



發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會

發行人：周哲卿 總編輯：李鳳嬌 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：陳德明、吳金萬、林義勇、莊進祥、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

生命的凱歌

(本刊訊)七星中會、台北中會每年的『松年聯合感恩禮拜』是很盛大的聚會，松年長者元氣十足，早早就到會場互相請安祝福。誠如七星中會議長李豐盛牧師所言：『活一日、服事一日，直到見主面。』這樣的佳美信仰腳蹤，值得大家當作學習典範。

今年特別邀請『伊甸喜樂合唱團』4位視障團員，以優美的和聲帶領大家敬拜讚美全能的上主。在『咱著來吟詩』、『喔！多榮美』、『超越的恩典』、『我有一個好朋友』、『我的心神啊，你著讚美耶和華』、『至好朋友就是耶穌』等曲目中，猶如心靈饗宴，陶醉在樂音中，久久難以忘懷。雖然團員眼睛不方便，卻能感受到神的榮美恩典，因為內心有屬靈滿滿的福份。

李繼吾團長開心分享事工，27年內已跑過50個國家，當生命改變就能使人生無障礙，自詡是神賜給萬民的『限量天使』，曾送盲杖到非洲，把台灣的熱情與愛心透過福音傳送到全球。2011年在香港的生命分享，感動很多人，當場決志有100多人為主發光，用福音來破除距離與增進瞭解。伊甸屬於上帝的機構，不用警車開道（只要福音車）就能趴趴走，更不必看人臉色（看不到），隨時可展開腳步向前行，只要與主同行就能改寫生命故事，確實日子如何，力量就如何。從他們洋溢的笑臉中，感染到陽光的氣息。

台北中會松年部合唱團，在陳春梅長老指揮、郭憶婷老師伴奏下，獻唱『倚靠祂就免煩惱』、『成長』，雖然男團員只有6人，但仍然是陣容堅強，尤其服裝很耀眼，感覺既朝氣且



伊甸喜樂合唱團

默契足。七星中會松年部合唱團，由蔣廷敏老師指揮、許曉詩老師伴奏，以『主，我要遇見你』、『仰望神的人』來讚美主，男團員16人，女團員31人，個個認真獻唱，真的是活躍且實力派的團體。

李豐盛議長以『生命的凱歌』勉勵長者學習保羅的精神，以公義為冠冕，在人生爭戰中持續奔跑，能守住信心、站穩腳步、提升並挑戰生命，超越自己且能勇敢面對、解決問題，當生命完全改變，處在困境中仍能持守所信的真理，才是得勝者。信仰路程有如馬拉松賽，在人生的最後一步也要堅持不跌倒，萬邦才能因你的見證而得福。『性別公義委員會』鄭英兒牧師，以輔導身份短講，盼望長者都能超越性別，用喜樂心及蒙恩得福的見證，將福音廣傳，使全知全能主的救贖與福份降臨給所有渴慕之人。

越事奉越甘甜

雙連安養中心蔡芳文執行長訪談

擁有五『心』(愛心、細心、耐心、貼心、同理心)級服務的『雙連安養中心』，已經成為三芝鄉的三寶(茭白筍、水車、養老)。很高興有機會參訪該機構，蔡芳文執行長在百忙中特抽空接受訪談，聽長者的生命故事、信仰見證、長照計畫、著重老人心靈關懷、成長課程，讓銀髮族願意以院為家，家屬放心、長者開心、照顧者貼心，真的是實踐『以長者為尊，以服務為榮』的目標。

雙連教會附設的『私立雙連安養中心』，雖然交通比較不便，但依山傍水環境清幽，有醫護、復健、營養、社工、松大課程、休閒娛樂、親屬陪伴、訪客餐廳、交通車…等全方位服務。目前有安養 212 人、養護 104 人、長照 50 人、失智 66 人，共 432 位住民。這些阿公阿嬤就像一家人，互相提醒學習成長、參加主日崇拜、禱告會、社團活動，貢獻才華，彼此關懷，或許宗教信仰不盡相同，卻能尊重、理解，默默為身體欠安者祈禱、祝福。

全台大專院校設有『老人服務相關科系』者有 27 所，約有 1500 多個學生，常常會預約來實習，每一階段以 40 人為限，開放住宿與長者一起同樂。去年除夕圍爐時，親友家屬齊聚一堂，共有 172 桌的盛況。目前工作人員有 200 多人，算是多元化的照護空間。常會舉辦戶外活動，不論靜態、動態課程，長者都全心投入，以自己的專長來服事大家，有醫生、畫家、音樂家、文學家、語文老師、宗教家、電腦達人…讓長者不僅學習外語，還能視訊直接與國外兒女閒話家常。

