



松年之光

2012年8月號
(8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
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寄給『松年之光』，以便彙整後分享給更多人

松年大學中崙分校簡介

文 / 張靜珠校長

- 一. 創校時間：1998年9月
- 二. 理念：『白髮是榮耀的冠冕。』----- 箴言 16章31節
- 三. 目標：以「終身學習」的態度，追求人生真、善、美的境界，達到靈、智、體的全人健康，廣傳主恩。
- 四. 策略：透過輕鬆快樂的學習，讓學員能從精心安排的課程中，認識耶穌基督，上課不只是打發時間，更能在互相關懷與付出當中，肯定自我存在的意義與價值。
- 五. 內容：
 - ① 課程：人生哲學、保健醫學、康樂活動、社會新知。
 - ② 時間：每週二、四上午 9:00~12:00。
 - ③ 課外活動：每週二、四下午 1:00 開始有合唱團、卡拉 Ok 歌唱、水彩畫。
 - ④ 校外教學：每學年安排一次國外旅行。每學期有二至三次國內的校外教學，除了可增廣見聞以外，並可增加學員的互動。
 - ⑤ 成果展：每學期最後一週為「靜態學習成果展覽週」，將整個學期可呈現的作品在教育館佈置展出，另外舉辦一場「動態學習成果分享會」結合語文音樂、手語、讚美操、卡拉 OK 等



旅遊

節目表演，呈現生動活潑的一面。

- ⑥ 畢業生：有學士班、碩士班、博學班等畢業生。
- 六. 展望未來：創校至今已逾十載，經過草創的艱辛，從二十多人開班上課，人數逐年增加至一百多人，目前學員遞減至六十多人，近年領洗的人數有增加。我們仍應繼續為上帝國的百姓努力，讓更多的生命可以認識福音，為天國子民祈求上帝引領前面的道路。
- 七. 結語：『在白髮的人面前，你要站起來，也要尊敬老人。』----- 利未記 19章 32節。

願以此為推動松年大學校務的座右銘，本著主愛，竭盡所能，服務所有年長的兄姊及早認識主、更愛主並且歸入主名！



讚美操



慶生會



心靈對話



中醫上課

松年大學鹽埕分校簡介

文 / 顏金樹校長

「台灣基督長老教會鹽埕松年分校」成立於 1998 年 10 月 6 日，由台灣基督長老教會所設立的社區教育機構，為目前遍佈全國各都市、鄉村、及原住民地區共四十多個分校之一。

「松年大學鹽埕分校」為使社區銀髮族長輩充實晚年的生活，提供終身學習與追求新知機會，使松年朋友能利用休閒的時間，在生理、心理、生活及社會方面，不斷提升自己，讓生活充滿希望、喜樂與活力。進而幫助老年人退而不休，造就松年朋友身、心、靈全人的健康，進而服務社會人群。

(一) 創校：自 1998 年創辦至今(第十三屆)學生累計總數有 275 名，目前就讀學生：博學班 63 名、碩士班 23 名、學士班 53 名，共 139 名。

(二) 組織：校長：顏金樹；副校長兼執行長：陳益才；幹事：傅玉霞；委員：翁林玉雪、楊木易、沈宏、翁秀琴、陳愛嬌、陳愛美、尤素華、黃壽雄、周宗源。

(三) 課程：「松年大學鹽埕分校」提供的學習課程，每年分上、下兩學期，內容包含：信仰與人生、醫學與健康、文化與藝術、社會與新知、事奉與關懷、語文課程。

(四) 人生哲學：聖經教義、民間宗教介紹、心理學……等；促進屬靈的增長。

(五) 醫學保健：心身健康、醫學各科、營養學等；得到最切合實際的身心保健觀念。

(六) 科技新知：科技進展、新世代產品的了解、細胞細菌的奧秘；讓觀念永遠跟上時代。

(七) 社會新知：社會文化、政治法律、財經、生態環境等；熟知社會動態與發展。

(八) 音樂才藝：健身操、歌唱、書法、國畫、繪畫、手工藝、電腦等；能調劑身心、訓練手腦並用、尋找新的樂趣，讓時間過的更充實有意義。

(八) 語文課程：英語、日語、台語；繼續突破新的可能性。

(九) 社團：電腦班、手工藝班、繪畫班。

(十) 合辦課程：本校除正規課程外，星期五另開設社團活動。本校接受高雄市政府社會局委託開辦「社區型長青學苑」，在鹽埕教會開設社區合唱班及卡拉 OK 班（參加者的資格年齡 50 歲以上的長輩，練習時間每週五早上 8：30 ~ 12：00 在教育館一樓）。

