松年之光

2017年5月140期
（5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：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

耶穌與祂的母親

文／周哲卿主委

適逢一年一度的母親節，願上主紀念每位母親的辛勞！家庭制度是上主所設立，父母是上主在家庭的代表。然而，當母親的第一天開始，一生都是操勞的，從生下孩子到把孩子栽培成人，其中的艱辛不足為外人道。所以身為兒女的要記住保羅在以弗所書六:1~3所提醒的：「你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。」要孝敬父母，使你得福，在世長壽，這是第一條帶應許的誡命。

其實，每位母親都很辛苦，但身為基督徒母親有何不同？主耶穌對基督徒母親有什麼吩咐呢？馬太十二:46~50耶穌說：「誰是我的母親？」耶穌的母親馬利亞是一位勇敢的婦人，在她還未出嫁時，天使就對她說：「你要懷孕生子，可給他起名叫耶穌。」(路加一:31)然而，馬利亞說:「我沒有出嫁，怎麼有這件事呢？」天使回答說：「聖靈要臨到你身上，至高者的能力要蔭庇你，因此所要生的聖者必稱為神的兒子。」(路加一:34~35)這樣，馬利亞就承受了這個責任，不管別人如何在她後面說閒話，始終如一是位勇敢的婦人。

當耶穌成長到三十歲，出來傳道，完成上主所交托的使命。耶穌的傳道生涯沒有固定地方，並且得忍受勞苦，有時連飯也顧不得吃，當母親的馬利亞看在眼裡，心中很不捨。於是她便帶著耶穌的弟弟來找祂，意思是要耶穌跟他們回去。當耶穌的母親馬利亞與祂的弟弟站在外面，若你是當時的耶穌，你會怎麼做？在親情與上主的使命，在家庭與教會之間，我們要如何取捨？家庭制度原是上主所設立，父母是上主在家庭的代表，耶穌卻必須在兩者之間作抉擇。從這裡讓我們看到三個重點：

1. 遵行天父旨意—當耶穌的母親馬利亞，以及和祂一起長大的弟弟在門外親情呼喊時，耶穌首先提出重點:「先遵行天父的旨意」。無論是家庭生活或教會生活，都要先遵行天父的旨意。因為有人雖然熱心教會事務，但不一定遵行天父的旨意；也有人在家庭內，仍然遵行天父旨意。耶穌在「登山寶訓」結束時(馬太七:21)說：「凡稱呼我『主啊！主啊！』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。」耶穌對祂母親和祂的門徒要表達的是:遵行天父旨意可以打破家庭和教會的界線，因為生活和信仰是一體的。

2. 家庭在教會中—教會像大家庭，為什麼不把教會當成我們的家呢？有人在地上沒有享受過母親的親情，在教會內卻有這種機會！有人在地上沒享受過兒女的親情，在教會內便有這種機會，有人在地上沒享受過弟兄姊妹的親情，在教會內卻有這種機會，所以耶穌說：「看哪，我的母親，我的弟兄。凡遵行我天父旨意的人，就是我的弟兄姊妹和母親了。」如果把教會當作大家庭，那我們便可將信仰落實於家庭了。

3. 教會在家庭中—如果我們來教會，只找談得來的人講話，好像在家中只跟特定弟兄姊妹講話，而不跟其他的手足講話，那是社團不是教會。每個主日都用「使徒信經」來宣告信仰，其中有說到「聖徒的相通」(the eommuion of saints)。「聖徒的相通」表明基督徒可以超越時空，與以前的聖徒透過文字記載來相通：更現實的是教會內肢體間分享共同的生活和生命的經歷，包括生活的掙扎／奮鬥／歡喜／勝利，其中有眼淚也有笑聲。從上主白白地得到，且自由地分享給別人。沒有人可比另一個人更好，我們都有互相的需要，大家彼此發揮愛心和謙卑，這正是「聖徒的相通」。

母親節更是快樂與感恩的時光，願上主紀念每位母親的辛勞，同時也藉著耶穌的母親馬利亞身上的事蹟，讓我們學習教會和家庭可以成為一體，家庭在教會中，教會也在家庭內，好好體現「聖徒相通」的美好。

