



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

感恩節對高齡心靈導向

文 // 周哲卿顧問 (彰中.大同)

各位松年夥伴們，感恩節來臨，確實是充滿感恩與溫馨的節日，讓我們一起數算上帝給我們的恩典。

感恩節的由來是 1620 年，著名的「五月花號」船，載滿不堪忍受英國國內宗教迫害的 102 名清教徒來到美國。到達後遇到難以想像的困難，飢寒交迫，最後活下來的移民只有 50 人。而心地善良的印地安人給這些新移民送來了生活必需品，還特地派人教他們怎樣狩獵、捕魚和種植玉米、南瓜，在印地安人的幫助下，移民們終於獲得豐收的日子，移民為感謝上帝的恩待，並回饋印地安人，邀請他們一同慶祝節日。感恩節因而流傳 300 多年，一直到今天。

感恩節主要是表達對上帝的感恩，當清教徒們在艱難的環境中得到祝福時，並沒有忘記上帝的恩典與眷顧，所以特別獻上感謝而有了感恩節。

1. 高齡基督徒為何特別需要感恩節？

高齡者要懂凡事感謝。舊約聖經中上帝以律法形式教導以色列人要守感恩節，要百姓將迦南地初熟的土產獻給耶和華。今日教會舉行感恩節，是提醒我們謹記上帝的教導，常存感恩敬畏心。感恩的行動應由高齡者率先實踐，更是順服上帝權柄的表現。

2. 高齡基督徒的感恩會更蒙恩

在耶穌醫治十個長大痲瘋的事件中，唯有

一個撒瑪利亞人懂得在蒙醫治後，回來向上帝獻上感恩。其他九個人僅僅是得到醫治，但懂得感恩的人不僅得到醫治，還得救了。感恩不是換取蒙恩的條件，如果那樣，感恩就不是感恩，能對上帝恩典感恩者才是更蒙恩的人。

3. 我們當感恩什麼？

在教會常聽到這樣的見證：上帝給我預備了好房子、好工作、好配偶、醫治了我的病等等，然後為此大大感恩。當然這也是上帝的恩典，確實需要獻上感恩，但若感恩只停留在屬地的祝福上，就是脫離福音真正的核心，脫離主恩典真正的核心，表明我們還未真正得著主的愛。主耶穌被釘十字架，絕不是為了得著屬地的祝福，主耶穌受鞭打、受羞辱、受刑罰，受死是為拯救我們脫離罪惡權勢，脫離地獄刑罰，讓我們得新生命，被稱為義，並因此得永生。

高齡基督徒最當感恩的是主的救贖大愛，當感恩的是福音最核心的部分。為主作見證也是讓人透過我們。看到耶穌是生命的主宰 / 生命的源頭 / 永生上帝的兒子。

不管世界如何過感恩節，無論遇見多大的勞苦重擔，但我們要知道高齡者當感恩什麼，也要知道上帝的恩典會透過感恩行動而越來越豐富，目的是要讓人人在感恩節為主作美好的見證，讓主的名透過高齡實踐出愛的福音並得著榮耀。

關懷社區

長者共餐典範

(本刊訊)座落在巷弄間，緊鄰台北醫學院/信義國中/夜市的吳興教會，竟然能在短短4年裡，從3.0關懷據點躍升為5.0，人數從剛開始的30多人快速增加到100多人，每週共餐3次，因為課程設計多元，贏得社區長者青睞。一進入教會感染到喜樂氛圍，就捨不得離開，不僅有日文班/河洛話(羅馬拼音)，還有體適能班、口琴班、陶笛班、每月專講/手機安全與應用等。

從婦女事工做起，穩紮穩打耕耘很多年，30多年前就成立財團法人，4年前教會正視社區營造與長者關懷的這個議題，全體牧長與會友都有共識，願意全心投入這個大禾場，成立【財團法人台北市基督教全人福利事業基金會】，開始承辦社會局的社區關懷，成為長者共餐的據點。從摸索中成長，也學習到與年長者的互動，透過溫馨寒暄與關懷陪伴，長者越來越願意來教會終身學習。

