



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或E給『松年之光』，以便彙整、分享

松大因你得福

仁愛分校創校 10 年成果發表

(本刊訊) 許久不曾參加畢業典禮，在松大仁愛分校博學班、碩士班、學士班畢業及在校生結業式感恩禮拜上，看見主大大興盛這個教會與社區緊密連結的禾場。總會總幹事張德謙牧師在證道時提到松大的特色：1. 不用點名也不會缺席，越讀越喜樂，彼此感染、扶持、分享、領受主的恩典。2. 學習關懷與分享心情的天堂，拓展社區與教會、家庭的和諧關係。3. 開放學無止境的成長園地，讓坐輪椅的長者仍能開心上課、結交心意相通的伙伴。

成人事工與生命教育正是教會與社區連結的最佳媒介，透過上帝的認證、分享，把平安、喜樂傳揚出去，不僅心境年輕，還能使生命更豐盛。松大仁愛分校創校 10 年，的確是感恩的日子，已有不少超過百歲的同學，更有同學只選喜歡的課，雖然非畢業生，卻是連上七年的在校生。手語老師李秀美任教 10 年、音樂達人潘茂涼老師歌唱班都是同學叫好叫座的課程。

退休 (Retire) 意味著重新更換跑道，台灣廟宇超多，信眾燒香拜拜求的都是：平安、富貴、福氣，如果經由松大找到永生生命、領受無窮幸福，人生才會更光彩。基督徒領受到福音真光，一定要散播到社區的每個角落，仁愛分校位於大安社區，有最棒的師資與資源，是分享、聆聽、吸收新知的好場所，願將所有成果全歸於主，也盼望有更多人來學習並分享主愛。

班共 21 位同學畢業，由總幹事張德謙牧師一一為同學頒發證書、鄧元玲代表在校生致歡送詞、蕭國財畢業生致答謝詞、仁愛教會聖歌隊獻詩「逐日攏是主的恩典」、校長王緝熙牧師謝詞、總務長陳淑香長老打點所有瑣碎事宜。

成果發表會由丁純貞同學主持，有『寶島曼波』、『熱情恰恰』舞蹈、社后教會兒童舞蹈、學員客家民謠、讚美操、手語、聖詩四重唱、獨唱、英、日語合唱，尤其『挑夫』舞蹈唱作俱佳，服裝造型令人耳目一新，掌聲持續不斷。學員家屬也都來到現場，給長者最大的鼓舞與支持，透過拍照、聯誼，相信大家都能滿載而歸。



今年有 8 位博學班、6 位碩士班、7 位學士

學員的『挑夫』舞蹈造型超逼真

擁抱老年

台中松年部敬老慶婚大會

（本刊訊）溫暖的陽光與熱情的接待，展現台中人豪邁之氣，會場擠得滿滿，一千多人的活動，如果不是事前規劃妥當與再三演練，無法順暢完成「敬老慶婚」大會。從感恩禮拜、慶婚、表演、專題演講到餐敘，可以感受到松年幹部的默契與全心事奉精神。44間教會，1,387個會員，事工奉獻金額277,400元，算是很同心合一的團契，加上個人奉獻13,600元，不僅自給自足，且向心力強，契友能彼此扶持，算是很有影響力的團隊。松年事工奉獻主日，有73間教會關心奉獻，總計577,519元，更是滿有制度與規模的部會。

從會計報告表上，發現台中中會非常關心其他教會及機構團體，值得鼓勵與學習。80歲以上長者有459人，結婚50週年以上者有22對，確是蒙恩得福的大家庭。最年長者是大肚教會吳林秀梅姊妹，103歲仍身體硬朗，眼神明亮，自己爬階梯上台領獎。豐原教會方四全弟兄與方張咏雪姊妹，結婚70年慶祝白金婚。婚齡65年慶金剛鑽婚者3對：張南鐘／張朱秀燕（三一教會）、王德謙／王林綢（霧峰教會）、胡順來／施招治（篤行教會）。

