



# 松年之光

2013年9月號

(9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

## 請關心並支持 「松年事工紀念主日」

主內敬愛的牧長、松年團契會長，平安：

今年十月第一主日（十月六日）是總會所訂「松年事工紀念主日」，值此主日臨近之際，特向貴牧長、會長請安，感謝貴教會對總會松年事工的關心與代禱，願主紀念您們所做的美事，並成為教會松年兄姐的祝福。

台灣在1993年即已正式邁入「高齡化社會」（65歲以上老人佔總人口的7%），2012年底我們的老人人口更高達11.2%，人口老化的速度在亞洲排名第一。其實長老教會總會早在1984年6月21日成立『松年事工委員會』，並於1988年6月創辦『松年大學』（至今有四十多個分校），這兩項攸關老人事工之設置，足見長老教會具有敏銳的觀察和異象。然近年來，台灣老年人口比率不斷攀升（保守預估到2050年我們的老人人口將高達40%），又因為少子化現象日趨明顯（目前台灣人口出生率為全世界最低），影響所及勢必擴至社會整體層面。我們長老教會松年事工委員會更應肩負使命，領受上帝清楚的異象，以迎向新時代的挑戰。

因此，我們提出以下之具體事工計畫：

- 一、舉辦「“與松年相關議題”之教牧研習會」
- 二、舉辦「走透透松年事工座談會」
- 三、舉辦「新舊松年部長懇談會」
- 四、舉辦「全國中／區會松年幹部大會」
- 五、分區舉辦「松年幹部研討會／造就會」
- 六、舉辦「關懷／探訪／陪伴之訓練講座」
- 七、鼓勵／促成教會設置松年日光站（老人日托）
- 八、協助各中／區會松年部舉辦「松年靈修會」
- 九、鼓勵教會編寫年長者屬靈自傳／生命故事
- 十、建置松年網站資料庫
- 十一、「松年之光」月刊之編輯與發行

期待貴牧長、會長給予我們更多的支持、鼓勵與代禱，使總會的松年事工推行的更順遂、更榮神益人！也盼望這些事工計畫能得到貴教會的奉獻支持。（請利用郵政劃撥，帳號：19566285 戶名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會，請註明為『松年事工奉獻』）。多謝！

順頌 主恩滿溢

第58屆總會松年主委 周哲卿



嘉中松年部長 林三寶

# 追求完美人生一盼望

有些東西因為有價值所以很多人愛（如金、銀、鑽石），有些東西卻是因為有人愛才顯示出它的價值存在。在基督的信仰中，上帝對我們的愛不是因為原來『有價值』而是因為祂先愛我們，所以才成為『有價值』，這是何等的榮幸，更是激勵人心的觀念。各位如果自認為是有價值的人，能活得老而健康，且常常聚集在一起，特別要感謝上帝的賞賜，請向鄰近的同工們祝賀並說聲：「活到老健真是福氣。」

## 一、勇敢面對人生成長過程

### 接受苦難

生命的過程就是「生老病死」，非常公平，這是常態的人生，不論達官顯耀、販夫走卒，任何人均無法避免，生、死是上帝掌握，人無法改變，但老、病可取決於個人的因素來改善。你可以醫治、保養來減少疾病，你可以修飾、打扮、運動、或喜樂來延遲老化。聖經詩篇 90 篇，記述一生歲月是短暫，千年如已過的昨日，昨晚的一更，又像早起的花草旺盛，黃昏就枯萎，哀嘆一聲就過去。回憶昨日尚在主日學時天真活潑，今日已是白髮蒼蒼的松年。以春夏秋冬來形容歲月之各階段：春天（栽培生長）→童年、夏天（長大茂盛）→青年、秋天（成熟完美）→壯年、冬天（收穫傳承）→老年，如何對應，如何渡過奧妙的變化，過著有意義的日子，因此追求完美的人生確有必要。羅馬書 5:3 - 5「患難生忍耐、忍耐生老練、老練生盼望、盼望不至於羞恥」，

