



松年之光

2018年10月157期

(10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：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

主內牧長，平安：

今年十月第一主日(十月七日)是總會所訂「松年事工紀念主日」，值此主日臨近之際，僅向各位牧長、團契會長請安，感謝貴教會對總會松年事工的關心與代禱，願上帝紀念您們的事奉，並成為眾人的祝福。

台灣基督長老教會於1984年6月21日成立“總會松年事工委員會”，各中會也陸續成立了松年事工部，更鼓勵各教會成立松年團契。復於1989年4月的總會通常議會與新竹聖經學院共同提議創辦“松年大學”，足見先輩牧長前瞻性的眼光。另因著醫療的先進，帶給國人平均壽命的延長，也由於戰後嬰兒潮世代陸續成為65歲以上的人口，加上近十幾年來的低生育率、少子化現象，於2018年3月有超過14%的人口是65歲以上的人口，國家整體的結構已成為高齡(aged)社會。預估於2025-26年，65歲以上的人口將會達20%，這樣的趨勢是教會不可輕忽的，對於長者的宣教與牧養，更是每一間教會要重視與投入的事工。

未來總會松年事工委員會將繼續肩負宣教的使命，透過已深耕在各縣市、鄉鎮、部落的地方教會，使年長者在生理、心理、智能、靈性及人際關係等方面獲得牧養與關顧，亦藉服務社區長者的事工，使他們擁有活躍、活力的生活，生命也充滿了喜樂與盼望。因此，總會松年事工委員會提出以下事工計畫：

(一) 部長與幹部培訓事工

(二) 培育中會／族群區會松年事工部：

1. 鼓勵各中會松年部舉辦「如何陪伴年長者」研習會。
2. 協助各松年事工部舉辦靈修會、年長者生命分享。
3. 策劃「松年事工委員會成立35週年」感恩禮拜。

(三) 鼓勵中會／族群區會、教會連結政府、機構資源及資訊設立社區關懷據點、原住民文化健康站、長照站、松年日光站、長青學苑等。

(四) 鼓勵中會／族群區會、教會參與松年大學。

(五) 發行刊物：

1. 「松年之光」月刊之編輯及發行。
2. 策劃「松年事工委員會成立35週年」特刊。

(六) 建置松年事工委員會網站期待各教會給予指教、支持、奉獻與代禱，使總會松年事工委員會推動的事工能更順遂並造就更多的人。(請利用郵政劃撥，帳號：19566285，戶名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會，註明為“松年事工奉獻”)。

順頌 主恩滿溢

主委 Paqerilas 王德成

幹部大會相見歡

(本刊訊)全國幹部大會在萬里太平洋溫泉會館召開，行前氣象報告有強颱侵襲，長者憑信心踴躍參與，將近 200 位松年兄姊開心投入活動，因為可以見到很多老朋友，還可觀賞各中會精采的歌舞表演。

王德成主委以【小蝦米搏大鯨魚】為題，引用聖經列王紀上 21:1-3，介紹拿伯 / 亞哈王 / 約洗別 3 位人物。拿伯是遵守律法敬畏神的葡萄園園主，堅守保護先人的地業，不肯賣給亞哈王。亞哈王貴為君王卻藐視、悖逆神，娶異教婦人為后，並強行奪取拿伯的葡萄園。約洗別是邪惡的婦人，宣揚巴力崇拜，為所欲為一意孤行。基督徒應以神的話為最高權威，一旦名利權勢當前，如何有智慧順服神的權柄與神的話為依歸，是重要的抉擇。手段與不法必不討神喜悅，時時以神的教導與啟示來榮耀主名，才不會偏離正道，要警醒不要貪戀世界而站錯邊。

接著由松年幹事李佳民牧師分享松委會今年度事工的理念與計畫，特別提到年長者七方面整體的發展，最後以照片將歷年來所舉辦的新舊任部長聯席會、幹部大會、研習會、培靈會、松年大學以十分鐘呈現給每一位參會者觀賞回味。

陳淑芬老師在短短的 50 分鐘內介紹 25 首華語新聖詩，在樂活吟唱中帶領大家環遊世界，彷彿置身日本 / 新加坡 / 以色列 / 法國 / 美洲 / 非洲 / 大洋洲歌曲，曲風多元更包括台灣 / 原住民 / 客家曲調。唱歌正是養生萬靈丹，歌聲確實是幸福的泉源。

