裝搭配更是一絕，有幸能聆聽到絕活，幸福無比。

感謝全體工作人員的辛勞，動線規畫得宜，見識到中區三中會人才濟濟，餐食新鮮澎湃還有伴手禮，確實是完美的聯誼大會。





春季人文休閒靈修旅遊

文 // 蘇煥勝部長 (彰中·蘭大衛)

彰中松年部部會春季旅遊，選在天氣不太熱、降雨機率少的4月份，前往嘉義檜意森活村/高雄新客家文化園區二日文化靈修旅遊。徐徐的微風頗有春意，薄薄的烏雲參差在天空，上帝疼惜松年的美妙再次展現無疑。

滿載銀髮族的三部遊覽車，首站來到嘉義月桃故事館，雖然是觀光工廠，有別於商業化行銷，園區粉色心型步道，值得去探索，也是取景拍照的好地方。階梯如繽紛的彩虹，故事館旁，還有夢幻玻璃屋。偌大的園區，雕塑造形盆栽，香草植物的教學步道，採用立體植栽技術，從不同角度都能看到美美的植物。還可以免費試做屬於自己風味的香水，更適合親子DIY的月桃拼圖，真是不虛此行。

嘉義這座結合文創，日式官舍的宿舍群，有老屋活化的檜意森活村，整齊的街道，園區有不少文創商店進駐，商店擺放懷舊的商品，日本和服商家，漫步走在此彷彿身歷京都，洋溢濃厚日式街道氣氛，園區提供遊客更深入了解檜意森活村過去與現在的時空背景。

下午到高雄愛河南側中都愛河濕地，步道旁是人工建造的魯冰花童話公園，引來不少的兄姊在這個地標拍照。遊客中心2樓，由園區人員引導分批過吊橋，前往紅樹林、熱帶季雨林園區，吊橋下清澈的湖水與兩側風景互映著，勾織成美麗的畫面，使人留連忘返。

碼頭旁的倉庫群藝術特區，高雄知名的駁

二藝術街，附近的高捷車站，帶動區域的繁榮，出出入入的車輛、船舶，還有湊熱鬧的人群，它是一處忙碌的區塊隱藏無限的未來。藝術特區裡面有趣的藝術商店和充滿特色的小店，外面的哈瑪星鐵道園區，大片草地及眾多的鐵道，放風箏的人群玩得不亦樂乎，是遊客和休閒的好去處。

晚間，在統茂大飯店舉行開會禮拜，部長蘇煥勝司會，彰中議長兵政隆牧師以「用智慧創造人生」來勉勵與會兄姊，兵牧師訓勉大家：「智慧」就是要敬畏耶和華，有判斷力及計畫，人生才有創造力，創造力與說話有關連，尤其說話時，要顧及對方的感受，以免傷及對方，因此，說有智慧的話，非常的重要。另外，有智慧的信仰是從上帝而來，要以利益眾人為前題，用愛心講信實的話，其間，愛心要擺在前面，使人人都有美好的人生。

翌日早禱會由林土柱長老主理，「如何面對衰老」，用淺明、深化人性，往前看的積極作為，來面對未來。接著去高雄新客家文化園區，以自然生態為導向，濃濃的客家意象，遊客漫步在客家花香步道，別有一番風味。傳統土樓造型的餐廳，供應遊客品嚐客家特色美食，欣賞園區景點後，剛好園區附設的演藝廳有節目表演，大夥兒進入觀賞，趁此稍作休息，稍解身心的疲憊。中午過後，回程一路順暢不定點休憩，回到彰化已晚間8點，大家滿載而歸，渡過有意義的二天人文休閒靈修之旅。