松年之光

2017年3月138期
（3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：陳義明　執行編輯：鄭佳音
編輯委員：吳志仁 、林梅粉、許秀梅、莊進祥、高朝枝
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

先知亞拿的老人典範

文 // 周哲卿主委

經文參考 --- 路加二 :36–38
（於全國松年部長 / 副部長聯席會開會禮拜）

一年一度的新舊部長聯誼會，每年的聚集除了彼此認識之外，也讓我們一起從聖經人物來學習與成長。

在新約聖經中的女先知亞拿，可說是年長者服事的典範，期待我們一同學習，帶領各中會 / 族群區會松年幹部，同心領受上帝的使命，迎向新時代的新挑戰。

（一）松年要學習：愛主勝一切

路二 :36–37「又有女先知名叫亞拿，是亞設支派法內力的女兒，年紀已經老邁，從作童女出嫁的時候，同丈夫住了七年就寡居，現在已經八十四歲，並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。」

亞拿愛主的表現在於相信主的應許，常常祈求禱告，願意來事奉神，不斷追求長進，主永遠是第一位。

亞拿的心，停留在天上的事，清心等候神，時刻的期盼要見主的面。她對屬世無所求，不讓地上的事、物來分散她的心思，只是專一的仰望神。愛主勝一切的人，主絕不會虧待她。

（二）松年要實踐：忠心事奉主

路二：37:「現在已經八十四歲，並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。」亞拿即使年紀越來越老邁，但她一生不離聖殿，禁食祈求，晝夜事奉。我們用專一、忠誠來形容亞拿的事奉一點也不為過,100 多歲仍不「退休」，屬老邁的年紀。林前四 :2「所求於管家的，是要他有忠心。」提前六 :20 也說：「提摩太阿，你要保守所託付你的，躲避世俗的虛談和那敵真道似是而非的學問。」約十七：4:「我在地上已經榮耀你，你所託付我事我已成全了。」林前九 :17「我若甘心作這事，就有賞賜。若不甘心，責任卻已經託付我了。」

（三）松年要挑戰：熱心傳揚主

路二：38「正當那時，她進前來稱謝神，將孩子的事對一切盼望耶路撒冷得救贖的人講說。」【講說】原文的時代顯示是「不斷重複的講說」:「耶路撒冷得救贖」。

「耶路撒冷得救贖」：乃彌賽亞救贖整個以色列民族的重要一環（參考賽四十 :2、五十二 :9）只有清心禱告主，敬虔事奉神的人，才有屬靈的交通，分享從主領受來的示。

亞拿不但對好人講，也對壞人講；不但對富人講，也對窮人講；不但對大人講，也對小孩講；不但對商人講，也對百姓講。

路二 :10「那天使對他們說，不要懼怕，我報給你們大喜的資訊，是關乎萬民的。」可十六 :15 他又對他們說：你們往普天下去，傳福音給萬民聽。提後四 :2【務要傳道】無論得時不得時，總要專心，並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。彼前二 :9: 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

承先啟後／愛的接力

（本刊訊）一年一度松年部新舊任部長暨新任副部長聯席會，肩負著傳承與經驗分享使命，讓領導者身心靈都得到關顧，透過世代融合擁有更精彩且恩典的生命力，使擔負重任的松年幹部個個充滿愛與希望，在信仰接力中繼續發光發熱，為主做最美好見證。

70 多位幹部及眷屬在苗栗泰安【騰龍山莊】展開 2 天的經驗交流與愛的啟動。周哲卿主委以【先知亞拿的老年典範】做開會禮拜，勉勵大家要學習 / 實踐 / 挑戰，受揀選 / 被尊重 / 蒙恩得福正是發揮才幹的時機，只要愛主勝過一切，忠心侍奉主，熱心傳福音，以神的扶持與安慰為最大的喜樂，更是有福之人。

松年幹事陳義明牧師強調【教會應結合政府、醫院資源推動關懷站】，總會陸續推出 5 場【日間關懷站事工懇談會】，請松年長者踴躍參與 :3/14(二) 彰基、6/20(二) 竹聖、7/25(二) 高雄安生教會、8/29(二) 台東教會、11/8(三) 花蓮港教會，時間都是上午 10 點到下午 4 點半，名額有限歡迎截止日前儘速跟各中會 / 族群區會松年部報名。