十字架為誰預備的？

（本刊訊）台北中會松年部特選在受難日，舉行聖餐禮拜，讓會眾透過耶穌的救贖，再次與主同桌，在默想中與主連結---【伊擔當刑罰咱得著平安；伊受鞭拍咱得著醫好】。

在蘇明信老師帶領優美詩歌中展開序幕，陳嘉昇長老司會／張麗鳳長老祈禱／陳育美部員讀經／松年合唱團讚美：【你備辦啥筵席】、【希望／平安／喜樂與疼】、王光賜牧師證道、15 位長老聖餐服事：吳文從、吳信正、吳世平、陳妙麗、林永勝、張啟義、翁欽信、邵永裕、李世界、胡林秀、吳媽順、張心力、謝文達、潘義雄、蔡晴甫。

輔導牧師王光賜、王宗仁親自將聖餐餅與葡萄汁，送達服事長老手上，在莊嚴肅穆中帶領眾多長輩共同體會受難日的真實感受。耶穌在十字架上整整 6 個小時才斷氣，2 根木頭撐起主受傷的肉體，成為改變人類轉折點。十字架上的愛感動多少人的心靈，因為主的救贖喚醒更多人願意正視赦罪的能力，透過主活生生的被鞭打、釘痕、復活，完成上帝的旨意，洗清世人的罪孽，讓人類不再是寄居，而是與神同生死，這絕不是比喻乃是真實的體會。

死亡只是肉體從地面上消失，對人類是威脅且是敵對的，但耶穌的死／復活，使人類不再恐懼死亡，相信基督的血使我們享有永久喜樂，十字架更是活命的出口。耶穌被釘的十字架約 150 公斤重，在疲憊與羞辱中揹著沉重的十字架，屢次跌倒走向刑場，那種辛酸與心痛感受非言語可形容，但耶穌仍然完成上帝的計畫，主要在顯明神的愛不是只有猶太人或祂的兒女才能得到，而是為全球每個人所預備的。

雖然經上說可因信稱義，但人都是有罪無法成為義人，唯有透過聖潔耶穌的救贖，讓我們再次與主復合得到全然的赦罪與恩典。誠如以弗所書 2:19 所言：『你們不再作外人和客旅，是與基督同國，是上帝家裡的人了』。2:13「你們從前遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裡，靠著祂的血已經得親近了」。

受難日是受難週的最高峰，值得思考、探討與神的關係，再次從啟應文 34 篇中：【耶和華互眾人的罪擺歸佇伊身上】、【總是伊擔當多多人的罪，閣替罪犯祈禱】。在【我心仰望十字寶架】詩歌中，默想主的大愛與犧牲精神，白白得到豐盛恩典，願大家都能在服事中得到滿滿的盼望與祝福。耶穌正透過聖靈／經文與我們同在，也藉由聖餐再次與耶穌相遇，因為【教會是祂的身體，是那充滿萬有者所充滿的】。

明利部落的教堂與秘境

文 // 蔡尚志執事 (星中 . 南港)

看著飛行傘在空中飛翔著，會有飛行傘飛行的地方，起飛點高度要夠，視野也要寬闊。這裡是花蓮的明利部落，位於萬榮鄉馬太鞍溪旁，是個風光明媚景色極其優美之地，花東縱谷本來就美，若能居高往下望，所看到的景緻就變成 3D 立體模式，更是讓人難忘。

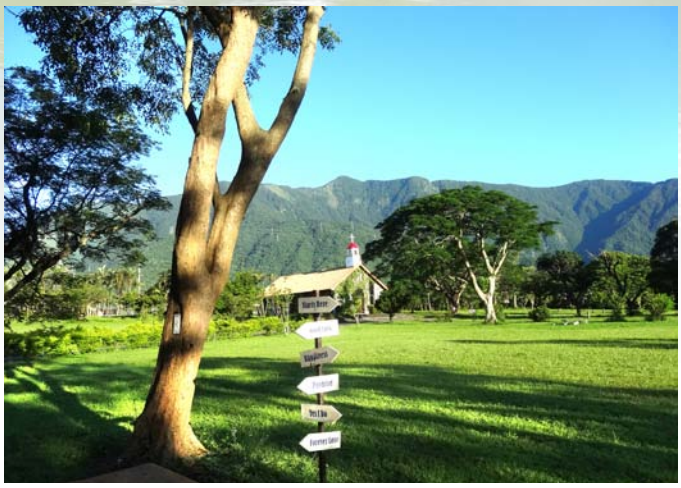
這裡是太魯閣及賽德克族群的部落，他們的祖先一兩百年前從霧社一帶翻過中央山脈來到台灣東部。明利部落分成上、中、下三個區塊，彼此相距一段距離，因著不同的因素在不同的年代遷徙到這些地方，此次要拜訪的地方，是稱為中部落的馬太鞍部落（跟光復鄉的阿美族馬太鞍部落不同），以及上部落大加汗。