因為聖靈把愛澆灌在我們心裡，因此與上帝建立和睦的關係，來實現盼望。雖然一生中有苦難，只要有信心、有盼望均會逐一化解，如同約伯失去子女、牛羊、及全部的家業，但他不灰心仍信靠上帝，因此得到加倍的賞賜，有句名言：「我從前風聞有你，現在親眼看見你」，證明上帝憐憫垂愛照顧其兒女。

## 二、感謝耶穌的救贖、勇敢認罪悔改

羅馬書 3:23『因為每一個人都犯罪虧欠了上帝的榮耀』，但藉著基督來釋放我們，與神建立合宜關係。感謝上帝揀選我們，救贖赦免我們的罪，不再煩惱憂傷，成為「有價值」的人。應該心存感恩，謹守保羅勉勵基督徒日常三件事：①常常喜樂②不停的禱告③凡事謝恩，如此喜樂乃是良藥，有健康的身體加上「一無罣慮」，凡事藉著禱告、祈求和感謝，接受耶穌作救主，並生命的主宰，人生雖不完美，但有了上帝的依靠就能追求著完美人生，因為上帝是完美的。

## 三、把握白日及時作工

人生最難過與遺憾的，莫過於：有些該做的事情還沒做，約翰福音 9:4-5『趁著白日，我們必須做那差我來者的工，黑夜將到就沒有人能做工了』，想想老年人保有勤儉、刻苦、耐勞、禮貌、重倫理及堅定信仰之美德，特別累積寶貴的經驗與豐富的知識，要負責指導及傳承的重擔，但時日不多，趁白天趕快作工，否則黑夜一到就後悔。松年歷經蒼桑，成熟老練最有資格為

主作工，只要摒棄老我、自私、頑固、刻薄的舊思想，以『舊酒裝新瓶』的新思想理念，調整步伐融入新時代科技、文化、社會的沖擊，與世界接軌共同傳揚上帝國福音，那麼舊酒愈陳愈香，完美人生在望。目前總會推展『一領一新倍加』宣教運動，松年同工義不容辭參與，更展現出松年凝聚力，限於身心條件，最簡單的作工方式就是：

1. 有見證：德高望重（行為舉止為人楷模）
2. 講見證：分享造就（心有信仰、嘴敢講）
3. 做見證：身體力行（實踐行為、落實生命價值觀）

#### 四、確信基督復活，盼望永生

復活是基督徒信仰的基礎，基督的復活是信徒對永生的盼望和確信，否則我們所信、所傳都是枉然，罪也無法得到救贖，徒勞追求完美人生，只能活於今生無法寄望來生，這是最重大的課題。

盼望出於老練、出於經驗，松年經歷患難試鍊之後，在生命中產生一種能量，不論過去、現在及未來，神將是我們的盼望和拯救（林後1:10）。既然經過心思的更新變化，凡事相信、凡事盼望，在指望中有喜樂、平安，那麼正是最完美的人生至高境界。



## 賀 58 屆全國松年幹部大會

文 // 林齊長老（第49屆～50屆松年主委）

敬愛的陳牧師、周主委、全體松年幹部同工平安：

大會圓滿真恭喜，主賜幸福及快樂

松年腳步日日健，弘揚聖教永無停

# 基督教家庭與台灣俗語

～～七星中會松年部例會於東門教會～～



文 // 柯從心牧師

## 引論

聖經在數千年前，也引用他們的俗語（註 1）在詩篇 78 篇 4 節：「我們不將這些事向他們的子孫隱瞞，要將耶和華的美德和他的能力，並他奇妙的作為，述說給後代聽。」我們的祖公傳給我們的其中之一是「俗語」。到底台灣俗語中與基督教家庭關係的重要性是什麼？正是今日要說的。（註 1）聖經中的俗語

