



松年之光

2013年4月號
(4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 或寄給 『松年之光』，以便彙整報導

白髮族的靈性操練

劉錦昌院長（聖經學院）

最近在羅馬天主教選出新的教宗方濟，他受選的年齡是七十六歲；上一任教宗本篤十六世被選時年近八十；半世紀以前一九五八年教宗若望廿三世被選時年七十八。我們大概會想為什麼這半個多世紀以來，多位天主教教會最高領袖年齡會是那麼大？他們怎樣領導教會？我們可以從這些典範看出，上年紀的教會領袖所具有的是靈性上的成熟、思想上的穩健，以及赤子一般的心，這是教會所需要的特質。

使徒彼得及約翰，在他們晚年時所發出的牧函、書信，讓我們感受十分溫馨安慰，他們記起與主耶穌一起的時懷，生命體會何其深刻。約翰指出那是「所聽見、所看見、親眼看過、親手摸過的」，彼得也說雖然他脫離帳棚的時候快到了，他仍然要竭力傳說耶穌的事。為何如此？因為心中有說不出的感恩和滿滿的故事。為此，即便年齡歲月皆居老大，心情卻是年青火熱。退任教宗本篤十六世，他接續的工作便是不斷為教會及世人祈禱，讀經和禱告將成為他生命的重心。

過去，在高雄岡山曾有一位姊妹，廿九歲時便守寡，她獨力扶養二男二女，靠賣米粉及在國小賣東西，將兩對兒女教育成人。這位姐妹只有國小二年級的學歷，但她學羅馬字讀上帝的話，一生中曾讀整本聖經七十多次。她靠上帝的話來安慰和自我成長，也用上帝的真理教導子女。

她的一生充滿感人的見證，晚年時用她美好的生命，深深吸引兒孫，讓他們擁有良好的信仰生活。

善用上帝所賜給我們的每一天，預備我們的生命得以無愧來見主面，是使徒彼得、約翰留



給後代最美的榜樣。晚年時他們心中唯獨有主，以書信留下他們的思想、體驗、生命原則，給後輩學習奉行。上了年紀的教宗，以他們豐富的經驗、智慧、成熟的思想、穩健的作風來帶領教會，更重要的是花大部分時間為弟兄姊妹的靈魂及生活祈禱；我們更是可以成為教會的代禱者及家人靈魂的守望者。

如果讀經或聽整本聖經一年至少一次，每天早晚至少各用半小時的長度來祈禱，並寫或錄一段勉勵自己、兒孫、教會後輩的話，我們便會是家中和教會內每一位親人、信徒的好朋友。有一位中年才信主的姊妹，退休後練得一手好書法，她將自己全副心力用來寫字送人，在書寫中以禱告的心來寫，並為收受的人祝福，這位姊妹的愛心讓許多弟兄姊妹深深享受並感動到。

有限生命的最後階段是上帝賜給人類最美的禮物，經歷生命的繽紛後，等待我們譜出終曲，靈魂淨化心意提升，日益單純反樸歸真。感謝主，賜我們休止符，讓我們可以持續吟唱，傾心歌頌至美的樂音。

『大腦健康度』測驗

摘錄自『健康腦．身心沒煩惱』一書

作者：橫倉桓雄 頁數：213 金額：250 元 出版社：新自然主義出版

請圈選符合者並誠實作答，是 2 分、普通 1 分、否 0 分	是	普通	否
1. 感覺身體輕盈 -----	2	1	0
2. 不太在意壓力 -----	2	1	0
3. 真心喜歡自己 -----	2	1	0
4. 發現喜歡的事物，會努力實現，從中獲得生活價值 -----	2	1	0
5. 90%以上的笑容是『發自內心的微笑』 -----	2	1	0
6. 直覺很準 -----	2	1	0
7. 對每天的生活及工作充滿幹勁 -----	2	1	0
8. 不是為了三餐而吃，而是開心地享受食物 -----	2	1	0
9. 消除壓力之餘，還能擁有自得其樂的時間 -----	2	1	0
10. 經常留意天空雲朵、花苞綻放等周遭事物的變化 -----	2	1	0
11. 可立即轉換心情 -----	2	1	0
12. 每天都感到滿足 -----	2	1	0
13. 自然湧現感謝的心情 -----	2	1	0
14. 儘管不如意十常八九，但『對現況的滿意度』高達 90%以上 ---	2	1	0
15. 被問到『你幸福嗎？』可以肯定回答『是！』 -----	2	1	0
大腦健康度 -----	合計 () 分		

