



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

逆時針的松年角色

文 // 周哲卿主委

(摘錄自松大「永遠不嫌老」一書)



哈佛大學蘭格心理學教授，曾號召一群年約八旬的老人，來到與世隔絕的古修道院，給他們的任務是：『回想20年前的往事』，彼此共度一週。結果顯示：人人記憶力及聽力提升、身體更健康、身高體重姿

態都有所改善、手勁變強且關節轉為柔軟、外表明顯更年輕。

為什麼才短短一週，大家竟能『逆轉生理時鐘』？可見限制老人的，不在於『生理』的體能狀態，乃在於：長者對『老』的『恐懼』與『刻板印象』。一旦心態改變，身體自然變柔軟，且一點一點的隨之改變。

『逆時針理論』就是：

(一) 用心活在當下

不想負面話語，集中心力在『要怎樣才能做到？』積極向上帝懇求，清楚上帝的指示，敞開心懷讓神的靈動工，並勇敢接受挑戰。

(二) 用智慧化解限制

勿將老化常掛嘴邊，換個想法不輕易放棄。以上帝的權柄、能力及保護，積極擺上禱告，用智慧化解限制，勇敢去經歷神的大能。

(三) 找回生活掌控權

從小事開始，慢慢找回自己對生活的控制感，擁有決定權後，心情會更開朗。為主圖謀大事，主動參與服事，為理想來規劃，承擔責任並記取經驗。

教會應如何裝備松年契友？

1. 健康促進推動 --- 健康新知倡導、推廣，以達機能活化目標。
2. 教育裝備規劃 --- 提升肯定自我與積極正向的信仰人生觀。
3. 人力資源運用 --- 鼓勵參與讓長者發揮並創造更大的潛能。
4. 牧養關懷落實 --- 面對身心機能日漸衰退，教會必須系統性的關懷與照顧。
5. 黃金價值永續 --- 長者的閱歷與信仰見證，絕對是教會及社會的寶貴資源。



主委與編委會

「完美人生」

心靈健康講座

戴德森國際會議廳
Ditmanson Auditorium

文 // 王逸石長老
(嘉中·西門)



您是否夢想有個「完美人生」？如何才能達到？嘉義中會松年部協助您圓夢！7月20日假嘉義基督教醫院路加堂舉辦「完美人生」心靈暨醫學健康講座，吸引29間教會255位松年兄姐，以及16位關心松年長者且溫馨接送陪伴前來參加的牧師。

開會感恩禮拜由林壽陽牧師主禮，他引用出埃及記的經文，以摩西推辭耶和華，差遣他去見法老帶領以色列人出埃及的託辭：「我是什麼人」為題證道，強調：事奉不在人的能力，而是在於上主是否與你同在！林牧師提出「勞者多能」來勸勉松年兄姐營造他們「完美的人生」。

醫學健康講座邀請彰化基督教醫院的林敬業醫師，他以「生命中的土石流——癌症，及其因應」為題，詳細說明為何癌症是人體的土石流？進而談到癌症篩檢的現實與迷失，並分析個別化癌症醫療的現況，以及疾病篩檢可能帶來的不良反應。同時比較台灣與美國主要癌症五年存活率，幾乎一面倒，各類癌症美國的存活率都比台灣高，林醫師認為可能是台灣高致死率的癌症較多，高存活率的較少，也可能是台灣乳癌、大腸癌、攝護腺癌的篩選不足。最後強調應以面對慢性病的角度去執行康復者的照護，並繼續關懷癌症治療後的生活。林敬業醫師以簡明易懂的說法，將很深奧的醫學專業問題，深入淺出地讓松