1. 創世記 10:9「俗語說：像寧錄在耶和華面前是個英勇的獵戶（打獵的）。」
2. 撒母耳記上 10:12「此後有句俗語說：掃羅也列在先知中嗎？」
3. 撒母耳記上 24:13「古人有句俗語說：『惡事出於惡人。』我卻不親手加害於你。」
4. 撒母耳記下 5:8 從此有俗語說：「在那裏有瞎子、瘸子，他不能進屋去。」
5. 以西結書 12:21-22「怎麼有這俗語，說『日子遲延，一切異象都落了空』呢？」
6. 以西結書 16:44「母親怎樣，女兒也怎樣。」台灣俗語：「毛蟹母行歪歪，毛蟹子也行歪歪」蟹母橫著走，蟹子也橫行。「老母按呢，查某子也是按呢。」
7. 以西結書 18:2「你們在以色列地怎麼用這俗語說『父親吃了酸葡萄，兒子的牙酸倒了呢？』」
8. 路加 4:23「醫生，你醫治自己吧！」台灣俗語：

「臭頭賣膏藥」。

9. 約翰 4:37「俗語說：『那人撒種，這人收割』」

台語：「前人種樹，後人蔭影（ńg）」。

10. 詩篇 121:8「你出你入」，指日常生活。

11. 在聖經還有許多俗語，因時間不允許，請大家回去再自己研究。

**本論：「老人若不講古，將來會失譜」，其中之一是台灣俗語**

### 一、台灣俗語和夫婦的關係

正常的婚姻是經過媒人介紹，互相探聽，甚至基督徒在訂婚前要登週報，或兩次主日禮拜公告後，無雜音才舉行訂婚禮，或掛手指。例如俗語：「揀女婿看田頭，揀媳婦看灶頭」。

1. 「三人共（kāng）五目，以後毋通有長短腳話」；為此要認命這門婚事是自己決定的，要白頭偕老。
2. 「一好合（kah）一（𪗇）（礙 gāi），無兩好來相排，若有兩好來相排，閻君要掠去（殺）」：上帝賞賜給每一個人有不同的恩賜，夫妻個性不同，有人善於言詞，有人木訥寡言，天下沒有一對十全十美、同步調、同思想、同背景的。比喻撒母耳記上 25 章，有關忘恩負義的拿八，得罪大衛王，然而拿八的婦人，卻是善解人意

的賢妻，因著她對大衛王的贈禮、求情，才免遭遇不幸。

3. 「一斤蔥不值得四兩𦵏 (ang)」：幸福夫妻精神和靈命的生活，遠遠超過物質享受。箴言 15 章 17 節：「吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。」
4. 「一𦵏 (ang) 一某無人知，𦵏瀉 (sià) 四代」婚姻要重視誓約。為人丈夫不可歹款。不可以有「家花不如野花香」的念頭。要堅信誓約中的意義：對方是你較好的一半 (Better half)，所以揀女婿和揀媳婦一樣重要。
5. 「睏破三領蓆，阿君仔的心肝摸袂𦵏著」。
6. 「好前棚𦵏值好後棚」箴言 31:10-11：「才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。她丈夫心裏倚靠她，必不缺少利益」：一位成功的男人，背後一定有一位賢內助。有一位高齡者的醫師說：「其實我做醫生賺沒有多少錢，如今可以過著富裕的生活，全是醫生娘善於理財。」
7. 「嘴和舌，卡好都會相礙」。「床頭相拍，床尾息」。聖經說：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落」（弗 4:26）。你若發怒，不可讓怒氣引你進入罪，也不可整天生怒氣、不可給魔鬼機會。