『健康腦．身心沒煩惱』書中精華摘錄：

- * 『能夠表達感謝的身心狀態』正是健康的定義。
- * 能夠不隱藏喜怒心情，坦率表現內心感情，更是大腦恢復活力的最佳證明。
- * 『人自然活著且開心過日』才是健康狀態，活得無精打采就不算健康。
- * 健康不是『數值改善』，應以提升『生活簡單、心情愉悅、食物美味、精神飽滿』為目標。
- * 樂食療法：不要克制想吃的慾望、不逼自己吃不喜歡的食物、不強迫做運動。

測驗結果說明：

- 26 ~ 30 分者為『活力健康腦』，穿過雲層自由遨翔，身心充滿能量
- 17 ~ 25 分者為『接近健康腦』，山腰雲霧飄渺狀態
- 10 ~ 16 分者為『大腦陷入疲憊程式』，處於山麓有待改善
- 0 ~ 9 分者為『大腦深陷疲憊程式』，跌落谷底需加強訓練，易疲勞、生病

健康比掌聲重要

老李住院了，看他插著鼻胃管，吊著「點滴」，病奄奄的躺在床上，想他平日生龍活虎的樣子，前後判若兩人，所謂：「好漢就怕病來磨」，這回他得療養好一陣子了。大家擔心的不只是健康，更擔心他的未來。

他是認真盡職的高階主管，很得老闆的信任與器重。同事們倒有正反兩面的評價：持正面看法的以為；凡事有他在，一切搞定不必操心。他是資深主管，熟悉公司運作的原則，做事小心謹慎，作部屬的只要聽命行事就行了。持反面看法的以為；他事必躬親，沒有給適度的空間讓下面的人得以發揮。而且對老闆唯命是從，從不反應實際的困難情況，不擇任何手段以達到老闆的目標為原則，加班到深夜，視休假為無物，弄得其他的人也不好意思遞假單。

這種以公司為家，夜以繼日的付出心力，任鐵打的也撐不住了。有一天在辦公室跟同事開會，事前沒有任何不適，突然覺得一陣暈眩，眼前一片漆黑，醒來發現自己在急診室裡。

剛開始住院時，老闆和同事還來探望，一個週末過後，探望的人逐漸變少，甚至交情深的同事，有意無意的暗示：公司的人事可能會有所調整。朋友聽了不以為意，認為自己夙夜匪懈的為公司打拼了一、二十年，沒有功勞也有苦勞，何況平日很得老闆的肯定，多少次在公開場合誇讚自己的業績，並且表示總經理出缺，他是被考

慮的人選之一。這次是因公而積勞成疾，上層主管表揚和獎勵都來不及，哪會有什麼忘恩負義的決定？即使有什麼風吹草動，也應該是更上層樓才對，所以朋友放心的繼續在醫院養病。

又過了一週，老闆的特助帶了一大籃水果，和人事經理笑容可掬的一同來到病房。噓寒問暖之後，特助清了清嗓門兒，誠懇的說：「林董很關心副總的身體，交代您不必急著出院，一切費用由公司負責。」人事經理接著說：「副總的職務非常重要，董事長囑咐要王特助接手。您調到資管部當顧問，至於薪資…」朋友識趣的說：「請回去代我謝謝董事長的好意，我的病牽累大家了，出院以後我會回去辦辭職手續。」人事經理乾笑了一下：「董事長交代，如果這樣的話，退休金會從優處理。」「喔！他真是周到。」老李心知肚明苦笑著。