年長者們了解「生命中的土石流——癌症」，讓大家受益良多。

「完美的人生」不只是要有健康的身體，更要有「心靈」的健康。談到完美人生的心靈健康問題，那就有請牧師出馬了。東後寮教會吳斯凱牧師（嘉義中會現任教社部長），他以多年參與社會運動的經驗，配合可愛的動畫、影音的播放，暢談對人生的感恩，並以老年人的十誡，奉勸松年兄姐，開創金齡的第二個人生。從被閒置中爬起來，尋回最好最美的自己，最後由林三寶部長專講「環保自然葬」，闡述2003年政府公佈殯葬條例規定：遺體火化植存樹葬之環保葬法，學習日本全面化「化身為樹」的櫻花精神，推廣成效如同遺體器官捐贈大地，回歸自然，造福環境，免拖累子孫，公益一件，相信再十年左右將會改變你我的新觀念。

活動自早上8點10分開始報到，節目豐富緊湊，一個上午就完成兩場專題演講，也要歸功於場地的安排，在嘉義基督教醫院的路加堂，冷氣效果一流，梯形立體座位舒適，音響效果比美音樂廳。林三寶部長也特別感謝台灣社區家庭關懷協會、社團法人嘉義縣基督教青年會的協助，申請內政部專案補助加添活動成果，並致贈與會人士小禮物—「不求人」一支，非常實用，盼望這樣「完美的人生」觀念，能更普及到各松年團契。

日月潭靈修之旅

文 // 黃月馨

(南中 / 東門巴克禮紀念教會)

感謝中會顧問許江麗香長老及陳中勝部長邀約，我才有機會記錄靈修之旅。日月潭位於台灣中部，群山環繞，昔日平埔人稱內山原住民為「沙連」，因當地有一連串的積水盆地，又以日月潭最大，所以稱為「水沙連」。世居水沙連的邵族，在日月潭地區以共生型態群聚生活，因此有其文化特色與歷史，後來成為重要人文景觀。邵族在原住民族群中是人數極少的一支。因此旅遊第一站先到九族文化村的水沙連餐廳享用風味的美食餐。再搭水沙連火車環繞一週，經過歐洲建築式的花園、羅馬噴泉、巴洛克鐘樓、麗宮、夏宮，這些人造建築，成為另類的觀光遊憩區。當我們搭上纜車，從九族文化村到日月潭，東邊、西邊都是高山峻嶺，往下看卻是綠色田野，瀏覽著自然風情與原野景觀，風景怡人身心舒暢，有身處世外桃源與世隔絕的感受。

靈修時間是最令人感動的一環，一抵教會就看到美觀堂皇的建築，門口豎立一大石碑「愛無斷層」，高舉基督。它是現代哥德式的美麗建築。1999年9月21日深夜的大地震，毀了全台教會23間，其中包括邵族教會。當時他們想重建，但全教會只有七戶20餘人，資金嚴重不足，所以邵族石音團契，以他們超高水準，為了信仰不怕辛苦的精神，到全國七十餘間教會募得重建基金一千多萬。「伊達邵」教會弱肢遭逢巨變，欲振乏力，但全國會友伸出關心與支持的援手，讓這間夷平的教堂得以重建，命名為日月潭教會——甘為霖紀念禮拜堂。

一切榮耀歸於上帝，上帝與人的愛「永無斷層」。聚會中葉志達牧師以「耶穌的祝福交給你」來勉勵大家。並以路加福音9章37～45節經文詮釋。松年部的成員都是資深、年長者。或許有些生理，心理上的不適，家庭成員中可能有缺口、有所不足，但不是每個人都是完全的，應該有信心，完全交託主，因為上帝的慈愛、恩典與憐憫超過我們想像。即使年老，能做的事相

