



松年之光

2012年 10月號

(10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E給『松年之光』，以便彙整、分享

營造心靈健康的時代松年

文 / 周哲卿主委

於 2012 年全國松年幹部大會開會禮拜

(一) 老年人的祈禱 (詩篇 71 篇)

這是詩人年邁體弱受到敵人攻擊時所寫求告神固守保護的詩。

(二) 綱要

1. 與神密切的交通 2. 遭受困厄仍不變志
3. 在神裡的盼望 4. 讚美與崇拜

(三) 信息

1. 唯有能夠品嚐自己生命和本質之人，才能夠無條件地接納和肯定自己。

2. 『詩篇 71 篇』清楚描寫『老人如何接納自己』的一段心路歷程：

- (1) 承認自己所經歷許多的『負面情境』

(詩篇 71：10 ~ 11、20)

- (2) 離開負面情境後，持守『對上帝的倚靠』與『對上帝的頌讚』(詩篇 71：5 ~ 6)

- (3) 在面對死亡時，仍然堅持讚美上帝，更能祝福每個在世時刻，並且肯定生命時空中的過去與現在。(詩篇 71：17)

- (4) 即使身體越來越衰弱，仍然相信上帝會讓他重新恢復精神與信仰的元氣。(詩篇 71：20) 從沮喪中釋放出來，化軟弱為剛強。

(四) 松年必須保有『求新求變』的心志

年輕人會疲乏，強壯青年也會困倦，唯有倚靠上帝者精力充沛且源源不絕。因為必像老鷹一樣張開翅膀，奔跑不疲乏，行走不困倦。

(以賽亞 40：30 ~ 31)



1. 凡能展望未來眺望永恆之人，就是「年輕人」，隨時保持活力與盼望，才能不斷從上帝獲得新生命。

2. 退休後的新生活：

不能老沈溺在過去的成就上，必須讓自己有新的方向，多充實自己使生活有全新的基礎。上帝也是不斷創造新事物，年長者必須勇敢學習新事物，讓變老的過程成為精采的歷程。

(五) 松年的靈性挑戰與突破：

接納失落，創造新生

1. 如何互相幫助？

- (1) 耐心傾聽 (2) 真誠接納 (3) 一起找出「面對問題」的方法，透過「悲傷」過程，更能擁有美好的變老經歷，因為失去才有更大空間去發現新事物。

2. 懷著感恩的心

所有事物都會留存心中，即使目前已失去，仍會在記憶中長存。滿懷感恩之心，與自己及他人和解，讓生命得到完全滿足，時時自我反省並不斷調整心態，使生命擁有滿滿的祝福。

做『松』蓋好的服事

（本刊訊）2012 年全國松年幹部大會，在谷關龍谷飯店盛大召開，來自四面八方的松年長者，齊聚在豐原火車站前，轉搭遊覽車進入風景超優的谷關。共有四個專講：總會一領一、新倍加專員鄭浚豪傳道「來去做『松』蓋好的服事」、彰化基督教醫院中醫部主任羅綸謙醫生的『從把脈看身體疾病』、汪紹銘律師的『法律講座』、彰基院長郭守仁醫師『松年們的身心靈』。

宣揚福音、培育上帝兒女、愛心服事、關懷受造界、社會改造。為了給台灣的人民有『盼望的記號』，更增加『福音與文化』的課題。松年不僅可以向下宣教，更可以平行宣教，長者的宣教就是有見證、講見證、做見證。透過聚會、探訪、祈禱將生命力反映出來，引人歸主分享主愛。

羅綸謙主任的『中醫養生』內容豐富、實用，從預防醫學到養生之道：順應自然、形神共

養、保精護腎、調養脾胃、陰陽平衡。夏秋進補食材：四神湯、芡實粥、蓮藕排骨湯、蜂蜜蒸百合。夏令清熱解毒：苦瓜、綠豆、綠茶。清熱利水：薏苡仁、玉米鬚、西瓜、冬瓜。養陰生津：烏梅、洛神花、山渣、百合、白木耳。秋令潤燥止咳：梨子、甘蔗、柚子。補肺滋陰：蓮藕、木耳、黑芝麻、百合。

