



松年之光

2012年7月號
(7月25日出刊)

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

南區老人關顧志工專業訓練

(本刊訊) 為服務南部地區朋友，第2屆『南區老人關顧志工專業教育訓練』特別首次選在中華電信高雄訓練所舉行。三天兩夜紮實的課程表，聚集了60多位認真學習的志工，在陣容堅強的講師群中，展開實用且豐富的訓練。雖然交通不是很方便，從高鐵、捷運、客運到計程車，人人都是長途跋涉開心來到會場。

由總會松年委員會主委周哲卿長老的開會禮拜展開序幕，接著雙連安養中心李麗華主任詳細剖析老人的心理發展、變化及關懷原則，馬偕醫院精神科林承儒醫師特別關注老人的精神違常，針對憂鬱症、譫妄症、失智症、精神病的行為障礙與治療、預後加以說明並鑑別診斷。左營教會陳明志牧師以『老人關顧與教會發展』提出大誠命與大使命、詳加解說『333社區長者照顧專案。』

第二天在詩歌歡唱中，精力充沛的聆聽台北護理健康大學張宏哲教授專講，他以『溝通的原則與技巧』帶領大家瞭解老人的變化與失落，強化依附關係的平衡，勉勵學員成為老人生命中的貴人、傾聽長者的生命故事、協助重拾往日的樂趣，創造出生命的期待。

美和科技大學劉清虔主任同時也是牧師，幽默風趣詮釋長者特徵：多（皺紋、白髮、話）、高（血壓、血脂、血糖）、慢（動作、走路、反應、吃東西）、等（吃飯、兒孫、看電視、死亡）、花（老花、種花、穿很花）、快（忘記）。

人一生像牛一樣忙碌、像馬般扮演接送兒

孫角色、像雞勤奮吹起床號、臨老成為忠誠的看門狗，聽起來似乎有點無奈卻也是一語道破。他認為教授是用專業術語對不同的人講簡單的道理，牧師則是對同樣的人講不一樣的東西，所以靈性發展的主題、關懷與照顧法則非常重要。

台南神學院社會服務系林娟芬主任以『老人服務資源介紹與運用原則』，將老人福利法內容、老人福利項目、長期照顧10年計畫詳加解說。

第3天學員仍精神抖擻，聽取台南YMCA游如玉主任及葉旭光幹事的『老人服務經驗分享』。面對高齡化社會的快速成長，14歲以下與65歲以上（少生產力的人口）逐漸升高，到2051年將佔44.8%，15～64歲的生產力人口則降為55.2%，這是值得正視的課題。為提供保有尊嚴的晚年生活、讓長者生活能力發揮到最大極限、同居住的家人能有喘息的機會，社區健康促進活動與老人關顧話題是不容忽視且急需面對的議題。

當人人心中有愛，教會成為開放式空間，社區才能扮演溝通平台，老人間相互扶持形成愛的網絡，新的核心價值：關懷、尊重、真誠、盡責。唯有人人樂當志工，願意成為他人的守護天使，處處都是神的殿堂。

盼望透過『基督愛與服務的精神、聖經合而為一的信念』，使志工訓練不僅個人成長，更在服事中經驗『與主同行』的奧妙，發揮最大的果效。



北區老人關顧志工專業訓練

（本刊訊）頗受好評的『老人關顧志工專業訓練』，今年是第二屆，共有 34 位學員全程參與。講師群一直都是最堅強的陣容：周哲卿主委、李麗華主任、林承儒醫師、張宏哲教授、施佳儂督導、戴約信牧師、曾正智牧師、李鳳嬌牧師。

雙連安養中心李麗華主任坦言：「老化是一種不可逆的過程，但疾病、缺乏運動和社會因素等，會加速老化的速率。」2003 年台灣老人自評健康情形：好的佔 30.7%（比 1989 年 36.1% 下降）、不好的佔 38.9%（比 1989 年 24.1% 增高很多），是值得省思與關注的話題。