松年西乃團契/婦女團契也逐漸成為社區朋友願意參與的活動，透過每月專講，不僅有醫師群/專家學者/健康資訊，還有各行各業的長者分享黃金歲月歷程。中間還有戶外旅遊/足部按摩/肌少症/眼睛保養/善生·善老·善終分享，連柯文哲市長也曾慕名而來與長者共餐。

不像一般據點共餐一次收40元，松梅成長課程採年費制，每年1千元，所有課程都能上，人數也好掌握，每次用敬老卡或健



保卡刷卡，就能在電腦上留下紀錄，再用網路傳輸成為社會局補助的依據。廚房幫忙的大廚全是教會會友，每次都有志工協助輪流打菜，四菜一湯菜色多變化，也常有會友主動帶茶點來與學員分享，確實感染到大家家庭喜樂甜蜜的滋味。

吳興教會已向衛福部申請成為長照2.0 C級巷弄站，通過後更可加強課程設計與關心長者健康，朝向健康/活躍/有尊嚴/有品質的高齡關顧目標前進，期待長者越活越精采，活力無限，魅力無法擋。

採訪當天適逢松年部去小琉球2天1夜旅遊，所以約有2/3成員無法參與這次的餐敘。





快活過日

文 // 吳志仁牧師（屏中．里港）

南區五中會松年聯誼會慶祝 30 週年感恩禮拜暨歷任主席表揚，共 840 人參加，在屏東縣農業生物科技園區一桂花冠餐廳歡聚。

傳道書中「虛空」二字出現有三十七次之多，易使人生出消極悲哀的人生觀，但在這之中仍有積極樂觀的一面。在虛空的人生中，應發現喜樂的一面，度過有意義的樂觀生活。人若只追求世上屬肉體的幸福，到頭來，會覺得凡事都是虛空；但若從屬靈層次上追求人生的意義，就不會感到虛空。上帝賜給我們活著的智慧，當心懷感恩，仔細數算上帝恩典與看顧的年歲。屬算日子，得著智慧。

常數算自己日子的人，會感謝上帝恩典夠用，讓我們還活著，也會依靠仰望上帝而活。傳道書鼓勵我們趁著還在生的時候，要把握機會享受生命，其中一個勸勉是「當同你所愛的妻，快活度日」（傳道書九章 9 節）。

1. 活在今日

每一天都是今日。耶穌教導基督徒向上帝祈求感謝賜予今日的飲食，就是讓我們活在今天，不要憂慮明天，明天不可知，但確信上帝掌管明天。

隨著年紀增長，累積更多智慧。不要用回憶，將今天的日子填滿；不要慨嘆過去的歲月多麼美好，應滿足於今天上帝所賜的恩典和給予的現況。

2. 滿足的歲月一變老

關於「變老」，我們是否可以如此釋懷與坦然？是否可以滿足人生走過的歲月？每個階段都有專屬的美麗與哀愁。然而，社會文化始終醜化「變老」，也存在刻板印象與年齡歧視。當社會不斷鼓吹追求凍齡，甚至是逆齡回春，歌詠青春不老，追求年輕貌美的迷思，背後呈現出不斷抗拒老化，貶抑老年的價值。

「老」總是與病、弱、殘、衰等負面詞彙相連，社會也常用老氣、老賊、老不修、LKK 等詞彙做為汙衊批評用語。語言與文化思維的居所，這些都反映社會集體的「恐老症」。我們害怕變老，也散播「恐老」的病毒。法國評論家西蒙波娃曾經研究過老年議題，她發現大多數的人都以憂心和反抗來看待年老這件事，他們覺得年老比死亡更令人厭惡。

