



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

老父的心志

(本刊訊) 北中松年部慶祝父親節感恩禮拜，在艋舺教會舉辦，長者不畏酷暑踴躍參與盛會，50 多間教會 640 多人齊聚一堂，猶如一場心靈饗宴。松年合唱團以【聖法蘭西斯禱文】、【賞賜平安】帶來心靈的安慰，王宗仁牧師引用路加 15:11-32，浪子回頭比喻大家耳熟能詳，牧師分析父親的心志：1. 慷慨 --- 小兒子要求分家產，二話不說因為愛而答應。2. 放手 --- 孩子要出外打拼願意放手成全。3. 不捨與憐憫 --- 兒子出走後天天守望，遠遠看見身影，馬上抱著兒子並親吻他。4. 包容 --- 大兒子怒氣，父親能理解並接納，安慰孩子體諒父親失而復得的心境。5. 喜樂 --- 浪子死而復活，這樣的歡喜快樂才是最棒的福氣。

承接從神而來的福份，珍惜家人歡聚的喜樂，只要神能與我們同工，萬事都能成。願每人的心思意念都能得到神的理解與眷顧，台語【阿爸】是很貼切的稱呼，世上對父親的語言百百種，或許有不同經驗卻能代表共同意義。讀聖經要能回想當年之處境再融合現今之狀況，才更加理解聖經的奧妙與奇異恩典。



主委王德成牧師一早從屏東瑪家鄉出發，第一次來到艋舺教會，覺得是很享受的松年活動，欣賞到高水準的合唱團，感染到同工的用心規劃與全心付出，特別以原住民排灣語唱出民謠，歌詞意思是感謝神的恩典並祝福所有長輩都喜樂平安。松年幹事李佳民牧師特別邀請松年契友支持【以台灣名義參加東京奧運】公投連署單，為生命作見證，天父與子相通 / 合一 / 親密，尋求族群合一與平等。

第 2 部由阿公阿嬤合唱團演唱【Alleluia】、【問田螺】，並由雙園教會陳儀智牧師分享【阿爸的故事】。專講前先用薩科斯風演奏【祢真偉大】，再邀請音樂達人周高俊老師演奏自編詞曲的【尚敬愛的阿爸】，陳儀智牧師磁性的歌喉，配上感人至深的歌詞，讓人既感動又撼動為人子女的心思，真的是高水準的音樂饗宴。



千歲快樂合唱團

文 // 林耀星牧師(台中.重新)

台中重新教會為了深入社區，於主後 2011 年 9 月成立新希望關懷社區協會，事工上除了關懷弱勢家庭兒少的課後輔導班、國中班上外，也關心平常在社區中孤單的長輩們，並於 2012 年 4 月成立了「千歲快樂合唱團」，顧名思義就是將所有長輩的歲數加起來超過一千歲，目前經常出席人數約三十人左右。因資源有限只能每禮拜四上午一次的聚會，內容有邀請老師來帶長輩從事體適能活動、聘請國內知名大學音樂系聲樂研究所畢業的老師前來教長輩唱詩歌、長輩中的人才更是最棒資源，邀請分享過去自己最在行的強項、邀請具醫藥背景的信徒分享身體保健及醫藥常識。上完課程用完中餐後才讓所有的長輩快快樂樂的回家，中餐更是由長輩輪流負責，並分組整理場地。

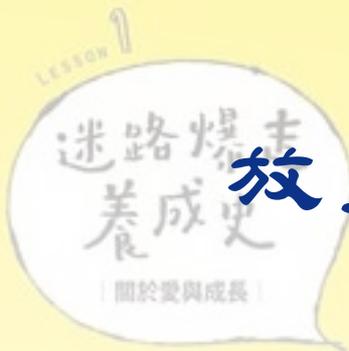
過去有些來到教會的長輩感覺心事重重，

如今他(她)們期待著每個禮拜四的聚會，可以快快樂樂的從事律動活動及唱著詩歌，甚至帶著所練習的詩歌到安養中心去關懷行動不便的其他長輩，並在中會松年部活動中獻唱，他(她)們不再是老了沒有用，而是還有很多可以為主做的事情。在這樣的際遇下，松年團契有參加合唱團的長輩們，就順勢邀請在合唱團中未信主的長輩們，參加禮拜二上午的樂齡查經聚會，型態則為唱聖詩、使用每週新眼光的查經內容，並為他們所關心的大小事情來代禱。同樣的，他(她)們分組輪流負責中餐，且在用完餐整理使用場地後各自回家，有人還會留下來繼續學日語及唱日文歌，有人則留下來成為課輔班的志工老師。誰說年紀大無用武之地，他(她)們都是一群快樂的迦勒，不僅自己開心還能把快樂分享出去。



