



發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會

發行人：周明正 總編輯：李鳳嬌 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：詹義雄、吳金萬、許經德、簡隆喜、陳金水、全英輝

松年助理：羅玉圓 電話：02-23625282 # 259 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』

截稿日期：每月5日前請將文稿或圖片 e-mail:senior@mail.pct.org.tw

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寄給『松年之光』，以便彙整後分享給更多人

關心『靈命成長』的馬約翰牧師



(本刊專訪) 美國長老教會宣教師馬約翰在台灣 14 年，一口道地華語，對台灣的交通、茶道、民族性、宗教非常瞭解，常常在飛機、高鐵、太魯閣號上奔馳的他，超愛台灣的一切，原住民名字叫『Lafin』，意思是過夜。1996 年剛到台灣時，先在東門教會洪振輝牧師家住過 4 個月，聽他們說台灣話、喝茶、唱台語詩歌，雖然聽不懂華語，但感受到台灣人的熱情，深深愛上 Formosa 這個美麗島。

學政治、宗教、法律的他，在美國牧會時，接觸到 40 多個退休宣教師，常聽這些前輩談到『海外宣教』的奇特經歷，尤其跨越文化的傳福音方式，讓他著迷且影響整個人生觀。當時馬好留牧師剛從台灣退任返美，兩個馬牧師每週二早上一起祈禱整整一年，看到馬牧師家都是蘭嶼船隻、原住民雕刻、台灣茶…似乎上帝早安排好他來接棒，由於兩人同姓，所以大馬傳承給小馬，他甘心樂意來到台灣，一點都沒有不適應。

很快融入台灣的文化、信仰，與原住民生活在一起，在西美、排灣、東排、比努悠瑪待過，喜歡原住民的豪邁、真實、熱情、單純，尤其布

農族的詩歌『Ga-lu-mah-hah』有回去部落或回歸天家的雙層意境，是很棒的樂曲。目前忙著在各中會辦理營會，盼望透過正確的傳福音態度與方法，使更多人認識主的慈愛與大能。

強調靈命成長的重要與 宣教對策的四大方向：

1. 關心牧長的靈命

牧師也需要鼓勵與扶持，尤其得接受更多的挑戰與異象，透過彼此的交流分享，需要『牧師的牧師』關懷靈性小組設立。

2. 重視神學院教育

神學生是未來牧者，在台神教過牧會學，2012 年將每週一次去玉神授課，盼望新世代能思考該如何牧養教會。

3. 原住民教會人才培育

都市、部落宣教同樣重要，透過產業發展事工，使原鄉文化與生態結合，讓更多人瞭解原住民的特色與才華。

4. 促進靈性形成



馬牧師證婚

人人都以基督的心為心，在信仰中成長，活出聖靈的果子，這樣才能越來越像耶穌。

平時有運動習慣的馬牧師，喜歡爬山、游泳、接近大自然，覺得台灣的民主素養很高，尤其經過李登輝民選總統之後，看到政黨輪替仍能和平且尊重差異，是很寶貴的民主典範，值得華人世界學習。

松年人是教會的重要資產，鼓勵年輕人多與不同的長者相處，在不同年齡層的教會中，學到更多的經驗傳承，尤其生命成長與信仰見證，松年人絕對是寶庫，有很豐富的閱歷與生活哲理。

只要認同台灣人，愛台灣一點也不難，常常上山下海全力去辦營會的馬牧師，去過金門、蘭嶼、澎湖、阿里山，他自信的說：『在台灣，我沒有陌生的地方。』由於長時間與台灣人相處，看到的都是熱情的臉孔，馬牧師開心的說：『我都忘記自己是外國人了。』美國的媽媽、哥哥、弟弟都來過台灣，也支持他的海外宣教工作，雖然4年前爸爸過世，讓他很遺憾無法隨侍在側，但在服事中他知道爸爸肯定也會給他鼓勵的。

