



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

養肌防跌，肌不可失

(本刊訊)總會高齡關懷小組對長者的【活力再現】不只充滿期待，還一再鼓勵長者要身心靈都持續成長。台師大

【高齡夢想市集擺攤】

活動，聚集上千人齊聚在師大活動中心，長老教會彈力帶高手蔡三雄牧師，親自帶領坪林 / 雙連 / 公館 / 士林 / 北投 / 南門 / 和平 7 間教會姊妹，共 80 多人參與【長者肌力運動示範操】，透過彈力帶讓上肢 / 下肢 / 軀幹肌力得到伸展機會，在運動中規律呼吸，在肌肉緊繃中達到手臂 / 腿部 / 軀幹交替運動的目標。

共有 100 多個攤位擺攤，長者只要逛過 12 個攤位，集點成功就可兌換到小環保袋紀念品。只見阿公阿嬤認真蓋印章，在園區中來回奔波，不僅逛市集還能得到營養諮詢 / 塔羅牌測試 / 50 健身體驗 / 健走 123 資訊 / 各區運動中心介紹 / 桌遊平衡練習 / 心心相印遊戲 / 郵輪啟航 / 彈力帶體驗 / 心理諮詢 / 接地氣睡安穩，真的應有盡有。網路預先報名的還有贈送盒餐，現場報名則送一盒炒米粉，反正現場熱鬧滾滾，加上氣候涼爽，有養生糕點 / 養生茶 / 優質蛋白質 / 健康粥品販售，還有教導物理治療與健康檢測，連老人疫苗都可現場施打，可以說是一條龍服務與貼心照護。

肌少症又叫【骨骼肌衰老症】或【老年性骨骼肌減少症】，40 歲後肌肉量每年以 1-2% 速



度流失，平均 5 名長者會有 1 名為肌少症，長期臥床者肌肉蛋白合成下降 30%。哪些人必須特別注意補充必需胺基酸與支鏈胺基酸？年長者或更年期婦女 / 骨折術後患者 / 骨質疏鬆患者 / 進行復健患者 / 有肌少症前兆出現時 / 重症臥床患者 / 肌少症患者 / 癌因性肌少症患者 / 外科術後恢復期 / 接受化、放療的患者。

養肌 / 強肌是防老、防跌的最佳武器。多吃營養補充劑可增加肌肉量與肌肉力 / 提供身體需要的氨基酸 / 達到快速吸收並轉換成能量 / 協助肌肉修補和恢復並防止疲勞 / 提高復健的訓練效果。長者易跌倒原因：肌少症（下半身肌力不足、平衡感變差、反應能力變慢 / 浴室地滑、障礙物絆倒 / 安眠藥、血壓藥物影響 / 腦部退化、帕金森症、中風、退化性關節炎。

營養補充不是只有吃，能被身體快速吸收利用，不造成身體負擔才是王道。做好【肌】礎建設，唯有多運動與補充優質蛋白質。肌少症患者，股骨 / 頸骨 / 骨鬆風險是常人的 1.6 倍，腰椎骨鬆的風險是常人的 1.7 倍。強化肌肉力可以保護及支撐關節，肌肉一旦流失，會影響人體新陳代謝及心肺功能，行動力的頭號敵人正是肌肉減少及骨質疏鬆。



佇恩典中變年長

(本刊訊) 北中重陽敬老感恩禮拜在馬偕 9 樓大禮堂召開，松年合唱團早早就在彩排，工作人員井然有序就座服務長者，很快就聚集了 650 多人參與盛會。表揚白金婚 (70 年) 兩對：淡水教會徐正德 / 徐潘鶴鵠、南門教會蕭清涼 / 張月英，鑽石婚 (60 年) 4 對，金婚 (50 年) 4 對，都是蒙恩得福的兄姊。80 歲以上長者就有 610 位，真的是恩典加倍榮神益人。

王宗仁輔導牧師以利未記 19:32 及詩篇 92:12-15 勉勵大家【佇恩典中變年長】。以平均年齡 80 歲來計算，將近 700 人，現場超過 5 萬歲，確實是千載難逢銀光閃閃，年長指的是智慧經驗的累積，有生命價值與貢獻且不斷在學習成長，是值得敬佩的典範。