千歲快樂合唱團





放了牛，他們自己會吃草



米米著

迷路繪圖

三采文化出版

350 元 2017 年 258 頁



很久沒閱讀到一氣呵成的親子叢書，米米媽生了迷路哥與暴走弟，迷路先天不足被醫生判定是不良於行的腦性麻痺兒，幾乎常在醫院進出，7歲發現有多動症及學習緩慢。米米媽不認輸找出破關的決心，加上外公外婆的全力支持，外公還參加保母培訓只為習得復健技術，透過時時按摩，讓迷路雖成長較慢，但仍歪七扭八的走出來。

母子間奇特的對話，打破傳統與教條式培養，純粹是陪伴與同理，在自然氛圍中快樂成長，孩子反而獨立自主又自信。為了愛而付出，是件快樂的事，千萬別讓【標準】迷矇了眼與心。每個孩子都有獨特性與特殊才華，父母要珍惜與兒女相處的片段，孩子一生都在掙脫父母，是宇宙不變的定律，父母應學當放風箏的高手。

擁有不等於佔有，放手不等於鬆手，中間永遠有隱形的牽掛與關懷，那不是羈絆而是深深的祝福與陪伴。掉眼淚不見得很軟弱，不流淚未必真強悍，最要的是哭完後，有更大的勇氣去面對困難。不倒翁不倒是順勢吸收壓力的能量，它沒手無法出力但也不輕易被打倒。

從處理各類生活問題裡，孩子們可以獲得很好的邏輯、推理、調理與組織力操練，讓孩子明白很多事不是大人的責任，也是【我】的責任。世上沒有理所當然，要先學會愛身邊的人，多體

諒才能感同身受。

孩子的世界充滿可愛，或許不懂 / 不會 / 不完美，但要有時間上的等待、鼓勵、練習，讓他有成就感才能變成有溫度的人。教孩子也是行銷學，以【溝通】替代【服從】，建構有效的家庭語言系統。

放手讓孩子尋找自己的路，年代不同人工智慧取代一切時，達人比士大夫搶手多了。獨立思考能力 / 喜歡閱讀 / 文字表達能力 / 獨一無二都是關鍵字，別太在意學習分數，懂得危機處理 / 解決問題 / 成為個別領域的高手，那才是建設性的誇讚。

父母能牽著孩子的手，溫柔陪伴尋找生命中的蝴蝶，孩子朝著目標開心奔跑，不僅不易累，還會留下甜美的回憶。讓孩子迷上樂器，不用逼也不囉嗦，發自內心的喜歡，會主動去練習，讓心靈更有層次，為平凡日子增添小亮光。

孩子的想像力是天賦，尤其畫出不像的動物時，別設法要求比例正確 / 構圖完美 / 光影合理 / 筆觸流暢，因為想像與創造力是無可取代的。相信自己的孩子，找出適合的學習方式，【愛】、【陪伴】、【理解】是最棒的解藥，學習不再只求標準答案，找到學習的藏寶圖，孩子快樂探險去。

負主的軛



文 // 徐采田長老 (星中·長春)



就應許我們得享安息。這一段經文我們很容易誤解，認為只要像處理垃圾一樣拿到主那裏丟給祂，就可得安息，這實在是太天真的想法。我們都知道世上是沒有白吃的午餐，基督的邀請是邀我們與祂一同負軛，使我們能與祂同行同工。並非只要將重担卸給祂，正像丟垃圾一樣，丟下就去享受安息，上帝的作法是要我們服從和順服、信靠，配合祂的作為成為門徒，同心協力才能完成拯救靈魂的大使命。

聖經又說：要我們學習認識了解主的樣式，重担不見得會藉著除去沉重的試煉和折磨讓人輕省。神更渴望吸引人回到祂那裏，與祂有親密和信靠的關係，讓那些受邀請者能脫離他們原來的方式，徹底被改變，成為新造的人。

在減輕負擔的過程，重担不見得會被移除，但是當我們開始愛祂、信靠祂、相信祂的應許和倚靠祂的力量時，我們의思想和回應會改變。然後，當折磨的重担從我們的肩上轉移到祂的肩上時，雖然情況仍未改變，但是我們會感到輕省。

與基督一同負軛的結果是：心靈得享安息。生活壓力或許不會減輕，但我們若親密地與耶穌連結，心靈便不再煩擾不安，祂的平安在我們心中作主，我們會獲得更多，得勝有餘、福杯滿溢。