當氣血循環不佳時，宜訓練爬坡力、跑步，偶爾拉單槓也是不錯的運動。

西醫重症狀處理，中醫講求身體狀況平衡，吃

中藥、西藥時宜錯開 1～2 小時，飯前吃中藥，飯後吃西藥才不傷胃。陳立夫 98 歲書寫『養身在動，養心在靜』正是養生基本原則。郭守仁院長詳細介紹松年常見疾病：高血壓、冠心病、高血脂、膽固醇偏高、貧血、中風、失智症、巴金森症、慢性阻塞性肺病、胃炎、糖尿病、肥胖症、尿失禁、攝護腺肥大、攝護腺癌、壓力等。

運用幽默和歡笑可改善健康，只要有足夠的智慧、毅力、福氣，做好健康管理，活得久、活得快樂、活得健康指日可待。感謝所有的講師與讚美團、司會同工，讓『松年幹部大會』圓滿落幕，尤其東部、屏東中會、布農、東美、排灣中會幹部不辭千里來與大家共沐主恩，同受靈命造就，精神令人敬佩，期待明年再相聚。



常委吳金萬長老司會、書記陳德明長老司琴及閉會禮拜，主委周哲卿長老開會禮拜。晨更由莊進祥常委、林義勇常委主理。特別邀請『台中中會一領一新倍加聖詩敬拜讚美團』帶領大家唱琅琅上口的詩歌，加上好聽的配樂與輕快的舞步，使現場氣氛活潑有活力。相見歡晚會由松年幹事李鳳嬌牧師與原宣助理尤命美卡共同主持，各中區會推出精采的歌舞與戲劇表演，全程共有 177 人參會。哈崙台林金木牧師帶領大家去八仙山樂園趴趴走，呼吸山上新鮮空氣並享受大自然美景，印證『身心靈』健康的重要。

此次共有共 19 個中會松年幹部參與大會，其中以台中、台北、彰化、壽山中會最踴躍計 77 人報名。鄭浚豪專員提出宣教的五個面向：

『舞』

出人生的許玉珠長老

(本刊訊) 全國松年幹部大會上，台北中會華興教會許玉珠長老曼妙的舞姿，迷倒好多松年長者，紛紛打聽她的消息，本刊特別電話專訪這位身段柔軟，為人處事相當低調的銀髮族楷模。令人難以置信許長老已經 84 歲，因為她精力旺盛，臉上總是洋溢著喜悅的笑容。由她所領導的『阿公阿媽合唱團』，能唱又能跳，尤其擅長日本舞蹈。許長老跟日本老師習舞 20 年，至今仍每週去學舞蹈 1 小時，怪不得舞技精湛，揮舞日本傘時，舞步極輕盈，回眸眼神彷彿置身在東瀛，傘、服裝、腰帶、木屐、髮型更是精心搭配，既專業且博得全場熱烈掌聲。

先生過世多年，許長老一手帶大 6 個兒女，如今兒子、女兒、女婿、孫子共有 7 位醫生、兩間診所、11 個孫子，長女 63 歲、么兒 55 歲。許長老和長子一起住，除了教會事工外，還會去診所插花、去女子神學院授課，也參與婦女事工，是恩典牌的快樂長者。她希望大家都能跟她一樣開心沒煩惱，專

心在教會事奉，多參與松年活動，讓生活充滿驚奇與挑戰。



舞姿輕盈曼妙的長者

北中松年部慶祝重陽節賀詞

文 / 陳德明 (台北中會松年部長)

北部台灣主重視 Pak-pō· Tâi-oân Tsú tiōng-sī
 中意馬偕傳真理 Tiòng-ì má-kai thoân chin-lí
 松柏常青堅心志 Siông-pek siông-chheng kian sim-chì
 年歲雖長人謙卑 Nî-hòe sui tióng jîn khiam-pi
 部會安排盡情誼 Pō·-hōe an-pâi chīn chêng-gī
 慶典如儀致賀喜 Khèng-tián jû-gî tì hō-hí
 祝福聲中合主旨 Chiok-hok seng-tiong hap Tsú chí
 重九佳節受敬意 Tiông-kiú ka-chiat siū kèng-ì
 陽陽和樂享安怡 Iông-iông hô-lok híong an-î
 節操楷模主扶持 Chiat-chho khái-bô· Tsú hû-chhî
 感激歡欣守教示 Kám-kek hoan-him siú kà-sī
 恩威並茂無倫比 Un-ui pèng-bō· bù lûn-pí
 禮法教導眾子兒 Lé-hoat kàu-tō cheng kiáⁿ-jī
 拜賀敬頌神保庇 Pài-hō kèng-siōng Sîn pó-pì