早禱禮拜後由蔡三雄牧師帶領肌力讚美操，透過雙手 / 雙腳 / 擊掌 / 十字跳躍，達到強化肌肉 / 保護骨骼 / 提高新陳代謝 / 降低體脂肪和三高 / 改善生活品質的目的。幽默的牧師還提供口訣：右邊疼阿公，左邊疼阿嬤，頂面疼上帝，下



面疼牧師，博得滿堂彩。在童歌中加上雙腳打開 / 交叉 / 弓箭步，促進肌耐力訓練。

醫學講座四講，分別由黃祖源院長與劉森永醫師介紹腦中風、失

智症、復健總攬、提升自癒能力。周宏仙老師專講陪伴實務，透過聖詩 / 經文述說與神連結的故事，把聖經故事配合律動方式，易學易記，讓更多人融入長者的生活經歷與生命意義成為老人的盼望與期許。

各中會的拿手絕活在王效忠牧師的妙語如珠中展開【相見歡晚會】，有傳統歌謠 / 美妙舞姿 / 手語等節目，呈現長者的活力與寶刀不老。最後一天去參訪三芝安養中心，由賴明妙院長簡介老人服務，閉會禮拜結束，參觀三芝名人文物館。三天兩夜活動行程，在珍重再見中落幕，松委會送每人一個霹靂包，期待 2019 年再相聚。





活得久

----- 有品質 / 有尊嚴

(本刊訊)9月18日(週六)星中松年部結合馬偕醫學院長照所師資，舉辦【活得久，活得有品質有尊嚴】研習會，指導單位是總會松年事工委員會，在第一教會舉辦6小時的4場專講，將近80位兄姊齊聚一堂認真聽講。

長照研究所黃國欽教授遠從花蓮而來，以【運動與醫療之結合】為題，強調體適能的重要性、檢測內容與操作方式。台灣老化速度世界第一。一般人口老化由7%--14%約65--125年，台灣卻只花24年就進入超級老人國行列，值得正視與提出因應之道。

身體是神和聖靈的殿(約翰2:21、林前3:16)，以芬蘭【活躍老化】經驗，目標是把躺床時間壓縮為2週，台灣目前是7年，因此提倡【預防醫學】才能讓長者活得無憂無慮，既有品質且更有尊嚴。體適能指身體適應生活、活動環境的綜合能力，包含：心肺功能、肌肉適能、柔軟度、敏捷性等。年長者比較注重【功能性體適能】，強調獨立自理日常生活的基本活動能力。

年長者跌倒後有7成恢復力不佳，因癒合/修補力較差。功能性體適能構成要素：身體組成/肌肉力與肌耐力/心肺耐力/柔軟度/平衡力/協調力/反應時間。運動務必先熱身再做關節活動，伸展後注意要做緩和活動。肌力有訓練有差，不僅能保護關節，還能維持骨質密度，接受阻力式運動，可預防肌少症、50肩，退化性關節炎、肩頸疼痛、下背痠痛等。阻力訓練不僅可預防跌倒、心血管疾病、糖尿病，還可增強免疫力與基礎代謝量。

長照所鄭芳瑜教授從霧峰來，以【血管疾

病之預防與急救】，詳細介紹台灣十大死因，透過圖片讓長者了解老化對心血管的影響，尤其60—69歲疾病易排山倒海而來。危險因子有六：抽菸/高血壓/糖尿病/高血脂/缺乏運動/肥胖。糖尿病症狀：體重下降/常常口渴/視線模糊/傷口難好/感到飢餓/手腳刺痛/容易疲勞/經常小便。糖尿病併發症不容忽視：血管病變/神經病變/眼睛病變/腎病變，高血脂的飲食原則：少糖/少油/少鹽/高纖。

守護生命搶救關鍵5分鐘，CPR口訣：叫叫CABD(確認/求救/心外按摩/暢通/人工呼吸/使用AED進行急救。目前中華民國紅十字會/中華緊急救護技術員協會/新北市急救照護協會等機構可以學會救命術。控制好三高、BMI勿超過24、多吃健康食物、規律運動、戒菸都是養生之道。

長照所所長葉淑惠教授介紹【老化現象與社區照護】，高齡生活有兩項挑戰：①面對需求多元②健康識能不足。老人生活狀況不外：休閒/娛樂/養生保健/含飴弄孫/聚會聊天。衛生福利部五大目標：預防保健/友善環境/民間投入/社會參與/終身學習，促進健康老化、在地老化、智慧老化、活力老化、樂活老化。

