



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

長者的多元事奉

張良雄摘錄（東中松年部長）



台東教會



花蓮懷恩教會

東部中會松年部為加強生命教育，特請花蓮門諾醫院副院長周恬弘主講「為年老做準備」，分南北兩區授課。南區在台東教會上課 120 人參與，北區在花蓮懷恩教會召開 125 人出席。

周老師引用林寶祥牧師的見證與學員分享，反應熱烈且獲益良多。生老病死是人生常態，年過 80 的林牧師比喻自己已是「冬天」的季節，面對身體的衰老與體力減退，有很深的心理孤單與心靈不安。

年長者最怕沒人陪伴，有些還得操心經濟問題，常常感覺無人願意傾聽他們的感受。加上對前途的危機感，害怕死亡與疾病叢生，會恐懼希望身旁有人陪伴。因此追求心理的充實與價值，更成為重要的議題。年長者肯定自己過去的成就固然不錯，但不可留戀在過去，畢竟接納「現在的樣式」才是務實的生活。銀髮族在健康的狀態下，應該要保有使命感，到慈善機構擔任義工，使日子充滿樂趣與充實。

松年長輩的心態會影響一切，除了獨立與

適度自尊外，切忌不過度依賴子女或親友，要放棄無力感、自卑感等消極的字眼，隨時充電保持「心滿意足」的心態。年長者靈性的操練不可少，時時思想生命源頭——創造主上帝。屬算主的恩典，年少時為萬事忙碌，常常疏忽與主的交通。晚年時更應該把時間放在讀經、靈修、禱告、聚會，以便和主親密交流，這樣才能得到真正的平安與喜樂，使生活豐盛且得到造就。

「安然迎接救恩」是年長者最棒的事奉，誠如西面看見主誕生所說：「主啊！如今可以照祢的話，釋放僕人安然去世，因為我的眼睛已經看到祢的救恩。」（路加 2：29～30）

晚年生活或許不順遂、徬徨，當你無所適從時，只要堅持信靠主，主的恩典與慈愛必與你同在，因為凡信祂的必得平安，並且「憂愁驚惶變歡喜。」在主的懷抱中，不論生、死都有祂的奇妙作為與安排，願主賜福松年長者越事奉越甘甜，鼓勵大家走出來接受志工訓練，成為社區與教會的福氣。

你家裏有什麼？

2013 台灣基督長老教會 星中、北中 松年聯合感恩禮拜

（本刊訊）星中、北中松年聯合感恩禮拜，每年都是盛大舉行，松年朋友照例提早報到，馬偕醫院大禮堂裡有大安福音隊（弦外之音詩班）、星中、北中松年合唱團，陣容浩大、服裝典雅、認真事奉。在星中松年部長談綏鄉長老司禮、許曉思老師司琴、北中松年部長陳德明祈禱、星中松年副部長許秀梅讀經、北中議長王宗仁牧師致詞、輔導李豐盛牧師祝禱，全場約有900人赴會。

1984年由潘茂涼老師、潘心怡伴奏結合教會兄姐，成立「弦外之音」詩班，透過見證分享，把主的愛融入生命之歌，到監獄、各教會、台大醫院愛心晚會，散播福音種子。團員雖不多，但大家排除萬難排練，因為生命正如一首歌，每人都可以找到愛的線條，主愛不遲延、主恩不離棄，不論是赦免的愛、溫柔的愛、自在的愛，都比不上主豐盛的愛。在一首首動聽的旋律中：「濛濛仔雨」、「上帝的疼深摺閱」、「疼入心肝」，讓會眾陶醉在其中。

北中松年合唱團在陳春梅指揮、郭憶梅伴奏下獻唱「耶穌愛我」、「啥事你冷心倒退」，團員56人，女性服裝素雅貴氣。星中松年合唱團由蔣廷敏指揮、許曉思伴奏，以「歡唱為耶穌」、「天父知道」讚美全能主，團員45人，女團員以粉紅上衣搭配黑裙，在輕快旋律中充滿朝氣與活力。



元氣十足充滿活力的長者



熱心事奉的長者



星中、北中議長



星中松年合唱團

郭鐘霖牧師以「你家裡有什麼？」為題證道，引用列王記下四章 1～7 節經文，短短 7 節不是故事，乃是信仰見證。婦人「叫」先知以利沙，有哀求與哀叫之意，因為情況緊急且迫切需要。要承受主的恩典與祝福，必須先清空自己，因為主需要的是「空瓶」，倚靠信心來到主