經過這事後，老李感觸良多，更將感想寫在便簽上，分送前來探望的朋友。他的字不像以前那麼有力，卻仍然好看。便簽上寫著：

「掌聲是別人給自己的一種肯定，健康是自己給自己的一種肯定，當掌聲與健康不可兼得的時候，寧可選健康而捨掌聲，因為掌聲會消失，而擁有健康也同時擁有獲得其他掌聲的機會，如果一旦失去了健康，其實也就失去了一切。」

2013 年各中 / 區會松年部長

中區會	部長	中區會	部長	中區會	部長
東部中會	張良雄	高雄中會	王世明	阿美中會	陳榮福
七星中會	談綏鄉	壽山中會	葉麗櫻	西美中會	林金源
台北中會	陳德明	屏東中會	邱富雄	東美中會	陳韻儀
新竹中會	林敏泰	客家中會	談嫦娥	布農中會	何成中
台中中會	梁朝	太魯閣中會	白世義	中布中會	方坤龍
彰化中會	周哲卿	泰雅爾中會	陳和平	南布中會	謝梅珠
嘉義中會	林三寶	排灣中會	張南葉	魯凱中會	許水華
台南中會	陳中勝	東排中會	林輝發	賽德克區會	魏錫欽
比努悠瑪雅呢區會	鄭玉嬌	鄒族區會	馬美珠	達悟區會	施那保

3 月號『松年之光』松年部長名單有遺漏且不完整之處，特此向中會及區會部長致歉！

快樂的生活方式

快樂並不難，只要願意在心態上敞開心胸、不計較、願意放下，保證時時喜樂且恩典滿滿。要不要試試看？

- 關心健康話題
- 充分休息
- 適度運動
- 愛周圍之人
- 發自內心微笑
- 遺忘並原諒不开心之人與事
- 關懷細微事物
- 常存感激心情
- 享受人生
- 知福惜福、不忘寬恕
- 開心的工作
- 創造盼望
- 偶爾過不同生活方式
- 使心靈寧靜
- 常回憶快樂事
- 多往好處想
- 主動支配時間與精力
- 追求新興趣
- 保持多種嗜好與興趣
- 抓住瞬間靈感，充分發揮
- 安排生活小插曲並保有新鮮感
- 和平發洩心中不愉快
- 泡好茶與朋友暢所欲言
- 隨心所欲偶爾忘記規劃與預算
- 重新安排生活空間
- 收集趣聞、笑話與人分享
- 安排休假與快樂者共度
- 看喜劇片大笑一場
- 送自己一份禮物
- 給心愛之人驚喜
- 傳福音或做善事
- 時時想完成夢想

把「寬容」傳出去

由於餐飲業流動性大，因此飯店和高職餐飲科建教合作，每年暑假餐廳都會出現一群社會新鮮人，他們像候鳥一樣來報到，就會特別興奮，因為總會替餐廳帶來熱情的活力，儘管教他們很累。

每當看他們在職場上跌跌撞撞時，都恨不得把數年來的餐飲經驗教給他們，希望能替他們免去一些無妄之災。可惜生命經驗就像深山裡的松柏，它無法像熱帶氣候下的植物那樣生長快速。

一杯飲料的傾倒，對常人來說，不過是流失杯中的液體，最壞就是粉碎一只容器，但是當那位臉上還長著幾顆痘痘的新手，將一杯調酒傾倒在托盤，繼而噴濺到女客人的衣物服飾時，沒有人會想像得到，付出的代價竟然高達二十二萬！

包括給客人一間房休息，立刻送洗衣物。以及不斷的道歉，但是都沒用，事後公司高層付給那位女客人二十二萬元，至於那位肇事的新人必須負擔三分之一的費用，也就是七萬多元，後來那位新手還清費用後，再也不願從事這份工作。

現在的消費者意識不但抬頭，而且「挺胸」，這樣的改變當然很好，可是某些人，也因此變成得理不饒人的鐵血消費者。

理直氣壯會不會太殘忍，也失去生命的厚度？因為它讓我們的神經一直停留在淺薄的反射狀態，永遠在防衛，而不肯讓事件傳達到腦中央，繼而深思熟慮想出一個既不傷害他人又可以保護自己的方法。

