



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

2012年總會松年事工分享

文 / 李鳳嬌牧師 (松年幹事)



頂著寒風與濕冷的氣候，來自全國不同角落的新舊任松年部長，齊聚在礁溪山多利飯店，召開『2012年新舊任松年部長聯席會』，當天正巧是尾牙，擋不住熱情的呼喚，很多部長及眷屬參與其中，最小的是彰中許經德部長6歲小孫女。

周明正主委以『喜樂』為題展開序幕，勉勵大家靠主喜樂、凡事多往好的方面想、必能知足常樂。提供自身的體驗：飲食7分飽，細嚼慢嚥，專心做每件事，只要心態輕鬆自在，注神跟隨主腳步，人生沒有解決不了的難題。

我以『總會松年事工異象分享』，來與松年部長報告『2012年3大重點事工』：

(一)『松年日光站』(老人日托站)

是宣教與照顧社區的複合體，藉著照顧老人將福音廣傳，擴大宣教區域，讓更多人接觸到福音。目前有四大方向：

1. 舉辦『成果發表分享說明會』盼望更多教會參與設立『松年日光站』。預計4/30、9/24兩梯次分享與創意教學
2. 舉辦『實務研習會』透過實際觀摩與配合教材訓練，讓同工團隊很快步入正軌。
3. 巡迴訪視教會『松年日光站』組成輔導團隊協助各中區會舉辦訓練研習及分享會。
4. 設立全國北中南示範站，協助教會型日光站正常運作。

(二)教會實務松年志工培訓

與基督教福利會合辦『老人關顧志工專訓』，幫助松年志工成為教會與社區的橋樑。5/7～9、6/4～6分別於新竹、高雄兩地舉行。

(三)強化中／區會松年部

1. 舉辦『走透透分區松年事工座談會』瞭解各松年部之特色，規劃出更合宜的議題與策略，提供給各松年部分享與交流。
2. 舉辦『新舊松年部長懇談會』
3. 舉辦『全國中／區會松年幹部大會』以凝聚異象、喚起松年宣教使命為目標，預計9月17～19日在中、南部召開。
4. 協助各中／區會松年部舉辦『松年靈修會』請各中／區會松年部主動提出申辦，總會配合提供主題方向與講員，推展總會『1領1宣教運動的理念與實務』。

持續發展事工有四：

- (一)召集『松年諮詢小組』提出務實宣教議題與策略
- (二)『松年平安澎湖辦事處』的運作與發展
- (三)舉辦『松年牧養相關議題研習會』暫訂5/28、11/5在總會事務所辦兩梯次訓練會
- (四)松年之光編輯與發行：加強『主題報導』、『人物專訪』、『松年大學及松年部事工分享』，歡迎各教會兄姊提供見證文稿、活動相片、創意作品…。更期待松年網頁能及早架設，讓大家迅速找到福音詩歌、靈修索引、健康資訊、生活短波消息。

馬偕巡禮 ---- 蘭陽一日遊



新舊任松年部長參訪宜蘭教會

（本刊訊）總會松年新舊任部長聯席會 1 月 9 ~ 11 日在礁溪召開，松年委員會精心規劃『馬偕巡禮 --- 蘭陽一日遊』行程，得到羅東教會王榮信牧師專業導覽，讓整個活動既順暢且更加瞭解當年馬偕博士的宣教精神。

王牧師先後在台東、淡水牧會將近 15 年，目前在羅東也快 15 年，對當地的民俗風情非常有研究，條理分明詳細介紹馬偕的宣教足跡與如何關愛台灣這塊土地與人民。教會能為社會做什麼？馬偕把西方的醫療、教育、社會福利制度等新元素注入台灣，透過信仰建立牛津學堂、女學堂，在淡水成立『偕醫館』，在北部大會興建 60 多所教會，約有四千多人受洗。

馬偕是加拿大人，從小立志去中國宣教，後來去美國，上帝引領他來台灣，從 29 歲到 59 歲，將近 30 年為台灣人奉獻，至今墓園仍在淡水。關心公共衛生與照顧弱勢，為很多人拔柱牙，超過兩萬顆以上，連反對他傳福音的黑道，也深受他的愛心感動，甘心樂意受洗。他的『寧願燒燼，不願朽壞』精神至今仍流傳在大家心中。

蘭陽教區是蒙福之地，走過百年教會，看到牧長面對人口外移，更認真思考『社區關係』建立，改變宣教方式，透過協談、心靈寄託，使教會成為開放性教會。尤其頭城、羅東教會，面臨市場、夜市的人潮，更是宣教禾場。全宜蘭縣 40 多萬人口，目前蘭陽地區有 13 間長老教會，此次特別走訪頭城、宜蘭、利澤簡（流流社）、冬山、四結、羅東等 6 間教會（礁溪、三星因時間及行程關係未能成行）。