主委與彰基郭守仁院長



周主委與 91 歲的周舜卿兄長



在勞碌中享福～～懷念胡牧師的大牛精神

（本刊訊）多麼錯綜複雜的情懷，剛拍完教會界耆老胡茂生牧師米壽（88歲）暨鑽石婚（60年）感恩禮拜活動照片，興沖沖分享在臉書，誰知不到24小時就接到天人永隔的消息——同樣的地點、愛餐，令人敬愛的胡茂生牧師息勞歸天，震驚、錯愕、不捨甚至到難以置信。

胡牧師的勉勵言猶在耳：『我不怕死且早有準備，告別式司禮人也已找妥當，諸親好友還是要來參加，我會在天上祝福大家的。』誠如薛伯讚牧師貼切的講題：『終身喜樂行善，在勞碌中享福』。在南門教會中有3牛：大牛胡茂生牧師（88歲）、中牛陳振宗長老（76歲）、小牛薛伯讚牧師（64歲），如今大牛先走一步，但他留給大家最棒的資產：價值與信仰。尤其是馬偕醫院終身志工、總會傳福會義工，常常面帶笑容鼓勵後輩：『凡事感恩』，與安寧病患談信仰，拯救每一顆靈魂，正是胡牧師最開心的事。

長子胡忠信弟兄說：『胡家的家訓——認真、打拼、勤儉』，在胡牧師的信念裡沒有『退休』這個字眼，因為退就是大腿無肉，休便是木頭人，所以只要還能動，就要盡本分完成責任。胡牧師幽默且很會講台灣俚語，說話常押韻，讓人會心一笑。他說：『牧師人愛三便：祈禱便便、講道便便、生死便便。』

次子胡忠仰長老對父親的形容：『以對上帝不變的信仰，昂然走過多變的世代』，一生簡

單樸實虔誠，秉持堅定信仰，每日為他人代禱，耳聰目明精神奕奕。牧會生涯60年，重視子女的宗教教育，培育兒孫國際觀與獨立性，讓後代都受到良好教育並養成優良品格。長女胡美俐在美定居，曾擔任大學音樂講師。

三子胡忠倫牧師將父親的身教、言教，歸納為10個層面：

1. 嘴巴甜 2. 腦筋活 3. 行動快 4. 效率高 5. 做事多 6. 理由少 7. 度量大 8. 脾氣小 9. 說話輕 10. 微笑多

父親耳提面命的話語：「時常讀聖經、心神就精英、生涯真滿足、最後入天國。」胡牧師常掛在嘴邊的話：『心頭抓好定，目標愛明確，好膽向前行，大家攞打拼。』

主是人一生的避難所與高台，更是終身的牧者，願大家緬懷胡牧師鍥而不捨的精神，一生喜樂行善。在1977年總會發表人權宣言時，第一個簽署的名單正是不怕死的胡牧師。子女傑出、師母賢慧，同甘共苦，正是神最大的獎賞。

看著一張張家族相片，胡牧師親切笑容歷歷在眼前，回想21年前筆者剛到總會任職時，最先接觸到宣教中心、美南差會教會機構的董事長正是胡茂生牧師，他總是謙卑有禮的對待共事同工，令人腦中難以忘懷他做人做事謹慎完美的良好典範，尤其準時參加各種活動，絕不讓任何人等待，已成為他的『註冊商標』。

台南中會松年合唱團簡介

文 / 許江麗香松年部長

本合唱團是由台南市各教會 55 歲以上的松年長者組成，於 1997 年以『台南中會合唱團』名義成立，成員以松年長者居多。

團員是一群愛唱歌願意服事的年長者，目前平均年齡 73 歲，練唱時間是每週一下午 2:30~4:30(10 月~3 月)，下午 3:00~5:00(4 月~9 月)。

每個禮拜團員們都期待著週一練唱快樂時光的到來，我們有騎腳踏車、騎機車、走路、搭公車、開車 ... 甚至搭計程車來練唱，更有從安養照護中心在外籍看護陪同下來練唱的，這都是為了好好享受唱歌讚美的喜樂，來渡過愉快的午後時光。