禮拜由議長蔡明禮牧師主禮、部長洪惠章長老司禮、張斐儀師母司琴。敬老活動由張福龍長老主持、蔡明禮議長頒獎，慶婚由劉威東長老主持、副議長蔡主結牧師頒獎，最後請彰基中醫部張順昌醫師專講『銀髮族中醫調氣養生之道』，張醫師強調養生是一種『未病先防』的健身益壽活動，必需從整體、平衡、恆動、辯證各方面來配合，不只是保養身體更要減少疾病。

「養身在動，養心在靜」，所以起居有常、動靜適應、飲食有節、戒除偏嗜、均衡和諧才是根本之道。因此唐朝孫思邈說過：『上工治未病、中工刺未成、下工治已衰。』春季養生宜伸展並



台中中會議長蔡明禮牧師與大肚教會103歲吳林秀梅長者

輕鬆活動，夏季則宜涼補，可多吃綠豆、薏仁、蓮子，秋季特色是『養陰與收斂』，需多喝水、木耳、百合、新鮮蔬菜，冬季飲食溫熱把握『適當清淡』原則，注意關節、肌膚、溫差、預防感冒。進補宜『慢火慢燉』，才能使食材中的醣類完全分解出來。必須用陶瓷鍋或不鏽鋼鍋燉煮補藥，絕不可用鋁鍋盛裝食物，因為釋出的鋁離子易助長痴呆症。

補氣血茶飲有：蔘棗茶、紅棗茶、人蔘棗杞茶、銀耳蓮棗茶、桂圓紅棗茶。安眠茶飲有：合歡花茶、茉莉花茶、柏子仁茶、百合雞蛋飲。補氣食材：蓮子、大棗、荔枝、糯米、雞肉，補血：豬肝、雞肝、龍眼、葡萄，補陰：銀耳、芝麻、黑豆、鴨肉，補陽：核桃、枸杞、羊肉、蝦。

新任松年部長：梁朝長老，副部長：楊守雄長老，透過傳承與接棒，深信台中松年部會是樂活與恩典滿滿的銀髮族，期待更多長者樂意貢獻不同才能，讓每個松年人都活得尊嚴與自信，更在教會中成為發光發熱的黃金種子部隊。

為主發光——星中松年部感恩年會

（本刊訊）充滿活力的星中松年部年會感恩禮拜與松年幹部交接，在議長李豐盛牧師「為主發光」的證道中，再次省思、儆醒、等候、領受真光、把愛廣傳。李牧師提醒大家：『生命是發出真光的火把，長者想結出豐盛果實，除了行動還要貢獻才幹，才能快樂分享人生，發出光彩傳承給下一代。』



周明正部長、李豐盛議長、黃顯光總幹事

總共有 453 人與會，松年合唱團在蔣廷敏老師指揮、許曉思老師伴奏中以「奇妙的禮物」、「來讚美耶和華」獻出和諧的歌聲，同心頌讚恩主。輔導鄭英兒牧師主持新任幹部就任典禮。新任部長：談綏鄉、副部長：許秀梅、書記：王嘉男、會計：吳月梓。

節目精采逗趣，長者都很放得開，尤其松青團契舞蹈帶動唱：「哈利路亞讚美主」、「把愛傳出去」，讓現場氣氛迅速熱絡起來、公館教會、中興教會、松山教會合唱，讓大家陶醉在聖樂中，突然一聲牛叫掀起會心微笑，原來中興教會陳儀智牧師為配合「至聖嬰仔謙卑嬰兒」場景，一邊指揮一邊製造音效，超有創意與新奇點子。吳興教會的二胡、笛子、陶笛演奏，真的是人才濟濟，大安教會舞蹈讓大家眼睛為之一亮，長者不是沒才華只是苦於缺少舞台可發揮。每回參加松年部活動，都學習到很多且有滿滿的感動，看到阿公阿媽熱情演出，沒有扭捏只想呈現快樂氛圍，真的感受到銀髮族認真與堅持不放棄的精神。