圓山教會盧瑩德牧師以【醒腦保健】為題，介紹中華萌愛關懷協會，強調大腦訓練有助銀髮族思維敏捷，透過數字計算/顏色辨識/字彙記憶可以增強腦前額葉功能。失智症已非藥物療法，應該要透過【頭腦保健教室】的學習訓練，才能及早預防失智。頭腦保健有口訣：簡單計算活大腦/出聲朗讀記得牢/持續學習最重要/留齡樂活心不老。



① 黃國欽教授

⑤ 參與研習的會眾

② 盧瑩德牧師

⑥ 黃國欽教授 / 李佳民幹事 / 許尚武長老

③ 葉淑惠所長

⑦ 星中松青詩班

④ 鄭芳瑜教授



憶

馬祖旅遊

文 // 陳愛嬌 執事

(退休教師 / 鹽埕教會退任執事 / 高雄中會松年部部員)

人到晚年能夠到處走、看、增加見聞，是一件快樂又幸福的事。因這理念，只要時間合適，教會所舉辦的各種活動，我都會參加，這次的馬祖之旅也不例外。剛好還有名額我就約了好朋友報名參加。

雖然有些氣候、腳力的考量，靠著信心，從高雄高鐵站出發到台北松山機場站，在漫長的等待中，於當天下午二點平安順利到達北竿機場，出關後在當地導遊引導下，展開一系列的參觀活動。

感謝主恩典，天氣出奇的好暖和，導遊說昨天還是下雨陰冷天氣。車子行駛一些時候就看到漂亮的坂里沙灘（白沙），到達壁山觀景台，北竿全景一目了然，看到不一樣美麗的海岸線，感到造物主的偉大。而後再到芹壁聚落，這裡建築物，幾乎都在半山腰，且是特殊的石頭屋，壯觀的廟宇，遠看龜島，再到戰爭和平公園，體會早期軍方刻苦耐勞的生活；塘岐村說是北竿最熱鬧的一條街；地方小，車程雖短，但爬坡多走路很累人的。

看完北竿景點，再乘小白船到南竿碼頭，轉遊覽車到住宿的地方「隴之悅」，放好行李，準備吃晚餐，在半山腰的餐廳說是這裡最大的。當晚我們吃的是當地的風味餐，「紅糟」沒有吃過，覺得很新奇，高導遊還請喝當地老酒，賓主皆歡，飯後就回飯店休息。

隔天早餐後九點出發到八八坑道、馬祖酒廠、民俗文物館，山上的馬祖巨像，各景點都有特色，都很值得看。午餐後轉到北海坑道，沿路



看到很多燕鷗模型裝飾，很美很活。這坑道造型特殊，深入山腰成井型交錯的水道，步行一圈要接近一小時，乘船遊繞的要另外付費，步行就免，晚餐後，我們再回到這裡欣賞藍眼奇觀（另付費），第三天因下著毛毛雨，就先前往史博館，津炒聚落、碇堡、鐵堡，午餐後順便逛逛這裡的夜市，因為是白天沒有實感，看看而已。

車子來接我們到縣政府、蔬菜公園、拍團體照，因已走完預定景點，可是到機場還早，導遊貼心帶我們到枕戈待旦紀念公園，碇堡，大連砲營，體會戰時百姓的苦難生活，戰爭的可怕，印象最深刻的是民國九十八年十月完工，高度二八.八公尺全世界最高的一座馬祖巨像，梯子造型遠看像方舟，覺得一種很奇妙的巧合。

感謝主一路陪伴帶領，一切都很順利，下班飛機起霧停飛，更感謝的是三天中各位團員，尤其是會外五位朋友禮讓合作，配合我們飯前謝飯禱告，使這次的旅遊活動圓滿結束，期許後會有期。上帝時時在動工，我們在有生之年利用機會為主發光，宣揚福音，松年朋友大家一起來榮神益人發光發熱。

竹中東部靈修之旅

文 // 陳靜玉長老 (竹中·中壢)