## 二、台灣俗語和子女的關係

- \* 父母對子女的身教很重要「毛蟹母行歪歪，毛蟹子也行歪歪」身教無限重要。細漢偷採匏 (pû)，大漢偷牽牛。「會生得子身，袂 (𦵏) 生得子心」
- \* 「菜無剝 (pak) 𦵏成穢，𦵏仔沒拍𦵏成人」1960 年代，開始推行愛的教育，說：「不可打孩子」。我在上舊約神學課堂中，請教當時副院長，英國人彌迪理牧師 (Rev. Harry Daniel Beeby, 1920-2013) 的看法。他不假思索的說：「上帝創造兒童有兩片 (phiá) 屁股 (腳倉 phé)，是要讓父母管教的。」三字經「玉不琢不成器」，兒童需要褒獎。「看命若無褒，飲水攏無」。箴言 13:24：「不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教。」箴言 23:13-14：「不可不管教孩童；你用杖打他，他必不至於死。你要用杖打他，就可以救他的靈魂免下陰間。」
- \* 「在細若不聽父母言，吃老就流連」「細漢若袂曉想，吃老就沒成樣」。華語的俗語說：「小

時不聽父母言，吃虧在眼前」，箴言 22:6：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」

- \* 「人的子交的是關公、劉備；阮的孩子所交的是林投、竹刺」強調要重視子女的社交生活。注意不結交歹朋友、不吸菸、不吸毒等。要讓子女結交至好朋友 ---- 耶穌，教他們參加主日學、青少年團契，過著教會的生活。
- \* 「第一代甜鹽𦵏 (chhú) 醋，第二代長衫拔 (phah) 褲，第三代棄田賣租」。因為不學教，兒子就放蕩了，江山也沒了。
- \* 「寵 (sng) 豬舉 (giâ) 灶，寵妻吵鬧，寵子不孝」痛若無公義就是寵罪惡。
- \* 「怨氣 (chheh) 子，chheh 無影」，請讀撒母耳記下 18:3-33 節。「天下沒有不是的父母」。箴言 23:26：「我兒，要將你的心歸 (獻給) 我；你的眼目也要喜悅我的道路。」更重要的是要將你的心獻給上帝。

## 三、台灣俗語和媳婦、公婆的關係

1. 「雜念 Ta 家 (婆婆)，出慢皮媳婦」，其實「一言不中千言無用」，請讀「路得記」的情節。
2. 「佐料到，不是媳婦 (勢) (gâu)」這句的典故出於媳婦被逐出門，對淪為乞丐婆婆說的話。
3. 「𦵏 (ang) 親妻 (bó) 親，置 (pàng) 老𦵏 (ang) 婆在眠床拋車 Lin」。
4. 孝子感動天。「揀人子婿地，𦵏通揀人田園多」，要重視品德、信仰。
5. 「公嬭疼大孫，父母疼細子。大孫頂尾子。」「疼花連盆，疼子連孫」。
6. 「不孝媳婦三頓燒，有孝查某 kiáⁿ，半路遙」。
7. 「近近相 (saⁿ) 火目，遠遠𦵏雞 kak (公雞)」所以現代人不喜歡三代同堂。「親依子食如吞三寸鍊，老上兒門如登九重山」。
8. 「老人成細子，無糖仔，也要餅」：要給高齡者愛的鼓勵。
9. 「要晚拖 (thoa)，不可早仔 (早上) 磨」
10. 「多子多媳婦，多水多豆腐，十子十媳婦，剩一個老寡婦」。
11. 「多子餓死爸，多查某子，餓死娘 L é」「父母疼子 (kiáⁿ) 無論飯，子女有孝 sī- 大人 (長輩) 是論頓」「父母疼子，長流水，子兒有孝父母 (sī- 大人) 親像樹尾搖風」。
12. 「娶一個媳婦 phàng-kiⁿ (丟掉) 一個 Hau-se (兒子)」，「嫁一個查某子，得一個半子」。

