



松年之光

2013年5月號

(5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、莊進祥、林三寶、談嫦娥、陳和平、白世義

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

老樹新枝的傳承與開創

(本刊訊) 總會 58 屆松年委員會在總會議長許榮豐牧師與 7 月新任總幹事林芳仲牧師監交中順利完成幹部選舉。中區會松年部長 21 位出席，第一輪就選出主委周哲卿長老、書記陳德明長老，常委 5 人：林三寶長老（嘉中）、莊進祥長老（總會選派）、談嫦娥長老（客中）、陳和平牧師（泰雅爾）、白世義長老（太中）。

松委會常委一向都是平地 3 名、原住民 2 名，並期望北、中、南 3 區都各有部長代表不同聲音，在默契中很快產生名單，連任者 3 名，新任者 5 人，盼望新舊交接中，能有傳承與開創的成長空間。

周哲卿主委主持會議駕輕就熟，議事與臨時動議都在時間掌控之下，圓滿達成，一片和樂融融聲中，不論新任或續任部長，都感受到主委親切的招呼，建議主委要多開會，才不會一年只見 3 次面，真是盡責且可愛的松年長者。



花東松年培靈會

(本刊訊) 充滿活力與人脈的「花東松年培靈會」，在台東縣立新港國中熱情召開，主題為：『花東松年一領一.分享主愛向前走』，共有 1,235 位松年朋友鬥陣參與，會場大爆滿。雖然只有禮拜與聯誼活動，節目卻是紮實且不含糊，各中區會都卯足精神全力以赴。總會張德謙總幹事以「大家一起參與『一領一新倍加』」為題，展開培靈會，周哲卿主委致歡迎詞，東美中會陳韻儀部長司會、給籟. 琶義子牧師擔任聯誼活動主持人。

東部中會特別率員大力捧場，東美郭清鳳議長、東美、太中、阿美、布農、比努悠瑪雅呢中區會總幹事：給籟. 琶義子牧師、林輔華牧師、希樸文. 幸蓋牧師、林正輝牧師、余登明牧師，東排幹事巫化傳道師，一一展現不同族群的風采與活動熱身操。東美牧傳師母(丈)會以祝福頌來歡唱，全體松年向標竿跑、齊心宣教、薪火相



花東原住民中區會各總事幹一起聚餐

傳，齊唱黃國倫老師「一領一之歌」，在總會前議長阿星. 阿曼牧師勉勵閉會中，圓滿落幕，期待下回再相聚。



悲傷與病痛陪伴的操練



（本刊訊）在台灣擁有相當多讀友的德籍古倫神父，每回來台專講總是讓大家得到安慰並且學到放下的功課。台神教牧關顧講座，特別在馬偕醫院大禮堂以「給悲傷一個家」、「當病痛悄然來臨」為題，由錢玉芬主任、胡瑞芝教授串場、引言，並由郭士賢教授、盧俊義牧師回應。

堅挺鼻樑、炯炯眼神、親切笑容、雪白鬍鬚，成為古倫神父的註冊商標，他的套書、靈修小札、生命陪伴系列、醫治與安慰小卡、關懷與祝福卡、音樂饗宴、管風琴靈修音樂、主禱文靈修等，都是教會中頗受好評的著作。

拉丁語的安慰就是：「一起孤單」。讓當事人有勇氣走進孤單，家人或朋友只要靜默陪伴，才能給予對方述說悲傷的空間。悲傷是心理層面，不是語言層面，所以不要拒絕哀傷，允許情緒反應與低落心情。當至親往生會有不相信、困惑、思念、幻覺、憤怒、愧疚、焦慮、心痛、晃神、不想談、嘆氣、情緒失控等正常反應，陪伴者不用講太多安慰話語，要讓當事者與亡者真正道別，甚至回溯到亡者的根，根部重新整修乾淨才能讓悲傷有翅膀飛翔。基督徒都知道要勝過死亡，但陪伴過程確實不容易，只有慢慢習慣沒有親人的感覺，才能化悲傷為回憶。對於遺物的處理要尊重當事人意願，不要強迫他丟棄，透過