每年例行活動有：

1. 松年大學聯合開學禮拜獻詩服事
2. 松年大學聯合畢業典禮感恩禮拜獻詩服事。
3. 每一季松年部的季例會獻詩服事
4. 重陽節、聖誕節等節慶禮拜獻詩服事
5. 參與中會松年部的特別活動禮拜獻詩服事
6. 每一季有團員慶生會
7. 還有每年兩次一日遊：認識台灣、修養身心，以及探訪、慰問等活動

劉慧娟老師是台南神學院的音樂學士，研究所主修合唱指揮碩士，她擔任我們的指揮，稱呼我們爸爸媽媽，親切又有耐心。每次練唱前她會讓我們這些『老骨頭』鬆弛一下，活絡筋骨，然後開始 15 分鐘的發聲練習；幾年來她熱心指導，我們的音色更美，絕對聽不出來『老年聲』她選的曲目包括各族群的宗教歌曲~像卡利普索讚美曲(牙買加讚美詩)、來慶賀(非洲)，還有台灣原住民的讚美曲、拾幾世紀的聖詩、現代讚美詩、日文歌曲等和聲很美，她很有耐心地指導大家，讓我們這些『LKK』的老一輩也能『輸人不輸陣』唱出美妙的詩讚美神。

想想我們大部份音樂素養不夠、程度不一，可是在劉老師的熱忱指導下，我們心口合一滿心讚美主。2012 年更成立台南松年合唱團網頁、練唱日誌、練習曲目、活動照片等，都可上網查閱，歡迎試聽並鼓勵我們，願榮耀都歸於上帝。



新竹中會松年部靈修之旅 --- 綠島

文 / 吳金萬松年部長

原定 8 月 28~30 日三天的雙環島（本島及綠島）之旅，受到天秤颱風的影響不得不延期舉辦，原日期報名的兩部車共 86 名，尚有 4、5 名後補。延期之後，桃園教會兩名會友因要回美，不得不取消行程，新竹教會則因與女宣聚會撞期取消有 13 名之多，影響很大！雖然如此，部長仍然按既定目標進行。出發時全團人員共 70 名，感謝主！兩部車，甲車由新竹出發共載公園、新竹、中正、竹南等四教會，乙車則由桃園出發共載南崁、桃園、迦南、八德及墩仔腳等五教會人員。

一路上由二高往南前進，風和日麗美景當前，當晚就宿知本溫泉除去一身疲憊，晚禱時部長以『有夢最美』，引用約珥二：28 節勉勵大家在松年時期應『努力追逐夢想』，在年輕時無法達到的夢想，趁晚年時間充裕，儘一切力量去達成，以免空留遺憾。

第二天清晨五點半起床，六點享用早餐，六點半出發前往富岡碼頭搭乘七點半前往綠島的交通船。行前新竹教會鄭文仁牧師交代兩百顆量船藥分發給須要的會友，有人遵照規定在前半個

鐘頭服用，結果『上帝惜老大人』風平浪靜，一路平順約一小時到達綠島。隨即分搭三部中巴作環島觀光。在『人權紀念園區』看到那些牢房使人想起當年白色恐怖年代，真是不堪回首。綠島經過天秤颱風橫掃之後災情慘重，也沒有大型旅館可容住宿，下午搭兩點半交通船返回富岡碼頭後前往花蓮住宿。

第三天清晨靈修由墩仔腳教會鄭葦舟牧師以『迎接黃金年華』引用林後四：16~18 節經文勉勵松年會友：『雖然肉體會敗壞但心志是日日換新，我們是要盼望那永遠的，不是停留在現在。』早餐後朝台 11 線沿海岸往花蓮出發，一路上美景當前，先到太魯閣狹谷再到長春橋，大家合照一張盼望能在『松年之光』和大家請安，之後走『蘇花公路』一路上沒有遇到任何阻礙或塞車，非常順暢真是恩典滿滿。到達蘇澳午餐，在宜蘭作短暫半天的旅遊，經『雪山隧道』打道回府。感謝上帝此次靈修旅遊雖然歷經颱風，也與女宣聚會撞期，但是堅定信心一切仰望上主，終必圓滿達成，在此感謝竹中松年全體會友的大力參與與協助。



『台中中會一領一新倍加 聖詩敬拜讚美團』服事感言

能把一群不同生活背景的人，統整成一個『敬拜讚美』的服事團隊，需要有好幾把刷子，尤其要帶動大家永保熱誠與火熱的心志，那就必須有『老頑童』的活力與往前衝的勇氣。卓忠敬牧師不辭辛勞，每週去台中義務訓練有心想事奉的成員，透過耳熟能詳的聖詩，喚起童年的回憶，台上認真歌舞，台下開心回應，形成默契十足的動力火車，很快就把現場氣氛炒得很嗨，這就是『台中中會一領一敬拜讚美團』的目標與期望，透過帶動唱把福音廣傳出去。