經上說：「佇白頭毛的人面前，你著起來站」。在場長者都坐著，只有牧師獨自站著，所以是相當尊重長輩。經過歲月洗禮與歷練，長者找到生命價值，並傳承給下一代，成為家庭與社會的重要支柱與財產。猶太人相當尊重長輩，從小用神的話語教導孩子，尊敬長者的臉更敬畏上帝。栽培人人成為義人，在學習中成長並找到生命價值。

棗樹可以當繩索用，是有經濟價值的，義人興旺如棗樹。柏香樹樹齡 2、3 千年，粗壯適合造聖殿用，被看重成為上帝特別的祝福，子母樹不僅重新延續生命，還能結豐盛果子。展現生命力如黎巴嫩的柏香樹，不僅栽佇耶和華的厝，更興旺在上帝的院內，是石磐攏無不義。

王德成主委與松年合唱團指揮林雪兒老師，隨興高歌【有人在為你禱告】，事先沒有彩排，卻是相得益彰，尤其兩部合唱音質優美全心投入，讓大家超級感動。松年合唱團獻唱：【永遠唱的

歌】、【主阮屬於你】。

感謝陳祈昌部長 / 劉敏輝部員司會 / 柯慧貞老師領唱 / 郭憶婷老師司琴 / 莊寶玉部員讀經，熱心的陳弟兄 / 吳姊妹無私奉獻 20 箱【鹼性奈米水】，讓大會增添祝福與享用好水。







遨遊希臘天空之城

文 // 蘇育任弟兄（南中·太平洋境）

在希臘中部群山環繞的山谷中，有個舉世聞名的 Meteora（暫譯為『美地奧拉』）岩柱地區，氣象萬千的自然景觀與高聳奇絕的修道院，已列入聯合國教科文組織的世界遺產名錄。兩千年來，它一直是希臘東正教基督徒的朝聖重鎮，也是守護正統信仰的方舟。美地奧拉有許多奇形怪狀、凌空挺拔的天然岩柱，柱體四面均為懸崖峭壁；雄踞岩柱頂端的修道院，讓遠離塵世來此靈修的信徒遨遊雲霄，身心靈均得享靜謐與安祥。美地奧拉全境原有 24 座修道院，至今僅有 6 座仍然維護良好，其中包括 2 座女修道院。

「Meteora 天空之城」的形成

從西元第九世紀開始，一批東正教修士為潛心靈修，冒險攀登高聳岩柱，在峭壁與峰頂開鑿石穴，離群索居。散佈於一些峭壁上，仍可看見修士隱居的洞窟。十四世紀時，亞歷山卓的主教 Athanasios 在『廣岩』柱頂，興建了『美地奧拉大修道院』，開啟建築修道院的風潮。十四世紀晚期，土耳其奧圖曼帝國入侵希臘，為逃避回教迫害，並維護基督教信仰，修士們紛紛前來與世隔絕的美地奧拉，在險峻的岩柱峰頂興建修道院，避難潛修。

當時修士們在陡峭高巖忙上忙下，運送日常用品和建築材料，能用的簡單工具只有交錯網綁的長梯和大網子。後來為了安全與便利，改用纜網及流籠；1920 年起不但開闢蜿蜒山路，更鑿石為階拾級而上。憑藉堅定信心，他們胼手胝足一磚一瓦建築了接近天堂的修行殿堂。Meteora 的希臘文意思為『懸浮於空中』，瞻望