得理不饒人，有時候不但傷人，也傷己，或許自己真的站在有理的一邊，但過度強調這點，其實做為人最珍貴的那份善良與寬厚，已離你而去，而那顆善良的心，正是生命能延續不斷的密碼。

永遠忘不了十多年前，第一次打翻東西，只見那杯頭重腳輕的冰啤酒在我的慌亂中，撲一聲倒在托盤裡，然後一股腦兒全滑進客人的領口，就像一道金黃的小瀑布，我的思想也跟著流走，腦袋一片空白。副理的陪笑聲驚醒了我，他連忙對客人道歉，並用乾布擦拭客人的頸和手，接著，差我到吧台取新鮮柳橙汁給客人消火。當我把柳橙汁和道歉，慎重擺在客人面前時，客人笑了，其他目睹一切的客人，也開玩笑的要我把啤酒倒進他們領口，因為可以得到一杯免費果汁。

事後我常常想起這個客人，如果當時他要我賠償，我絕不會充滿熱情的繼續從事餐飲業，因為他寬容我，給我機會，事後想起來，才領悟他正是我的「貴人」。

我們在很多地方都會碰上這種事，當別人犯錯時，不知道你是否願意給他一次機會，也許，你的寬容就可以改變他的一生。

在一次下班時間搭公車，因為我手拿一杯飲料，公車緊急煞車。我手上的那杯飲料整個倒在一位高中男生身上，他沒有生氣；還跟他的同學笑說：「好涼ㄟ！」

後來有一次搭公車，換我坐在座位上，有一位學生身體不舒服竟然吐了！而且是吐到我身上。那時我知道他一定跟我一樣，覺得「很糗、很抱歉、很想找個地洞鑽」。因為自己有過這樣的經驗，所以就表現輕鬆，告訴他沒關係，請他不要介意。我很謝謝之前那位高中生，他教我學會「寬容」。

也許您沒有像我遇到過這樣的事。但是否可以對他人無心之過，以寬容的心對待？記得有一部感人的電影叫：「把愛傳出去」。我希望我們也能把「寬容」傳出去，讓大家都體會到被「寬容」對待時，心裡是多麼的感動與感謝！

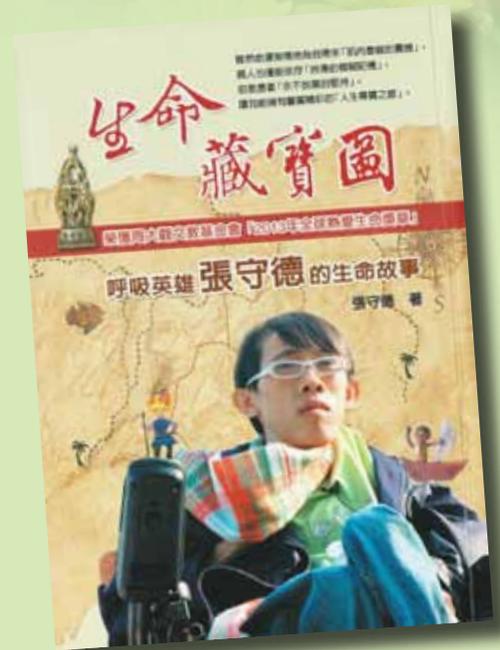
跨越身體障礙 揮灑生命能量

書名：「生命藏寶圖」

作者：張守德

出版社：周大觀文教基金會

金額：350 元 頁數 222 頁 出版：2013 年 2 月



透過「圓缺影展」紀錄片觀賞「生命藏寶圖」，對主角張守德印象深刻久久難以忘懷，主動在部落格 PO 文寫觀後感，很快就得到許豐明導演與守德的真誠回應，結下難得的情誼。在臉書上看到守德獲得 2013 年「全球熱愛生命獎章」並把生命故事鉅細靡遺的寫成自傳文本，替他感到開心與榮耀，特此大力推薦此書。