每個成員都卯足精神，在每一場活動中分享讚美主愛無窮。

林世杰牧師 --- 看見福音隊的服事，帶出活力的敬拜，彷彿是現代版的約書亞與迦勒。

卓忠敬牧師 --- 為主站在舞台的機會已經越來越少了，我珍惜把握每次的演出，享受並感恩有這樣的恩賜，甘心樂意訓練更多人投入『服事』的禾場。

林榮郎牧師 --- 牧會 40 年退休後，願意將好的歌喉獻給主用，只要還能跳『我要一生服事主』。

卓金枝司琴 --- 原以為只要站在牧師後面跟著唱就好，沒想到卓牧師要我出來帶動唱，我想到聖經話語：「當還有力氣時，要讚美耶和華，當還有喘氣



時，也要敬拜耶和華。」全國松年幹部大會連續兩天的『聖詩敬拜』是深受感動的一次演出。

鄭風森弟兄 --- 生平第一次大陣仗傳福音，感覺既驚奇又驚喜還有更多的驚訝，因為這不是原來的我，但只要主願意用我，我樂意接受更多的差遣。

王瑞冠姊妹 --- 能有機會在台上唱出對神的讚美，既感動又震撼，願成為合用的器皿，引領更多人歸向主。

洪綉麗姊妹 --- 因參加婦女 90 週年慶，卓忠敬牧師邀請參加『一領一台中敬拜團』，能開心唱詩歌又能傳揚福音，感覺很幸福，願主賜福松年長者生活精采充滿活力。

肢體代禱

** 高俊明牧師情況穩定復健中，請續代禱。（感謝張仁理牧師提供訊息）

感謝大家的關心與代禱，松年大學前校長高俊明牧師在馬偕醫院醫療團隊及家人的細心照料下，身體恢復情況已有明顯進步，現在已可進食稀飯及下床進行復健。

總會總幹事張德謙牧師已前往探視，談話過程中高牧師的精神狀況良好，能清楚表達，醫師表示高牧師腦中的血塊已清除，但需繼續進行後續的復健治療。請為高牧師的復原及復健繼續代禱！（目前已轉回台南新樓醫院治療中）

** 請為曾正智牧師心臟手術身體復原代禱。（感謝林恩增長老提供訊息）

基督教福利會執行長曾正智牧師 9/28 在北榮做心臟瓣膜手術，感謝主一切順利。更感謝上帝恩典，因醫師開刀後判辨原瓣膜修復使用應比換新更好，故僅做瓣膜修復手術。

曾正智牧師手術後恢復良好，無不良反應，已出院轉往三芝雙連安養中心靜養，需要休息、療養與續做復健，約需 8 個月時間。現正利用呼吸訓練機進行吹氣訓練，曾牧師已勇敢忍痛下病床扶著輪椅練習走路。

請繼續為曾正智牧師代禱，願上主扶持、醫治，祝曾牧師早日康復。

事工預告請關心代禱

時間	地點	內容
10/29（週一）～ 10/30（週二）	北投捷運會館	松年讀書人才訓練會
11/12（週一）～ 11/13（週二）	屏東排灣·魯凱·佳義分校	松大校長訪問原住民分校暨聯誼之旅
11/26（週一）	松年之光報導	松大新營分校
11/30（週五）上午 9：30	馬偕醫院 9 樓大禮堂	星中·北中松年感恩禮拜

請關心松年事工並樂意奉獻

劃撥帳號：19566285

劃撥戶名：『財團法人台灣基督長老教會宣教基金會』

請在劃撥單上註明：『為總會松年事工奉獻』

感謝您的代禱與支持，若有活動相片或事工活動文稿，請 E 給玉圓或佳音。

玉圓 e-mail：senior@mail.pct.org.tw

佳音 e-mail：a203808627@yahoo.com.tw

請各中區會將『松年敬老活動』相關之手冊、文稿、活動相片提供給『總會松年委員會』，松年之光預計 11 月、12 月將做系列專題報導，請儘速把資料寄送或 E 給本刊，以便彙整讓松年長者在交流中能關懷分享，達到『感恩與傳承』的目標。