#### 四、台灣俗語和親屬的關係

1. 「一代親，二代表，三代息了了」，「袂做會做不管親共疏」其實在主內是一家。提摩太前書 5 章 8 節「人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好，不看顧自己家裏的人，更是如此。」「親(chiān)戚要行(賠禮)才會親」「三代富貴唔通絕人的後頭親」。
2. 「人親(chiān)戚，錢生命」「有錢深山有遠親，無錢路邊無人認」
3. 「好歹，壞在心內，笑笑相款待」、「好歹在心底，笑笑賠人禮」。「兄弟狗咬無(hông)」。「肉要給人吃，骨無欲讓人啃(gè)」
4. 「父死路遠，母死路斷」勸勉兄弟姊妹要更相疼。
5. 「有來有往，真神爽；有來有去，很得意」。使徒信經：「聖徒的相通」。
6. 「有彼 ê(那個)量才有彼 ê 福」「給人的比 thé ê(取的)較有福氣」施比受更為有福(使徒行傳 20:35)。
7. 「死尅死子，割心腸；死父死母眾人扛」「往遭喪的家去，強如往宴樂的家去；因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。」傳道書 7:2。年輕時，若信徒蒙主恩召抬棺木的是長執和信徒。(50 歲以上叫上壽了)

#### 五、台灣俗語和俗事的關係

1. 「無禁無忌吃百二」創世記 6:3
2. 「一更窮，二更富，三更起大厝，四更拆袂赴(hù)，五更掠來廚(tù)(關起來)」：不要存投機，做投機事業。「流汗錢才據(kí)得住(tiâu)」箴言 23:5「你豈要定睛在虛無的錢財上嗎？因錢財必長翅膀，如鷹向天飛去。」
3. 「人情世事陪甲(kah)夠，無鼎恰(kāng)無灶。」要量入為出。
4. 不要「無毛雞假大格」Kek(裝)慷慨，做事要節制。其實「大隻雞慢啼」勢人較慢出人頭地 -- 賢人總是有天會出頭(大器晚成)。
5. 「相分(pun)吃有剩，相搶吃無份」「有分他，無分我腹肚邊生毒仔」打戰的和看守兵器的同享權利。撒母耳記下 30:16-31 節。
6. 「有心打石，石成穿(chhng)，無心打石，石加(骸)(nn̄g)」「一日移(sóa)栽，三日豎黃」意思：要持續，忍耐，定性，才會成功。「不要一年換 24 個頭家」。

#### 六、台灣俗語與高年者(松年)的關係

1. 親生子(kiān)唔值得荷包財(kiān)。

2. 田螺盡吐就疼尾。
3. 父健母健(勇 -kiān)，唔值得自己健。重視預防醫學。詩篇 23：「你的杖，你的竿安慰我。」因為「真藥醫假病，真病無藥醫，真仙醫袂得無命子(kiān)」。
4. 好種要傳(thng)，歹種要斷。
5. 一歲一歲差(Tsóa)，倒著無咁也快活。以賽亞 30:15-17「主耶和華—以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。所以你們必然奔走；又說：我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快。一人叱喝，必令千人逃跑；五人叱喝，你們都必逃跑；以致剩下的，好像山頂的旗杆，岡上的大旗。」
6. 錢銀有數，生命要顧。「細膩無蝕本」相隔 52 年，台灣再次發現狂犬病，希望高年者最好手上隨時有根杖或竿，以便趕離犬貓。
7. 好命唔值得勇健(kiān)，好額唔值得會吃，死皇帝唔值得活乞丐。
8. 一冥無眠，三冥 sé(旋轉)神，一冥無眠三冥補袂填(tīn)「聆聽聖詩的 CD，讓我有安靜的心，好睡，睡眠是生命之泉」
9. 好前不如好尾，好來不如好去。
10. 「某(bó)死才是夫妻，衫仔褲穿破才是咱的」我於 6 月 22-27 日坐義大利籍八萬噸郵輪，乘客可坐二千人，工作人員將近一千人。在船上禮拜遇到一位牧師嬤；事後聽那位牧師說：「爸媽共計 140 歲以上，他們是世界郵輪的會員，他們週遊列國，生活差不多在郵輪上，最後給我補充一句：我爸爸說，我們夫婦用剩的都是門諾醫院的。」是的，衫仔褲穿破(用掉的)才是咱的。
11. 「積穀防饑，養兒待老」「倚(óa)山山崩，倚(óa)壁壁倒，倚豬寮死豬母」倚(óa)靠上帝第一好。詩篇 121:1-2，8：「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。…你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。」