唱歌、默想、畫畫、點蠟燭等儀式，在表達傷痛中重新潔淨創傷。

天主教有「淚水之杯」儀式，把杯子高舉，將淚水透過神的愛而化解，默想後再把杯子傳出去。藉著專注心情完成道別，在儀式中撫平悲傷。每人內心都有受傷的小孩與神聖的小孩，十字架正是主擁抱我們的禮物。當神居住在人心靈空間，我們得到自由、醫治、歸屬，更感受到神純淨的形象，即使生病仍無法與主的愛隔絕。

當患者病痛無法緩解時，病人及家屬都不想知道病情，只想跟病人多多相處，讓患者有時間對家屬祝福。透過靈性學習愛，成為聆聽者、安慰者、心靈導師，把疾病當成是靈性的重生、找到生命的關鍵。開放並打開自己，真誠面對與神的關係，透過禱告再次體驗與神相遇時刻，為家人禱告變成一種奉獻，並不是把疾病變不見。如果疾病能讓你改變不良的生活方式，那也是一種收穫。因為生病是契機，讓你重新修剪人際關係，在付出與接受中，認清自身價值與感激家人陪伴。

希特勒以強權處死三位神父，他們在面臨死亡前的禱告：

「主，這是我的雙手，你願意放的，請放進來。你願意拿的，請拿走。你願意我到哪裡，請你帶領，萬般諸事，願全照祢的旨意實行。」

多大的心靈自由與對神的信任，至今仍令人折服，雖死仍坦然無懼，殉道精神至今猶存，上帝的帶領讓人無畏死亡。



盧俊義牧師



古倫神父、吳信如社長、釋昭慧法師

悲傷就是愛

（本刊訊）一場別開生面的講座，結合天主教、基督教、佛教的會友信眾，齊聚一堂聆聽「生命終點的盼望與悲傷陪伴」，在古倫神父、盧信義牧師、釋昭慧法師的引言與串場中展開宗教合一的大和解。

因角度不同而有各自的信仰方式，但若彼此尊重與學習，誠如釋昭慧法師所言：「嫁出去的女兒，回娘家拿一些東西，是很平常的事。」所以各教各派雖有基本概念與想法，但「勸人為善」的大原則絕不會改變。因此透過宗教對話與交談，才能更瞭解對方的心思意念，讓佛法、福音更廣傳，只要不刻意排斥他人的宗教，其實可以找到很多共通性。

商朝時規劃一系列文化措施，明顯以父系社會為主，崇尚祖靈安頓與祭祀，因此女性嫁人就歸夫家，必須扛起公媽牌位重責。未婚女性縱使為娘家付出一切，死後牌位視為孤魂野鬼，只能放在門外另搭棚安置，或用冥婚方式去處理，

對女性非常不公平。佛教不認為人死為鬼，特別注重一生的言行與心念記錄，強調修行可以改變靈魂上天下地的歸屬方向。

雖有 6 道輪迴，但生命對自我的愛可成為動力因，臨終關懷更幫助往生者有正面能量，藉著助念協助靈魂往光明面走。道德操守與慣性是決定性關鍵，大善大惡是種業念，小善小惡是習性，更重要的是永不放棄的念頭。佛教的導引意念就是讓亡者放下恐懼，當身心得到安頓後才能跳脫出幽谷，與天連結，在放下中得到釋放，用慈界佈施方式來做臨終關懷與陪伴。

基督徒認為死後會見到上帝，但也會遇到真實的自我。古倫神父說：德文的火即煉獄，因此火葬後在主愛中瞬間潔淨，相信靈魂肉體會復活，與神合一的天堂有愛與喜樂。人因為封閉自己，不願接納大愛且不臣服於神，所以生命變污濁，必須悔改認罪才能使原始形象重回光彩。神的門隨時打開，正如離家出走者，家永遠為你而開。