對減少，但我們還可以獻心，透過禮拜、祈禱將困難完全交託主，願生活持續有主的美好見證。

有幸搭上「挪亞方舟」號遊湖，在行程中原沒有搭郵輪環湖的計畫，因為潘信男長老，人緣廣闊、肯付出，再加上帝恩典，才有此豐盛機會。經過湖中心的「光華島」，921地震曾將此地標震垮，但也同時有機會將光華島還原成“LaLu”島。它原是邵族祖靈所居住的地方，同時也是邵族的聖地，“LaLu”島為邵語，是心中聖島的意思，政府為表示對邵族原住民文化與歷史的尊重，所以正名為拉魯島。另一個地標——涵碧樓，具有歷史與神祕感的飯店，因921大地震時夷為平地，但業者仍不氣餒，將頹廢的風光，重新定位，逆向操作與包裝，以高價位吸引遊客，一晚約一萬五千以上，而成為台灣重要休閒勝地。

接著到達車埕，它位於日月潭電廠大壩的正下方，早期台灣筏木業興盛時，車埕是運送木材的重要集散地，因林業政策改變，它逐漸步入落後的命運，但這幾年中，在集集觀光火車帶動下，這個被遺忘的山城，逐漸醒過來，車站也更新陳舊頹敝的面貌，在社區與文史工作者努力下，秀麗恬靜的自然環境與木製品成為車埕重要的賣點，想要體會濃濃的古早味，不妨抽空來車埕走一趟。

以前曾來過日月潭數次，不外乎搭車環湖，或到水社、玄光寺、朝霧等，總無法體驗出日月潭的美。這次松年部靈修旅遊，讓我有另類的領悟，雖然漸漸年老、體力衰退、似乎無用處，但應該學習日月潭的精神。921地震沒有震垮日月潭原本擁有的自然美景，重新定位後，找到新目標。正如葉志達牧師所選的經節勉勵大家，應該要有信心完全交託並倚賴上帝，耶穌的祝福才能到達每人心中。

願透過靈修旅遊，將上帝的賜福與感動，滿滿帶回每位契友家中，重新得力再出發。

人生，佳哉有黃昏

文 // 王進財牧師（台中．重新）
 ～摘錄自松年大學「永遠不嫌老」一書～



（一）年老之日，是黃金之年

可以放下一切，享受「安息日第一好」的甜美。年長正是神聖之年，更是追夢之年。誠如約珥書 2：28 所言：「你們的老年人要做異夢，少年人要見異象。」

（二）年老之時，是上主疼惜與獎賞之年

1. 天父上帝疼惜看顧老人，主這樣說也這樣做。（以賽亞 46：4）
2. 神賜給白髮的老年人極高的榮耀與冠冕。（箴言 17：6、20：29）
3. 聖經不斷提醒凡屬祂的子民務必要孝敬父母。（申命記 20：12、提摩太前書 5：1～2）
4. 領受教會的尊榮與兒孫愛戴。（詩篇 128：5～6）
5. 不孝敬父母，終遭神唾棄與審判。（馬太 15：4、提摩太前書 5：8）

（三）感謝上帝，人生佳哉有黃昏

蒙主厚愛在生命旅程尾端，能放開所有，真正為自己好好活，是很棒的恩典。退休是一個人的再生之年，務必要主動經營與開創。

（四）珍惜老年，結出甜美果實

摩西年老的禱告（詩篇 90：12）、主的應許（詩篇 92：14）、迦勒的告白（約書亞 14：10～12）

（五）非退休，而是裝上新輪胎，重新上路

1. 如以利沙的禱告，求天父賜加倍的感動和能力。（列王記下 2：9）
2. 如希西家的禱告，延長生命好做見證。（列王記下 20：1～7）
3. 如雅比斯的禱告，求天父擴張生命經歷疆界。（歷代志上 4：10）
4. 求神將大能指示後世的人。（詩篇 71：18）