蔡長老台灣神學院信徒神學系、台灣大學醫療機構管理研究所畢業，投入在老人福利事工 N 多年，也是安寧照顧基金會委員。在安養中心服事已 10 多年的執行長，仍然充滿熱情與活力，他很喜歡與長者接觸，愈投入愈有使命感且越事奉越甘甜，不僅有成就感且有嶄新的價值觀。在長者身上看到只要付出就有滿滿恩典，凡是正向建議，中心都會虛心檢討、改進，盡量傾聽長者的聲音，因為他們的需求才是最寶貴的心聲。家人體諒蔡長



老『隨時待命』的工作需求，原本住在北投，現也遷移至中心附近，太太更是中心裡松年大學的老師，一家三口都是最佳的後援會。

透過信仰讓長者更能體會『安息』的正面意義，不再恐懼死亡，甚至能坦然面對且提早規劃身後事，讓人生不再有遺憾。印象最深的案例：某奶奶生病住院一週後，準備出院當日卻又突然病危，家屬措手不及，不知如何應對？這時中心就該扮演『引導者』角色，冷靜處理並建議家屬一一與死者話別、祈禱、播放詩歌、吟詩、讓患者能安詳離去。

有不同宗教信仰的家屬，中心會尊重喪家意見，可以在入棺木時採用家庭追思，也可以在公祭時採用佛教儀式，面對 1 年約有 34 人死亡，平均每月有 3 人的記錄，靈性培養、諮商、悲傷輔導相當重要，中心成員有很多牧長、師母都能適時扮演『安慰者』的角色。

曾走訪全球不同的安養機構，發現社會福利規劃完整的國家，老人安養與長期照護都能得到完善的照顧。尤其日本算是高齡人口比例高的國家，很重視『長照計畫』與『高齡教育』議題。鼓勵年輕人多參訪社福機構，讓世代傳承沒有斷層，唯有讓愛流動，才能使生命更發光發熱。今天你有能力幫助任何人，其實就是在幫助未來的自己，盼望松年長者都能發揮潛能，成為教會與社區之光，讓家庭、社會都能蒙恩得福。



請支持社福機構



學員琳瑯滿目的成品



栩栩如生的美術作品

松大分校原住民區事工分享

文 / 潘姝如秘書

松年大學原住民分校校長聯誼會於屏東佳義分校召開，由主席王德成牧師主持，出席的校長：曾明標、舒度、大達、林光榮、莊阿榮、達努巴克、張春玉（排灣分校秘書）總校校長黃德成、行政副校長吳金萬長老、秘書潘姝如老師列席指導。

各分校事工分享（困難及特點）如下：

（一）排灣分校

困難點：招生困難、經費不足。

特點：重視文化傳承、講師陣容優良。

（二）秀姑巒分校

困難點：招生不易，受到社區免費的社團影響、交通車的管理與保養（費用驚人）、經費不足。

特點：校園寬闊舒適，設備齊全（當地國小的校地），縣政府允諾以 200 萬元整修。

（三）思窪撒爾分校

困難點：招生困難（目前學生數為 9 名）、經費不足、聘請講師困難。

特點：受到太魯閣中會的支持。

（四）文蘭分校

困難點：招生困難（目前學生人數是個位數）、經費不足、聘請講師困難。

特點：受到太魯閣中會的支持。

（五）佳義分校

困難點：招生困難。

特點：良好建立社會資源網絡、設備齊全、經費充裕（教會每年編列預算）、執委會及講師的團隊事奉堅強。

林光榮牧師閉會禱告，懇請主內兄姐為松大原住民區各分校事工關心代禱，並支持該項事工，使學員數能儘速增加。

松年大學原住民區 高屏分校聯誼活動



緬懷馬偕佳美腳蹤，宜蘭淡水靈修旅遊

文 / 東部中會松年部

為紀念馬偕博士來台宣教 140 週年之際，東部中會松年部特舉辦宜蘭、淡水探訪馬偕佳美腳蹤 4 天 3 夜靈修旅遊行程。馬偕博士以耐心、勇氣完成使命，透過『寧願燒盡，不願朽壞』的信念，排除萬難將心志化為馨香之祭，其精神深深感動人心，再一次共同來感念馬偕牧師的情操與愛台灣的情懷。

東部中會松年部

本部於3月27日(三)此區假花蓮港教會28日(四)南區
假台東教會舉辦生命教育服事，邀請羅順定牧師
主講詮釋生命的意義，生與死的看法，生命雖然
無限可能，異常奇妙，且必脆弱無比，經由羅牧師
深入淺出闡釋個中道理，在信仰的領域裡，
生與死的看法，深受與會兄弟姊妹喜歡，
此區計有132名，南區6名參加。



東部中會松年活動

27/03/2012 11:24



宿便的可怕真相

* 網路文章分享 *

- (一) 現代人的消化速度超級慢
- (二) 人吃進的食物經過消化道到排泄大約需要 8~12 小時，但現代人的消化速度只有十分之一，因缺乏纖維素及少吃蔬果的狀況下，竟然需要 80~120 個鐘頭。