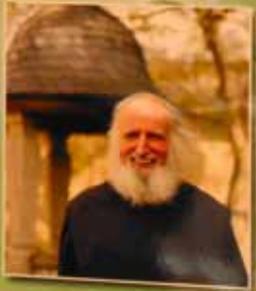
生命終點的盼望 與悲傷陪伴

告別所愛的親人是痛，痛絕了，但仍必須整態面對，讓自己悲傷的時間，調整身心要儘量融入人群，不會將邀請古倫神父與釋昭慧法師以不同宗教的教義面向，來闡述生命的意義及告別悲傷時的操辦，讓靈魂透過思念轉化悲傷、回憶的紀念儀式，帶領找回自我內心靈光閃閃。

高雄場
4.5 (五)
14:00-16:30 (13:30入場)
主講人：古倫神父
地點：蓮潭會館 大禮堂 (高雄市左營區崇德路601號)

台中場
4.6 (六)
14:00-16:30 (13:30入場)
主講人：古倫神父
地點：中國醫藥學院B1國際會議廳 (台中市北區學士路91號)

台北場
4.10 (三)
18:30-19:30 (13:00入場)
主講人：古倫神父、釋昭慧法師
地點：台大醫院國際會議中心101室 (台北市中正區徐州路2號)




有人為非作歹但也沒受到懲罰，基督教深信有審判與永恆生命，鼓勵與神合一的靈修生活，接受耶穌拯救概念，認為為人禱告可以消除過犯，重回主慈愛懷抱。主愛能勝過所有不完美，認真活在當下把神所賜獨特形象發光發熱，讓生命啟示的角度有共識且找出普世價值。

和信醫院院牧盧俊義宗教師，長年與禮儀公司接觸、對話，有很多獨到見解。患者往生前若有插管或電擊，不要急著送太平間，需先把口腔血液讓護士抽乾淨，用紗布在耳、鼻孔、傷口（咽喉）壓一下避免七孔流血。排泄物用溫水清乾淨，腹部積水可用衣服遮蔽，先用溫毛巾擦拭身體，再用乳液從頭到腳擦一遍，身體若僵硬可在耳旁跟亡者說說話：「身段放柔軟一點」。在殯儀館稍微補裝一下就可以不用準備兩套衣服，由至親者穿衣與話別才是亡者最喜歡的方式，唱詩歌念經文可幫助家屬與往生者心靈得到慰藉。

生命末期瞬間來臨，趁頭腦還清醒，可寫下喜歡的告別方式、生命的回顧與整理，也可預寫生日卡片（母癌症時女兒4歲案例），臨終

時勿含恨才不會抱憾終生，尤其若有關係不好者，一定要先和解才能釋然。

追思禮拜是家屬透過禱告與亡者再相聚的感恩獻祭，也是對自己『珍惜生命』的提醒，轉化悲傷過程，承認主才是最終目標與實際掌控者，對亡者思念使生命更有希望，以緬懷先人為要，不要把家屬累垮。儒家的厚葬久喪與墨家的薄葬短喪，要配合社會觀又不能把時序拉很長，所以佛教把久喪改為做7，天主教3天內做完彌撒，基督教告別禮拜安葬後即轉化內心悲傷，打開自己順服主，把亡者安心交託在主手中。

心理學上處理悲傷大約40天，所以民間信仰七七49天，很合乎人性。不捨哀傷是自然表現，但工業社會已無法把喪葬期拉長，經過訓練的五子哭墓，哭變成同一調性，和宜與否見仁見智，但絕不主張怪力亂神與被殯葬業亂敲竹槓。所有的宗教都主張給亡者多一點祝福，當然也不用矯枉過正，尊重各自的信仰方式，讓家人彼此和諧且在悲傷中體會到更大的愛才是亡者最大的心願。