從平地的公路，就可以望見位於不到半山處的部落，部落中最顯眼的，就是這間美麗的長老教會—明利長老教會。歸屬於太魯閣中會的明利教會，近幾年才剛改建完成，相當新穎。教堂約三層樓高，牆面以石板堆砌的外型呈現，在陽光之下更顯得亮麗，再加上屋頂紅色十架，成為社區中相當顯眼的地標。教會所在位置是在約 30 度角的山坡地，所以教會一側是建在駁崁之上，由這一側望過，教會的高度又高了半層樓。

這個位於山坡的社區不大，住戶沿著坡地築屋，家家互互都可以望見山下花東縱谷的美景。穿過社區的產業道路以之字形繼續上山，可通往上部落以及飛行傘基地。部落的道路很小條，如果要會車還頗有困難度，加上這裡的高度已經離平地很遠，這段行程還真讓人有些緊張。但是這裡的視野卻是愈高愈美，登高忐忑的心也帶著居高之喜悅。

經過好一段距離，終於抵達上部落，首先映入眼簾的，是天主教堂。上部落只有十幾戶人家，多數是天主教徒，小小的教堂，是他們的信仰中心。教堂旁是個小小人工湖—碧赫潭，早年是當時的頭目碧赫捐地召集族人所築，為灌溉之用，如今雖不再有農業用途，卻意外形成獨特美景。

因著這裡交通不便又隱身在山中，這山上的明珠已成為隱藏版旅遊景點，一路登高，在此遇見世外桃源！



壽山中會松年部聯誼會記實

文 // 黃慶源長老（壽中 / 新莊）

壽山中會松年部佇鳳山基督長老教會舉辦各教會松年團契聯誼會。 帖撒羅尼迦前書 5 章 16~18 節按呢講：【著常常歡喜，著祈禱無息，凡事感謝；因為此個是上帝惦 (tiàm) 佇基督耶穌向恁的旨意】。 壽中松年部定期辦理各教會松年團契聯誼的主要目的是欲通過此個活動，會當互大家體會到上帝的恩典，佇疼的內面大家攏是有福氣的一家人。

松年事工部的成員有部長羅淑媛長老，部員：莊進祥 / 朱菊英 / 鐘壽美 / 陳進興 / 陳雅蓉 / 黃慶源 / 鄭銘文等長老以及指導牧師陳儀裕，共 9 位；大家攏提早佇 8 點前陸陸續續來到會場。 無花果合唱團以及松年合唱團也佇 8 點半進前到佇會場練唱詩歌，各教會松年團契會長也佇 9 點半前完成報到；一一繳納負擔金及報名費。

大會 9 點半準時開始第一部的感恩禮拜；主禮者蔡加發牧師，司禮者莊進祥長老，司琴黃鈺婷老師。起頭敬拜謳咾的部份是由新莊教會無花果合唱團的黃中堂長老以及黃淑貞長老，柳育弘弟兄來擔任，前後 15 分鐘喜樂活潑的肢體律動，帶動整個禮拜的氣氛。蔡加發牧師的講題是“珍惜老年”，勉勵大家著珍惜把握上帝賞賜互咱佇世間有限的年日，豐富咱逐人的生命；因為咱猶會學習多多代誌，猶會參加各種聚會活動，猶會敬拜上帝，為自己的親人或者是朋友 / 社會國家代禱，咱攏通為著這些事來感謝上帝。頭尾約略 60 分鐘的感恩禮拜息，隨時就進入第二部的才藝表演。

這個單元是由咱美麗大方閣嫻淑端莊的陳雅蓉部員擔任主持的角色，部長羅淑媛長老帶領大家祈禱息 (soah), 馬上由莊進詳長老帶領松年事工部所有的成員來拍頭陣，獻唱一首高俊明牧師作詞優美動聽的詩歌名叫《莉帕互火燒》，續接的有鳳山 / 三民 / 屏山 / 六合教會以及客家團契和無花果合唱團的精彩演出，會眾報以熱烈的博仔聲。其中屏山教會《我欲跟隨主》載歌載舞激情的演出帶給會眾很大的迴響，猶閣有新莊教會邱淑貞牧師所帶領的《無花果合唱團》，以一曲《飛啊！我心》做壓軸的演唱超級出色。佇陳儀裕牧師做簡短的謝飯祈禱後，結束第二部單元的才藝表演；會眾陸續從 5 樓會場徙 (sóa) 到一樓的所在用餐，享用美食佳餚。