這些神跡般的修道院建築，宛如飄浮的天空之城，默默地見證著修士們堅貞的信仰。

徒步朝聖 / 造訪修道院

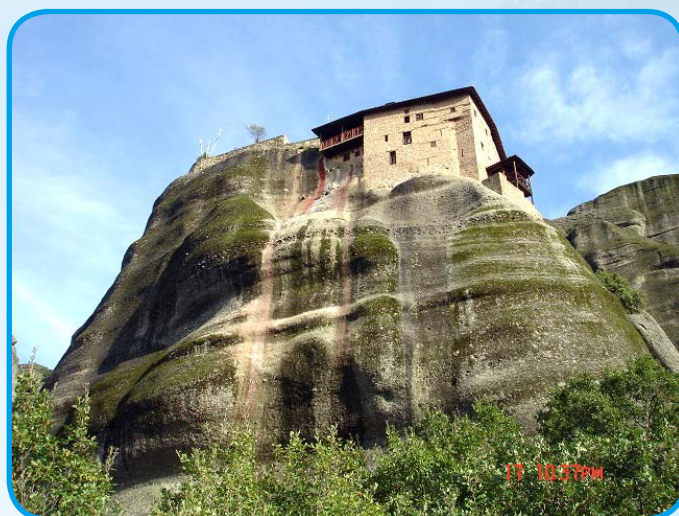
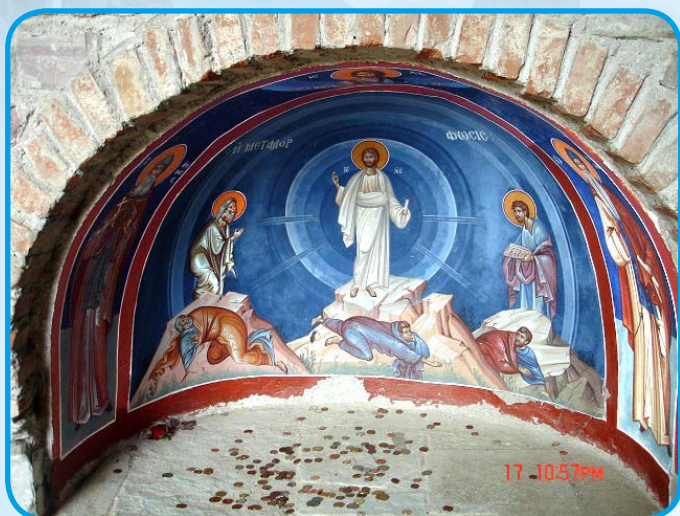
共花三天造訪開放的六座修道院，進行一趟朝聖之旅。根據六座修道院分佈的位置，以 Kastriki 小鎮為據點，第一天造訪規模最大、遊客必訪的『美地奧拉大修道院』和庭園優美的『瓦爾蘭畝修道院』。第二天繼續參訪『聖尼可拉斯修道院』和『羅薩諾修道院』。第三天則前往另一小鎮 Kalambaka，參訪附近的『聖三一修道院』以及『聖史提反修道院』。整個朝聖旅程約 30 多公里，因山路崎嶇陡峭，走起來氣喘不已、汗流浹背，不過山路一走一陡，風景一來一奇，頗能體驗朝聖客的心路歷程。

（一）歷史悠久且建築雄偉的『美地奧拉大修道院』

十四世紀初，抵達美地奧拉的第一批修士，由 Athanasios 主教帶領，在巨大的廣巖上建築了這所修道院。整個修建工程幾乎是『不可能的任務』，但靠著堅定的信仰，終於完成這項艱鉅的使命。修道院內保存許多宗教畫作、聖經手抄本、拜占庭時代的壁畫以及修士們的聖物遺跡，可算是典藏豐富的博物館。

（二）庭園優美的『瓦爾蘭畝修道院』

據說一位名叫瓦爾蘭畝的修士，在 1350 年完成這座建築，這座修道院也因而得名。他過世後，修道院一度荒廢，直至 1517 年，兩位來自 Ioanina 的教士才加以重建。他們用簡陋工具，花 22 年將所有建材運到岩柱上，但施工時間卻



只花了 20 天。19 世紀初，教士們沿著山壁修鑿石階以利通行。修道院內珍藏許多精美文物，包括 300 多份宗教手稿的副本、畫像、刺繡，以及木雕十字架。

（三）建築獨特且壁畫精緻的『聖尼可拉斯修道院』

同樣興建於 14 世紀初期，以獨特建築和精緻壁畫聞名於世。修道院所在的岩柱地基相當狹窄，無法向外擴建，只能向上發展，因而整座建築極為獨特。主教堂的壁畫是 1527 年，由克里特出身的著名畫家 Theofanis Bathas 創作。聖安東尼教堂中保存著 14 世紀殘留的部份壁畫，維護得相當完好。

