



# 松年之光

2013年7月號

(7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：陳義明 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：沈美秀 電話：02-23625282 # 256 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30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

## 以信心進入應許之地

(本刊訊) 中區三中會松年聯誼大會已經有 25 年歷史了，在歷任會長的耕耘與傳承中成為中區松年長者相當期待的活動。今年由嘉義中會主辦、彰中、台中協辦、彰基醫院贊助提供醫學講座。總共將近 1,500 位長者參與，地主嘉義中會 56 桌、台中 52 桌、彰化 36 桌，整個會場滿滿。

嘉中議長黃燦徵牧師『以信心進入應許之地』講道、林三寶部長司禮、林義勇長老領詩、台中中會梁朝部長祈禱、彰中許松德副部長讀經、周哲

卿主委請安、彰基黃文盛醫師「長青保健與疾病預防」專講。

黃牧師勉勵長者要「學習仰望神」，人若無信心就無法討神喜悅，要像迦勒用信心過生活，從不忘記也不懷疑神的應允，隨時準備好自己，以元氣精神過敬虔生活，常懷喜樂心來經歷神蹟奇事。以積極信心及語言進入應許之地，雖已是 85 歲，仍持守事奉主，得以進入神所賜命定之地。

周主委感謝三中會的傳承結果使萬人得福，長老教會宣教將近 150 年，我們能參與其中是豐盛恩典，盼望長者常保年輕的思維，才能活得亮麗精采。人生最棒的禮物是「擁有健康的晚年」，最殘酷的懲罰是「擁有痛苦的晚年」。松年朋友要結出聖靈果子，成功且優雅老化，樂活松年與主連結正是得勝的秘訣。

餘興節目由劉淑姿長老主持，北榮教會「愛如風吹」舞蹈，舞姿輕盈、曼妙，運用絲巾展現出蝴蝶的飛舞，博得熱烈掌聲。荊桐教會「三仙



感謝同工的支持與協助

老公標」薩克斯風演奏，三個人年齡 225 歲，還能力道十足吹出「大家勇敢同齊腳步」、「愛，使咱聚集做一夥」，彰中溪湖教會讚美操、台中中會合唱「望春風」、「Formosa」、朴子教會鼓舞「天父恩典真正大」，氣勢非凡、動作整齊畫一，令人刮目相看。

黃醫師呼籲長者生活規律，戒除不良習慣：三餐速食、睡眠不足、菸酒過量、飲食油膩、體重過重。台灣每 5 分 48 秒就有 1 人罹患癌症，45 ~ 65 歲約有 1/4 有代謝症候群，因此要慎選脂肪種類、多吃堅果、高纖，控制體重、增加體能活動，以「防癌、抗老、抗氧化」為保健方法，多吃糙米、洋蔥、地瓜、花椰菜、南瓜、燕麥、維生素、礦物質。當老化厭食時，腸胃蠕動慢且吞嚥困難，要少量多餐、注意口腔健康、骨質疏鬆問題、多攝取鐵質、補充水分。除了外在身體器官保健外，更要注重心靈健康。松年正是「上好的福份」，將上帝賜給的恩典，無私的付出，才是蒙恩得福之人。

# 建造豐盛的生命

文 // 馮思和 (壽中松年部書記)

壽山中會「4050」對內造就，松年部特邀林榮郎牧師以「建造豐盛的生命」為專題，辦理培靈會，透過帶領敬拜讚美與詩歌見證，讓長輩再一次激發內心對傳福音的熱忱。

林榮郎牧師在2008年牧會屆滿40年盡程退休，卻是退而不休，更積極以彰化基督教醫院特職牧師、新眼光電視台特別顧問等職分，經常到各教會去講道、見證事奉上主。

此次培靈會有320位來自29間教會兄弟在鳳山長老教會參加，林牧師要大家思考生活與生命的議題，林牧師問大家：「馬英九有權力，郭台銘有財力，林志玲有美麗，你我有什麼呢？」大家在年輕時，隨著經濟發展，和個人的努力打拼，有較好的物質生活，但耶穌說：『人的生命，不在乎家道豐富。(路加福音十二：15)』、『人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。(馬太福音4:4)』，勉勵大家不要『窮得只剩下錢』，真正豐盛的生命是在靈性的操練，從信仰中建立，相信日日在照顧我們的上帝，便能享有人生的喜樂。