#### 結論

詩篇 78 篇 4-7 節：「我們不將這些事向他們的子孫隱瞞：要將耶和華的美德和祂的能力，並祂奇妙的作為述說給後代聽…使將要生的後代子孫，可以曉得，他們也要起來告訴他們的子孫；好叫他們仰望上帝，不忘記上帝的作為；惟要守祂的命令。」

# 達瓦達旺教會及好茶教會參訪之旅

文 // 吳金萬副部長（竹中松年部）

計劃許久的秋季旅行於八月 27 ~ 28 日兩天一夜前往屏東參訪排灣中會的達瓦達旺教會以及魯凱中會的好茶教會，出發日氣象局剛好發佈颱風成型，憑信心照行程出發，在黃銅沛牧師的帶領下一路南下。首先前往六堆客家文化園區，雖然客家文化園區北部的苗栗也有，但六堆這個園區相對比較精彩，園區也比較宏大，在導覽人員的引導解說下，獲益良多，也更加了解客家文化的博大精深，再度驅車往南，前往今晚住宿之處 ---- 屏東櫻花渡假村，晚餐後由黃牧師主領一場晚禱，大家獲得一場屬靈的慰藉，渡假村提供消夜，大夥歌唱歡愉，放鬆身心後互道晚安。

次日在佳義教會王德成牧師的帶領下前往達瓦達旺教會，抵達時大家驚呼：好漂亮喔！非常雄偉的建築，這是由石板所建造起來的深具原住民特色的教會，主教堂兩旁用大石板彩繪聖經故事以及族人傳說，教堂講台明顯一隻展翅高飛的老鷹，以及十字架，講台上的講桌全都是用漂流木作成，看得出用很多心思，在此教會由黃銅沛牧師主領晨禱會。

之後前往『台灣原佳民族文化園區』參觀，進入大門就是一場歡迎會，各族施放禮炮，共放

十多響禮炮來歡迎，接著坐上遊園車前往觀賞原住民歌舞表演，在有冷氣設備又具水準的劇場觀賞真是一種享受！園區非常遼闊可以逛一整天，可惜時間不足，只好回頭待有機會再來，此時已下起毛毛雨，看樣子颱風是會來的喔。

接著前往上個禮拜才剛獻堂禮拜的新好茶教會，今天參訪的這三處地方都在附近，很快就到一間全新的好茶教會。3208 期台灣公報斗大的標題：『歷經風雨好茶教會浴火重生』設教 63 年魯凱族第一間教會，4 年前慘遭 88 水災土石流沖毀，族人遷居禮納里永久屋，就在這裡重建禮拜堂，雙連教會奉獻 1,000 萬元幫助他們，公報上說共花 1,450 萬元，其實更多，單雙連教會就又增加 200 萬元，走訪至此甚為感動，前總會松年大學校長黃德成牧師曾大力促成平地教會與原住民教會結為姊妹教會，進而達到互通有無在宣教的道路上并肩同行，多美的畫面，雙連教會與好茶教會正是夥伴關係，互通有無并肩同行！