當我們緬懷齊柏林攝影大師所拍的台灣之美時，看到東部沿岸及花東縱谷之美深深吸引我們。尤其是我土生土長之地，更是難忘！每每回老家花蓮市時，總要去遊覽一遍。這次開部會時，部長提出今年國內旅遊要去花蓮。我興奮得很，此時正是金針花季。蝴蝶谷、豐濱的玻璃橋、還有海洋公園、理想大地，兆豐農場、玉山鯉魚潭…很多地方，當下大家就決定要好好玩一趟。之後便開始請我策畫。把日期、地點、交通工具、住宿完成計畫報名，原先只限 80 名額，意外地居然增加更多人報名，莊禮智部長說：只好再開放一部遊覽車，卻辛苦了同工，前前後後開了幾次會。單是火車票，就苦了陳正坤長老，好不容易才買好。池怡平總務長說他們附近沒餐廳怎麼辦？經過查詢，感謝主！終於找到一家→秘密雞地。還有住的問題更大，幸好郭明雄書記提醒及聯絡也定了案，最不好意思的卻是讓墩仔腳教會沒參加到。真的對不起！總之把同工們弄得雞飛狗跳似的；另一方面叫人擔心的是天氣是否酷熱？長輩們受得了嗎？甬想太多了，就全然交託仰望神吧！雖然同工們很辛苦，卻忙得不亦樂乎。因為可以替大家服事，能玩得盡興最重要！

當天一早全在樹林及板橋分別搭上自強號往花蓮直奔。兒時所唱火車快飛之歌。每個弟兄姊妹無不雀躍如鳥，嘰嘰喳喳聊個不停。窗外蔚藍的天空，湛藍的太平洋，彎彎險峻的峭壁都在我們眼簾左右飛過，綠油油的稻田及稀疏房屋互相交錯著，這真是上帝的傑作。抵達花蓮已是中午，三部遊覽車正等著我們，至壽豐力川養魚場品嚐西施魚。大家想下水摸河蜆，但因受時間限制，只好吃吃他們的特產蜆精、冰棒。離開之後，浩瀚的太平洋再度展現於眼前，我們一路飛馳在濱海公路上。目送海洋公園後，便來到豐濱驚險的天空步道。這是一條古棧道，聽說因有一母親帶孩子經過此路時，不慎跌落懸崖，孩子不知母親是誰？所以又叫【不知親玻璃步道】。我們彎著腰，徐徐漫步，深怕掉落懸崖。一回兒，怎麼這麼短就沒了，讓人意猶未盡，若再長點就更刺激了！

大家走完回到車上，居然下起雨了，真感謝神！下一站北回歸線，大家下車搶著拍照，完成團體照之後，又馬上上路來到樟源教會，因為是挪亞船型，所以也收入我們的鏡頭。走完濱海公路，便轉入景色宜人如玉長公路。蜿蜒而上，山嵐漂浮於山際，猶如乘雲而上，美極了。終於下達台糖牧野度假村了。大家趕緊拿好房號先吃晚餐吧！

此時已近 8 點，願神保守大家有個美夢，迎接明天美好的行程。

第 2 天一早開往金針山的接駁車 15 部已到，大家按著車號上車。感謝大家合作平安到金針山。眼前一片金黃，讓人驚艷其美！經導遊解說，更叫我們感動的是在 88 水災後，許多雲林人來此開墾。早先是種稻子，收成的量都比平地多，所以叫六十石（淡破音字）山。另一因為山上有 60 顆大石頭，所以也叫六十石山（石✓原音）。之後改種金針，一片片金黃色，非常吸睛，引來許多遊客。連我們都慕名而來！導遊也請我們品嚐金針之味，非常鮮美。這也是上帝的憐憫，讓這些災民有生存的地方。下一站蝴蝶谷，走進花園，隻隻彩蝶在你眼前飛來飛去，讓你驚嘆牠們美妙舞姿，不住地吸引你。再走進去就是歐式花園，也是最佳入鏡的地方。還有許多景點真好玩，我們在光復糖廠吃各種冰品，終於來到秘密雞地享受烤窯雞之美味了。玉山神學院屹立在秀麗的鯉魚潭畔，創立於 1946 年，至今已有 9 任院長。從簡陋的校舍到現在，已全然煥新！是全台唯一為原住民設立的學校，落實神學教育，培養上帝僕人。先人種樹後人乘涼 真的感謝上帝！因為有歷屆師生共同努力及大家奉獻，才有今天的成績。晚上靈修是輔導（公園教會）黃銅沛牧師分享上帝創造大自然之美，讓人類欣賞並來管理，因此更要愛護大自然。莊禮智部長也分享在高俊明院長時代的故事好感動。此次之旅要深深感謝池怡平總務長，為我們策畫安排車輛和訂食及安排房間等等，給我們很多方便，謝謝大家的努力及全力配合。