（四）最美麗的『羅薩諾修道院』

這是美地奧拉地區僅有兩座女子修道院之其中一座，建築與景觀也最美麗。修道院海拔較低，故很容易造訪。其四周矗立著的巨大岩柱，雄險秀野、神態各異，吸引了許多愛好攝影的人士。修道院共分為主教堂、宿舍區、展覽廳以及接待大堂等三層。修道院中的修女和藹可親，讓遊客們有賓至如歸的感覺。修女們精心解說這座修道院見證了拜占庭帝國光榮的歷史，持續捍衛著東方的基督徒信仰，使拜占庭文化活現於世人眼前。

（五）一片成名天下知的『聖三一修道院』

要登上這座修道院，需辛苦地沿著岩縫攀爬 140 級石階，因而造訪的遊客非常少。它也建於 14 世紀，因僻靜孤立而鮮為人知；但 1981 年 007 電影『最高機密』，以此為拍攝場景，因而一夕成名。

（六）全景壯觀的『聖史提反修道院』

這是最容易造訪的修道院，無須攀登階梯，跨過一座小橋就可走進大門內。1545 年，在原有小教堂的根基上，加以改建擴展而維持至今。院中有兩間教堂，其中一間保存著東正教聖徒 Charalambos 的聖髑。從修道院可俯瞰 Thessaly 山谷與 Pinios 河，壯觀的全景令人心曠神怡。難怪幾世紀來，隱居在這絕壁邊緣的修士，心靈得以遨遊在天地之間，讚頌上帝創造的權能。

滌除塵世煩憂 / 心靈高升遨遊

這趟『美地奧拉天空之城』的朝聖之旅，讓我有了奇妙的體驗：孤立挺拔而形狀奇特的天然岩柱，爭奇鬥艷，令人讚嘆稱奇！懸崖絕壁上的修道院建築，瓊樓玉宇，鬼斧神工，心靈深處感受到的『玄奇浩瀚、屬靈神秘與寧謐安祥』，筆墨實在難以形容！美地奧拉修道院的幽居之處，既是遠離塵囂的絕佳秘境，又可獲得身心的平安與喜悅，使人心靈飛昇、嚮往永恆，渴慕上帝的臨在。

如松般青翠

文 // 黃慶源長老 (壽中·新莊)

主賜的好日子，壽山中會松年事工部於鳳山教會舉辦重陽敬老感恩禮拜，33間教會參加，總人數 752 名，其中含牧師及傳道 20 名。80 歲以上長輩 295 名，禮拜後更有聯誼及 77 桌愛宴。

感恩禮拜由議長李子和牧師主禮，鄭銘文長老司禮、黃玉婷老師司琴。以勒合唱團帶領會眾敬拜讚美：吟唱 4 首聖詩：《一切稱頌謳咗》、《耶穌的手扶持我》、《天父疼咱世間眾人》、《天父阮感謝祢》帶入感恩禮拜。禮拜中邱淑貞牧師帶領無花果合唱團獻唱讚美詩歌《讚美主聖名》，張香琦老師帶領壽山中會松年合唱團獻唱讚美詩歌《主在叫我》，議長李子和牧師以《松年的「松」》為主題，透過傳道書 11 章 8 節及約翰福音 4 章 13~14 節講道，勉勵松年長輩。

有些兄姐已經快要 90 歲了，還不願意參加松年團契，問他們原因，竟然說：參加松年團契會變『俗 (sòng)』，誤認為人老以後，不再注意穿著，視力差又耳背，喜歡提當年勇 (美)，對新事、新知不感興趣，早已跟不上時代潮流了。李子和牧師認為，現代高齡者應積極參與各類有益身、心、靈的活動。「松」不是代表老化，而是代表「永遠青翠」的生命。參加「松年團契」，不是指「已經老了」，而是意謂著「想要讓生命保持青翠」。

子和牧師又分享一段 87 歲長者上大學的故事，人不是因為老而停止快樂，而是因停止快樂才變老，唯有保持笑口常開，幽默風趣才能使人青春永駐。人的生命若要「青翠」，「生命的



土與水」更是不可欠缺。若是生命有足夠的土與水，生命就會「青翠」。對基督徒的信仰來說，生命青翠就是有從主耶穌來的盼望，享受主所賞賜的喜樂與平安，那樣的喜樂與平安，不是一天、兩天的擁有，卻是時時刻刻不間斷的。就像聖經傳道書 11 章 :8 節所講的：人活多多 (chōe-chōe) 年，就得著快樂多多年。要保持生命的青翠，就要有「生命的水」，約翰福音 4:15 記載撒瑪利亞的婦女，每天都要去井邊找水止渴，但無論她如何努力，總是會再口渴。同樣，在教會