(十一) 福音成果：創校至今就讀期間，學員接受耶穌基督的信仰並且受洗成為基督徒者共有 19 名。



(十二) 課外活動：

1. 每學期皆舉辦戶外教學活動。
2. 每學年皆舉辦一次松年大學嘉義區以南所屬分校聯誼活動。

「松年大學鹽埕分校」主要招收對象為五十歲以上有意願學習的社區長輩。本校的學習環境清幽，設備完善，上課學習期間並為學員保險，讓學員能安心的學習。

地址：高雄市鹽埕區瀨南街 53 號

【鹽埕教會教育行政大樓】

電話：07-561-1315、傳真：07-521-6050



松年大學未來的展望

(本刊訊) 2012 年松年大學事工研討會，7/30 ~ 31 在宜蘭礁溪蘭陽溫泉會館召開，共有 84 人出席，28 間分校校長、幹部齊聚一堂，搭乘 2 部遊覽車，在黃德成領隊，吳金萬車長、羅仁貴車長帶領下平安且開心的發。總校校長黃德成牧師以『迎向 21 世紀的挑戰』為題，透過哥林多前書 9 章 24 ~ 27 節經文勉勵大家：『認清工作使命的目的 --- 得到不能壞的冠冕。』

黃校長提出開創未來的四力：預測力、創造力、整合力、執行力，當機構無法再成長時，就會開始老化並萎縮，最終被社會所淘汰。目標在於異象的建立，旨意不明確就沒有未來。任何事工、組織、人事都可變，但制度與原則卻不可隨意更動。

雙連分校陳文欽牧師以『松年大學所面臨的困境與未來展望』為題，提出戶口普查資料：65 歲以上獨居銀髮族超過 30 萬人，這正是我們最佳的契機與成長機會。教會舉辦的松大，不僅要挑戰政府的松年大學、長青學苑低廉的學費還得加強課程師資的專業領域，最大的因素是濃厚的宗教色彩，會造成心理上的不安與拉扯，再加上宣傳不夠，學員越招越少，需要加倍的用心與多元創新，才能有立足之地。

未來展望：加強師資尤其是能說會道，能把艱深內容以活潑、風趣方式來呈現、多瞭解同學的需求與興趣、獎勵介紹親友來上課、尋求政府經費補助。盼望透過松年關懷站據點，讓不方便出門的同學，也能經由網站、函授方式取得實用的生活技能。

後甲分校周信典牧師介紹該校現況：以『人生下半場更精彩、充滿盼望、更有尊嚴、帶動社會之朝氣蓬勃』為教育目標，並強化人生哲學、社會新知、事奉關懷、保健醫學、康樂活動等 5 個面向。除宗教、道德、心靈、保健、文化、語言、感性、技藝、體適能等課程外，2011 年已新增加：陶笛、槌球、詩歌合唱、電影欣賞等多元選項，每學期約有 60 ~ 70 人上課，為社區民眾開啟學習之門。

排灣中會王德成牧師以『原住民松年大學未來展望』專講，呼籲從部落老人日間關懷站出



發，整合政府、部落團體、醫事團體及原住民教會等力量，提供全面關懷老人照顧工作，達到『活躍老化、友善老人、世代融合』之目標。強調『靈性與文化需要深度轉化與再學習的提升』，尤其生理、心理、精神層面的滿足，更重要的是文化。具有文化與傳統為基礎的靈性學習，才能使部落老人超越困境，過得平靜且圓融。

分組討論北區 9 間分校分兩組，由王緝熙牧師、李全秋牧師帶領，桃竹苗區 7 間分校由林文安牧師主理、嘉南區 5 間分校由張立夫牧

師帶領、高屏區 5 間分校由顏金樹長老主領、原住民區 4 間分校由王德成牧師負責。綜合報告與討論由新竹分校鄭文仁牧師主持。

第二天晨更由松委會主委周哲卿行政副校長主理，以『中場』為主題，勉勵大家把握中場休息的機會，為生活加分。再次修正錯誤化危機為轉機，討神喜悅，勇敢、忍耐、不遲延、不退後、有信心，才是靈魂得救之人。