最後送「五千萬」給每位寶貝長者：

千萬要健康、千萬要快樂、
 千萬要自由、千萬要使人懷念、
 千萬要緊緊抓住上帝。

家庭照顧者的心靈支持

（本刊訊）為抒解『失智症家庭照顧者』的身心壓力與提供社會資源，台北市政府衛生局與市立聯合醫院，同心協力於忠孝、仁愛、和平婦幼、中興、陽明等醫院展開 3 天 18 小時的培訓課程。由陳美麗講師、張綺鈺主任、柯宏勳職能治療師、杜明徽營養師、曾淑君副護理長、楊志賢主任，就心理、社工、職能、營養、護理、醫學六大層面，做詳盡的介紹，讓參加者對「失智症」與「照護者」有更深入的了解，期待能給予最具體的關心與支持。

台灣失智人數約 34,800 ~ 87,142 人，百分比為 2% ~ 5%，65 歲以上死亡率，失智老人佔 50%，是很值得重視的社會議題。失智症的特徵：1. 記憶減退（遺忘最近事物）2. 定向力障礙（時間、地點、人物模糊）3. 判斷及解決事物能力降低 4. 語言及思考認知障礙 5. 自我照顧能力降低 6. 性格及行為改變（忽略個人衛生）。

失智症無法控制且會越來越嚴重，照顧者必須承受很大的身心壓力與自我調適，因為是家人，所以大都隱忍不敢發洩心中鬱悶，累積的過勞與困頓會造成身心恐慌，若不尋求支持很容易崩潰。專家提出『三不四要』：不輕忽、不拒絕、不操勞、要下班、要休息、要檢視、要求援。

防禦機轉對減輕不舒適感及負面情緒是有效的，每人或多或少都有壓力調適的經歷，壓力過大時正常功能瓦解，會引起心理及生理上失衡現象，最常見的就是生病。學會自我管理：『關照自己的生命經驗，創造生命的意義，才是最棒的禮物。』

喜樂與輕鬆有秘訣：1. 提升自我肯定感（長存感恩心、有生活目標）2. 打破『追求完美』的行為模式 3. 願意改變 + 能夠改變 = 調適良好。壓力調適技巧：說（找朋友傾訴）、唱（唱歌、大叫、聽音樂）、讀（閱讀轉換心情）、寫（書寫是很好的療傷方式）、玩（轉換情境、角色）。

多吃天然食物、放下壓力更健康：礦物質可解壓、維生素 B 群是不錯的營養素、維生素 C 助長抗壓功力、天然纖維能改善壓力型便秘、多喝水以活化腦細胞。心靈 SPA：多樣化的家人、朋友、親子關係，開懷大笑、相信自己、每天有

20 分鐘獨處時間、再忙也要出去走走。

創造有競爭力的生活：選擇有興趣活動持續進行、跟不同年齡層同好彼此學習、選擇有發表機會的興趣，絕不停止學習活動。照顧者會面臨許多挑戰，必須先做好心理準備才能調適良好，把握有限的時間創造幸福的記憶。尋求社區照顧資源，支援越多才能雙贏。台北市有瑞智學堂（與中山國中樂齡中心配合）、新北市新店、中和、三重有瑞能學堂，都能讓照顧者有喘息的空間。

台灣失智症協會有「照顧技巧訓練班」、「家庭照顧者支持團體」、「家庭照顧健康生活講座」、「家庭照顧者聯誼活動」、「家庭照顧相關議題研討會」。生命不要求我們成為最好的，只要求我們做最大的努力。

如何預防失智症：1. 保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知 2. 閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將 3. 繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織 4. 規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會 5. 吃地中海飲食（麵包、蔬菜、豆類、穀類、水果、橄欖油）。

維持身體健康的基礎功夫有口訣：活到老、學到老，老友老伴不可少多動腦、沒煩惱，天天運動不會老深海魚、橄欖油，蔬果豆穀來顧腦保護頭、控體重，血壓血糖控制好不抽煙、不鬱卒，年老失智不來找