各中會 / 族群區會分別報告事工執行情形並分享事工計畫，部長 / 副部長 / 書記及眷屬有機會認識，透過經驗交流彼此自由分享。

第 2 天參觀泰雅爾中會達比拉斯教會，魯

薩 . 達路牧師特別介紹座落在山區充滿文化氣息的教會，仍保有傳統的編織與狩獵技藝，配合音樂深耕讓下一代仍能展現高超的樂器吹奏，看著亮麗的環保袋與創意的毛帽，呈現出原住民雄偉的勇士精神。接著參觀苗栗文物館，在文化洗禮與薰陶中感受到原住民的豐盛心靈與自在天性，確實有主特別的恩賜在體內，處處散發出神奇的智慧與創意，真的是蒙福的族群。

松委會貼心安排靈修與晚禱的主題 :【活出覺醒的信仰】與【讓生命充滿感恩】，透過何西阿書 10:9-15 與 11:1-7，讓與會者再次省思【焚而不燬】的信仰精神，不斷見證主的仁愛與公義，期盼更多人都能行在主的旨意中。時時數算主的恩典，順服並樂意跟隨，才是充滿祝福的人生道路。

木造小教堂 ----- 嘉中 / 頂洲教會

文 // 蔡尚志執事（星中．南港）

頂洲教會位於台南的最北端，舊名頂溪洲，這地方臨著溪水位於八掌溪的南岸。雖然行政區域屬於台南市，但在教會一覽表上卻是隸屬嘉義中會，日本時代曾經屬於嘉義縣，在區分台南與嘉義中會時，參照早期的分界，台南北部的幾間教會都被歸在嘉中，這也是長老教會歷史比國民政府還要久遠的一個證明。

頂洲行政區屬學甲，是個農業型鄉村，村中還可以看到大量的三合院磚瓦屋。教會在這村中仍保有古色古香：木造的主體建築，雖然屋頂的瓦與牆面都經過整修，但是教堂的主要支撐樑柱，都還是當初建造時的實木，超過一甲子的歲月，支撐著整個教堂結構，讓多少會友在其中得到造就與庇護。這些木頭全是嘉義一位愛主的長老，木材合板業聞名的林商號老闆林歡邦先生所捐贈。

嘉義的博愛國小，也是林歡邦長老所捐贈，嘉義的博愛教會 / 高雄的博愛教會，都是這位長老大力捐助而成立。在頂洲教會大門左側，還可看見博愛幼稚園托兒所的字樣，一樣留有這位長老博愛的痕跡。上帝對頂洲教會的愛，不止透過這位長老，還有許多信仰前輩與歷任牧長的努力，讓這小小的教會持續保有溫暖，不只關顧會友，也愛著外頭的孩子。前任牧師很有藝術天份，在牆上彩繪了相當美麗又可愛的圖畫。現任牧師與牧師娘則教孩子英文，開辦電腦班。國小就在教會的斜對面，與教會間互動良好，讓這小教會成為社區相當重要的據點，也讓愛不斷湧流且可以分享到社區。

教會不遠處，有一條台灣詩路，道路兩旁充滿詩意，上百首台灣本土詩，燒在陶片上，綿延百公尺，再加上小溪與花草樹木，有著人文之韻與自然之美。在此我看到好幾位知名的本土詩人：吳晟、李敏勇、路寒袖等，也看到熟識的王貞文牧師的作品，欣賞這些詩集，更覺得既溫暖又親切。

此地雖然位處偏鄉，但是呈現出貼切的作品，還有教會在此發光發熱，讓我享有富足的豐收，深深感受到上帝在小地方奇妙的作為。

彈力帶與我

文 // 蔡三雄牧師（北中．三芝）

我出生於嘉義縣的布袋嘴，自幼體弱多病，國小五年級時又感染肺結核，常常氣喘。半夜氣喘發作時，沒有辦法好好睡覺，也沒有多餘的錢去看醫生，小學畢業時體重只有 27.5 公斤。俗話說：生病才知健康的可貴。因家境貧困無法靠就醫改善，我只好自求多福，想盡辦法鍛鍊身體。看到健身房「猛男」的身材，實在很羨慕，但是要買啞鈴和槓鈴等運動器材，根本是奢求。於是紅磚頭、鵝卵石、木棒、毛巾、摩托車內胎等，都成為我無師自通的運動器材，體重更是大幅超越那令我在意的 27.5 公斤。