3. 永恆的心

上帝從始至終的作為，人不能參透。上主讓我們在今世得著豐富恩典，也預備永遠的生命。老化是生命的必經路程，未必都是孤苦或脆弱，另一方面，也可能是展現成熟與豐富經驗。變老也可以是一種美，雖然身體機能會衰退，但可以累積人生智慧與心靈成長。靈修作家盧雲也說：「老化不是一條走向黑暗的道路，同時也是一條通向光明的途徑」。去除老年的汙名化，但也不用過度浪漫想像。人生不同階段都有不同的生命課題，懂得欣賞老年的美好價值，其實就是擁抱未來的自己。

學習祈求與分享

(本刊訊) 10月重陽敬老感恩月，各中會松年部都舉辦盛大活動，透過感恩禮拜與表揚大會，讓長者留下難忘的印象與珍貴畫面。星中松年部邀請到陳天來副議長以【學習祈求 / 學習分享】為題，勉勵松年長輩。

陳天來牧師雖年輕卻很幽默，一開場就帶動氣氛：【白髮有智慧 / 黑髮有活力 / 禿頭沒煩沒惱】。以 107 歲趙慕鶴為例：75 歲成為背包客，自助旅遊英、德、法，93 歲還在當醫院志工，95 歲考入研究所、98 歲取得碩士學位，100 歲在大英博物館展覽書法，101 歲在香港舉辦個人書法展。為了要行動自如不麻煩他人，開始學習電腦 / 語文 / 上網買票 / 預約掛號。經過戰爭與患難歲月，他以死亡為老師，一路跑給死神追。有人勸他不要那麼拼，他的回答超有趣：【因為我還活著，所以要繼續學習，不斷努力讓身體更健康，才能到處趴趴走】。

長者活動越多 / 生活充實 / 參與教會事奉，更是教會最佳代禱者。唯有突破人生界限，不被【老 / 病】字眼所困住，才能越活越精采，甘甜活力足①人生不斷學習，祈禱再祈禱。1) 與神的關係要有美好連結，奔跑天路不停歇，追求永遠的福分。2) 與人的關係良好，才能喜樂度日且安享天年。②天父的愛 --- 神的兒女何其有幸領受滿滿的恩典，我們不能光享受福份，也要懂得將信仰分享出去，神把最好的聖靈充滿我心，讓我們生命重造 / 力量無限，所以務必要常做生命見證。

松委會主委王德成牧師特地從屏東瑪家鄉趕來雙連教會，祝賀長者重陽喜樂。①凡事都有



神的愛，成為信仰的榜樣，以堅定信心傳承給下一代。②祝福的禱告，長者除了為家人 / 親友代禱外，還可為牧師禱告，這正是上帝的恩典，尤其常給牧長勉勵與安慰，享受越事奉越甘甜的滋味。③尊重與敬愛一長者有上帝的榮美與尊貴的祝福。松年幹事李佳民牧師以詩篇 92:13 勉勵長輩：【見若栽佇耶和華的厝ㄟ，欲興旺佇咱的上帝ㄟ院內】。祝福長者日日亨通，社區總體營造事事順利。許尚武顧問以約翰 9:4 鼓舞長者趁健康有力時要及早作主工，免得晚年體衰無法盡力，把握時機認真傳揚福音，以信仰與愛心為基點，只要有心想做必能成事。

感謝王正男部長 / 徐信得輔導牧師 / 蔣廷敏老師 / 許曉思老師 / 陳家聲副部長 / 許秀梅顧問 / 林彰忠部員 / 松年合唱團的事奉，還有濟南教會林麗香老師與學員帶來的南胡 / 古箏演奏。此次活動共 665 人參加，80 歲以上 237 人，90 歲以上 65 人，結婚 60 年以上 23 對，真的是熱鬧無比，尤其松安教會吳淑惠姐妹 102 歲耳聰目明行動自如，笑容洋溢恩典加倍真的是松年典範。