閉會禮拜松年幹事李鳳嬌牧師以『你心中器皿有多大？裝了些什麼？為題』當我們信靠上帝，盡職向前無退，一切工作必成。

松年大學校長事工研討會

參觀宜蘭傳統藝術中心 ↓



東部中會松年幹部聯誼（台東更生教會 20 人） ↓



中區松年幹部聯誼（彰基醫院 70 人） ↓



北區松年幹部聯誼（新竹迦南教會 40 人） ↓



中布中會松年部簡介

文 / 全英輝部長

組織：部長—全英揮、副部長—方坤龍、書記—何英長、
會計—甘鴻山、出納—金阿龍

2011 年事工報告：

- (一) 3月13日松年培靈會在萬豐教會舉辦，共有387人參加。
- (二) 松年培靈會在新鄉教會舉辦，共373人參與。
- (三) 總會舉辦五中會原住民新倍加一領一靈修大會，松年部四台車共128人參加。

2012 年事工計畫：

- (一) 配合總會事工辦理
- (二) 3月分區聯誼培靈大會（中會性）
- (三) 5月訪問原住民中區聯誼活動
- (四) 9月母語聖經誦讀比賽
- (五) 10月年會改選下屆部長及幹部





器官食譜真好用！

1. 眼睛——雞蛋。

蛋黃中含類胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素等抗氧化物，能夠幫眼睛延緩衰老。蛋黃顏色深的雞蛋含有更多的葉黃素和玉米黃素，護眼效果更好。

2. 大腦——高麗菜。

十字花科蔬菜中都含有“乙醯膽鹼”，可健腦，促進記憶。研究表明：每天吃高麗菜，認知功能的下降速度可減慢 40%。高麗菜生吃效果最好，用來涼拌做沙拉。

3. 皮膚——番茄。

番茄是最好的“防曬霜”。因為它富含天然強力抗氧化劑——番茄紅素。每天只需攝入 16 毫克番茄紅素，就能將曬傷的危險係數降低 40%。可防止皮膚乾燥粗糙。

4. 鼻子——葵花子。

葵花子是維生素 E 含量最為豐富的食物之一。維生素 E 是出色的抗氧化劑，有維護免疫系統的作用。每天吃 30 克 葵花籽就能補充所需維生素 E 量的 46%。

5. 嘴唇——核桃。

每天吃幾個核桃，就能擁有水潤不乾燥的雙唇。這是因為歐米伽 3 脂肪酸有助於調節新陳代謝。鮮核桃維生素含量則更高。

6. 牙齒——奇異果。

不少牙齦出血源於維生素 C 缺乏。奇異果的維他命 C 含量在水果中名列前茅，可算是牙齦的守護者。患有牙周疾病，飽受牙痛與牙出血的折磨，每天吃個奇異果，不但能有效緩解，還可使患口腔癌的風險降低 50%。

7. 指甲——牛肉。

不要認為指甲只有一層，其實它還有角蛋白層。如果你的指甲正漸漸失去往日的光澤、較脆、易劈裂，最快捷的補救辦法是補充蛋白質和鐵。牛肉不但含有豐富的蛋白質，含鐵量也名列榜首，並且其所含的鐵容易被人體吸收。