身體老化包括：心臟血管、呼吸與骨骼系統、肌肉組織、神經與皮膚系統、感覺系統（視力、味覺、嗅覺）、身體組成、泌尿系統、老年期生理變化等。常見的有心絞痛、貧血、心臟病、中風、便秘、腹瀉、消化性潰瘍、發燒、氣喘、過敏性鼻炎、痛風或退化性關節炎、骨折等，都需要隨時觀察與照顧。

根據統計 10% 的住院老人，是因為用藥不當所引起，用藥安全非常重要。除了身體機能外，可透過音樂輔療活動、棋藝、歌唱、閱讀、復健、關節與趣味活動，讓功能重新展現出來。

馬偕醫院精神科林承儒醫師談到老化的過程（自然、生物、生理、社會），必須主動關懷與積極傾聽、適當回應與支持陪伴、資源轉介與持續關懷。失智症的機率 65 歲以上約 2.5%～5%，每增加 5 歲會增長 1 倍，80 歲以上機率為 20%，值得提早預防及多動腦，尤其心情愉悅、朋友多，可使大腦永保活力。

福利會曾正智執行長強調：高齡化、少子化成為社會趨勢，『松年團契』已是教會最大



團契，教會現行照顧老人的方式需要更落實，尤其培訓老人關顧志工，鼓勵更多人接受裝備，投身社會服務，學習照顧技巧，化危機為轉機。

台北護理健康大學張宏哲教授指出：老化與失落可能引起的感受，有負向與正向，多讓長者說出感恩、惜福與關懷的心意，看事情會比較樂觀與耐心。面對轉變中的家庭結構，產生多元複雜的樣貌、孝道價值的式微、核心家庭和獨立、隔代教養的負擔、融入子女家新挑戰。

士林靈糧堂社區事工施佳儂督導提出：社區宣教雙贏策略『讓教會成為社區百姓的祝福，讓服務成為事奉增長的開始。』朝向成長、追求、平衡的服事，當全教會同心合一禱告，必成為推動事工的最佳動力。

雙連安養院戴約信牧師指出：台灣 2011 年老人人口 10.7%，2028 年約 22.5%，2050 年粗估為 36.97%，將成為世界第一名高齡國家，屆時約有 1/3 是老人，平均壽命男性 82 歲，女性 88 歲。臨終者的靈性照顧是超越宗教教派，換言之，生得其所，老得其福，病得健康，死得其時，最大的福氣是：知道在有限的生命中，找到面對死亡的勇氣。宗教信仰使人在面臨死亡時，平安喜樂有尊嚴，且感覺有希望，能安詳面對死亡與互道珍重並預作安排身後事。



雙連安養中心李麗華主任專講



台北護理健康大學張宏哲教授專講



壽山中會松年部事工分享

文 / 葉麗櫻部長



壽山中會松年部葉麗櫻部長



壽山中會松年部部員



南區四中會松年部長

一、組織：

部長 --- 葉麗櫻 指導牧師 --- 黃和隆牧師
部員：馮思和、莊進祥、唐石玉、蔣水落、
朱菊英、林永智、黃本田

二、事工及活動分享：

對人數日益增多的壽山中會松年部，舉辦旅遊活動，特別採分區辦理的方式。第一梯次由東、西、北區 16 間教會於 2 月 25 日到木柵教會做參訪聯誼，第二梯次由中區、南區 15 間教會於 4 月 24 日到海埔教會參訪，前者是山區教會，後者是濱海教會，各有不同的人文特色與教會見證：

第一梯次：2 月 25 日

東、西、北區各教會松年團契聯誼會在木柵長老教會舉行。該教會創立至今有 142 年之歷史，是上帝祝福的教會。面積約七仟多坪，很適合辦理聯誼會，此次有 16 間教會熱心參與，約 360 名松年兄姊報名。由木柵教會黃錫勛牧師主領禮拜、證道，並以「新信念、新境界、新好老年」分享。感恩禮拜後，有歡樂聯誼活動、手語、合唱、陶笛、日語、民謠等，最後由蕭棋田牧師說笑話，在歡樂聲中收場。中午由木柵教會請出有名總舖師負責料理午餐，食材豐盛且有冷盤、海產、蜜汁雞等。