接著林牧師以音樂讚美、見證分享，充分發揮林牧師個人的恩賜，幾首獨唱曲，透過詩歌更加感性進入屬靈的體會。林牧師以自己娶親結婚禮車墜落山谷的經歷見證上帝奇妙的預備，林



牧師幽默的口語，讓全場長輩爆笑連連，林牧師說現在可以講得一派輕鬆，當時他可是一片混亂與茫然，從這個事件中讓他從此再也不會懷疑「以馬內利的上帝」。最後林榮郎牧師以自彈自唱的方式歌頌「祢真偉大」「與主同行」二首曲目，回應一生所經歷見證又真又活的神。

壽山中會以「4050」對內推動信徒的造就，配合總會「一領一·新倍加」宣教運動，期待再次動員信徒激起傳福音的熱誠負擔，透過松年部的培靈會，讓參加的兄弟再次省思自己生命中與神相遇的經歷，點點滴滴都可以成為信仰的傳承，不論年紀多少直到見主面之前，每一個人都可以透過操練成為基督精兵。



# 七星中會松年部香格里拉一日遊

文 // 游枝月 (星中.台北公館)



踴躍參加貳佰外，五台車輛坐滿滿。車長受命有責任，祈禱了後隨遊賞。  
 松年所辦有夠好，關西落車唱山歌。車內欣賞交響曲，水準真高屬難得。  
 香格里拉佇苗栗，門票半價愛三佰。坐起園車迎賓樓，落車步行復報到。  
 園區設施有夠大，貳拾參所有夠闊。兄姊請安與鼓勵，主的兒女相提攜。  
 客家文化數拾場，一步一印可遊賞。歌舞表演有夠讚，看著人妖真稀罕。  
 強請男士與他拼，剪刀石布尅輸贏。輸ㄟ襯衫褪一件，輸三褪鞋及他拼。  
 高空特技真好看，但是看到險破膽。星中辦了有價值，親像泰國遊透透。  
 苗栗客家文化園，民俗古物攏總有。二頓大餐兼早點，有夠豐富唔通嫌。  
 得到星中好安排，保持健康復再來。敬愛上帝得主疼，贏過父母疼細子。  
 後會有期來結束，感謝天父賜萬福。恩典滿滿嘔啱主，哈利路亞心平安。

## 實踐蘭醫生夫婦「切膚之愛並愛人如己」的松年大學彰基分校



文 // 詹麗珠執行長（切膚之愛基金會）

為持續拓展蘭醫生夫婦「切膚之愛並愛人如己」的情懷，落實「老人服務老人」相互扶持的理念，在這高齡化的社會，老年人口的比例持續攀升，為使銀髮長輩能在年歲增長後續展人生風華，活絡健康的人生，彰化基督教醫院於1993年10月4日創立了松年大學彰基分校。成為國內唯一具備有醫院背景的松年大學，並在切膚之愛基金會的辛勤與努力下，呈現了創新並成功的典範。

截至2012學年度，已有3,068人次前來就讀，學員的平均年齡超過了70歲，在十五屆大學部，共有223位畢業生；碩士班也有十三屆，共計88位的畢業生，更有二屆的博學班，也有18名畢業生。目前，松年大學彰基分校在每個學年分為上、下二個學期，每個學期都安排了四個月的課程，於每週二、週三的上半上午8點到11點半上課，課程內容甚為豐富，舉凡聖經研究、信仰造就、新知追求、教會事奉、關懷及服務社會人群等五大宗旨，規劃設計實用並創新的課程讓長者們快樂的學習，本學期更安排了醫學保健、聖經教義、社會新知、文化與藝術等的課程，豐富而有趣味，讓學員們各個都能在快樂的氛圍裡歡欣鼓舞地學習。