一領一宣教是會友最直接的傳福音方式，只要願意傾聽、瞭解、關心對方，將喜樂、平安、愛心感染給周遭的人，人人都可以高舉主名成為福音先鋒。



葛瑪蘭飛古厝



超有特色的自製手冊

屏中松年部事工分享

文 / 李宗光部長



戶外活動熱心參與

屏中松年部目前有 24 間教會加入，雖然只有 60% 的參與率，但松年長者都全心投入，不論是感恩禮拜、趣味競賽、重陽節、結婚週年表揚、詩歌聯誼，總是吸引兩、三百人熱烈捧場。

2011 年 9 月在彌迦教會的敬老表揚大會中，有 41 名是 90 歲以上的長者，結婚 60 年以上 19 對、50 年以上 12 對、45 年以上 6 對，總計有 37 對 74 人，是值得感恩且蒙福的家庭。

詩歌聯誼共有 9 間教會參加：鹽洲、迦南、海豐、東港、內埔、里港、九如、屏東、彌迦，透過演唱福音詩歌、台語民謠、客語、日語，讓彼此更加同心，誠如經上所言：『著向耶和華唱歌，祝謝伊的名！日日傳報伊的救恩。』

2011 年 6 月在里港教會的趣味競賽有 10 多間教會參與，共 141 人報名響應，從槌球、投環、投籃球、撲克牌七字排列到成雙配對、象棋、暗棋，長者個個身懷絕技、身手不凡，不論參加者、裁判員、觀眾都是全神貫注，達到運動與同樂的目標。

2012 年組織：輔導 --- 吳志仁牧師、部長 --- 李宗光、副部長 --- 洪明居、書記 --- 邱富雄、會計 --- 蔡武雄、部員 --- 李溫柔、蔡滿、李奇勳、謝尚振、小區長 --- 王進欽、郭美津、合唱團 --- 吳靈兒、客家 --- 李奇勳。

2012 年事工計畫：探訪公館、崁頂、南洲、竹仔腳教會，國內靈修一日遊（錫安山、美濃客家文化商場）、健康講座及技藝、趣味競賽、南區四中會松年聯誼會二日靈修旅遊（中部地區）、感恩禮拜、敬老表揚、詩歌聯誼等。

2011 年共開會 8 次，大都在幹部所屬教會，也順利探訪北區 5 間教會，感謝活動中吳志仁牧師的證道、徐逸翎、黃上瑄姊妹司琴、趙萬昌

部員、林振和部員的主持，使各項活動都能圓滿推動。盼望透過簡單分享，讓更多松年朋友願意積極參與各教會的松年團契，銀髮族是蒙恩的標記，活得精彩且豐盛得力更是大家努力追求的至高榮譽。



上台表演絕不怯場



帶動唱充滿活力

羅東松年大學事工分享

文 / 鄭育智牧師

1994 年松年大學羅東分校開始，至今已有 18 年之久，從王英世牧師與郭理利牧師的努力，加上教會弟兄姐妹的關心與支持，讓松年大學羅東分校可以一直不斷經歷上帝的恩典。我們看見的『老同學』從開始堅持到現在，正如王英世牧師開創羅東松年大學『松年大學活到老學到老』的精神。我們看見『老同學』因為來讀松年大學而相信耶穌，改變了他們的生命，並且熱心的在班上服事。