本次各教會松年團契聯誼活動參加的教會總共有 31 間，總人數 584 人 (含松年合唱團 / 無花果合唱團 / 客家團契 / 松年部部員 / 鳳山教會工作人員)。佇部長羅淑媛長老帶領全體部員以茶代酒隨桌一一致意，感謝大家踴躍的參與支持後，互本次的松契聯誼活動劃下完美的句點。

壽山中會松年事工部松契聯誼會活動照片

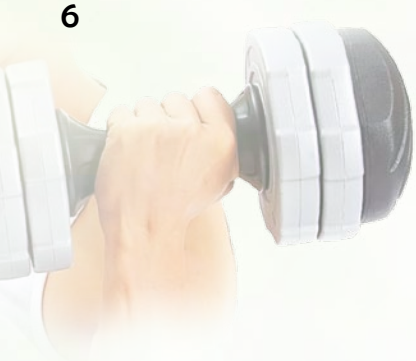
壽山中會松年部部長羅淑媛長老

壽山中會松年部部員

鳳山教會聯誼的會眾

壽山中會北區屏山教會演唱

中區新莊教會無花果合唱團獻唱



啞鈴與我

蔡三雄牧師（北中．三芝）

啞鈴和槓鈴運動是一切重量訓練的基礎，也是肌力訓練最基本的運動。我自幼體弱多病，非常羨慕體力強、身材好的同學，但我生活在貧困的環境中，小學畢業時體重只有 27.5 公斤，身高 138 公分。我常向上帝祈求，想要健康和強壯，那時買不起健身用的啞鈴，只盼望身邊手拿得動的東西，都能成為運動器材。找到兩顆重量差不多的鵝卵石，或是兩塊紅磚頭，就是最原始的啞鈴。既然有啞鈴的替代器材，槓鈴也可以依樣複製，找個地面挖圓洞，灌水泥和砂石，製造兩個各 10 公斤的「水泥輪」，加上以竹竿串起，令我嚮往的槓鈴就完成了。目前只剩一個水泥輪，偶爾和另一個槓鈴配搭使用，效果依舊，且有特別珍惜的感情與記憶在其中。

台南市東門圓環邊的亞洲健身房，辛建明老師和葉文章教練的啟蒙與指導，我才有正規的重量訓練。不過，運動加上超好的食慾，體重在六年後飆到 94 公斤，後來因超重而不必入伍當兵。1970 年成為重量級的舉重選手，1975 年曾在全國舉重比賽得到抓舉的第一名。1979 年台南神學院畢業後，分派到彰化縣鹿港鎮的草港教會服事，那是靠海的鄉村，連固定的菜市場都沒有，更別說健身房了。我購買了一組組合啞鈴，有四片鐵片，一支有 12 公斤重，幾乎每天用它運動。1989 年得知有高血壓，必需一輩子服藥，醫師指示我需要降體重，於是再增購 8 公斤的啞鈴，進行多次數的循環運動，握住啞鈴，從手、肩、上背、腰、大腿、小腿、擴背……等 10 項循環，每項 2 分鐘，三循環結束，早已滿身大汗。如此有恆心的規律運動，燃燒卡路里，配合健康的飲食，兩年後降到 75 公斤的體重，還去參加全國台灣區運動會的健美比賽，成績第五名，讓我驚喜很長一段時間，後來又成為八人制拔河運動的國家代表隊教練。

1992 年我在台北市羅斯福路六段的公館教會牧會，師大體育系就在教會左前方，體育系教授和老師們都成為好朋友。林正常教授送我他的著作《重量訓練科學研究》，方進隆教授引進日本和美國的長者肌力訓練各項資料，其中日本筑波大學的鈴木正成教授所設計的「糙米體操」，就是有趣的啞鈴。用布縫製成圓柱型袋子，裝入 300 至 600 公克的糙米後縫緊。讓公館教會松年大學的長者使用做體操，少了一般啞鈴冷冰冰的金屬感覺，又能按每人量身訂製合用的重量，布的質感好，糙米發出的聲音也溫和，不小心掉下，也不會砸傷腳。這種糙米體操，成為當時我從事長者肌力訓練的絕佳運動。日本筑波大學還製作檜木啞鈴，造型多樣，檜木的香味，運動時互敲的響聲，增添許多長者運動的意願，運動時非常有趣。後來，市面上出現啞鈴造型的飲料瓶，不論裝水或裝沙子，都是不折不扣的啞鈴，我忍不住又投資了不少費用。2000 年代，歐美和日本積極推展長者肌力訓練的學術研究，至今已經有許多成果報導。