1970 年代就讀台南神學院時，全盲的同學邱瑞淵 (南中德光教會牧師) 很少運動，我用摩托車內胎指導他運動，他興致高昂認真學習，成果很好。因緣際會下，我們一起去阿蓮恩明公司，帶領小兒麻痺的青年運動，邱瑞淵成為我帶領運動的絕佳招牌，大家玩得不亦樂乎。

1992 年我在星中公館教會牧會，透過蘇森源牧師推薦，在馬偕醫師團契聚會時，指導醫師們用摩托車內胎做體操。醫師整天看病需要運動維持健康，而醫師又告訴我：馬偕醫院物理治療科使用 Thera Band(美國彈力帶) 幫助病患做復健運動。這種彈力帶與摩托車內胎有異曲同工之處，但是品質、美觀與科學性，都令我愛不釋手。從此，我使用彈力帶 20 多年，自助助人無數。

1994 年公館教會松年大學的課程，我開始教長者使用彈力帶，使他們在團體趣味的運動中達到強身的目的。2005 年我來到淡江高中，學校為身障的同學，特別撥出一間 200 坪的健身房，由我規畫協助肌肉萎縮、小兒麻痺、腦性麻痺等學生運動復健。除了運動器材，攜帶方便的彈力帶發揮很大的功效，幫助這些身障的同學隨時做拉筋運動。

感謝上帝，2014 年我來到三芝教會牧會，很多原住民姊妹在雙連安養中心擔任照服員，他們需要幫長者翻身或扶長者起來，在體力透支疲勞時，往往姿勢不正確，造成身體各部位酸痛，卻苦於沒時間做復健治療。我特地使用彈力帶，指導這些姊妹做肌力訓練與運動體操，改善他們的酸痛，減輕身體的不適，成效相當好。

如今我成為雙連安養中心「長者肌力訓練」指導教練，也常去松年大學、松年團契推展彈力帶的運動。不論伸展運動、肌力訓練或雙人協力運動，彈力帶運動真的非常有趣，且可以明顯看到成果。看到坐在輪椅上的長者手腳逐漸有力氣，且能回復簡易的日常活動，既保有尊嚴，也改善生活品質，那種認真運動後的喜悅神情，讓我深受感動。

2016 年 9 月全國松年幹部大會在谷關舉行，我親自帶領 200 多位長者進行彈力帶運動，場面很壯觀，長者都很認真學習，欲罷不能。2016 年我特地到博愛手語教會，用彈力帶教大家運動。10 月時在臺北二二八公園，有公義行動教會、百加教會、景美教會、松年部和婦女部等約 130 位，透過彈力帶運動展開聯誼，成為另類信仰交流的運動活動。

彈力帶由於攜帶方便，安全又變化多樣，輕重和長度皆可配合個別需要使用。除了使筋骨伸展變柔軟，更可加強肌耐力，尤其坐輪椅或臥床者，可慢慢訓練局部復健，讓手腳增加力量。只要有耐心和恆心，人人都可以改善身體部位的痠痛，增加肌力和靈活度。

彈力帶運動，長度一般為 90 公分以上，復健或雙人運動為 120 公分以上，若是改善腰痛或脊椎，需用 240 公分長，才能束緊髖關節。使用時需雙手握住，或綁活結以固定之。運動空間要注意安全及正確姿勢，配合節奏呼吸。彈力帶的材質怕熱、日曬、水和尖銳物，妥善保存可以使用更長的時間。

我致力健康運動 30 多年，以分享運動為樂。此回介紹彈力帶，歡迎大家勤運動，讓身體更健康，身心靈都強健且愉快。

肌力訓練示範動作

蔡三雄牧師親自示範

早期以摩托車內胎運動

各式不同彈力帶，琳瑯滿目

彈力繩比較緊，適合肌力強者運動

綁膝蓋，深蹲再站起，訓練腳力

彈力帶算是溫和的器材，適合多人用

绑腳踝訓練走路，因阻力而增強腳力

彈力珠適合手不靈活者，超有成就感

束緊髖關節做搖呼拉圈動作，可治腰痛

有意義的人生

文//涂世文部長（高中松年部）

有人說：少年時拚學歷、中年時拚經歷、我們這些年長的，現在卻跟人拚病歷。確實如此，學生時代拚得面青面綠要考上好學校，畢業後在職場上也拚得沒瞑沒日，希望幾年後能升官當主管，等到做廠長、經理再沒幾年也已經年老，需要退休，身體也差不多了。像成大醫學院林炳文院長，很可惜 61 歲就過世。