被冠上「呼吸英雄」的封號，守德的生命史坎坷卻不放棄堅持，讓人不捨與讚佩。8 歲被診斷出「肌肉萎縮症」，接著 9 年間父亡、母喪、兄歿、外婆往生，小小年紀必須勇敢與死神對決，雖然是罕病孤兒，仍然樂觀應對，進出醫院無數次，堅持乘坐輪椅、隨身帶呼吸器、咳痰機，完成特殊教育、教育學院、高雄醫大課程。

守德小小身軀像是一部電動發電機，以「關懷弱勢」為首要目標，到處陳情、請願、投書。只要有機會為弱勢爭取權益，絕不放棄任何發聲場合。感謝上帝的愛，讓他生命更加豐盛，他深信上帝在他生命中巧妙安排，抱著「喜樂」信念，從事關懷生命事工，不僅照護獨居老人、送幸福給弱勢者、鼓勵身障者重返社會，更願意透過自

己的生命歷程，啟發更多人追尋並發現『生命藏寶圖』。

誠如守德傳達的生活態度：『能呼吸，就有希望！』他從不抱怨，也不自卑，努力運用寫作才華、電腦長才、開心唱歌、傳揚福音、致力社會公義、為弱勢族群長期發聲。儘管行動不便，充滿陽光與爽朗的他，或許缺乏家人的關愛與照料，仍對生命有期待與堅強的挑戰意志。在守德身上有太多神蹟與恩典，因他始終不放棄為家人禱告，且緊緊抓住神，上帝也為守德開了很多扇門窗，讓他的憧憬、規劃能逐步實現。

真的人看外貌，上帝卻看內心，守德的真誠與坦率讓他廣結善緣，身邊總有不少黃金貴人：教會傳道、學校師長、高雄市長、立委、醫生、導演、基金會、社福團體…總是適時為他打氣與默默耕耘，讓他人生尋寶之旅處處有驚喜。各地區的松年部若想邀約張守德分享生命見證或推廣生命教育，可與總會松委會聯繫，盼望更多人能從他的奮鬥歷程得到生命的啟發與瞭解生命尊嚴，進而挺身關心身障者的基本人權。

高壽者的共同特徵

根據美國紐約醫學院精神醫學專家在「老人學家」雜誌上的文章指出：活過 90 歲以上長者，幾乎都有許多共同的特徵，追蹤近百名長者的生活狀況後，發現有 20 項特性，僅供松年朋友參考引用。

1. 很少去看病且不住養老院。
2. 中年時很少患過重大疾病。
3. 沒有老年癡呆現象。
4. 體重合宜、肌肉張力及握力佳、皮膚有彈性、晚年仍有運動。
5. 理解力強且記憶力好。
6. 無憂無慮、獨立自主。
7. 大多在 65 歲即退休。
8. 少有憂鬱情緒，會找出新的生活方式。
9. 樂觀幽默、總是看到生活美好的一面，懂得享受生活。
10. 適應能力強、生活多變化。
11. 不會有等死的消極看法。
12. 知足過每一天。
13. 有宗教信仰。
14. 飲食注重多樣性，喜歡高蛋白、低脂肪食物。
15. 睡眠時間保持 6 ~ 7 小時。
16. 會小酌淺嚐酒類。
17. 少抽煙者居多。
18. 很少吃藥。
19. 有喝咖啡或茶習慣。
20. 對萬事充滿好奇心。

生活維他命 ----- 空轉不如轉變

最近網路文章有很多不錯的觀念，分享給松年朋友，希望大家都能用喜樂的生活方式，讓生命更精采有光，使別人因你得福。

- (一) 數算自己的恩典。
- (二) 集中注意力在開心事上。
- (三) 珍惜「現在」，追求「包容」。
- (四) 調整心態，萬事都「坦然」面對。
- (五) 以積極樂觀態度，勇敢接受「挑戰」。