吳興教會精采陶笛演奏



公館教會合唱

松年大學新營分校簡介

活到老學到老

文 // 王豐榮校長 / 吳慧馨教務長

新營基督長老教會，於 2002 年 5 月設立松年大學新營分校，2006 年成立研究班；依體制稱：「台灣基督長老教會松年大學新營分校」；又稱：「新營基督長老教會松年大學」。2002 年，在台南縣政府蘇縣長的鼓勵下，新營教會開辦了松年大學。2006 年，有六十八位長輩從松年大學得到屬於自己的「學士」畢業證書。2008 年有五位學士班學生，以及 41 位碩士班學生。

新營教會一開始，是在台南縣政府的邀請下，開辦了松年大學。台南縣政府也針對縣內的松年大學，給予講師費的補助。

在這些松大的長輩，他們選擇在人生的下半場中，一個新規劃，就是「學習」。所謂「活到老、學到老」並不是一句口號而已，更是給予自己一顆對新事物學習的心智，保有一顆永遠願意學習的心。

特色

1. 整天課程

本校為少數全天上課之松年大學，上課時間為每周一、四，上午九點直到下午三點半，是整天課的上課方式。因著全天課的關係，同學彼此之間的關係密切，中午，也留在教會與同學一同用餐並午休。

學校更設立「值日生」制度，由同學負責午餐廚餘、紙盒、筷子等垃圾分類，並由值日生負責桌子的擦拭。同學間，從八十九歲到五十五歲，每天兩位同學負責，不分男女、年齡，彼此感情都很好。

2. 團隊服事

本校最美的特色，就是團隊服事。

從教會牧師、長執，都一同加入松大的團隊。我們特別就三個班級：博學、碩士、學士班，邀請教會同工擔任導師，就近陪伴與傾聽同學的心聲。每學期兩次的班會中，同學相互推選班長、學藝股長與服務股長，一同參與校務的討論、班級的管理。而註冊、報名、總務等，也都由身兼同學身份的教會年長同工所擔任。導師也身兼戶外教學的負責同工，除了當日的帶隊，事前的探路與規劃更是不馬虎，同學們都稱讚這是最美的學習。

感謝上帝，讓我們每學期的開學前後之同工會，都能充分討論。開學的課程介紹，期末的課程檢討，都是為了使我們下學期的課程，能夠更加完備。

3. 活潑的課程

校方在安排課程中，安排了各式各樣豐富的課程。每學期更安排了多達 144 小時的課程。

多元的課程中，包含了醫學講座、音樂、專題講座、樂活人生、人生哲學、戲劇表演、台灣天使、社會新知、才藝課程（直笛、烏克麗麗、手工藝、繪畫）、語文（英文、日語）、班會、課程回顧，以及戶外教學等等。

豐富的戶外教學之旅。每學期有二到三次的戶外教學，曾造訪：六甲水東流、七股、鹽水、布袋、安平、奇美博物館、南元農場、將軍魚港、鹿港、走馬瀨、美濃、甲仙、關子嶺、日月潭、九族文化、瑞里、戒毒村、高雄旗津、恆春、海洋博物館、阿里山、中正大學、酒廠、電台、北埔客家、中埔、六龜、大鵬灣、梁山瀑布、地震博物館、古坑、九九峰、真理大學、酒廠、台東史前、三仙台、高雄捷運、高鐵台北一日遊等。

除了常態的戶外教學之外，2006 年第一次學士班的畢業旅行，有三天兩夜花東之旅，直到 2008 年，第一屆碩士班的畢業旅行，更由校長王豐榮牧師帶隊，前往日本北海道有六日五夜畢業旅行，2010 年再前往日本琉球四天三日畢業旅行。同學們的戶外教學，不僅僅是旅遊，更是注重教學，從實地勘查中，看見知識性、文化性、學術性的學習。

松年大學新營分校創校初始主要學員是從教會長輩開始。在這十年來，為課程的安排無不費盡心思，堅持以多元的課程，邀請教會與社會

專業人士前來分享。當教會更專注在社區關懷工作，也得到民眾的認同，因此社區民眾參與人數越來越多。在 2010 年開始，慕道友的學員人數已經是基督徒學員的兩倍。我們確信，這是上帝所賞賜給新營教會的禾場，如何讓松年大學與教會更緊密的結合，吸引這些同學在中晚年能接受福音，正是我們努力的目標。