下午安排至屏東麟洛鄉六堆客家文化園區參觀客家文化、傳統美食，以及客家建築，美不勝收，當日下午四點三十分結束行程，返回溫暖的住家。

第二梯次：4 月 24 日

四月下旬南台灣已是暮春時節，當天天氣

晴朗且炎熱，但銀髮長輩七點多就準備就緒，依指定的地點集合，數間教會共乘一車，很快相互聯誼，彼此在主裡如同家人般的熱絡。各車準時到南台灣最具建築美學的海埔教會。

何等的榮幸我們可以在這麼精緻莊嚴的教堂中敬拜上帝，海埔教會林家宏牧師以「信仰的追求 --- 靈恩運動」為題分享。林牧師特別以百年的海埔教會發展歷程，結合在地的鄉野傳奇，介紹初代信徒看見耶穌顯現的權柄，既有趣又能見證神的奇妙恩典。接著各教會聯誼時間，弟兄姐妹以「藝」會友，其樂融融，最後由指導牧師黃和隆牧師的笑話一籬筐，把大家逗得捧腹大笑，又以海埔教會前輩抓妖的故事，要大家抓腹肚的「飢」做為謝飯的禱告；當然我們也在海埔教會熱情的兄姊掌廚之下，飽餐了一頓教會出名的風味餐 --- 虱目魚海產粥。

下午大家前往台南參觀新開放的「臺灣歷史博物館」，許多早期台灣庶民生活的文物、蠟像、場景，都再次讓銀髮前輩回味無窮。此次聯誼會有 15 間教會參與，310 人出席。在一天的行程裏，有屬靈的教導、聯誼的同樂、也有文物知識的學習，下午四點各車踏上歸途。

舉辦南區四中會松年聯誼會（松年之光 4 月號已報導過，不再做詳細說明。）

參加人數 998 人，席開 100 桌。（高中 216 人、南中 166 人、屏中 96 人、壽中 520 人）。

對於這 3 次的行程、事工活動都順利與平安，我們衷心感謝天上的阿爸父並將榮耀全歸給愛我們的神！

生命的勇者 --- 相信自己很幸福



采蓉阿嬤爽朗的笑容

阿嬤的好朋友

日間照顧中心裏，阿嬤正賣力的用著超乎她身材比例的雙腳走路運動著，稀疏的頭髮，不難想像化療帶給她的辛苦。阿嬤的名子叫采蓉，正如她的名子一樣，阿嬤把自己活得超精采。

阿嬤說自己發現罹患癌症已經七年了，初期的時候都是先生帶著她往返醫院無微不至的照顧著，阿嬤雖然生病了，但是心裡感覺-好幸福。只是沒想到一向強壯的先生早自己一步先走，阿嬤頓失依靠，悲傷的心情也就不在話下，阿嬤在悲傷中只記得先生說的一句話：「如果哪一天我們蒙主恩召了，也要歡歡喜喜的走，感謝人生沒有白走一遭。」阿嬤單純的靠著先生的交代勇敢走出了陰霾，阿嬤說嫁了一個有智慧的老公 -- 很幸福。

癌症的折磨，對阿嬤而言是個長期的抗戰，吃藥打針、化療樣樣都來，腫脹的雙腿、幾乎掉光的頭髮，都是阿嬤奮鬥的代價。阿嬤心裡非常慶幸有五個孝順的兒女，不論住多遠，工作多忙碌，兄弟姐妹都會安排好輪流來看她，照顧她的生活。阿嬤認為這是讓她 -- 很驕傲的幸福。但是身為媽媽，心裡滿不捨兒女們為了她所要多付出的辛苦，所以阿嬤心裏面打定主意要自立自強。先是接受女兒的建議，白天到 YMCA 的日間照顧中心，本來想讓女兒白天可以安心上班就好，沒想到 YMCA 的老師跟服務人員，對她十分親切和關心，每天也安排了許多的活動。阿嬤在日照中心，感受到什麼都幫你設想週到，一點都不無聊，比在家裡有趣多了。最特別的是，每個禮拜會有牧師來講道理、唱歌還會為大家禱告，有牧師的照顧心裡感覺特別平安。看著坐在輪椅上的牧師行動不方便，還能這樣堅強的照顧