創齡——銀色風暴來襲

立緒出版 2012 年

朱迺欣·曾思瑜·劉豐志·駱紳著

350 元 320 頁



台灣老化地圖很快會畫到你家門口，面對「老人潮」來襲，除了預作準備，沒有任何良方。經建會預測：「1990 年以後出生的年輕人，將有 3 成沒孩子、4 成沒孫子，50 年後老年人口將成長 3 倍（簡稱 9034 現象），少子化甚至將晉身為國安層級問題。

台灣將會超越日本成為全球「最老」地區，加上生育率低，人口老化程度將比預期提前 7 年，老化程度恐將侵蝕國本。健全完善的醫療照護服務體系、多元化老年經濟安全制度、營造健康友善安全的活躍老化環境，更是刻不容緩的重要規劃與議題。

目前社區大學、松年大學最快額滿的課是「電腦課程」，75 歲的薛無先生將全副心力放在推動愛心公益，他參加 7 個網路社群、經營 9 個部落格，他的養生觀念很直接：「現在沒時間運動，將來就會有時間生病。」只要不停止學習的腳步，「走路就是運動」，挑戰自我向另一高峰邁進。

想過悠閒的晚年生活，經濟上要有基礎且身體健康，才能當自由人。尤其要能割捨與全然放下，開始過簡單、素樸生活。92 高齡還獨自搭機去美國探訪兒孫的宋恆新弟兄，認為「疼痛」是最好的朋友，80 歲才退休的他，字典裡

沒有「老」字，他玩 3C 產品、閱讀、不斷學習，參加詩班、義工、探訪，接受「品格教育師資訓練」、報名「預防失智課程」、「樂齡義工訓練」、聽「台灣喜大人」的專講，天天行程滿檔開心過日子。

銀髮族最需要的是尊嚴與快樂，把美國退休人協會的理念：「生活獨立、有尊嚴與目標，增進生活品質，鼓勵年長者服務社會而非被社會服務。」全盤複製到台灣的呂世光與林茂雄雙人搭檔，讓銀髮族有遠景藍圖，人人都貢獻心力，不僅幫助他人，也使自己更有動力，這正是站在歷史的浪頭上，協助高齡者衣食無虞開心生活。

本書有 6 大單元，從美國老年問題、日本創齡學習、21 世紀銀髮族產業、銀髮住宅大改造、創齡的真實故事、與老共舞，鼓勵長者心境務必越活越健康、自創人生第 2 春、活到老工作到老。只要長者願意學習，「老人服務老人」時代已來臨，人人都能以「銀髮智慧」為榮，願意捨棄「保障」，選擇「機會」，不只活著還要感受生活、顛覆各種醫學常識與養生觀念，或許生命有限但卻可以營造出寬度無限的生命故事，盼望長者都能從容不迫邁向老年，在築夢、追夢中，開展出「創齡」的精神目標，在熱情之中奮起，迎向更大的挑戰。

南區四中會松年感恩禮拜

高雄中會松年部書記：陳堅強



上主賜給南部風和日麗的一天。清早，從台南、高雄、屏東各地不斷有南區四中會的松年團契搭乘遊覽車、福音車、小自客湧進高雄港三號碼頭河邊宴會館旁。成群結隊的松年長輩緩緩下車後，興高采烈的進入宴會館乘電扶梯直上二樓報到。井然有序步入禮堂，一面居高臨下欣賞港區船隻進、出港風光與優美景色，一面與久違兄弟姊妹相見歡，喜樂之情溢於言表。

主禮人高雄中會副議長李智麟牧師適時召集禮拜服事同工，縝密誠懇向上主禱告，上午十時 20 分全體會眾循序入座，司會高雄中會松年部長王世明長老宣布感恩禮拜開始，宣召：『凡若敬畏耶和華，行佇伊的路者，彼號人有福氣』，『著常常歡喜，著禱告不息，凡事感謝；因為此個是上帝佇基督耶穌向恁的旨意』。接著高雄中會中委許祝月長老帶領三多教會謳唸敬拜團，帶動會眾吟唱：『恁當要謳唸耶和華』、『聖神請祢來』、『坐在寶座頂的羊羔』，全場歌聲嘹亮，響徹禮堂內外，謳唸上主的心意，感恩之情展露無遺。再由壽山中會松年部長葉麗櫻長老祈禱上