感謝陳永光牧師、許弘恩牧師、張仁理牧師、鄭忠仁牧師、楊家麟牧師、王榮信牧師的事工分享，讓與會者對蘭陽教會更加瞭解。誠如頭城陳牧師所言：『教會最大動力，就是人人願從小事工開始服事。』宜蘭教會注重牧養及裝備，葡萄園每天開放，提供學生讀書，事業部尚有老年日託、幼兒園。著重在小組長培訓，週末年輕人做禮拜人數 60 ~ 70 人，教會逐漸調整改變的可能性。

羅東是商業、經濟重心，教會關心社區建設並主動支援弱小教會，王牧師一家六口（父母、弟弟、妹妹）都是牧師，羅東教會重建 3 樓到 5 樓，3 年完工總共 6600 萬，沒有貸款因神供應足夠。只要『為神擺上，凡事皆成』，會友一半以上都是第一代基督徒，王牧師說：『教會建立在神的話語上，非常健康必定增長。』

流流社（噶瑪蘭ㄟ古厝）是馬偕第一個傳福音的部落，至今仍保留原住民傳統，有樹屋、文物展示館、養生茶、阿拉比卡咖啡等，羅東林場也是值得健走的勝地。冬山教會的二手跳蚤市場、粉肝也讓大家留下深刻印象，四結教會的屋頂視野頗佳，這趟蘭陽巡禮大家都心靈富足，也增長不少見聞，雖然有學員說：『比上課還累。』不過臉上都笑開懷，且買了不少當地名產，也算是滿載而歸了。

銀髮活動實務坊

文 / 施佳儂督導（西湖老人日照中心）

要帶領銀髮族活動必先瞭解目的與群眾屬性，透過活動技巧，以卸除參與者心防為重點。藉著肢體上的接觸，讓學員開心的笑，才能達到：打破陌生感、拉近距離、認識彼此、塑造氣氛、凝聚團隊、打發時間、達到教學功效。活動設計必須健康、有趣、創新，讓學員自然的參與其中。

音樂容易使人放鬆，可以使用 CD 輔具播放『快樂ㄟ出航』、『童言童語』、『鳳陽花鼓』、『望春風』結合新舊曲風，達到寓教於樂的氣氛。活動類型一般有：破冰解凍型、反應挑戰型、團體聯誼型、音樂律動型、個人表演型、分組對抗型等。

活動帶領者需有活絡暖場的本領，將氣氛帶到最高點，注意臨場的每一小環節，特別要掌握群眾動力、善用手勢、注意眼神、移位與身體碰觸、表情與情緒的掌控運用、動作誇大些、臨場反應與回饋、多說『我們』、少命令多鼓勵、適當音量、安排伏兵製造神秘場景、引導與轉向、活動設計流暢有系統。

要使活動精彩不無聊有幾個重要口訣：

1. 事前功課不能少
2. 多方備胎掌握妙
3. 口齒清晰不害臊
4. 動作準確有訣竅
5. 見好就收技術高
6. 暗樁協助打帶跑
7. 隨時讚美有一套
8. 安全活動最重要

身心機能活動除音樂律動外，尚有健康環、宇宙操、手指棒、讚美操、香功、球球樂、音樂養生法。動態遊戲有：手語舞蹈、念歌詩、扇子律動、頂上籃球、趣味算數、新歌接唱等。靜態活動可透過氣球、摺紙、筆筒、吸管、撕紙畫、故事接龍、卡片設計、看照片說故事、猜燈謎、毛線貼…玩出各種創意遊戲。

活動最重要目的在於『增進小團體的認識與互動』，以進階的項目讓學員願意接受挑戰，掌握現場氣氛，讓與會者展現出活力與專注、協調能力。



動一動不會老



大家一起來拉拉筋

健康與長壽

文 / 周哲卿部長（彰中）

～～充滿病痛的晚年是無奈與折磨，擁有健康的晚年才是感恩的禮物。～～

追求健康、長壽是銀髮族最大的心願，活得長久又快樂才是精彩的人生。對抗衰老除靠藥物、食品外，專家認為有三大秘訣：

（一）良好的生活習慣與態度

1. 擁有多種嗜好，常保活力。
2. 和朋友分享快樂，和自己開心獨處。
3. 睡得好而非睡得久，一天睡 7 小時者最長壽。
4. 避開『活性氧』的侵襲，人體中有 2% 的氧氣會變成有害的活性氧。
5. 多練習以『非慣用手』做事。
6. 固定健康檢查。
7. 擁有專屬或固定的家庭醫生。