一．《勞苦愁煩，轉眼成空》

聖經詩篇 90 篇 10 節：阮一生的年日是 70 歲，若是勇壯通到 80 歲；總是其中所誇口的不過是勞苦憂愁，伊緊緊過，阮就飛去。

(1) 老人與海

1954 年得到諾貝爾文學獎海明威所寫「老人與海 」的故事，描述一位風燭殘年古巴的漁夫一連 84 天在海上都沒有釣到一尾魚，幾乎都快餓死了，但他仍然有堅定意志，且充滿著奮鬥的精神。

第 85 天照常出海，終於釣到一尾比他的船更長的大魚，大魚拖着船往大海走，但老人依然死拉着不放，經過二夜三日的博鬥，最後殺死大魚，把它拴在船邊，本想凱旋勝利回航，卻遭遇到其他魚群聞到 (魚腥味)，立刻前來搶奪他的戰利品。雖然最後殺死魚，大尾仍被鯊魚吃光剩一支骨，老人只好筋疲力竭地拖回一副大魚骨頭入港。

他回到家躺在床上，從夢中去尋回那往日美好的歲月，以忘却眼前殘酷的事實。許多時候我們的一生不也是如此嗎？

(2) 馬偕醫院院長

台北馬偕醫院楊育正院長是有名婦科癌症醫師，三十多年來，他救活許多癌症病人。三年多前，就在他接任台北馬偕醫院院長 100 天後，他那陣子因唾液腺阻塞不適而做的檢查報告出來：淋巴癌。

他驚嚇、生氣、對上帝發出質疑：為什麼是我？我一直是祢忠心的僕人、我是一個好人！這期間，因藥物治療讓他全身肌肉萎縮，瘦了 11 公斤，並曾兩度和死亡擦肩，一次感染肺囊蟲病，一次出現格蘭氏陰性菌敗血症。他太太在病榻旁緊握著他的手，哭著說：「你就這樣走了嗎？」

感謝上帝，經過治療，他活了下來。不久前，他經過高雄一間天主教堂，看見耶穌被釘十字架最後說的兩句話，祂說：「我渴！」、「成了！」他當下湧出熱淚，耶穌沒有罪的人，都能在十字架上替眾人背負所有的苦楚；我受的苦，又算什麼？

二．《生命的意義》

一個一生在大海捕魚的老手，好不容易捕到有生以來最大魚，卻在回航中被鯊魚攻擊吃盡苦頭，回首兩夜的博鬥，不正是一場空嗎？一個非常愛上帝、愛病人有名的基督徒婦科癌症醫生，在他人生最高峰，剛擔任台北馬偕醫院院長不久，才 60 多歲，卻患了淋巴癌，治療中差點死掉，一生的努力難道也是一場空嗎？生命的意義是什麼？人生只是勞苦愁煩，轉眼成空？

（1）巴菲特

股神巴菲特在美國大學演講時，一個學生問：你認為什麼樣的人生，才是真正的成功？他沒有談到財富，而是說：其實，你們到了我這個年紀的時候，就會發現，衡量自己成功的標準就是：「有多少人是真正關心你？真正愛你？」

他說出人生秘密與幸福的關鍵：金錢不會讓我們幸福，幸福的關鍵是我們是否活在愛的關係裡。一個人的成就，不是完全以物質衡量；而是一生中，你善待過多少人，幫助多少人實現夢想，有多少人懷念你。生意人的帳簿，記錄著收入與支出，兩數相減，便是盈利。人生的帳簿，記錄著愛與被愛，兩數相加就是成就。

（2）張忠謀

張忠謀曾講過一段故事：一位退休教授，跟老妻過著優遊的生活，早上一起爬小山崗舒展筋骨，下午料理陽台上的花草，或看看雜誌，妻子則和朋友到咖啡室聊天。他們唯一的女兒，在美國定居。月前一個晚上，朦朧間他感到床墊濕了，是老妻尿床。他推推她，發覺她已沒有反應。簡單處理完喪事，將花草贈送給鄰居，向人借的書籍郵寄送還，然後走上律師事務所，一切準備妥當。當他寫下最後的遺言，面前是一瓶藥丸。就在他打開瓶蓋時，電話突然響起。他拿起電話筒，一陣溫柔又熟悉的聲音傳了過來：「爸爸，我在機場，我好想陪陪你。」他猛然覺醒。