8. 胸部——花椰菜。

新鮮花椰菜有很好的抗癌作用，刺激人體分泌能夠阻止乳腺癌細胞生成的酶。含維他命 C、胡蘿蔔素豐富，可提高免疫功能，保健效果佳。

9. 心臟——蘆筍。

蘆筍中富含的葉酸能夠減少高半胱氨酸，這是一種能夠引起發炎的氨基酸，會增加患心臟病的風險。吃蘆筍的同時也攝入了有益心臟的其他營養物質，比如鉀。

10. 腸胃——豆豉。

高纖維食物有助於保護胃部，改善腸胃功能。豆豉以大豆為原料，經發酵製成，含益生菌，能夠改善消化功能。所以，做菜不妨加點豆豉。

11. 骨骼——巧克力。

巧克力富含鎂元素。大量補充鎂能增強骨密度，每天吃 30 克黑巧克力，就能保持全身的骨骼健康。

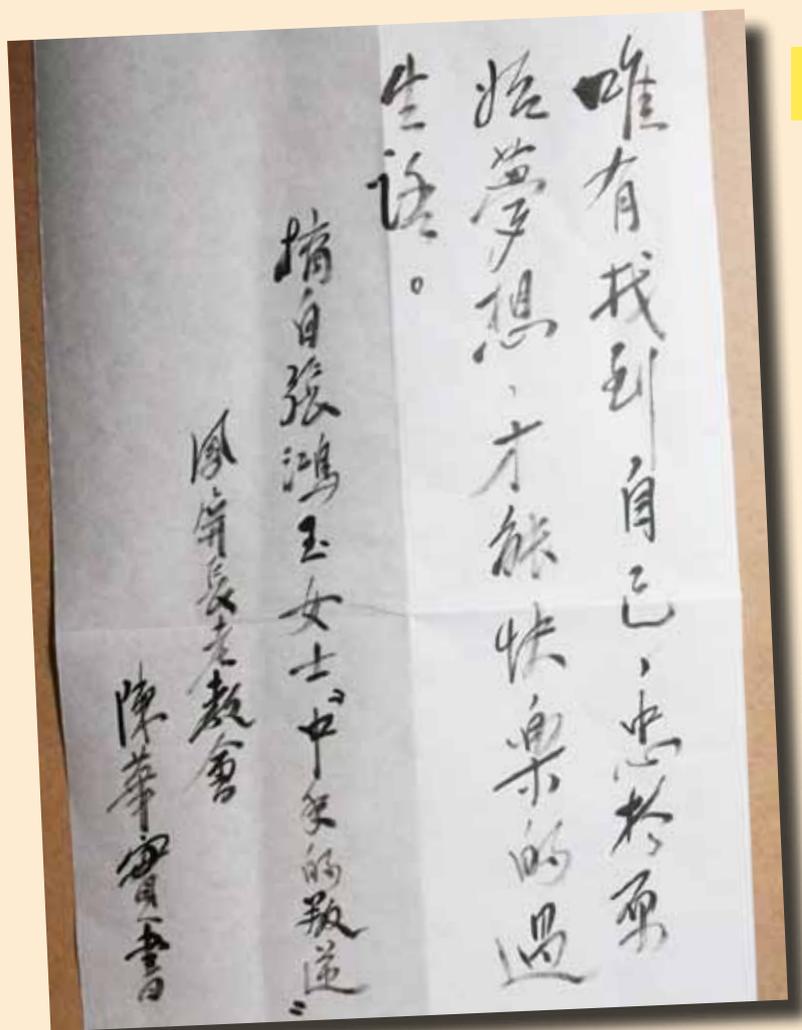
12. 肌肉和關節——橄欖油。

其中的單不飽和脂肪酸是一種抗代謝分解物，可以保護肌肉和關節不受破壞。多酚類物質高溫下易被破壞，所以，用橄欖油涼拌菜更能保持其營養。

事工預告請關心代禱

時間	地點	內容
9/1 (週六)	花蓮鳳林國小	東部原住民松年聯合靈修會
9/15 (週六) ~ 9/16 (週日)	台南神學院柳原神學講座	老人關顧議題研討 (教牧進修)
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
9/20 (週四)	新營教會	松年幹事至松大新營分校分享事工
9/25 (週二)	松年之光報導	松大松山、大甲分校
9/25 (週二)	松年之光報導	松大仁愛、排灣佳義分校
9/25 (週二)	松年之光報導	高雄中會松年部簡介
10/8 (週一)	總會 2 樓會議室	松年大學執委會
10/25 (週四)	松年之光報導	台北中會松年部簡介
10/26 (週五)	高雄新興教會	南區松年事工座談會
10/29 (週一) ~ 10/30 (週二)	北投捷運會館	松年讀書人才訓練會

** 歡迎松年朋友踴躍投稿或寄活動相片給本刊，將贈送神秘小禮物 **



鳳屏教會陳華實弟兄書法