則。一天吃 30 種不同食物，可以攝取到全部的營養素，多吃豆子、胡麻、海帶、芋頭、魚、香菇、鈣質、維他命 B 群是抗老化的利器。

3. 一口 30 下，抗癌最有效
細嚼慢嚥能遠離肥胖、預防牙週病、失智症、癌症，且能幫助消化。
4. 多下廚能活化大腦
把做菜當作是對腦與心的訓練，能促進大腦的血液流動，不僅心情愉快還能變長壽。

期盼大家都能擁有健康且長壽的元氣人生，活得快樂且精彩亮麗！

（二）要活就要『動』

1. 保持對運動的強烈熱情
擁有好奇心與容易感動心，會激發出想運動的熱情。
2. 讓『走路』成為生活的一部份
生活健走是最經濟且簡單的方式，每天 20 分鐘持續讓汗飆出來，能让你變年輕且體態輕盈。
3. 訓練平衡感，避免小腦老化
單腳站立越久，老化越慢，50 歲之後身體重心偏移，一定要固定運動，才不會重心不穩、搖晃、骨質疏鬆、平衡機能退化。
4. 登山是很棒的運動方式
登山比健行挑戰性高，不僅能享受森林浴還能消耗大量脂肪，是最佳的有氧運動。

（三）飲食八分飽永不老

1. 吃太飽精神未必好
飲食清淡、簡單才能無病又健康。
2. 多攝取不同食物，長壽久久
攝取少量但多種類食物，才是健康飲食準



東中松年部事工分享

文 / 張良雄部長

東部中會 33 間教會，分佈在台東、花蓮，辦活動比較困難，目前有 21 間教會設有松年團契。2011 年分別在鳳林、美港、壽豐教會召開聯席會議與部員會議。本中會對於總會的松年事工一向很投入，派員參加新舊任部長聯席會、全國松年大會、松年幹部聯誼、松年委員會。

2011 年在美港、台東、信義、更生教會舉辦分區查經會，由詹燦東牧師帶領查考腓立比書，參加的人數相當踴躍。四天三夜的『南半島旅遊』，去日月潭、九族文化村、台南黑水溝公園。靈修聯誼會並慶賀金婚、鑽石婚，共有 243 人出席。感謝葉博文前部長的帶領，松年事工有好的規劃與期許，2012 年的同工：

部長 ---- 張良雄、副部長 ---- 陳惠宗、書記 ---- 葉啟信、會計 ---- 張興、顧問 ---- 葉博文、輔牧 ---- 劉世春

部員 ---- 張喜一、李明賢、楊盛涂

各教會松年部長：

李文宏、蔡明常、潘慈行、張良雄、洪允堪、邱國助、胡陳秋香、陳景祥、鍾阿貴、李明賢、鄔秀珠、劉昭足、潘松林、林顯宜、江西庚、楊盛涂、許美惠、鄭莊桂、許素菊、譚榮裕、張喜一

2012 年事工計畫：

台東教會聯席會議、鳳林、池上教會的部員會議、預計推展國內外靈修旅遊、南北區聯合靈修會、重陽敬老活動、南北分區查經會、會員大會、改選等事宜。



九族文化村旅遊



池上教會靈修聯誼



關山欣賞花海

魯凱松年大學 Kaynwane. R. Madralape 鍾思錦校長

為了高齡化時代的環境成形，做為最早關懷老人的長老教會，馬上就定意成立了以松字標記的禮拜堂為校徽的「松年大學」。原住民教會也是躬逢其盛快樂上路，展開松年事工的異夢；魯凱雖然人口少卻也懷抱關心老人的使命熱鬧開設。從首任校長何維豪長老及執行委員們努力奠定良好的基礎，共辦理七屆畢業感恩禮拜，包函兩屆碩士部及一屆博學班。

我們的策略：以中會為主推動、編列補助金，教會補助一半註冊費；廣邀講師參與授課，並與在地機構策略聯盟。開設之初以學習羅馬字可以閱讀魯凱語新約聖經，輔導參加教育部及原住民委員會辦理相當於國家考試的『族語認證』，百分之百的成果，成為吸引老人們要來松年大學的最愛因素。

十一年了！我們有點累了，真的不容易，因為挑戰很多。尤其莫拉克八八水災之後，被逼要做轉型策略：

第一：區域性太廣。魯凱中會是橫跨高雄縣茂林及六龜鄉；屏東縣霧台、三地、瑪家、內埔、長治及屏東市；高雄市；台南市；新北市幾乎是半個台灣。單單是屏北地區就要來回半天或是一日，交通問題之大及遇雨斷路，成了我們的天敵。請假的請假，休學的休學，一直是我們的障礙。

第二：語言過於分歧。魯凱族人口少區域大，語言更是分歧的離譜，好茶語系統和茂林鄉下山社的茂林、萬山及多納村，就彼此無法溝通；間接影響安排講師需要考慮雙語或多語的老師，實際上從來沒有茂林地區的老人入學。