人生是一場冒險，無人能保證事事順心如意，只要盡心盡力不放棄「選擇」、不拒絕「成長」，也就沒有白來世間了。以下八個生活態度是很好的建言：

1. 別擔心，一切都會漸漸好轉的。
2. 別害怕，天是不會塌的。
3. 別後悔，誰都會做錯事。
4. 別傷心，生活總是美好的。
5. 別失望，機會是給有準備者。
6. 別放棄，堅持總會有希望。
7. 別勉強，順其自然就好。
8. 別生氣，學會寬宏大量

人生不管走到哪裡，都來得及找回熱情。換了心情，做什麼都順利。人一定要多方嘗試，才知道有更多的可能性。滿喜歡一個座右銘：『有選擇權的人最富有，有解釋權的人最偉大。』當你發現能隨心所欲過自己喜歡的生活方式，不正是蒙恩得福之人。

實用常識知多少？

科技發達到處可接收到實用的訊息，本刊特加以彙總，看看你到底知道多少？

1. 太辣時，口裡含少許鹽再吐掉，漱個口就沒事了。
2. 小面積燒燙傷時，可抹上少許牙膏會立即止血並止痛。
3. 茶杯上的茶漬，可用粗鹽或牙膏刷一刷，馬上亮麗如昔。
4. 點眼藥水微微張開嘴，眼睛才不會眨個不停。
5. 嘴內潰瘍時，可用維生素 C 抹在潰瘍處，嚴重時宜補充維他命 B2。
6. 眼中有小灰塵，閉上眼再用力咳幾下，灰塵會被彈出來。
7. 被蚊蟲叮咬，快塗上肥皂可立刻止癢。
8. 喉嚨或牙齦發炎，記得在「晚上」把西瓜切成小塊沾鹽巴吃。
9. 打嗝時馬上喝醋，有驚人效力。
- 10 口中有異味，馬上吃幾粒花生米，立即可改善。
- 11 乾咳時，臨睡前用麻油煎雞蛋，不用加任何調味料，一、兩天就可改善。
- 12 栗子皮膜難剝，可放微波爐轉一下下，趁熱一搓皮膜輕易就掉了。
- 13 插花時在水中滴一滴洗潔精，可維持好多天。
- 14 核桃在鍋中先蒸 10 分鐘，等涼再剝開，核桃仁較不易破裂。
- 15 泡過之茶葉浸在水中，澆在植物根部，可促進植物生長。
- 16 珠寶盒中放一節小粉筆，首飾可常保光澤。
- 17 穿鞋磨腳時，在磨腳的鞋子裡塗白酒，保證不再疼痛。
- 18 多吃薏米小米粥，可健脾並助眠。
- 19 用熱水加醋泡腳可防失眠，常吃葡萄有利睡眠。
- 20 早餐多吃蕃茄、檸檬酸等蔬菜，有益養肝。
- 21 優酪乳能保護胃黏膜且能醒酒。
- 22 多喝茶可解油膩，多喝水補充水分有益健康。
- 23 中醫最愛的養生食物：蓮藕、燕麥、黑芝麻、白木耳、蓮子、空心菜、白蘿蔔、烤甘蔗、紫米、魚。
- 24 抗癌蔬菜宜多吃：大蒜、蘑菇、花椰菜、菠菜、茭白筍、海帶、蘆筍、黃豆。

總會、中會松年事工預告，請關心代禱

時間	內容	地點
5/11 (週六)	客家中會母親節活動	新竹湖口教會
5/13 (週一) 上午 9 點	北區松年聯合禮拜	馬偕醫院 9 樓大禮堂
5/13 (週一) ~ 15 (週三)	中區松年志工認證	台中利巴嫩山莊
5/27 (週一) ~ 29 (週三)	北區松年志工認證	板橋中華電信訓練所
6/7 (週五)	中區三中會聯合禮拜	嘉義滿福樓
6/14 (週五)	北中松年部創立 27 年感恩禮拜	台北艋舺教會
6/17(週一) ~ 19 (週三)	南區松年志工認證	高雄中華電信訓練所