2008 年我在淡江高中服務時，曾以 0.5 公斤或 1 公斤的啞鈴指導身障的同學運動。2013 年我二哥蔡文雄長老住院，長期臥床後體力很差，我也教他從 0.5 公斤的啞鈴運動起，而他靠著不間斷的運動，住院 238 天後，康復出院。

2014 年 8 月，愛力公司鄭天爵先生親自送來一批加重器到雙連安養中心，造型和色澤都非常吸引人，兩個 0.5 公斤為一組，可以綁在手腕或腳踝運動。這批加重器成為我在雙連安養中心指導長者肌力訓練基本器材。二年半來，藉著加重器長者肌力訓練，許多長者感受到「力量」回來了，走路更穩，從椅子上站起來不會怕怕的，長期坐在輪椅上，也能站起來。肌力訓練改善他們的肌力，讓長者更敏捷，成效相當好。

回想我小時候病弱瘦小，上帝賜給我重量訓練的機會，隨時隨地把握機會運動，讓我有健康的身體、體力精神充沛，使我能做更多事工，而我常以分享運動為樂。此次介紹啞鈴和加重器，不在於它多美、多重、多珍貴，乃在於你以什麼心情和態度來運動，用什麼運動和姿勢，練到什麼部位肌肉群。啞鈴不是裝飾品，使用它，不斷學習、練習，你必能體會肌力增長、身體更健康。祝福大家身心靈都強健且愉快！

【成功老化】知多少？

（本刊訊）有幸跟元氣樂齡專業達人郭哲誠老師上【成功老化】課程 1 年半，收益良多特摘錄講義精髓跟松年朋友分享。學養生不急著抗老，老化也不等於衰弱，但要注意衰弱相關細節 :1. 細胞分裂限制 2. 自律神經失調 3. 免疫功能降低 4. 限制熱量攝取 5. 抗氧化能力。

文明病 : 高血壓 / 手腳易冰冷 / 身體痠痛 / 失眠 / 潰瘍 / 糖尿病，文明病就得用【原始生活】治。自律神經失調時，交感神經興奮會心跳加快、血壓上升、血管收縮循環差、消化減緩吸收差、血糖上升。抗氧化的飲食養生 :1. 維生素 C、E 2. 類胡蘿蔔素 (葉黃素 / 玉米黃素)3. 多酚類 : 蔬菜、水果、茶、橄欖。

骨質疏鬆因破骨細胞上升造骨慢，必須提高骨質與肌肉群，才能維持平衡感 / 柔軟度 / 反應力。改善方法 : 食物補充鈣 (小魚乾 . 九層塔 . 芝麻 . 紫菜)/ 鎂 (堅果 . 海鮮 . 綠色蔬菜)/ 維生素 D(鮭魚 . 鮪魚 . 鯖魚 . 香菇) 維生素 K(花椰菜 . 菠菜 . 高麗菜)。

每年大約有 4 成長者在家中跌倒，其中半數受傷，約 1 成需住院療養。跌倒的相關原因 : 不當用藥、下肢無力、環境不良、帕金森症、中風、失智、視力、耳朵問題、頭暈、低血壓、反應速度變慢。跌倒高危險群 :1. 前一年曾發生跌倒的長者 2. 身體衰弱但不需臥床的長者。

焦慮 / 憤怒 / 難過會影響健康，因百病生於氣，怒則氣上、喜則氣緩、悲則氣消、恐則氣下、驚則氣亂、思則氣枯。宜戒貪 / 嗔 / 癡 / 慢 / 疑五毒，少悲 / 哀 / 愁 / 憂，因「心」動五臟六腑皆搖。

你是 A 型還是 B 型性格？每題 1~8 分請自我評量，共 7 題 :

1) 你與人約會從不遲到。2) 你喜歡與人競爭。3) 你常有焦慮感。4) 你總是同時做好幾件事。5) 你凡事都步調很快。6) 你會將感受忠實呈現。7) 你的嗜好很多。40 分以上為 A 型性格，喜歡追求完美、好勝心強、反應快、急躁且常有緊迫感。要小心調整才不會造成壓力。35~39 分偏 A 型，多重視健康，尤其心血管疾病，宜放慢步調。34 分以下 B 型性格 : 人際關係隨和、少生氣，喜歡平靜生活、悠然自得，不與人競爭，不緊張不趕時間，比較長壽。