俗語說：人生宛如苦海。孔子曰：人無遠慮，必有近憂。人無百年身，常懷千年憂。聖經(約 16:33)【在世上，你們有苦難；但你們可以放心】。

以上經典印證【凡人都必有苦難】。因此痛苦、憂傷、患難、失望的重担就臨到眾人。然而，神是愛，祂告訴我們不要餒志失望，祂應許【人生是大有盼望的，叫我們可以放心】。

聖經(太 11:28-30)耶穌說：【凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的】。

邀請所有背負重担的人，到主那裏，祂

是沙漠也是青山的 札瓦歌教會

文 // 蔡尚志執事 (星中·南港)

早期台灣有一間教會，叫做沙漠教會。台灣沒有沙漠，取名沙漠，似乎不符合地區特性。或是這教會是要期許信徒如同在沙漠中渴慕溪水，積極追求信仰？似乎也不是這個原因。

屏東的青山村，早期的名字叫沙漠海 (Samohai)，後來在行政區畫分時，就把這裡命名為沙漠村，成為一個沒有沙漠卻有其名的地名。這裡是排灣族所居住的部落，早年從山上的大社部落 (達瓦蘭部落) 分支出來，遷來到這一帶，也成為排灣族分佈最北邊的部落。後來行政區更名，這個沒有沙漠的沙漠村，改成名稱反差很大的青山村。其實這個村子已經臨近平地，並不在山上，倒是倚著青山，後方是整個排灣族的傳統領域。

來到這個村子，想認識這個曾被稱為沙漠，現在又稱為青山的村子，也想看看教會。不過進到村子，卻看到一個海神宮的指標，心中不免納悶，村民絕大多數是基督徒 (含天主教)，是哪個沒禮貌的人在這裡設立廟宇？後來才知道，原來海神宮不是廟，是這裡的一個峽谷景點，峭壁、急流、巨石、瀑布是這裡的特色，在網路上尋找青山村的資料，找到的多數是來海神宮遊玩的遊記。

來到國小旁，正好聽到下課鐘聲，不，他



們不是用鐘聲，也不是常聽到的音樂，而是孩子唱著母語歌謠的音樂，是部落限定版的下課聲，真好聽又超有特色。學校很有創意，牆上都是排灣族生活圖樣的浮雕，還高掛著一串排灣特色的琉璃珠。皮膚黝黑面貌輪廓深邃的排灣孩子們從教室衝出來，在操場快樂的跑跳，他們長得真是既漂亮又可愛。

長老教會的教堂，最早名稱為沙漠教會，隨著村子的更名改為青山教會，現在又以部落現在的名字，正名為札瓦歌 (Cavak) 教會。教堂為兩層樓建築物，正面屋頂是城堡造形，屋頂上方三角錐頂是鮮明紅色十字架。不管是沙漠還是青山，基督教信仰像是堅固堡壘，一直守護著村民，享有真正的喜樂與平安。

齊家典訓

以五言四句格式寫成，深入淺出方式呈現，內容包含：戒貪／養育／孝道／仁義／志節／人倫／讀書／處事／自勉等觀念。

文// 林磊

- * 三餐求營養 均食能保健 啖飲約而精 蔬果勝珍味
- * 宴客誠為貴 富饒無益身 烹飪求適法 勿奢莫浪費
- * 猴穿美衣裳 其姿還依舊 人要講休養 不緣華服求
- * 磨刀恨不利 鋒刃能傷身 求財忌無多 侈富害後人
- * 兒女雖質魯 還須送學堂 不求列前茅 只盼品德昂
- * 錢財易流失 技藝勇相伴 家財留萬貫 不如一技傳
- * 貧而無怨尤 裕且勿驕奢 安其窮為貴 富使詐變賤
- * 人若逢逆境 退步且靜思 其心自然平 此樂如天堂
- * 忠者心不變 為主盡所願 捐軀守職責 視成如己命
- * 重財薄父母 不配為人子 盡心且戮力 方得稱孝孺
- * 見貧若鄰親 須加以憐恤 與小販交易 毋思佔便宜
- * 完人首重義 公正不偏私 行事要明理 見善必勇為
- * 臨難知忠義 見財識志節 德行兩雙全 此必正人也
- * 起家志耕讀 敗家昭橫暴 安家需忍讓 御家避奸盜
- * 處事毋念難 務志在濟人 惟力求踏實 乃治世之旨
- * 見勢生諂顏 此人最可恥 見財起恭維 此人最可悲
- * 耳聞挑撥言 當忍而三思 與人爭是非 需冷靜持平
- * 瑣聞莫饒舌 智者止謠言 凡事留餘地 得意不究往
- * 觀天下萬物 本性皆求生 螻蟻尚惜命 人類應自重
- * 謀福報社會 廣設慈善院 慰殘老之苦 濟孤貧於安
- * 人生戒爭訟 久訐兩相毀 能免即趨祥 和解最為貴
- * 為善欲人見 偽心在矯情 小惡恐彰顯 須與大罪行
- * 創意求共賞 精新均得寵 賞作皆有益 人人須盡心
- * 望世過太平 首治本國昌 祈家能齊整 先修己身正
- * 子孫依此教 萬代留芳名 家家尊斯訓 國榮世太平