進一步了解可提供利用的資源：

台北市長期照顧管理中 02-2597-5202

台灣失智症協會 0800-474-580

主教康泰醫療基金會 02-2709-3600

桃園縣失智症關懷中心 0800-818-585

台灣健忘天使關懷協會

03-3196-200 轉 2199

關懷獨居老人專線 0800-095-785

提升失智者及家屬的生活品質、延緩老化、預防失智，是你我都不容忽視的課題，也盼望家庭照護者在長期照顧中能有喘息的空間與找到支持的力量。

填字遊戲

文 // 錢大同弟兄提供

A-1		D			G		
				2			J
	3						
B						I	
4			5	F			
6	C						K
			E		H-7		
	8						

耶	路	撒	冷		約		
戶		瑪		希	伯	來	書
	基	利	心		記		珥
瑪		亞				尼	
拉	班		尼	布	甲	尼	撒
基				基		微	
書	拉	密		雅			提
	哈		猶		哥	林	多
	伯	賽	大		桑		書

A	是古代北以色列王國的第十一任君主。他的父親是約沙法。
B	是聖經全書其中之一，作者是位先知。這本書屬於十二先知書，也是聖經的希伯來語部分最後一本書。在本書裡有很多預言跟耶穌基督有關聯。
C	原始的混沌之海的支配者，希伯來文意廣闊，驕傲的意思。“以賽亞書”有提及其名，“詩篇”中用作‘埃及’的代名詞。
D	位於以色列北國，比較少受到宗教的約束。他們受原迦南住民影響，崇拜偶像，與異族通婚。
E	出賣耶穌的門徒。
F	詞根的意思是瓶子，利未人，希曼的兒子之一。大衛編排樂師在耶和華的聖所分 24 班次供職，是抽籤決定的第 6 班的。
G	大有信心的舊約人物，上帝容許魔鬼試探他
H	以摩當是他的父親，亞底是他的兒子
I	為古代亞述帝國的重鎮之一，於底格里斯河東岸，在今日伊拉克北部城市摩蘇爾附近。
J	地名，可能指一座城、一個地區、一排邊境堡壘，或者指一道山脈。聖經記載書珥在“埃及前面”，即埃及東部邊境或埃及東面。上下文顯示，地點位於西奈半島的西北部。以色列人過了紅海以後，摩西帶領他們離開海岸，往“曠野”去。
K	是新約聖經中保羅書信的其中一卷，也是聖經全書的第 56 本書，亦是使徒保羅「教牧書信」最短的一封信。
1	古代城市名，亦為當代三大宗教聖地
2	英國的清教徒歐文說過：「重要性僅次於羅馬書的一卷書信。」
3	撒馬利亞人自稱是北國以色列的後裔，保存有摩西律法的教導，並以其山為他們信仰的敬拜中心。
4	聖經創世紀中的人物，與利百加有血緣關係的哥哥，雅各的舅舅和岳父。
5	位於巴比倫的伽勒底帝國最偉大的君主，在位時間約為公元前 605 年 ~ 前 562 年。他因在首都巴比倫建成著名的空中花園而為人讚頌，同時也因毀掉了所羅門聖殿而為人熟知。他曾征服了猶大王國和耶路撒冷，併流放了猶太人，《聖經》上對此也有所記載。
6	源自聖經最美的章節 ~ 雅歌，是以色列君主所羅門王賜予最愛女子的陰性名號
7	是希臘的一座歷史名城，亦是今日科林西亞州的省會，有約 2.4 萬居民。地點位於連接大陸和伯羅奔尼撒半島的科林斯地峽上，西面是科林斯灣，東面是薩羅尼科斯灣 (Saronikos Kolpos)。
8	是一個在新約聖經中提到的地名，現在該地位於以色列加利利區。



『退休生涯經營』

～～概念、規劃與養生

朱芬郁著 揚智出版 420 元 352 頁 2012 年



以退休經營、高齡教學、高齡教育方案設計、老化研究、老人心理與學習、策略研究為專研領域的朱芬郁老師，在銀髮教學方面有相當多的專業知識與實務經驗。曾得過教育部『樂齡教育奉獻獎』、『青少年輔導計畫有功人員獎』、學術團體『木鐸獎』，是很有熱情活力的年輕老師，每回上課總是帶給長輩滿滿的資訊、關心銀髮族學員的身心靈、鼓勵學生更上一層多元學習，是滿受愛戴的老師朋友。