第三：同性質老人事工蓬勃發展中。老人事工在部落中有公部門的日托型、社區型的部落大學、協會型的特色班會、教會型的松年大學，都紛紛成立，固然是好現象，但卻是累了成員，時間及學費等成為負擔，當然會選時少錢少離家近的課程參加。

第四：學部班級混課。我們先天條件不足，學生來源有限，嘗試分班分部。但是，我們沒有那麼多經費邀請老師正常照標準學程上課，滿足學生的期待。

第五：共識不足且共事鬆散。若是教會牧長、老人的子女，尤其是老人本身有強烈學習欲望，很自然的不會有這些問題。魯凱中會現有十七間教會，每年提供一至二名的學生，每班十至十五名，四班共四十名，碩士部兩班二十人，博學班十名，相當於一個學院規模。有常列的補助所需經費，這些問題都會引刃而解的，我們沒有理由不經營這個新時代的文化和信仰重要資產 ---- 松年大學。

努力發覺和行塑我們的特色，讓許多人慕名而來，才是當務之急與長久之計，我們期待：

1. 信仰的：以長老教會傳統信仰的發揚光大。
2. 時代的：洞察時代的進步與規畫學習內容。
3. 機動的：克服區域的須要分設班據點，霧台、茂林及隘寮本校區。
4. 聯盟的：積極聯結魯凱基督宗教聯盟內的教會推介學生入學，各社區的日托班有公部門的資源和協調週間上學時間，與區域內排灣中會聯合教學，踴躍參與南區二十個分校的聯誼活動。2014年由本分校主辦，屆時歡迎大家共襄盛舉，給我們指導和可用的資源。感謝有主感謝有你們的關心與參與。



2012 上學期上課



2012 上學期休業感恩禮拜



第 8 屆畢業典禮



校外教學參訪客家文化園區

壽中 / 鳳屏教會（陳華實弟兄）

春聯

鳳屏長老教會陳華實

除舊佈新迎新歲
闔家歡慶過新年
迎春接福

歲之隨伏迎新歲
年之循例過新年
天官賜福

春入春門春常在
福臨福地福端門
四季平安

知足常樂迎新歲
心曠神怡闔家歡
五福臨門

知福惜福有餘慶
克勤克儉家道興
知足常樂

創業不易守成難
克勤克儉家道揚
春回大地

初老症狀自我檢測

~~不用害怕，勇敢面對，活得開心，元氣十足！~~

- * 枕頭旁邊，電腦鍵盤旁邊，出現一堆萬金油、白花油、綠油精等提神藥方
- * 只要坐下來，小腹就有一灘肉
- * 莫名其妙就會一大早醒過來
- * 躺在沙發看八點檔連續劇，30 分鐘就會開始熟睡
- * 對於沒有結論的冗長會議充滿厭惡
- * 對於年輕朋友不讓座這件事情會非常介意
- * KTV 熱門點播排行榜的歌曲完全不會唱
- * 以前可以唱 KTV 到天亮，現在只要熬夜一天，就會累一個禮拜
- * 急於想加入 facebook 之類的網路活動，以免被年輕遺棄
- * 如果不喃喃自語，腦子就會打結。
- * 越近的事情越容易忘記，越久以前的事情反而越是記得
- * 以前煩惱青春痘，現在煩惱小細紋
- * 如果一天沒有吃綠色蔬菜就會覺得身體怪怪的
- * 越來越不喜歡改變「已經習慣的習慣」
- * 很討厭在外面過夜，因為要帶好多東西
- * 懶得交新朋友的原因，是因為懶得從頭交代自己的人生
- * 總是把「重要的東西」放在「重要的地方」，然後忘記那個「重要的地方」
- * 參加告別式的機率比婚禮多，包白包的機會比包紅包的機會多
- * 開始注意醫藥新聞，譬如銀杏是不是可以預防老年癡呆
- * 最近有件事要告訴你，可是一看見你就全忘了
- * 在床上睡不著，起床看電視卻立刻在沙發上打呼了起來
- * 不想起那個一時忘掉的名字絕不善罷甘休

事工預告，請關心代禱

時間	地點	內容
3/18 (週日)	中中大坪頂瑪喜樂教會	松年幹事分享松年事工
3/26 (週一)	松年之光報導	艋舺松年大學介紹
3/26 (週一)	松年之光報導	泰雅爾中會、西美中會松年部事工分享
3/31 (週六)	壽中鳳山教會	南區四中會聯合感恩禮拜 (施佳儂專講)
4/10 ~ 13 (週五)	彰化基督教醫院大禮堂	57 屆總會通常年會
4/30 (週一) 上午 10 點	總會 2 樓會議室	日光站創意教學分享