高齡關懷做夥來

(本刊訊)總會高齡關懷小組以【松年疼惜實踐愛 / 高齡關懷做夥來】為主軸，共舉辦三場【教會高齡關懷事工參訪觀摩活動】，分別在嘉義東後寮教會 / 台北文山教會 / 台東長光教會舉辦，邀請教會牧長與松年朋友任意選擇適合的場次參與。

北部場 90 多位學員參加，由駱昆和牧師開會禱告後，陳義明助理總幹事介紹講師婦女展業中心陳瑪利主任打頭陣，以【營造高齡友善教會】為題，詳細介紹各階段的不老典範，看到 102 歲仍神采奕奕的短跑健將，真的令人肅然起敬。【酷老時代已來臨】，長輩嫺熟運用手機功能，能跑能跳熱心當志工，80 多歲還能當故宮志工，鼓勵長者先把硬體空間充實夠，接著把身體顧好，再把歡樂與活力帶給大家，只要能充分發揮第二專長，或學習新技能，不可逆的老後人生，必能經營得有聲有色，重新找到開心的位置，即使社會變老但仍能保持彈性且樂觀的心態，願意改善不良生活習慣，人人都可活躍老化健康到老。

2025 年再 7 年台灣老化速度全球最快，台灣有本錢面對危機嗎？2018 年每 7 個人 1 個老人 (高齡社會)，2025 年每 5 個人 1 個長者 (超高齡社會)，因應策略有 15 要項要特別注意：1. 攔截失能 (健康促進 / 衰弱預防) 2. 失智預防及友善對待 3. 權益維護 (福利權代理 / 監護及輔助宣告協助) 4. 老人貧窮 (高齡再就業) 5. 照護離職 (友善職場環境) 6. 農村偏鄉滅村 7. 失能照顧需求大增 8. 輔具大量運用 9. 失智照顧落實推動 10. 照顧人力不足 11. 硬體空間不夠 12. 外籍看護人口大增 13. 家庭照顧者支持體系瓦解 14. 老人

居住問題 15. 居家醫療需求高。

老年平均照護成本是 210 萬元，但 69% 民眾沒有準備。根據健康署資料，女性失能平均 7 年，男性 5 年，而躺床時間目標最佳為 2 週。40% 民眾希望老後在家，但 24% 失能老人須仰賴政府居家照護。台灣培育有 9 萬名長照人才，因為確實很辛苦，最後只有 2 萬名留任，人力極度缺乏。人人嚮往有品質的高齡生活，期望活得長、病得短，因此身體健康 / 心理平安 / 靈裡喜樂正是教會與社區重要連結，運用教會的優勢場地 / 人力 / 服務精神，把信仰透過各種環節，讓居民願意踏入教會。社區關懷據點扮演最佳角色，在【銀浪】襲來時能安穩且貼心關照長者的需求，透過共餐與實用課表，達到教會與社區雙贏的目標，透過疊疊樂 / 肌耐力運動 / 方塊踏步 / 電鍋菜 / 手機教學 / 創意摺紙 / 田園樂 / 經絡推拿，達到健康促進與人際互動的功效。

蘇坤郎長老以文山教會為例介紹【教會高齡關懷事工】、蔡三雄牧師現場指導【彈力帶與肌力運動】、汐止教會黃哲彥牧師分享【教會高齡特色事工】、長榮大學黃肇新老師【如何開始高齡宣教事工】，最後由陳義明牧師 / 陳瑪利主任主持【綜合座談】，7 小時的研習收穫滿滿，地方教會若對社區高齡關懷事工有感動，有心想成立並推展關懷據點，可直接與高齡關懷事工小組聯繫 07-3220669 轉 409 莊雅玲專員。