因為松年大學彰基分校有彰化基督教醫院雄厚資源，使得在「醫學保健」課程上具有充足的師資，院內各專科醫師、護理師、營養師、藥師及物理治療師等專業醫療人員都不辭



主辦2012年中區分校畢業典禮  
彰基分校-百歲博學班畢業生

辛勞地親自為學員們授課，提供了最新、最專業的醫學保健知識，在用藥安全、養生運動、養生健康的飲食醫療、老人跌倒防治、口腔保健等，都是精心安排的課程內容。在「聖經教義」的課程上，邀請了王進財牧師前來授課，他打破了傳統的授課方式，將聖經融入了日常生活上的經驗，以及日常生活上的小故事，一方面讓學員們更容易了解接受、獲取福音的好處，也讓非基督徒的學員們更認識聖經而願意接受純正的信仰。在「社會新知」的課程中，更加的多元化教學，除了邀請律師講授財產安全管理與聰明的防受詐騙的方法外，更安排了烏克蘭麗麗、中音笛、手語、插花、麵包花製作、植物染與拓染等豐富的選修課程，讓學員可以依據自己的興趣選讀不同的課程。

松年大學彰基分校每學期都用心的規劃課程，除了希望滿足銀髮長輩們的學習需求外，更能在回家後主動與家人分享在學校學習的內容，獲得家人的親切回應，贏得肯定與嘉許的掌聲，

與家人及社會的新生代溝通上沒有阻礙，甚至超越了歲月的痕跡，成為家裡有利的支柱，進而讓整個家庭更加的具有凝聚力，成為一個美麗並溫馨的美滿家庭。

松年大學彰基分校的學員們，常秉持著蘭醫生夫婦切膚之愛「愛人如己」的情懷，持續落實「老人服務老人」理念，學員經常在端午、中秋、聖誕等佳節裡，探訪關懷弱勢的族群以及住院的病患，每年農曆年的前夕，更積極參與切膚之愛基金會的義賣活動，表演與義賣活動熱忱的參與讓人感動，並藉由實際的行動來鼓勵及敦促社會大眾一起來關懷弱勢的長輩們。他們以平日

所學的音樂及手語來撫慰人心，藉學習體會並發揚蘭大衛醫師家族「愛人如己」的精神。

松年大學彰基分校是一個充滿愛與活力的園地，學員們常說：若沒有松年大學我們還不知日子怎麼過！在這裡可以讓松年長者尋找到人生揮灑的天空，也可以藉由相互的扶持與學習來辨明是非，讓信心更加穩固、靈性更充滿、智慧更充沛、不只可以活絡人生且可品嚐到更加甘甜的人生。我們展開雙臂，竭誠的歡迎您一起加入松年大學彰基分校的大家庭裡，成為我們行列中的一員，讓生命與生活中更加的美好與充實！讓家人與關懷者給您更多讚美的掌聲。



## 松年大學彰基分校

上課時間：每週二、三上午 8:00 ~ 11:30 四個月一學期，分上下學期

上課地點：彰化基督教醫院中華院區 - 六樓學術講堂、才藝教室（彰化市中華路 176 號）

課程費用：每學期學費 2,100 元，酌收材料費 700 元

報名地點：切膚之愛基金會（彰化市南校街 135 號，彰基兒童醫院地下一樓）

聯絡電話：04-7285420 黃婉琪幹事

# 能呼吸，才有希望

文 // 張守德弟兄（生命藏寶圖作者）

呼吸，對一般人而言是一件輕鬆平常、再簡單不過的事情，對我來說卻是種奢求，因為從八歲就受到上帝格外的恩寵，讓我得到萬分之一機率才會得到的「特獎」——脊髓肌肉萎縮症(SMA)。這是一種罕見疾病，獲得這個特獎，我比誰都幸運。SMA 在國內僅次於海洋性貧血，是第二個常見的遺傳疾病，由於還沒有治癒的方法，目前以呼吸系統照護的照顧為主，以利病患獲得最佳生活品質之提昇。本病症顧名思義：會因為肌肉漸進性地萎縮退化，造成軟弱無力進而影響走路、爬行、吞嚥、呼吸等功能的喪失，生命的火焰更隨著肌肉萎縮而漸漸熄滅，一旦呼吸功能遭到波及，生命隨時危在旦夕。

身為肌萎重症患者的我，最能感受時間的運行，日益萎縮且無力的身軀，不斷對已經瘦骨嶙峋的我宣示時間的壓力，我必須把握還能呼吸的每一時刻，為社會奉獻小小的心力，取之於社會用之於社會。縱然老天無情，陸續在八年之內遭逢父亡、母喪、兄歿及摯愛外婆仙逝等一連串重大家庭劇變，讓我霎時間變成家破人亡、痛苦無依的重殘孤兒。提早「轉大人」或許不是件壞事，慶幸自己有這樣機會獲得如此不同的際遇，讓我確實感受社會的人情冷暖，體驗天地萬物都有存在這世上的意義與價值，沒有任何人可以輕易放棄。