台灣民間吟謠

感謝潘茂涼老師提供

(一) 一放雞 曲：簡上仁

一放雞，二放鴨，三分開，四相疊，五搭胸，六拍手，七圍牆，八摸鼻，九揪耳，十拾起。

(二) 十二生肖 曲：潘茂涼

一鼠賊仔名，二牛駛犁仔兄，三虎爬山坪，四兔遊東京，五龍皇帝命，六蛇乎人驚，
七馬走兵營，八羊吃草嶺，九猴爬樹頂，十雞啼三聲，十一狗仔顧門埕，
十二豬是菜刀仔命，菜刀仔命，菜刀仔命。

(三) 台灣囡仔歌 (水果篇選曲) 詞曲：林心智

1. 荔枝荔枝是好果子，荔枝出產於熱天時，荔枝荔枝的皮粗粗，荔枝肉白籽黑黑。
2. 龍眼圓，龍眼甜，龍眼生於牆頭仔邊，這一縮，退一縮，歸叢生到滿滿滿。
3. 柳丁生做圓滾滾，菜市仔買轉來相分，歹吃的柳丁吃有剩，好吃的替我留一份。
4. 柚仔大出於中秋，上界有名是文旦柚，柚仔剝了手黏黏，吃了放屁臭辛辛。
5. 那跋仔硬康康，放屎放勿通，那跋仔真濟子，吃跋仔放槍子，阿爸無細膩，吃一下落嘴齒。
6. 鳳梨兄，西瓜嫂，兩個鬥陣真相好，鳳梨頭，西瓜尾，兩句鬥陣唸作伙。

(四) 白蘭花 詞曲：王明哲

蘭花生佇深山林內無人口的看顧，家己生根家己茁尹家己芬芳，
忍著雨水受盡冷風怗佇深山中，猶原開出美麗可愛的笑容。
白蘭花白蘭花 花開清香等何時，不經日曝不經霜凍釘根石縫中，
猶原開出美麗可愛的笑容。

南區高齡關懷事工紀實

文 // 黃慶源長老 (壽中.新莊)



天氣晴朗，真是上主所賜的好日子。壽山中會「松年」及「婦女」事工部，秉承總會「高齡關懷事工小組」的囑託，選在鳳山基督長老教會承辦「高齡關懷事工宣導說明會」。

共有 27 間教會參與，總計 253 人出席。松年部部長羅淑媛 / 婦女事工部部長洪梅芳，共同主持擔任介紹及引言。首先，由婦女部 6 位部員短歌帶動唱，接續開會禮拜，由議長李子和牧師主講《享受老年》，引用舊約聖經：利未記 19 章 24-32 節勉勵在場年長的信仰前輩們，要好好把握、珍惜、享受耶和華所賜在世上的日子。

專題演講一：《營造高齡友善教會—高齡關懷事工需求、現況事工及未來發展》，講員是總會新倍加推動中心，高齡關懷事工小組的莊雅玲專員。她指出台灣人口結構快速老化的現象愈來愈嚴重，2018 年已經是高齡社會了，2026 年將會邁向超高齡社會。國發會人口推估，2054 年總人口數會開始低於 2000 萬人。台灣人口老化速度超快，但一般民眾卻認知不夠！總會本著「愛鄰舍」的信仰精神，使『教會』成為社區長者身心靈（身體健康、心理平安、靈裡喜樂）健康中

心為願景。讓『社區長者關懷』以教會和社區連結為目標；更以教會為據點加上總會的專業機構、醫院、學校與中會 / 族群區會的協力輔導，連結政府各項高齡照顧資源，積極投入社區的高齡關顧事工。

莊雅玲專員更強調要懂得有效利用政府長照 2.0 設計的 1966 長照服務專線：打電話前，先準備一張申請清單，列妥 1. 受照顧者狀況 2. 受照顧者姓名、年齡、居住地址等資料 3. 主要照顧者姓名及電話 4. 主要聯絡人電話。