文：/ 葉旭光幹事 (台南 YMCA)

別人，阿嬤明白自己還可以自由的活動 -- 是一種不簡單的幸福。

阿嬤還自己偷偷冒險，想自己練習走路不要老依賴人。有一回阿嬤自己試著從家裡走到附近的圓環，來回超過五百公尺的長距離，讓阿嬤很自豪她的冒險之旅。阿嬤只要自己可以做的事情，都盡量自己來，這樣人才不會萎靡不振，心情也比較不會憂鬱。畢竟難過是一天，快樂也是一天，當然選擇快樂過日子，「安了卡幸福，大家嘛卡歡喜啦。」

阿嬤細數著生活的點滴，最喜歡女兒帶她去逛大賣場，走得動時女兒讓她扶著購物車走，走不動時坐在輪椅上女兒推著逛，不用買東西心情都好愉快，那是生活裡 -- 最大的幸福。阿嬤鼓勵長者都到 YMCA 的日照中心來，因為真的安排滿豐富，沒有時間心情不好，更可認識很多朋友。阿嬤說：「人老了，朋友走的走、病的病，常常是連自己都做不了主，哪裡還有這麼多老朋友天天陪著你。連有力氣鬥個嘴都是幸福呢。」。阿嬤不忘為 YMCA 的日照中心打廣告，因為她自己有著深深的體會。病痛帶給她生命延續的挑戰，阿嬤選擇在嚴峻的生活裡找到幸福，選擇有勇氣與正面的態度面對，擁有發現幸福的智慧與心境，有著很深奧與激勵人心的意境。

這是發生在基督教青年會日間照顧中心的真實故事，故事的主角一邊與病魔搏鬥，一邊以正向積極的態度面對人生的最後階段。試想如果把場景換成是教會，我們審視教會的現況，越來越多年長的會友，一生的歲月都在教會敬拜、長大、茁壯，教會裡的一草一木、一磚一瓦，都是人生當中最寶貝且留著上帝恩典祝福印記的地方。采蓉阿嬤沒有信主，但是找到了基督教青年會，陪她光彩而尊嚴的走人生最後的階段。在教會裡有更多的信仰前輩們，相信教會絕對可以且責無旁貸，營造更多讓她們滿有平安與喜樂的牧養關顧方法，陪她們一生都能親近主且都有主榮美的祝福。

環保自然葬簡介

嘉中松平部書記 林三寶長老

殯葬條例自91.07.19日施行以來，對國內殯葬設施、殯葬服務及殯葬業行為詳加規範，確實成為我國殯葬制度化的先鋒。新營基督長老教會十字墓園於1979年設置於台南市白河區糞箕湖，因面積僅6分地，但率先以小而美，美而巧理念，設計小面積墓穴，儘地利用，發揮最大經濟效益，以便保留空地，供子孫世代使用，由於管理良善，公墓公園化，頗受嘉評，收埋條件限制於基督徒，自由奉獻來維持管理費用，茲將最新環保自然葬簡介如後（A. 骨灰土葬、B. 樹葬）, 提供各教會、教友研究採用，相信同埋在聖靈降臨與上帝存在之墓園，必蒙救恩，永息主懷。

A 骨灰土葬



新穎設計採取F.R.P材質，製作存放箱耐酸鹼，經久耐用，分上下層埋入土中，適合個人或家族四人共用，保存骨灰，並立牌。箱蓋雕塑有十字架、和平鴿、棕樹枝、百合花顯示榮耀主耶穌救贖功勞。