每個人都有獨一無二的《生命藏寶圖》，在充滿驚奇的人生尋寶之旅中勇敢追尋。在偶然的機會裡，我將自傳《生命藏寶圖》email 到當時陳水扁總統的電子信箱，沒想到真實的生命紀錄竟然撼動阿扁總統的心，獲得總統親筆回信表示：「如有機緣，必有會面之時！」。

2004 年元月，信守承諾的阿扁總統出現，他見到我所說的話：「任何人都沒有悲觀的權利，

要愛惜生命、守護生命、尊重生命！」至今心中依然充滿無限的感動與悸動。

受到總統的鼓勵，我勇敢向未知的前程努力衝刺，我夢想升大學！獨自一個人在放學後，開著電動輪椅搭火車前往高雄火車站附近的補習班補習課業。回家往往超過十一、二點，就寢更常是半夜二、三點，日以繼夜、日復一日，這樣的日子過了三個多月，卻不幸發生一場意外。在補習班的教室外連輪椅帶人摔倒，在街頭拖了兩天一夜無人發覺，直到學校老師協尋發現，緊急將我送醫進行手術（顱骨切除術、氣管切開術、顱骨修補術）等，並在加護病房住了將近四個月，總算保住小命。

「努力不一定有結果，但不努力什麼都沒有」，憑藉著這個信念，經過療養康復後，我在 2006 年考上南榮技術學院，高雄到台南的距離不算長，對當時的我卻很遙遠，好比出國遊學般的遙不可及，因為開完刀復原需防範手術及氣切的傷口處被感染，而且長途通勤的勞頓及不便，更是相當大挑戰。

礙於身體特殊的關係，無法負荷長期通勤車程顛波，想申請離家近的學校以「校際選修」方式進行，校際選修是全世界普遍盛行的制度，在堪稱人權立國的台灣竟然以「無障礙設施不足、修課人數已滿、學分不能互抵」為由，將我拒於門外。經我大動作向總統府、行政院、教育部陳情抗議，加上新聞媒體陸續專題報導，捍衛憲法保證身心障礙零拒絕的人權後，那間學校也火速回應，在非上班日的星期六來電告知說：歡迎前去選讀，但我已不屑拒絕接受施捨般的待遇。「人權」不該靠陳情抗議才被動得到，政府應當主動捍衛人權保障。

因為生命的際遇緣故，讓我更真實感受身



為弱勢的辛苦，也有更多的同理心，發現政府對於社福基本的需要仍存有許多不公不義且不足的地方。

因為自己不知道下一秒是否仍會呼吸，所以格外關注公共議題，尤其是身心障礙相關權益議題。我每天都很晚睡、很早起，希望能在生之年多替身心障礙朋友的權益及福利發聲爭取，以盡棉薄之力，縱使已「肌肉萎縮」且無力，仍阻擋不了我畢生決志：捍衛公平正義。

四年前，我獲得身心障礙楷模金鷹獎殊榮，發現電費高漲對弱勢家庭帶來的經濟衝擊，尤其長期需要仰賴用電才能呼吸的罕見疾病患者，經過陳情和大聲疾呼才有全國首創的用電補助政策實施。四年後，今(2013)年獲得周大觀文教基金會的肯定，從全球 2,319 名人中脫穎而出，榮獲「2013 年第十六屆全球熱愛生命獎章」之殊榮。

和其他十九位獲獎人前往總統府拜會總統馬英九，分享生命故事與得獎喜悅。我目的不在見總統，而是想為身障權益向總統陳情、請命並發聲，特別整理四大議題，希望獲得總統的重

視，可惜未能如願。

當家庭出現身障者，不僅成為家庭負荷、社會負擔，身障者本身願意敞開心胸，自食其力、自立生活、自力更生，實屬不易之事，然因身罹疾病導致障礙幾乎無法活過 50 歲，政府應該要鼓勵，讓其合法於 50 歲提早領到退休金，以保障其家庭幸福。