台灣基督長老教會的信仰告白中，強調【教會】是釘根本地、認同住民，「在地化」的精神，希望用愛相連結肢體，用生命見證基督，使教會成為社區的盼望與祝福。

專題演講二：《地方教會高齡關懷事工分享—左營教會的經驗》，講員是前總會議長左營教會的陳明志牧師，面對台灣人口急速老化無法避免的趨勢，教會因應之道，除了積極開拓年輕族群事工（周末營、得勝者、華語禮拜）之外，也必須儘快做好準備，建造一個對高齡者來說，



相對友善(空間設備、牧養關顧、社區事工)的教會。

陳牧師列舉六項重點供參考：①事先充分瞭解：1) 你的教會 2) 你的社區 3) 長輩人口的比例 ②提供友善空間，保持衛生環境 ③對內牧養關顧：1) 大字週報聖經 2) 鋪設柔軟座墊 3) 特殊關懷探訪 4) 節期同守聖餐 ④結合社區資源 ⑤向外拓展社區高齡事工 ⑥不忘福音使命；透過方案的連結，引領慕道友受洗歸主。

專題演講三：《失智症的認識與預防》，講員是前高雄醫學大學精神科主任王興耀教授。

「失智症」已由原先的癡呆症 / 老人精神病改名為「認知障礙」。

「健忘」(非病態，但要預防)譬如 1) 忘了東西放哪裡，但通常可以循線找到 2) 忘了吃藥，或忘記赴約 3) 有時會想不起昨晚吃什麼，但慢慢想或經由提醒可以記起來 4) 忘掉新朋友名字 5) 會主動告訴身邊的人記憶力變差。

「失智」(病態，要服藥及非藥物治療)譬如 1) 不斷忘記東西放在哪裡，且懷疑有人偷走或藏起來 2) 頻繁忘記平常固定該做的事 3) 昨天或近期的記憶近乎空白 4) 忘了親朋好友的名字。5) 常有人提醒：「你已經說過這件事」，但你卻沒有印象 6) 別人說你的記憶力真差，你自己卻不覺得。

失智的原因：三高(高血壓、高血脂、高血糖)、抽菸、空污、熬夜、牙周病、少陽光、少運動、失眠、營養失調、及重聽。失智的預防：①營養品要吃：1) 地中海食物：蔬果、全穀、堅果、紅酒、魚 2) 多曬太陽：綜合維他命、鈣片 3) 高

單位 B 群 4) 魚油、維他命 E 5) 礦物質(鎂、鋅) 6) 銀杏 7) 胺基酸 ②非藥物處置：刺激感官(嗅覺、聽覺、咀嚼、觸覺) 1) 芳香療法：薰衣草、尤加利、迷迭香、橘子皮、文旦、廁所臭味、揉樹葉聞其味 2) 嚼口香糖(隨時嚼，如開車或走路都可咀嚼) 3) 腳底按摩：買 4 個綠色凹凸版 4) 多利用熟悉道具：唱老歌、聊往事、說故事、寫回憶錄。

專題演講四：《高齡者肌力運動模式》，講員是高雄醫大附設醫院復健醫科主任陳嘉忻醫師，針對高齡社會台灣人口快速老化所產生肌少症、衰弱症、骨質疏鬆症的症狀，提出寶貴的臨床經驗，供大家分享。

透過「運動」可以改善多樣症狀，且可以增加新陳代謝，增強免疫力、幫助消耗熱量、有益體重控制、增加心肺功能、提高肌力及柔軟度，減少意外傷害、紓解生活壓力，恢復身心疲勞、有助社交生活，改善人際關係。

高齡老人的運動處方，應有別於年輕人；可歸納 5 個基本要素：①運動方式：1) 減重或是增加心肺耐力：有氧運動 2) 改善肌力與肌耐力或增加肌肉質量：阻力訓練 3) 改善柔軟度或紓解壓力：伸展操 ②漸進原則：1) 操控運動時間、強度或頻率 2) 不能突然增加太多負荷 ③運動頻率：1) 改善心肺耐力：每週至少 3 天 2) 改善肌耐力：阻止訓練頻率，每週 2-3 次 3) 減重：運動頻率要多，以消耗更多能量 ④運動強度：1) 運動強度為中度(像快走每次 30 分鐘)：每週運動 5 天 2) 運動強度為激烈程度(如跑步 30 分鐘)：每週 3 天 ⑤持續時間：持續時間在 20-60 分鐘之內，就能改善體適能。