主施恩賜福，司會帶領會眾吟唱新聖詩 242 首：『我的目矚要舉高來向山』謳唸上主，屏東中會松年部長邱富雄長老帶領會眾啟應新聖詩啟應文第 54 篇，台南中會松年部長陳中勝長老帶領會眾恭讀聖經創世記第 14 章 17-24 節，高雄中會松年聖歌隊吟唱：『我佇此是因祢恩典、慈愛』謳唸上主，使整個禮堂充滿謳唸上主的氛圍。高雄中會副議長李智麟牧師以『麥基洗德』為題，闡明亞伯蘭的『信和義』為上主所喜悅，賜給大福又使萬國因他蒙福，同時宣導總會一領一傳遍基督福音運動，勉勵人人獻心、獻金、獻工響應，至少要一人領一人歸主，學以利以謝忠僕的作為，學亞伯蘭的信和義之實際，做上主所喜悅兒女。最後，會眾吟唱：『咱攏成為一家人』，由李牧師祝禱結束禮拜。

感謝謳唸上主聖靈的同在帶領，使得此次南區四中會松年聯合感恩禮拜能在敬虔肅穆及各中會部長、部員同工的合一協力事奉下，圓滿順利蒙福，願上主的聖名得著大榮耀。

松年長者動作勿太快

40 歲以上都要看，不看會後悔莫及。很多人白天好好的，突然說晚上死了。有人說：昨天我還見過他，怎麼就死了？原來，夜晚下床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血。

科學家怎麼提出三個『半分鐘動作』呢？因為在遙控心電圖監測時，發現好多人白天心電圖正常，晚上總是心肌缺血，提前收縮，究竟是什麼道理呢？

因為，突然起床，一下子血壓降低了，腦缺血心臟停跳了。科學家善意提出三個『半分鐘動作』有助健康：

1. 醒過來不要馬上起床，先在床上躺半分鐘。
2. 坐起來後續坐半分鐘。
3. 兩條腿垂在床沿再等半分鐘。

經過這三個半分鐘，不花一分錢，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少很多不必要的猝死症（突然死亡）、不必要的心肌梗塞、不必要的腦中風。

有一次聽完健康講座，某位老人大哭，講

師問：「你哭什麼呢？」他非常傷心地說：「我就是兩年前夜晚上廁所，起床快了一點、動作猛了一點，頭暈。結果，第二天半身不遂，整整在床上躺了八個月，背上長了褥瘡。我早聽這講座，就不致於半身不遂了，若知道三個半分鐘動作，我也不至於受八個月的苦。」

此外還有三個『半小時原則』：

1. 早上起來運動半個小時，打打太極拳、跑跑步，但不超過三公里，或者進行其他運動，要因個人體質而異，因此運動需適量，不可太牽強。
2. 中午睡半小時，這是配合人的生理時鐘需要，中午睡上半小時，下午上班精力特別充沛。長者尤其需要補充睡眠，因晚上老人睡得早、起得早，中午非常需要休息。
3. 晚上 6 點至 7 點慢慢步行半小時，可減少心肌梗塞及高血壓發病。

平時多注意小細節，關心健康話題，才能身強體健開心服事並做喜歡的事情與不斷學習，當大家都能越服事越喜樂，自然百病全消除。

肢體代禱

請為黃昭弘長老（松大公館分校校長）、三峽教會李全執牧師、1 領 1 台中敬拜讚美團卓忠敬牧師身體欠安提名禱告，求主施恩賜福，並加添家屬照顧有體力。

事工預告請關心代禱

6/17（週一）～ 19（週三）

南區松年志工認證在高雄中華電信訓練所，請松年朋友踴躍報名參加認證，成為服務他人的志工。