18 年了，松年大學的同學年紀越來越大，我們如何讓他們可以因為『老有所依、老有所用』來使羅東松年大學更有活力。因為『老同學』常有的口頭禪就是：「我老了啊！不能動啦」，但是我們舉辦松年大學小型運動會，讓大家運動比賽笑開懷，證明他們還是可以動的，因為能動就是福！『開班會』，是我們另一個嘗試，通過這時間分享他們學習心得，以及聽取他們對校長和學校的建議，這可是很熱鬧的一段時光。『老同學』最怕改變，但是通過大家彼此鼓勵及他們對『少年校長』的包容與支持，我們嘗試做一些改變，將音樂課從直笛班調整成打擊樂，看見大家敲打的合一與喜樂，他們真的可以不一樣；美語課從只是有上就好的態度，老師挑戰他們用美語朗誦詩篇 121 篇（他們可是從不認識 ABC 來開始學習，不會念的是用日文來拼音喔）；2011 年聖誕節更是踏出校門，前去養護中心聖誕報佳音；看見他們開朗的笑容和勇敢呈現他們一學期所學習的，真的很有幸福的感動。

我和『老同學』分享松年大學羅東分校的夢想，期待我們可以突破、成長、喜樂迎接松年大學羅東分校 20 周年。盼望透過多樣化的學習，並常拿郭牧師作榜樣，她老來學長笛、學游泳、

學習自己有興趣的事物，不只自己成長，也成為別人的鼓勵。我相信『老同學』雖身體一直老，但是心情卻反而更強壯。有機會來到羅東教會一樓，欣賞他們的西洋或是水墨畫作，你一定可以感受到他們成長的喜樂。

羅東分校從有收學費到免費上課之後，教會感受到『松大同學』對松大的支持，他們了解教會的用心，因此他們都無條件為松年大學事工奉獻，他們是真心的在參與松年大學的生活。最資深的『老同學』今年 92 歲，每次看到他從三星來到羅東上課、還有阿嬤 一週三天坐計程車從蘇澳到羅東來上課、也有阿嬤 要走路半小時才能到車站，再換公車來到羅東上課，這種勤奮學習的態度才是我們的寶貝，是羅東分校要珍惜的。『活到老學到老』『老有所依、老有所用』『突破、成長、喜樂』是我們的方向，期盼松年大學羅東分校繼續向前邁進著！



同學認真上課神情

早發白帝城

Tsó hoat Pek - tè sêng

李 白詩

Lí- pek si

朝 辭 白 帝 彩 雲 間，
Tiau sū Pek - tè chhái ũn kan ,

千 里 江 陵 一 日 還，
Chhian- lí Kang - lêng it jit hoân ,

兩 岸 猿 聲 啼 不 住，
Lióng - g ā n oân - seng thê put ts ū ,

輕 舟 已 過 萬 重 山。
Kheng - chiu í kò b ā n tiông san 。

註解：

白帝城 故址在今四川省奉節縣東白帝山。

江陵 今湖北省江陵縣。

一日還 一天可到達。

啼不住 叫不停。

輕舟 輕快的船。

白話翻譯：

大清早，我就離開了雲彩繞繚的白帝城，
坐船順流東下，遠在千里外的江陵，一日便可到達。
在船上，可聽得到兩岸的猿猴不停地啼叫著，
儘管猿聲淒苦，也挽留不住我的船，轉眼間，輕舟已渡過了萬重山。