團契裡歡喜、快樂，但是回家時，若感覺空虛時，就如同約翰福音 4:14 所講的：「我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生」。讓我們的生命都如「松」一樣永遠「青翠」。

接著，全體受尊敬的壽星長輩們起立接受會眾鼓掌祝福，由林德教會林水鏡長輩代表眾壽星接受議長李子和牧師頒贈禮品。

第二部歡樂聯誼，由以勒合唱團帶領會眾吟唱優美動聽的詩歌《祢是唯一》。接著有白河教會的邱瑞寅長輩的專講：「講台語論老人」，

台語有分諺語（教育性的）、俗語（教示性的）、歇後語（隱喻性的 - 話中有話）。台語發音有文言音及白話音之分，台語有八聲調；華語有四聲調加輕聲調。邱長老強調老人要如何生活快樂？」①身體勇健②身邊有錢③要認老④要讓人好款待，福氣就一直來。不要操煩兒孫的代誌，兒孫自有兒孫福、不要怨嘆老。以實際生活中遇過的案例來說明闡述，內容相當精采，會眾讚譽有加。聚餐聯誼後，各教會松契會長代領壽星禮品，期待明年再歡聚。





優雅老後 / 貼心陪伴

全文摘錄自瑞智粉絲專業

南門教會【中正樂智據點】是台北市中正區失智者及家屬的家。2018 年 7 月起，台北市政府衛生局委託財團法人台灣老人急重症基金會，在南門教會辦理失智服務據點。每周二、三、四白天，開始有輕中度、或疑似失智的長輩們，以及辛苦的家屬們（也有外勞姊妹們）一起在教會 5 樓，參加促進認知的律動活動 / 照顧技巧的課程。開辦才一周就已額滿，多半是住在教會附近的中正區民，有人從未進過教會，因為這項服務，感受到教會的開放和溫暖，常常向工作人員表達對教會的感謝。

接受據點服務的患者們，大多是溫和、安靜、有禮、微笑、且能溝通和配合的。不少家屬回饋，長輩們在參與活潑有趣的課程後，情緒更穩定也更樂於互動，對於減緩退化、活化身心靈，真的有幫助。教會的課程特色，由鍾主亮牧師關懷長輩和家屬們的靈性層面，鼓舞身心俱疲的家屬們，在看似絕望的病症背後，看見上帝的榮光和盼望。

家屬們對於據點服務的回饋，多是肯定課程和師資安排、教會寬敞明亮的場地、如家人般溫馨的氛圍，感謝神，藉著這項服事，讓社區的失智家庭普遍對於教會和我們的信仰，更有好感。難怪進入據點的每個人，臉上都有笑容，願意跟著唱詩歌、彼此關懷打氣。主責的資深社工師，本身也是家屬，能深度同理患者和照顧者的需要，連結專業資源，和同是身為照顧者的志工小蠻，打造了有家的溫度的服務。

目前已服務超過 50 人、每次平均有 26 人穩定參與據點課程，並且已有 4 位患者和照顧者開始穩定參加主日崇拜，其中 1 人將在 12 月領受洗禮、歸主名下。南門教會主任牧師薛伯讚表示，開展社區關懷事工，是教會早在 10 年前的

『憶起飛翔』 中正樂智據點服務

指導單位：衛生福利部、臺北市政府衛生局
主辦單位：財團法人台灣老人急重症基金會
協辦單位：台灣基督長老教會台北南門教會
臺北市中正區健康服務中心

感動，因此早已年年舉辦服事社區長輩的長青樂活課程、手機班，多元精彩的課程內容深受社區長輩們的肯定和積極參與，每期都有近百位長輩高度參與。

失智事工是教會新的嘗試，也看到上帝對這些家庭的疼愛和眷顧；由教會、基金會、專業人員的共同協力合作，已普獲好評，並期待建立教會服務典範，讓更多接受服務者，一起在教會和我們共同敬拜、同享主恩。