結束此行最重要的參訪活動，直接打道回府，一路上不見風雨，隔天竟然全台泡水！佳義教會王牧師還特別來電關切，真是感謝且恩典滿滿。



# 人生管理智慧 16 課

書名：「勇敢做唯一的自己」 作者：郭祥瑞 出版：天下文化

金額：280 元

頁數：236 頁 年份：2013 年

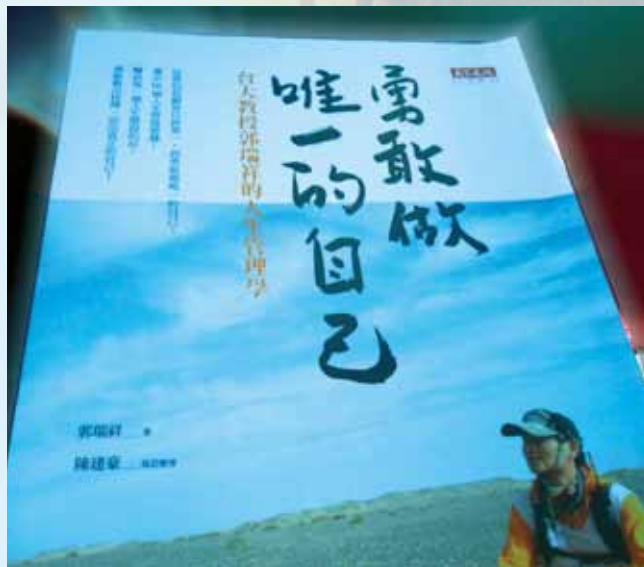
很久沒看到這麼震撼人心的書籍，台大教授郭祥瑞的真實人生寫照，在轉折中有啟發與鼓舞，把人生的管理智慧一一呈現出來，讓讀者能珍惜獨特的天賦，傾聽內在聲音，勇敢做唯一的自己，是既坦誠且無私的分享，鼓勵大家活出自在與精采人生歷程。

全書共 16 個人生管理智慧，分 3 大單元：用勇氣裝備青春、用創新裝備職涯、用願景裝備心靈。郭教授 30 歲拿到麻省理工學院工程博士，在加州矽谷工作，32 歲與學音樂的女友結婚，育有兩子，人生順利。40 歲時作者發現罹患肝癌、42 歲妻子得到「多發性硬化症」，人生變調後開始思考：「如何盡力詮釋不同的人生劇本。」在不斷修改、反省中，更加見證信仰與生命，終於找出峰迴路轉的人生歷程。

我喜歡第 3 課：「勇敢投資自己，迎向未來」，其實人生有很多選擇，當身處逆境時，當下的態度正是成敗的關鍵。尤其「歸零的體驗」，才能學到見識、成熟度、自信心。誠如箴言 2：2～4 經文所言：「側耳聽智慧，專心求聰明，呼求明哲，揚聲求聰明，尋找它，如尋找銀子，搜求它，如搜求隱藏的珍寶。」

第 16 課：「再出發，人生下半場的青春」，作者強調人生猶如馬拉松，配速遠比衝刺更重要。喪偶後心靈破碎，有一陣子走不出去，透過團體運動找到快樂、健康，感受重回青春的喜悅。

死亡逼近，才知道自己「活」錯了，每一日的無知與疏忽都是癌症的主因，「工作太



忙」更是死亡最愛的藉口。人無法抗拒「生老病死」卻可選擇不離不棄，相信上帝不會給克服不了的難關。

人生的美景、記憶如不好好把握，很難再回頭，尤其跑太快時，錯過的事物更是愈多，上坡可以靠衝勁，下坡則需要技巧，這就是人生寫照。人應當把身上的資源，無私傳承給後輩，讓學生都能吸收新知與寶貴經驗。

人生多一點價值、少一點功利、多一點智慧、少一點教條，懂得為自己找到「人生導師」：信仰、演講、電影、好書、良師、益友，從中找出力量與勇氣，朝最大價值方向邁進。以賽亞 30：20～21：「主雖然以艱難你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏；你眼必看見你的教師。你或向左或向右，你必聽見後邊有聲音說：這是正路，要行在其間。」

- \* 本刊非常歡迎松年長者的生活見證及生命故事，若有要報導者，請直接與總會松委會陳義明牧師或沈美秀助理聯絡，再派員採訪並刊登於松年之光。
- \* 各中區會的敬老活動報導文稿與相關相片，請儘速 E 給松委會，感謝契友配合。