第 3 天一早就到湖邊走走，鯉魚潭是小而美的堰塞湖，是木瓜溪支流同文蘭溪和花蓮溪支流荖溪之間河川沖刷所形成的。面積 104 公頃，湖水來自地底湧泉，所以終年清澈碧綠，是非常好休閒的地方。許多兒時回憶，就不住地湧上來，划船抓魚抓蝦，真的是好玩，難怪上帝選擇此地為訓練僕人牧者的地方。晨更由泰安教會陳正坤長老主理，放影片帶唱敬拜讚美，又分享信息讚美神。我們也為神奉獻給玉神，願神悅納。接下來到阿美麻糬採購美食帶回家分享，皆大歡喜。最後車子送我們到花蓮新站，結束行程。

滿心感謝這次旅遊有同工的協助，大家同心合作，有上帝靈糧的餵養，主的同在同行，一路眷顧，使我們玩得很盡興。真是快快樂樂出門，平平安安回家。特別在天氣方面，上帝特別給予安排，非常適宜，一切榮耀歸給神！



金廈五日遊

文 // 劉美部長 (嘉中松年部)

嘉中松年部舉辦 5 天 4 夜金廈旅遊。第一天清晨五點從虎尾發車，一路上接各教會松年朋友，來到最後一站，新營教會已是八點。直接上中山高，開往小港機場。飛機降落金門機場，通關手續，包車前往水頭碼頭。搭船前往廈門，約四十分鐘抵達，通關後驅車前往老院子民俗風情園。透過閩南漁家百姓尋常的生活場景，講述南洋幾代人的生活、創業經歷，展示當地的漁村文化、民俗文化等等。晚上特別觀賞 360 度超大型室內實景演藝水陸空全方位主體交叉 200 人以上演出形式，無與倫比，震撼全場，不虛此行，值回票價（台幣 1500 元）。

第二天上午參觀土樓，為抵禦外侮而特別設計興建的華安土樓層，68 棟中最具代表的圓型土樓「二宜樓」。具有歷史藝術、科學價值，展現國家級歷史文物。下午參觀明清歷史古街，反應明清時期漳州文化特色，最為集中和最具代表性的地方街區完整，約有一百公尺。與台南市菁寮古街有天壤之別。第 3 天上午前往漳州市龍文區的雲岩洞，有大小洞府 40 餘處。因年紀大，只登半小時路程的第一洞折返。下午參觀閩南文物館：以廈門為主軸，敘述先民生活歷史，隨著朝代的演變，而至鄭成功以此作為根據地。揮軍到台灣驅走荷蘭人；中山先生以此鼓吹革命，推翻滿清；八年抗戰史廈門也有一席之地。

晚飯後乘船夜遊廈門港口海域，巍然聳立的一幢幢超過五十層以上的高樓，以三燈光明滅

圖案或文字閃爍射向四方，美不勝收，嘆為觀止。

第四天早上乘船到鼓浪嶼，搭 12 人座便車，遊鼓浪嶼一圈，島上崗巒疊起，盛林茂密、古木參天、風景如畫，因為曾是共同租地，所以此地留下許多富含歐洲風味的特別建築，探訪鼓浪嶼的萬國別墅群特色建築。將近 12 點再坐渡輪回廈門吃中飯。下午遊小漁村商店街，及南普陀山。回飯店晚餐，四天來最緊湊的一天行程。

第五天早晨收拾整理行李，大包小包，滿載而歸。遊覽車沿黃金海岸環島路，開往五通碼頭，經通關後，搭船回金門，已接近十點。搭遊覽車開往「翟山坑道」，總長 370 公尺，坑道建於民國 52 年開挖，工程費時三年，86 年軍用移轉為民用。內可容小艇 42 艘，軍車可開入，坑道呈 A 字型，有些沒開放。

午飯後前往莒光樓，拾級而上，因陽光強烈，只在台階上拍個團體照。馬上返回金門機場，搭機返高雄已近三點，再搭遊覽車接送松年朋友各自回溫暖的家。感謝上帝慈愛照顧，平安圓滿。

2018 年嘉中松年部前後舉辦兩次海外旅遊，慶幸都有參加，親自體驗見識，增廣見聞，不再是井底之蛙。大家都說，只要有機會，會再報名參加，期待下次再相聚。