長壽者特色 :1. 健康自我負責 2. 樂觀適應力強 3. 不疾不徐有競爭力 4. 自信力 / 決斷力強。常保有正向性格者，會把目前困境當成是暫時性或特定性，仍擁有主控權，不會自責太久。人會不開心是不知感恩且對壞事過於誇大，所以要常想幸福與快樂事，寫下開心日記，當你敢接受挑戰、選擇較高目標、堅持下去則表現會更棒。

寬恕對方的過去等於釋放自己的現在與未來，有宗教信仰者，心靈得到療愈，且充滿希望，快樂感自然提升。人所以不快樂，不是沒有選擇，往往是作了不快樂的選擇。當能逐步完成個人目標且參與重要活動時更快樂，尤其從事喜歡的事物且成為生命重心，為熱愛而活才是真正的喜樂。讓你的心維持當優雅的主人，才有本錢招待任性的客人 (情緒)。

咱的台灣俗諺

編輯部彙編

* 一筊九輸路，食毒自殺步
* 人情世事陪甲到，無鼎閣無灶
* 少年拚出名，食老惜名聲
* 好額人減食一嘴，散赤人食到畏
* 近水知魚性，近山知鳥聲
* 俗物通食，俗話莫講
* 食人歡喜酒，賺人甘願錢
* 食濟厚病痛，食少會長命
* 財產用會完，學問出袂空
* 匏仔出世成葫蘆，幼柴浸水發香菇
* 會曉拍算，較贏走趁
* 藥會醫假病，酒袂解真愁
* 讀冊讀半死，出業做苦力
* 食頭路無閒一個人，做生意無閒一家人
* 西裝現領，厝內無米落鼎
* 一擺洗被單，免得每天來洗腳
* 九頓米糕無算準，一頓冷糜却去囥
* 人愛事磨才會圓，事愛人做才會成
* 多看世間歡喜事，減想心中煩惱愁
* 有手伸無路，有跤行無步
* 近報佇家己，遠報佇子孫
* 洗面洗耳邊，掃地掃壁邊
* 食少有滋味，食濟無趣味
* 543 講到規半籃
* 健康親像補破網，針線慢織有希望
* 趁小錢靠拍拚，趁大錢靠運命
* 橫柴歹入灶，橫行歹得到
* 十二十三讓你壞，十九二十你就知
* 甘願得失頭前，不可得失後壁
* 芋圓煮湯，時到時擔當
* 好無相致蔭，歹煞相牽連
* 吃飯吃碗公，做事閃西風
* 坐塊高椅頂，低椅來跨腳，吃飯配豬腳，燒茶捧來哈
* 庄腳趁市內吃，三年做乞食 ，市內趁庄腳吃 ，三年著好額
* 身體健康，學問普通，算盤會摸
* 一人苦一項，無人苦相共
* 看戲愛知戲文內意，做人愛捌人情義理
* 袂曉挨弦仔顧捲線，袂曉唱曲顧呸涎
* 食對藥，青草一葉，食無對藥，人參一石
* 真藥醫假病，真病無藥醫
* 做生無生才，做丑無詼諧，做軍旗驚人刣
* 娶著閻羅王的查某囝 --- 奸鬼
* 娶某是師仔，飼某是師傅
* 清明無轉厝，無祖，過年無轉厝，無某
* 敢問的見笑一時，不敢問的見笑一世
* 買物無師父，加錢買著有
* 煩惱十三代，囝孫無米通煮
* 鹽會生風，薑母會去風
* 生囝落九枝花，魯囝剝九領皮
* 吃盡味道鹽好，走遍天下娘好
* 氣大傷神，食多傷身
* 易漲易退山溪水，易反易覆小人心
* 也要做禮數，也要做桌布
* 苦瓜雖苦共一藤，兄弟雖歹共一心
* 食若武松打虎，做若桃花過渡
* 剖柴愛認向，無驚你少年勇
* 茶古安金的，嘛是瓷仔
* 做人碗就嘴，畜生嘴就碗
* 得人疼，卡好嘴列拍拚
* 陰陰沉沉，咬人三吋深
* 減飲是人參，加飲會誤身
* 無冤無仇，袂結歸球
* 會做大家真清閒，袂做大家踞灶前
* 豬肚煮湯嫌無菜，土豆剝旁你就知
* 求平安著好，無求添福壽
* 心肝若好，風水免討
* 氣惱成病，歡樂長命
* 強記不如善悟