前，在神沒有難成之事，信心 + 順服 + 行動 = 神蹟，同心合一主必臨在。松年朋友務必要讓他人感受到熱度，才能造福旁人，在場長者歲數加起來超過 5、6 萬歲，盼望能再次深刻體會神真實的愛與恩典無限。

台北中會議長王宗仁指出：目前北中有 97 間教會，雙北人口將近 600 萬人，基督徒人數仍有待突破，盼望教會數能早日破百。長者的特質：智慧、信仰傳承、傳福音熱誠，很適合做宣教事工，尤其可結合松年力量，講聖經故事給主日學學生聽。目前正大力推動「333 長者方案」：每間教會出 3 人、找 3 個個案、

做服事與見證（陪長者談話、送需要物資、協助居家清潔）。盼望長者清楚找出自己的特長與潛能，願意貢獻且服務他人，讓「長者服務長者」，當社會風氣轉變，處處充滿溫馨與和諧，松年朋友不再是社會的負擔，這樣的老人照護理念才是安和樂利的園地，有主同在之處正是人間天堂。



弦外之音詩班



北中松年合唱團

我的歡喜就在這裡



吳斯凱牧師（嘉中．東後寮）

在絢麗鳥鳴的早晨，懷抱少年的心志，嘉中松年部出航迎向上帝的應許，不是開始也非結束，讓我們與上帝的誓約陪伴我們一生豐盛的旅程。松年靈修旅遊，在宜蘭及礁溪展開3天2夜沐浴身心靈的極緻之旅。領受神的恩典，不但有超過14,000歲的長者參加（70歲*40人*5輛遊覽車），還有歷年來最多的牧者參與，更重要的還有一位神秘嘉賓，祂是此行程的衛星導航，那就是我們的大牧者主耶穌，帶領我們這3天平安的旅途。

嘉義中會松年部長林三寶部長及部員、顧問們，在長達3個多月的策劃下，懷抱著神美好的旨意，讓我們有共同的使命與松年長者來渴慕親近神、欣賞主所造的大自然。大多數教會團體不管是旅遊或是野外禮拜設計，多半會抱持著「物超所值」、「行程滿檔」的思維來舉辦，形式流於走馬看花，以為是賺到其實卻是損失，一天下來沒有跑5、6個景點，就覺得辦得不好或旅行社賺太多，整個行程跑下來，不僅沒有得著休息更甬談重新得力。有鑑於此，此回三天的行程，松年部力求精緻及深度的探索。每天不超過2個景點，突破過去旅遊的沉重包袱，讓松年長者在輕鬆不趕行程的壓力下，得著適度的放鬆，也更能聆聽上帝在大自然中的聲音。

牧者的陪伴更是靈修旅遊值得一提的事，行程中梅花湖、馬告國家公園、國立傳統藝術中心、五峰旗瀑布、蘭陽博物館等，都是大型的景點，腳程不佳的長者三五成行集結在某處停留無法全程觀賞，很多牧者也都願意停下腳步陪伴長者聊天，不僅守護長者的安全，同時更體會一家親的溫馨。

回程幾個禮拜後，在中會所辦活動中，松年長者又碰面了，大家噓寒問暖宛如一家人似的，大家相約明年再一起出去靈修旅遊。「回嘉真好」這是嘉義縣長在每年過年前的廣告詞，但嘉義中會松年部卻營造出「在嘉真好」，真是當之無愧，衷心祈願松年長者健康且內心充滿平安喜樂，真的，有你們真好。



樂齡巡遊台北植物園

王勝民（教育部樂齡講師）

植物園是一個環境清幽、空氣新鮮、面積寬廣、安全無虞的場所，園區現今佔地約 8.6 公頃，高齡者身處其境，健走、慢步，或蹲或站，抬頭或躬身觀賞樹木花草、飛鳥池魚更是一種很適合的運動與遊憩。

有一群來自樂齡中心的高齡者在植物園和平西路旋轉門入口集合，準備開始台北植物園半日遊。解說員分發每位樂齡「台北植物園手冊」及「布政使司文物館手冊」後，隨即展開知性與感性之巡遊。