欣賞、分析：

這是一首旅次記行的詩，是詩人李白途中所見。詩題一作

『下江陵』。全詩描述從『白帝城』到『江陵』，一日所見。

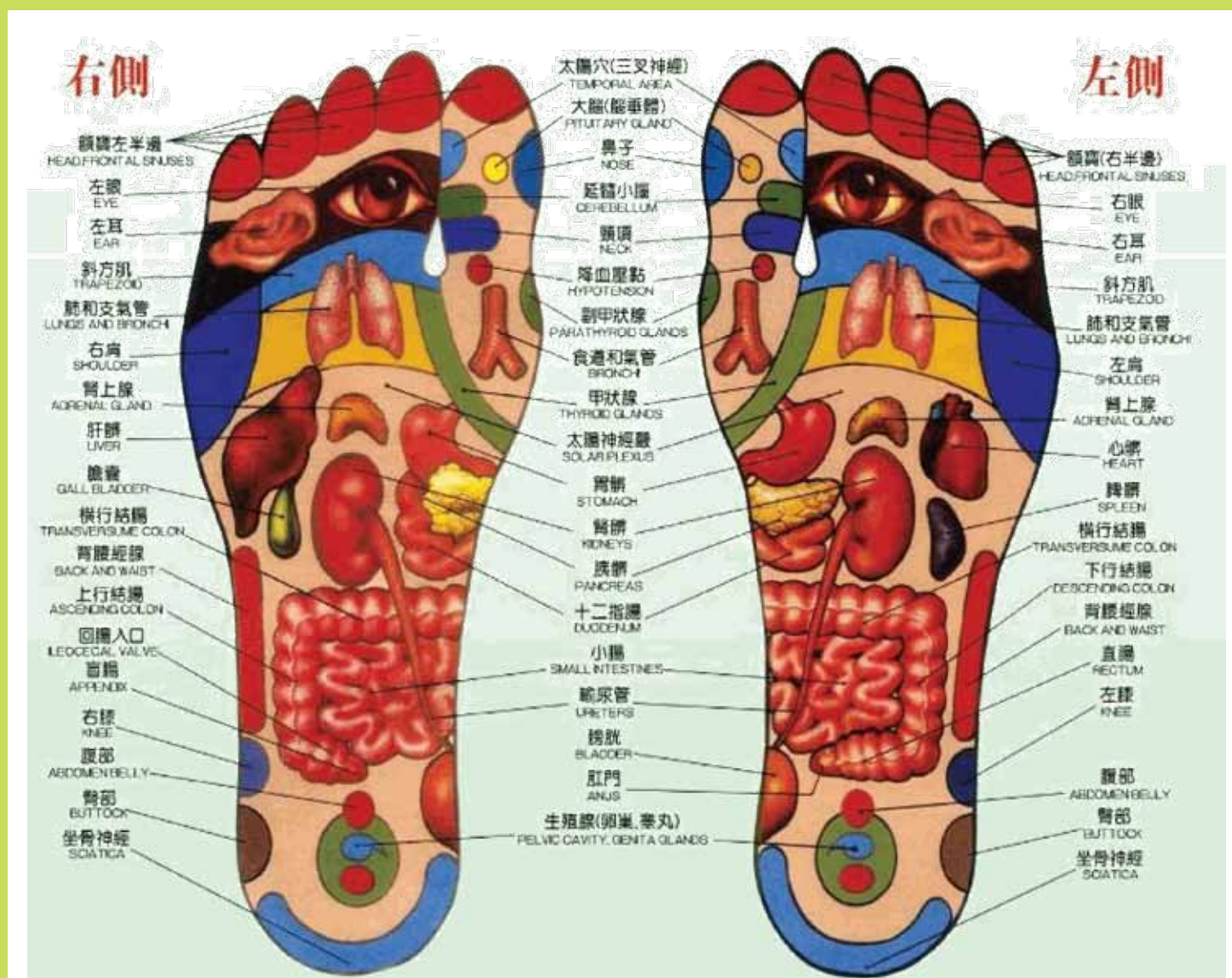
起句極美，且已點題，次句承接言『朝辭白帝』，暮到『江陵』，其間相離千里，但可『一日還』，快捷已極；引出後兩句『兩岸猿聲啼不住』，『輕舟已過萬重山』的感覺。

詩句明快清暢，讀此詩時，令人好像與詩人同坐在船過三峽，一起聽兩岸猿聲，一同欣賞三峽萬重山的景象一般。

永遠別讓腳上出現癡呆線

網路文章分享

人上了四十歲以後，一定要多觀察自己的腳，尤其年輕人更要多觀察自己父母的腳，看看是不是有了癡呆線。如果有的話，就趕緊按揉他們腳上的小腦反射區。



最近幾年，遇到得老年癡呆的人明顯比前幾年多。很多中年人看病，都抱怨說，父母得了老年癡呆，像個傻小孩，脾氣不小，還經常瞎胡鬧，做兒女的簡直是哭笑不得，都沒辦法了。還有老年人得了老年癡呆，連家都找不著，做兒女的得滿街找父母。有低齡化的趨勢，很多人都說，這個病沒有前兆，得了以後家人總措手不及。其實，老年癡呆是可以提前發現的，而且可以通過做足部的反射區來防治。