徵求兩位長者出場，現場操作暖身運動及拉筋與伸展的示範動作，整場演講，幽默、詼諧有趣、聽眾笑聲連連，自始至終皆無冷場。

緊接著由前壽山中會議長蔡加發牧師主持「教會關懷事工實務對話與交流」綜合座談，結束後做閉會祝禱。這場「高齡事工宣導說明會」，對於在場年長者【身心靈】健康的提升大有助益。

上帝殿中的長青樹



(本刊訊) 竹中松年重陽敬老在竹南龍鳳漁港景觀餐廳舉辦，430 多人早早到會場等候，志工一一引領就座，團隊精神一覽無遺，桌面上有愛主的陳弟兄 / 吳姐妹奉獻的【鹼性奈米水】，看到「耶穌愛你」字樣，感覺超窩心。

黃銅沛牧師自 50 歲就期待能加入松年行列，結果又改為 55 歲，甚至是 60 歲，目前已有資格正是感恩的年紀。常接觸到年長者不僅人生體驗深且廣，甚至看得很開。年齡增加體力反而更旺盛，心態充滿陽光且力道十足，教會舉辦的一日遊或靈修旅遊，松年朋友總是最捧場，越活越精采，無牽無掛讓人欣羨不已。

中東地區皇宮 / 聖殿旁都有種棕樹或松柏樹，與建築物相呼應，這 2 種樹高挺且壽命長，成長後會有果子可吃還能乘涼。雖然成長速度慢但終年青翠且氣派夠，當然栽種環境更重要。曠野地長年乾旱，只能靠雨水 / 露水滋潤，有的會枯萎，有的則自我奮鬥茁壯成長。有幸遷移到聖殿旁，受到細心栽培，更能開花結果，發揮出天賦本質。人也一樣若能在聖殿中，得到栽培灌溉，生命得到重生發光發熱，到老仍汁滿滿結好果子，發揮生命的最大目的。

老欖的荔枝樹，鮮甜又有甘味，如同高大的棕樹與松柏不會被嫌棄與輕視，年長是生命的光輝，為要見證神的恩典與慈愛，是尊貴與榮美的階段。李商隱的詩：「夕陽無限好只是近黃昏」，其實可以改成「雖近黃昏夕陽仍然美好」，日出雖美但太刺眼且時間短暫，不如夕陽溫柔光彩且可直視並細細品味觀賞。年輕人氣盛比較衝，年長者閱歷豐盛，比較理性溫柔且包容萬事，所以松年正是改變生命的契機，能運用這樣的優勢讓生命更發揮到淋漓盡致。感謝神賜下這麼一條謙卑的路，可以順服並與主同行。一生所追求的名利地位未必是一切，唯有健康才是萬無一失的福份，每個季節都美麗，願松年長者珍惜青翠汁滿結好果子的黃金歲月，讓生命的光采繼續亮麗且閃閃發光。

感謝莊禮智部長 / 郭明雄長老 / 許應深副部長 / 松年部員獻詩 / 陳秋月議長祝禱 / 王德成主委開嗓頌讚 / 陳靜玉長老主持節目 / 中壢教會福音葉團 / 大甲教會日本舞 / 新竹教會舞蹈 / 桃園宏恩 . 竹南教會的詩歌，內心豐盛食材澎湃，還拿到精美的雙層保溫便當盒伴手禮，用心且禮數周到。90 高齡者 8 人，鑽石婚 1 對：陳秋霖 / 張美惠夫婦，願主施恩賜福，朝向義的路齊邁進。