台北植物園有百餘年的歷史，可溯至西元 1895 年到西元 1930 年左右，園內已栽種 1,120 種植物，現今園區內植物種類已遠超過以往盛況，蒐羅之植物多達 2,000 種。臨博愛路之大門石柱就是古蹟；臨和平西路之木柱門頗有原始古味。

園內分為 45 區，如：十二生肖區、荷花池、多肉植物區、蕨類植物區、詩經植物區、民俗植物區、棕櫚樹區..等，由於時間有限，只能選擇幾個區走遊一番，每到一區松年長者都聚精會神地聽解說員講述著一草、一花、一樹的根、莖、葉、花、果。



二次世界大戰在樹根上留下彈痕

來到棕櫚樹區，解說員要大夥猜一猜，為什麼園區內數百株棕櫚科植物的樹幹上，都有坑坑洞洞的情形？原來那是二次世界大戰留下的砲彈痕跡。

荷花池畔有一棵樹，樹幹本身比出



比出勝利手勢又帶有愛心的獨特樹幹！



很稀有的黑冠麻鷺

「勝利手勢」又顯示很有「愛心」，極其特殊，成為長者爭相拍照的景點。

植物園內的主角當然是植物，但在其間的動物（包含人們）也都展現出各式各樣的活力與色彩，形成另類特色。

一隻從未見過的黑冠麻鷺站立在十二生肖區旁，牠不怕生，站著很久不動，原以為是假的，到很接近時，牠突然動了，胸脯成波浪般晃動，使羽毛看起來格外美麗。人老心不老的樂齡們驚喜之情不可言喻，紛紛搶拍。解說員說：北歐鳥類專家專門來台正是為了一睹此鳥的廬山真面目，且認為值回票價。樹幹上常可見赤腹松鼠跳來跳去的矯健身手，帶給樂齡朋友躍動活潑的心情。大夥在『珍重再見』歌聲中帶著滿滿記憶回家。

松大各分校簡介

* 摘自松大 20 週年文集 *

校名	校長	學員	特色
大安分校	羅聯昇牧師	267 人	附溫水游泳池、結合社區老人參與課外活動
松山分校	陳美玲牧師	62 人	快樂學習、不斷成長、分享並回饋社會
古亭分校	陳思豪牧師	71 人	增加音樂與律動課程，提升學員向心力
公館分校	黃昭弘長老	50 人	加強合唱團、桌球、卡拉 OK、閱讀等活動
中崙分校	張靜珠長老	68 人	在活動中經歷神，鼓勵參與服務事工
仁愛分校	王緝熙牧師	65 人	非基督徒學員居多，是福音廣傳的大禾場
大直分校	蔡幸昇牧師	39 人	以「大直好厝邊．營造新社區」理念開拓祝福管道
艋舺分校	呂素蓮老師	174 人	有博士進修班，讓學員持續學習
三峽分校	李全秋牧師	40 人	開發優質潛能、扶持關懷心志、實現靈性健全的祝福
羅東分校	鄭育智牧師	40 人	開放圖書館及視聽中心，鼓勵參加查經班
桃園迦南	張美惠長老	110 人	注重身心靈平衡發展、分班精細、可依興趣選班
南崁分校	朱美設長老	30 人	打擊樂團帶動學習，不分年齡彼此關懷
新竹分校	鄭文仁牧師	78 人	成為教會與社區橋樑，在恩典中受造就與服事
大甲分校	林文安牧師	45 人	認識諸多宗教、重視鄉土教育、培養專業能力與技巧
豐原分校	詹紫薇長老	50 人	營造健康、快樂、豐富的長者園地，期盼榮神益人
柳原分校	王蓮香長老	16 人	應用電腦多媒體方式，提升教學效果
草屯分校	陳志忠長老	67 人	成立直笛與二胡隊，參與社區關懷與事奉
彰基分校	郭守仁院長	60 人	享受完整全人教育，成為家庭與社會的寶貴資產
和美分校	阮仁松長老	32 人	人生哲學、醫學常識、社會新知、健康生活、才藝
新營分校	王豐榮牧師	120 人	推動老人種子教育，鼓勵長者走出校外分享主愛
台南第一	梁秋圓長老	71 人	學員來自不同教會且年齡較大，不過卻是恩典滿滿
台南東門	羅仁貴牧師	103 人	有國內、國外健康快樂營、趣味競賽屢創佳績
公英分校	楮顯明長老	18 人	相互學習與鼓勵空間，領受上主豐盛恩典
後甲分校	周信典牧師	76 人	信仰種子發芽結果，期盼松年日光站成立
新化分校	張立夫牧師	100 人	藉著潛移默化來培養心靈改造，讓學員才藝盡量發揮
佳里分校	林智遠牧師	80 人	注重老人社會福利與休閒輔導
岡山分校	鄭國瑞長老	134 人	80 歲以上免費，目前有 92 歲學員，是高屏區第一所松大
鹽埕分校	顏金樹長老	135 人	開辦「長輩公寓」、「安養機構」可行性、結合醫療資源
德生分校	鄭信美長老	120 人	活潑與時髦的學習，讓長者更有活力與尊嚴
鳳山分校	高惠慈長老	40 人	透過傳承與深耕，在領悟與萃練中體會生命，結實纍纍
新興分校	吳國雄長老	40 人	電腦教學、空中花園體能活動、視聽設備、探訪關懷
建工分校	林恩饒長老	45 人	終身學習、福音管道、身心靈成長
魯凱分校	鍾思錦牧師	31 人	注重靈命培養、身體健康與知識發展管理
秀姑巒分校	莊阿隆牧師	61 人	成立「原住民終身學習協會」，推廣老人社會教育
佳義分校	王德成牧師	64 人	發揚排灣族的文化、歌謠、編織、刺繡，傳揚主恩
文蘭分校	林光榮牧師	11 人	研讀太魯閣聖經、分享美食、福音健康操、民謠古調