大腳趾根部的小腦反射區，會疼。其實，腳上的那條棱線就是癡呆，嚴重的會形成一塊硬皮，像繭子似的。女性會說這是穿高跟鞋的，男性說我皮鞋有點緊。這些都沒關係，如果你發現大腳趾外側有這麼一條繭子，再摸摸你腳下的小腦反射區，要是疼的話，那就要注意了，這是癡呆症的前兆。



按揉小腦腦幹反射區就能防治老年癡呆

人上了四十歲以後，你一定要多觀察自己的，而年輕人回家也一定要多看看自己雙親的腳。如果發現爸媽腳上有這個棱了，一定要常回家給他們做一做。方法很簡單，就是在大腳趾根部的小腦腦幹反射區，從腳趾縫往外[推]，用補瀉法，順推，每天100下，堅持兩個月。就算從現在開始兩個月天天做，也比父母癡呆了後你找不著他強。老年人自己也可以每天晚上泡完腳後搬起腳指做它100來下。不出兩個月，這個棱就消失了，這時，你的小腦就靈活了。

所以，您懂孝順方法，一定要付諸實踐，千萬別讓自己的父母走到這一步。孝敬父母一定要從觀察父母的腳開始。寧可每個星期花點時間摸摸父母的腳，不要等到有一天滿街都找不到雙親時再到處找後悔藥吃。

2012 年松年部長名單

中會	姓名	中會	姓名
東部	張良雄	太魯閣	李詩經
七星	周明正	泰雅爾	陳振昌
台北	陳德明	排灣	包金蓮
新竹	吳金萬	阿美	陳金水
台中	洪惠章	西美	廖光明
彰化	周哲卿	東美	楊陳順笑
嘉義	林義勇	布中	黃英妹
台南	許江麗香	中布	全英輝
高雄	王世明	南布	柯麗玉
壽山	葉麗櫻	東排	古朝香
屏東	李宗光	魯凱	潘源市
客家	張壯日	賽德克	巴萬哇利斯
		鄒族	陳美惠



松年部長參訪羅東教會

事工預告．請關心代禱

時間	地點	內容
2/13 (週一)	新竹聖經學院	松年大學執委會
2/29 (週三)	松年之光 2 月號	泰雅爾、東中松年部事工分享
2/29 (週三)	松年之光 2 月號	魯凱松年大學介紹
5/7 ~ 9 (週一~週三)	新竹聖經學院	老人關顧志工專訓
6/4 ~ 6 (週一~週三)	高雄澄清湖電信所	老人關顧志工專訓

十大長壽秘訣

摘自『健康福報』

『洛杉磯猶太人之家』安養院是美國最大的九旬長壽族群之一，院民平均壽命較一般人多六年。安養院的史密斯醫生指出：每位 9 旬老人家都有自己的生活方式，包括：規律的生活、學習及旅遊等。他們最大的共通點就是『積極活躍』。

史密斯醫生根據他們的生活智慧總結出 10 大長壽秘訣：

1. 將注意力集中在最重要的事情上。
2. 常做運動。
3. 多做腦部練習，保持大腦清晰。
4. 保持營養均衡，注意飲食。
5. 避免孤立，常和朋友互動。
6. 學習放鬆，不受壓力影響。
7. 禁菸，不過度飲酒。
8. 有信仰及精神寄託。
9. 每天常帶笑容，因快樂是長壽的良藥。
10. 增加生活中的調劑，如：閱讀、音樂、做喜歡的事情。