B 樹葬(花葬)

創世紀3:19你欲汗流滿面才通得著食，
到你歸土，因為你是對土提出來。
你本是土粉，也欲歸於土粉。

本設計符合殯葬管理條例規定：

A 骨灰土葬：經火化處理後之骨灰放置於存放箱裡埋入土中，並立墓碑保存。

B 樹葬(花葬)：開闢小型園區，中央栽植茄冬樹，劃分十二等分，表示月份，依蒙召月份埋入土中，骨灰經研磨後直接藏納植物根部，或灑葬於花樹下供植物吸收分解轉換為肥沃自然的土壤滋養大地，並在入口處豎立公告欄登錄故人略歷永遠追思懷念。

如此最純淨、自然的天地合一，體現國人「入土為安」、「回歸自然」的習俗，既衛生環保又經濟，創造永恆生命價值，免除後代子孫之負擔。



如鷹展翅，自在遨翔——鷹之谷藝文館



觀音山國家風景區

248 新北市五股區凌雲路 3 段 130 號

No.130, Sec. 3, Lingyun Rd.,
Wugu Dist., New Taipei City
248, Taiwan

Tel. 886-2-2291-9221
www.hawk.net.tw

新卓安有限公司
05094245

創意美食·咖啡糕點·藝文展演

結合靈性、休閒、美食、健身等全方位的最新旅遊景點，觀音山國家風景區內『鷹之谷藝文咖啡館』絕對是不錯的選擇。卓忠敬牧師與多位弟兄因理念相近，想在安靜的山區，闢出一塊遠離車陣與亂象紛擾的淨土，用虔敬與放鬆的心情，再次尋回最初的愛心。景區有多條步道，適合爬山，更有舒適的客房、會議室，還有精緻的簡餐與咖啡，歡迎想辦活動的松年朋友或教會松契，抽空去度假並欣賞大自然的美。

地址是新北市五股區凌雲路 3 段 130 號，電話：02-22919221，手機 0958126100 卓忠敬牧師，『松年之光』讀友，有特惠喔（牧師的熱情擁抱與祝福）！可搭捷運在蘆洲站下車，再轉搭橘 20 號三重客運，在終點站『觀音山』下車，山上氣候涼爽，牧師幽默又風趣，保證令人暑意全消，留下溫馨與滿滿的恩典。也可直接上『觀音山國家風景區』網頁，看詳盡的介紹，山上的竹筍、青菜、草仔粿保證一吃就上癮。





水果的神奇療效

1. 香蕉—補腦
2. 木瓜 --- 補眼
3. 桃子—牙齦出血
4. 葡萄柚 --- 心臟
5. 葡萄 --- 長期吸煙
6. 鳳梨 --- 肌肉拉傷
7. 芒果 --- 預防皺紋
8. 櫻桃 --- 促進血液循環
9. 酪梨 --- 胃痛
10. 梨子 . 草莓 . 枇杷 --- 消化不良

八大癌症金牌食材

1. 胃癌 ---- 大蒜
2. 肺癌 --- 蘑菇
3. 胰臟癌 --- 花椰菜
4. 肝癌—菠菜
5. 腸癌 --- 茭白筍
6. 乳腺癌 --- 海帶
7. 皮膚癌 --- 蘆筍
8. 子宮頸癌 --- 黃豆

事工預告請關心代禱

時間	地點	內容
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
8/25 (週六)	松年之光報導	松年大學中崙分校簡介
8/25 (週六)	松年之光報導	布農中會、中布中會松年部簡介
8/26 (週日)	埔里大坪頂教會	總會松年幹事分享松年事工
9/1 (週六)	花蓮鳳林國小	東部原住民松年聯合靈修會
9/17 (週一) ~ 9/19 (週三)	谷關龍谷飯店	全國松年幹部大會
9/18 (週二) 晚上	谷關龍谷飯店	總會松年委員會
9/24 (週一)	總會 2 樓會議室	日光站創意分享