創造生命奇蹟——39 磅的愛

* 轉載自「圓缺影展」特刊 *



『當你的心有多大，世界就有多大。』看完真人奇事改編的電影『39 磅的愛』，腦中清楚浮現出這句話。片長 70 分鐘，主角阿米是以色列與墨西哥混血兒，1 歲時被美國德州古巴籍的科瓦多醫生診斷為：『罕見脊椎性肌肉萎縮症』，最多活不過 6 歲。阿米在媽媽及友人持續照護下，靠著唯一能動的左手食指，學會 3 種語言且創造出生動的 3D 動畫世界，透過小鳥的遨翔，實現內心渴望自由的夢想。

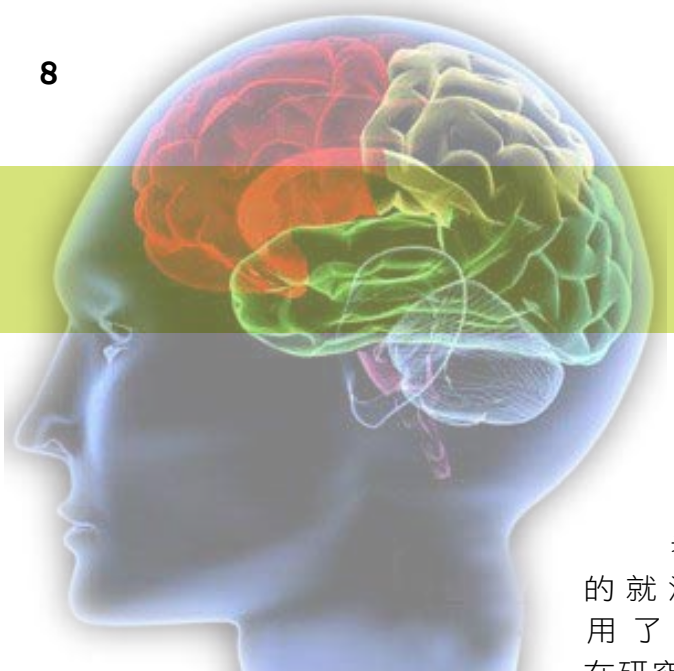
看著影片中約 18 公斤重（39 磅）的阿米，在 34 歲時當眾宣布：『我要離開以色列去美國探訪科瓦多醫生，讓他看見生命的奇蹟不是人所能斷言的。』儘管媽媽強烈反對，仍無法改變堅強心意的阿米與他的團隊。他們搭飛機、坐露營車、駕駛哈雷機車，沿途險象環生：阿米在高山中虛弱到難以呼吸、車子拋錨，朋友一度想放棄，但阿米堅持要完成跨越美國各洲的夢想，後來朋友急電在以色列的媽媽趕來美國另一兒子家會合再繼續出發。