現今障礙者權益意識逐漸抬頭，政府對身障同胞之社會福利、無障礙設施建設仍不夠健全，且往往無法落實實際需求。身心障礙者的權益，須有保障名額之立法委員及縣市議員參政，由障礙者本身自我選擇、負責、決定之必要。

身心障礙人口占台灣人口相當大的比例，影響數百萬計的家庭，但是身心障礙遲遲未有保障名額的參政者，執政者和立法者都不是身心障礙者，怎能將心比心了解身心障礙者真正的需求？

我不只關心身障議題，更關心下一代子孫的幸福。「人若不照甲子，天就不照天理」。人或許無法選擇自己的基因型態或身體健全與否，但選擇永續、安全的家園卻是大家的權益。「反核正是一種生命選擇權」，核電廠如果爆炸是會破壞大自然，危害環境數百萬年，或許你我都活不到百歲，但不應該把棘手問題和風險丟給下一代去承擔。我雖然很渺小，但堅決反核，人民的生命安全更是政府應該要負的責任，萬萬不能逃避。

生命中沒有什麼是偶然的，事情背後都有一雙手在掌管；生命也沒有什麼是必然的，不同選擇自然會有不同結果，每個人都需為自己的選擇負上責任。生命也沒什麼是理所當然的，快跑的未必會贏，力大的未必得勝，一切都只在當時的機會。但有一件事，我是確知的：行在上帝心意之中，一切都不是徒然，也不是枉然的。

用慈悲和智慧的眼神，去祝福生命中的痛苦和幸福。用信心和希望的信念，為生命送上真誠無私的力量。相信在宇宙大愛的光芒中，生命都可以實現各自圓滿的精彩。珍惜自己所擁有、發揮天父所給你的恩賜，感謝且認真地生活。因為幸福捧在手裏，或許微不足道，一旦放手，便立刻感覺到它的『分量』。人往往都是失去時才想到珍惜。

希望大家別放棄任何一絲行善的希望，唯有不放棄，才能獲得更多的機會。有呼吸就有希望，願神賜福大家活出智慧與力量。

# 『永遠不嫌老』新書預告



總會松年大學已將歷年授課精選內文集結出書，共 358 頁，每本 150 元，購買 10 本以上可打八折，請電洽：(03)5217125 分機 201 傳真：(03)5217194 E-meil：senior@pbc.org.tw

全書有高俊明牧師、張德謙牧師、黃德成牧師、周哲卿主委寫的序，並收集 50 篇授課精選，由各牧師、彰基院長、教授、醫師、藥師、治療師、護理師、營養師、督導、律師等執筆，內容包羅萬象，適合長者閱讀或贈送親友，請踴躍購買並推薦給松年部員，作為居家照護與疾病保健預防。

## 事工預告請關心代禱

時間	內容	地點
9/9 (週一) ~ 11 (週三)	全國松年幹部大會	中部
9/9 (週一) 19:30	松年常務委員會	中部
11/7 (週四) 上午 11 點	松年常務委員會	總會 2 樓會議室
2014/1/6 (週一)	新舊松年部長聯誼會	未定
2014/3/6 (週四)	松年常務委員會	總會 2 樓會議室

## 健康小叮嚀

- \* 鮭魚是魚中之王，綠花椰菜則是蔬菜之王，牛蒡是窮人的人蔘，吃對食物能預防人體氧化及抑制癌細胞增長。
- \* 每週飲用蔬果汁 3 次以上，對預防失智症有療效，尤其柳橙汁是果汁之王。
- \* 納豆、秋葵、山藥等黏糊糊食物可防老化。
- \* 蕃茄與西瓜含茄紅素，胡蘿蔔、南瓜含  $\beta$  胡蘿蔔素，有抗氧化的作用。
- \* 薑和辣椒可讓自律神經活絡，且有燃燒脂肪的效果。
- \* 咖哩含大量薑黃素，有抑制阿茲海默症的功能。
- \* 常吃地中海飲食（橄欖油、水果、蔬菜、豆類、穀類、魚）
- \* 養成每天飲用綠茶習慣，因含兒茶素可防癌並減少老人斑。
- \* 細嚼慢嚥，吃一口嚼 30 次，用心體會食材的美味。
- \* 雕刻家與畫家因腦常在動，所以比較長壽。