期盼以更多元的方式，更豐富的課程，使松大同學身心靈都有更多的學習。願上帝帶領，也紀念每一位參與服事的同工與老師。



大埔南投天空之旅遊記

文 / 游枝月（星中 / 台北公館）



松年團契大埔靈修之旅

部長同工善做工，天空之旅百六人；二工一暝好旅程，靈修健身調心情。
松年所辦有夠好，關西落車唱山歌；參觀齒膏看過程，贈送禮物閣食冰。
來到嘉義大埔園，入歐都納渡假村，享受山林大樂趣，看盡上帝大富有；
湖濱公園去漫步，天然生態都市無；曾文水庫有夠長，車裡觀賞腳不酸。
晚禱早禱吳牧師，聖經道理真豐富；西面敬虔守公義，欣慕聖神入心底；
聖神感動入殿院，心願得成抱聖嬰。亞設支派法內利，女兒亞拿女先知；
嫁予丈夫七年久，八十四年守寡婦；入殿事奉有妙事，抵當聖嬰獻予主。
主典長老有高招，印尼風味唱民謠；高齡前輩陳立夫，養生方法活蓋久；
愛有信心靠上帝，閣有疼心疼大家。猴探井是風景區，上長天梯好去處；
向望松年閣安排，保持健康閣再來；依依不捨來結束，感謝上帝賜滿福。

樂活松年作伙來運動

文 / 王耀宗長老（台中） / 張順昌醫師（彰基）

慶婚祝壽聚一堂，聖誕大會喜洋洋，養生調氣尊主意，樂活松年勤養生。
雙手托天理三焦，左右開弓似射鵰，調理脾胃需單舉，五勞七傷注後瞧。
搖頭擺尾去心火，兩手攀足固腎腰，攢拳怒目增氣力，背後七顛百病消。

更正並致歉

由於本刊執編疏忽，12月號「松年之光」刊頭標題，高俊明牧師名字打錯、第2頁相片說明應為「北中松年合唱團」。特此更正並向高牧師、台北中會松年部及讀友深致歉意，若發現有錯誤之處，也請隨時指正，感謝大家對松委會的關懷與支持。

排灣中會松年事工部事工分享

文 / 高金生書記



次序	實施項目	事工內容	辦理時間 2012 年	地點	備註
1	研習活動	1. 辦理松年團契研習	5 月 23 日	南世教會 50 人	裝備、成長課程
		2. 辦理松年團契研習	10 月 12 日	三地門教會 70 人	
2	松大事工	1. 參加松大感恩禮拜	1 月 3 日	排中松大（三地門）	配合總會推動中會松年大學事工
		2. 參加松大畢業典禮	1 月 6 日	排中松大（三地門）	
		3. 參加松大感恩禮拜	1 月 9 日	松大（達瓦達旺）	
3	配合中會	1. 參加春季會議	2 月 22 日	教會	依照中會決議
		2. 參加中會事工協調會	3 月	水門活動中心	
		3. 部長事工交接	2 月 22 日	中會事務所	
		4. 參加秋季會議	8 月 29 日	教會	
4	配合總會	1. 參加松年研習會 4 名	9 月 19 日	台中谷關大飯店	依照來函通知
		2. 松年讀書會培訓 4 名	10 月 29 日	台北北投捷運會館	



2012 松年重陽 80 歲以上與部員合照



前總會議長陳信良牧師代表贈送紅包



80 歲以上老人神采奕奕



彰中議長戴慧婷牧師證道

新春喜樂 同享主恩
總會松年事工委員會全體委員敬賀

事工預告請關心代禱

時間	地點	內容
3/14 (週四) 12:00	總會 2 樓會議室	松年事工委員會
4/22 (週一) ~ 24 (週三)	中華電信高雄訓練所	南區松年志工認證
5/13 (週一) ~ 15 (週三)	中華電信台中訓練所	中區松年志工認證
5/27 (週一) ~ 29 (週三)	中華電信板橋訓練所	北區松年志工認證