阿米臨時起意要去探訪 3 年不見的哥哥，因哥哥一度認為媽媽眼中只有生病的弟弟，受傷的心靈導致哥哥搬去美國不再和家人聯繫，更氣媽媽不曾來探望他和家人。手足、母子親情不是距離能隔絕的，當家人重新齊聚一堂時，那種愛的氛圍自然呈現出來，讓人震撼且感同身受。

照顧阿米兩年的看護克莉絲蒂娜，對阿米貼心且無微不至但只有友情誼，阿米卻無法克制心中的愛意，當兩人說開仍無法轉變阿米強烈的愛情追求，最後阿米只能割捨讓看護離開。透過 3D 動畫世界，釋放內心的失落感，看到小鳥屢次吃閉門羹的畫面，真的讓人心疼且不捨。阿米鼓勵自己：只有往前走，換一個身體，期待在另一世有緣再相聚。

阿米熱愛生命、擁抱生命、享受生命，即使身輕猶如紙片人，仍然充滿夢想。自詡擁有哈雷的靈魂，別著名為「瑪丹娜」的麥克風，帥氣的坐哈雷機車，感受飛馳的酷炫感覺。當阿米辛苦找到已退休的科瓦多醫生，醫生說：『你改寫生命腳本，帶給別人快樂，是另一種生命的呈現。』阿米說：『除了上帝，無人能論斷生死，縱使死亡也能以某種方式繼續存在。』

人只要不放棄、堅持信念，所有夢想都可以實現與完成，期盼更多人透過影片，重新得到啟示，讓生命發光發熱，誠如『在天堂遇見的 5 個朋友』一書中作者所言：『每人一生都有特別的意義與存在價值，雖然當下未必明白，但神必在適當時機成就並帶領。』願神賜福大家找到自己的生命價值，成為得勝有勁的發光發熱生命體。



智慧的顛峰 * 網路文章 *

(作者為中央大學認知神經科學研究所所長)

老真的就沒有用了嗎？
在研究上，

台灣法定的退休年齡算是中年。大腦科學的研究發現：六十五歲的人雖然行動有點緩慢，但是在智慧、判斷上卻強過年輕人。

德國馬克斯薩朗克人類發展研究所的所長巴特斯 (Paul Baltes) 發現：智慧的顛峰在六十五歲左右，人到中年不是百事衰，而是圓融智慧。所謂「世事洞明皆學問，人情練達即文章」，他們累積了很多人生經驗，做出來的決定面面俱到，是最好的談判人員。

哈佛大學教授賴布森 (David Laibson) 就發現，五十歲左右是做財務決策最好的年齡，因為他們能立刻掌握複雜的金融訊息，不受情緒影響，做出最好的判斷。

大腦掃描發現：情緒調控的能力隨著年齡而增加，大腦神經細胞雖然會因年齡的增加而死亡，但是掌管情緒調控的前額葉神經元，萎縮速度比大腦其他地方來得慢。而情緒控制、心智，以及生活的經驗，正是做決策的重要條件。

研究也發現，中年後情緒偏向正面，他們不是沒有看到負面的訊息，而是選擇注意正面。美國哲學家威廉詹姆斯說：「智慧就是知道什麼時候該忽略的藝術。」過去我們都認為人老了沒用，研究現在發現：人老了才好用呢！

恭喜松年大學各分校畢業典禮

日期	校名
6/07 (週五)	台南第一、台南東門、後甲、公英、台南新興
6/11 (週二)	雙連
6/13 (週四)	艋舺、羅東、秀姑巒
6/15 (週六)	中崙、新竹、思窪撒爾
6/17 (週一)	公館
6/20 (週四)	佳義
6/21 (週五)	鹽埕、岡山、德生、鳳山、高雄新興、建工、大甲、松山
6/23 (週日)	松山
6/25 (週二)	彰基、豐原、草屯、柳原、和美
6/27 (週四)	排灣族
6/28 (週五)	新化
6/29 (週六)	佳里
7/07 (週日)	石牌

** 歡迎各松大分校提供畢業典禮或松大上課活動相片，分享給更多松年朋友。

事工預告請關心代禱

日期	內容	地點
7/04 (週四)	松年常委會	總會 2 樓會議室
7/22 (週一) ~ 23 (週二)	松大事工研討會	南投日月潭教師會館
7/25 (週四)	彰基松大分校簡介	松年之光報導
9/09 (週一) ~ 11 (週三)	松年幹部大會	中部