教授說完這段故事，緩緩道：「其實最有效防止自殺的方法，不是高深的學術修養，不是著名的心理醫生，不是豐厚傲人的財富，原來只是一種簡簡單單被關心的那種甜美的感覺而已。」

生命的意義如巴菲特所說：在你一生中，你善待過多少人，有多少人懷念你。你人生的帳簿，有愛人與被人愛的記錄嗎？張忠謀所言：你有珍惜、關心身邊的人嗎？

三 .< 求神指教我們怎樣數算自己的日子，得著智慧的心 >

求祢教示阮怎樣算自己的日子，互阮得著智慧的心。詩篇 90 篇是摩西的祈禱，上帝知道摩西有 40 年領袖管理的才能，又有 40 年在曠野磨練受苦的經驗，在摩西人生下半場八十歲，上帝呼召他，要摩西回去，帶領以色列百姓出埃及。摩西以謙卑順服的心接受上帝的呼召，經歷四十年比曠野牧羊更艱辛，最終完成上帝給他的使命，以色列整個民族也因摩西而得祝福。

摩西知道要怎樣才能過有意義的人生：就是要順服上帝，行祂要我們行的。申命記 34 章：後來以色列中無人親像摩西，他是上帝面對面所識的，是上帝親自埋葬他在摩押地，何等的光榮！摩西的禱告，也要成為我們的禱告，求上帝給我們智慧來過有意義的人生。

中區三中會幹部聯誼暨交接禮拜

文 // 蔡逸鵠執事（嘉中松年部）

嘉義中會松年部在嘉義市「一葉」日本料理餐廳舉行中區三中會幹部聯誼暨交接禮拜。嘉義中會提早一個小時抵達先召開第二次部員會議。大家很準時也很有效率，研擬項目一一定案，感謝主時刻與我們同在。

彰化中會、台中中會陸續來到，相見歡其樂融融，在詩歌【恁著感謝上主至大】的引領下進入交接感恩禮拜。此次的交接是由嘉義劉美部長交給彰化蘇煐勝部長接交，監交是台中簡月夏部長，在掌聲與歡樂聲中完成交接儀式。詩歌【主耶穌 我欲依靠祢】歌聲中及林信豪牧師祝禱下結束中區三中會的交接感恩禮拜，感謝讚美主。

上帝的事工差遣，不會隨便託付。敬佩的是劉美部長曾進出手術房 N 次，還勇敢地擔負起這重責大任 (嘉中最大部的松年部)，聽她分享才知道自己在服事上多麼不足。有一次安排下午開刀，午餐後還去安慰身心受創的會友，真是神的兒女。交接前非常棒的經驗分享，特別花點時間擷取與大家共享。

劉美部長主題：「歡喜心微笑人生」。人的心情百百種，有人說最難捨的是交情，最難寫的是心情，最感人的是熱情，最傷人的是絕情，最感謝的是恩情，最難忘的是友情，最難懂的是表情，最溫暖的是親情，最討厭的是不領請，最難還的是人情，這些都是人心的反應。

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈能使骨枯乾 (箴言十七章 22 節)」。劉美部長的座右銘：人生每天要有七笑，這是金錢買不到的

1. 在危難時—泰山一笑，是一種大氣
2. 在吃虧時—淡然一笑，是一種豁達
3. 受挫折時—欣然一笑，是一種樂觀
4. 被誤解時—微微一笑，是一種素養
5. 在無奈時—達觀一笑，是一種境界
6. 被藐視時—平靜一笑，是一種大度
7. 在痛苦時—淺淺一笑，能化解千愁

快樂時刻讚美神、在艱難時刻尋求神、在安靜時刻敬拜神、在痛苦時刻信靠神、在每個時刻感謝神。微笑是上帝兒女的特權，可以擊敗撒旦的攻擊，主的祝福就在笑裡。揚起自己的嘴角常微笑、常感恩、多分享、主恩永隨，會讓大家快樂且幸福。「樂」字頭上一把草、就叫做「藥」，一定要把頭上的草拔掉，才會真正的快「樂」。辛苦妳了劉美部長，感謝松年部有妳。