作者強調「創造性的退休生涯經營」：量己力、衡外情，選定成功老化願景與『活的老更要活得好』為目標，找出適合自己的退休內涵，以提昇高齡者生活品質。

全書共 12 章，每章都附有智慧小語、動動大腦活動、延伸閱讀等貼心單元，文中還有很多實用的收件夾，在專業理論中穿插輕鬆有趣的小品文，讓讀者感受到作者煞費苦心的巧妙鋪陳。

從概念、規劃到養生，文中總是適時穿插學習地圖、特殊議題，可依個別需要找到值得運用與豐富訊息。在規劃篇中特別提到活到老要有

錢到老、休閒到老、憐愛到老、安養到老、圓融到老、無憾到老，確實是面面俱到的生命規劃。養生篇中談到康樂延年、正向面對疾病、倒轉生理時鐘、抗衰老飲食、養生格言都是很實用的篇章。

收件夾內容無所不包，是很不錯的編排方式，其中有一篇『老有老的驕傲』，摘錄一小段：『每一天都是節日、假日、雙休日、自由日、藝術節、旅遊節、情人節、重陽節。人生就像一本書，越老越有智慧；人生就像一首歌，越老越有情調；人生就像一幅畫，越老越有內涵；人生就像一罇酒，越老越有味道。』這樣的晚年美景是不是很另人羨慕？當長者完成各自的人生歷練，也就是得到老年俱樂部的門票。換言之，老年是安祥、淡定、逍遙，不再受功名利祿誘惑，人生真的是從容、真實、美好。

誠如海明威所言：「年輕人要有老年人的特質，老年人應有年輕人的精神。」老年人應該當個探索者，在自己的熟年生活中，愜意找到屬於自己的天地。

長者的心聲

文 // 葉如敬牧師

(道生・中和及台北福音教會)

七老八老無嘴齒，閒閒無事坐凸椅。想要曲腳掄嘴鬚，哈茶開講來享受。
無疑坐久流目油，想看電視心憂愁。電視專講北京語，孫仔實曉講台語。
甲孫講話講實通，孫仔笑我憨阿公。招著老伴來講起，咱著來學北京語。
這是苦衷不得已，ㄅㄅㄇㄇㄣㄣ。流鼻呼做流鼻涕，快樂著愛笑嘻嘻。
會啼的雞叫公雞，飛龍機講是飛機。愈學愈講就愈花，種瓢強要生菜瓜。
講甲哈嚟像二齒，有時擱會咬著舌。艱苦齊掛無得比，無采在吃台灣米。
竟然無欲講台語，不如提去飼貓鼠。想著咬牙閣切齒，到底這是啥道理。
啊！啥道理？想攏無。

事工預告請關心代禱

日期	內容	地點
9/9 (週一)	松年之光編委會、松年常委會	松年幹部大會會場
9/9 (週一) ~ 11 (週三)	全國松年幹部大會	南投梅庄休閒渡假中心
11/7 (週四) 上午 11:00	松年之光編委會、松年常委會	總會 2 樓會議室

「松年之光」為免費贈閱之刊物，歡迎教會、團契、個人索取，請洽各中 / 區會松年部長或總會松委會助理聯繫。

敬請各中 / 區會松年部提供松年活動相關訊息及手冊、相片予「松年之光」執行編輯或總會松委會，以便彙整報導。

『永遠不嫌老』新書預告：每本 150 元，購買 10 本以上打八折。

聯絡電洽：(03)5217125 分機 201 或傳真：(03)5217194

E-meil：senior@pbc.org.tw