(二) 每天嗯嗯還不夠

不要以為你每天嗯嗯，體內就沒有宿便了！這是絕對錯誤的想法，根據醫學報導，不論胖瘦，每個人體內都有宿便，這些嗯嗯都無聲無息囤積在你的大腸小腸裡。

* 宿便會產生三大問題

1. 宿便會阻礙營養吸收，也壓迫小腸絨毛的活力及彈性。
宿便讓腸道不美麗，即使吃了有益健康、有營養價值的食物或基本套餐，養份還是無法真正吸收到，身體甚至會吸收不到健康食品中五分之一的營養素。
2. 宿便脹氣發酵後，會經由血液致病。
常疲勞、腳底痛、感覺睡不飽的成員，成因大都是宿便造成的。
3. 宿便會不知不覺讓身材變形。
即使你體內有宿便，你可能也不曾察覺。它會撐大你的小腹，並壓迫內臟，改變腹部及脊椎形狀，更是產生肥胖的重要因素。

* 如何因應宿便問題

現代人生活緊張忙碌，普遍都有排便量不足的狀況，甚至有便秘的問題。

一般的上班族，一天的排便量可能只有 100 公克，排便量與每天吃進去的食物，實在不成正比。

纖維素是清洗腸道的最佳營養素，這是很重要的，因為人體有 70% 的免疫系統都在腸道中抵禦細菌或病毒的攻擊，只要腸道顧好，人體可以避免掉 70% 患病的機率。

*** 自己與家人每天最好也一起執行以下的建議，幫身體排毒兼減肥。**

- (1) 每天步行 10,000 步，大約就是散步走一小時路就對了。
- (2) 早上一起床，先喝 500 cc 的溫開水，每天要喝兩千 cc 的開水。
- (3) 每天要吃五到九種蔬果，不同顏色更好。

* 一週一次的一公斤排毒餐

若無法每天為自己及家人的身體進行排毒，建議可以一週一次，吃一公斤排毒餐。可利用大量的纖維質清洗腸道，不需要節食。只要把週五與週六晚上的晚餐，改用排毒餐取代，即可達到周日上午痛快掃除宿便的夢想。

*** 週五晚上：**250 克優酪乳 + 500 克地瓜（蒸熟連皮吃）+ 蘋果 2 個

*** 週六晚上：**250 克優酪乳 + 500 克地瓜（蒸熟連皮吃）

*** 周日早上：**請痛快嗯嗯，徹底清除宿便。

就這麼簡單，請快快執行你的清倉計畫，記得要持續進行，才不會前功盡棄。

南區老人關顧志工專訓活動剪影

堅強的講師陣容群：



陳明志牧師



游如玉主任

▼ 李麗華主任



幽默風趣的
劉清虔牧師



林承儒醫師

精彩活動相片：



全體學員合影



▲ 周哲卿主委與施英德長老

▼ 開心接受專訓



台南中會松年部簡介

台南中會松年部成立於 1986 年，今年已進入第二十六屆，感謝上帝鴻恩賜福中會內所有松年。由於各屆部長、教會內松年團契之努力鼓勵參與，使松年部日益長進，並有一共同目標「活到老…學到老…服事到老」、「活到老…玩

到老…付出到老」，過一個快樂的銀髮族生活。目前中會內有 33 間教會加入松年部參與各項活動，我們正努力邀請輔導，期待中會內每間教會均能成立松年團契並加入台南中會松年部，共同來讚美至高上帝，享受主的奇妙恩典。



台南中會三代同堂許江麗香部長



七星中會周明正部長夫婦

事工預告請關心代禱

時間	地點	內容
7/ 5 (週四)	台東更生長老教會	東部中會松年幹部事工座談會
7/19 (週四)	總會 2 樓會議室	松年常務委員會
7/24 (週二)	彰化基督教醫院會議室	中區平地．原住民松年幹部事工座談會
7/25 (週三)	新竹迦南教會	北區平地．原住民松年幹部事工座談會
7/25 (週三)	松年之光報導	壽山中會松年部簡介
7/25 (週三)	松年之光報導	高雄松年大學鹽埕分校介紹
7/30 (週一)～7/31 (週二)	宜蘭礁溪	松年大學校長事工研討會
8/24 (週五)	壽山中會新興教會	南區平地．原住民松年幹部事工座談會
9/17 (週一)～9/19 (週三)	谷關龍谷飯店	全國松年幹部大會

** 請持續關心身體欠安之牧長並提名代禱，感謝您！

1. 壽山中會葉麗櫻松年部長，因跌倒手挫傷、腳骨折已上石膏，在家靜養及復健中。
2. 排灣中會包金蓮松年部長夫婦身體欠安，請提名代禱。