



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

請關心並重視老人議題



文 // 周哲卿主委

重陽敬老是松年部最重要的活動之一，更是年度活動中的重頭戲，總是要將這個活動辦得風風光光、熱熱鬧鬧的，因為這是專屬我們老人家的節日。古人稱「七十古來稀」，慶祝重陽節可以想見熱鬧的光景，兒孫滿堂、賀客盈門，人人都想目睹

人瑞的風彩，沾一沾長壽的喜氣，期望自己也能有九九重陽之歲。

隨著時代變遷，醫療科技進步，台灣的「高齡化」已成為家喻戶曉的事實，發生在很多人的家中，從來沒有人預期會成為高齡化的社會。起初為了控制人口增加而提出的家庭計劃，演變成另一個無法逆轉的「少子化」現象，更加速台灣的高齡化，也使台灣多了一項世界第一。或許有一天重陽節慶祝百歲人瑞的人數，會超過當年的新生兒出生的數目呢！當老年人口愈來愈多時，重陽敬老的活動給我們帶來什麼新的思維。

同樣是高齡化人口中的一份子，對於高齡化社會有什麼省思呢？重陽敬老活動的目的與意義又是什麼呢？很多時候老人和小孩會常常被聯想在一起，人們常說「老人像小孩」。但很現實的，在小孩身上我們看見了「希望」、「未來」和「盼望」。所有投資在孩子身上的事情都是值得的，因為他們的前途不可限量。而在老人身上呢？很多老人家自己都會常常說：「老了」、「沒有用了」，或者「孤獨」與「弱勢」的負面思想。所以，很多牧師都會用聖經中的亞伯拉罕、摩西等在老年被神重用的事蹟來勉勵老人家，或是箴言

中的話語來安慰與祝福老年人，但在教會與社會中卻很少看見老人家真的被重用或是重視。

在這樣高齡化的社會裏，老人家該如何自處呢？其實勉勵、安慰都只是一時的、表面的，能在我們的生命中停留多久呢？殘而不廢的人令人敬佩，常成為世人稱讚與學習的榜樣；迷途知返的浪子回頭讓人感動，心中充滿感恩；以寡敵眾的事蹟，讓人充滿希望與盼望。有許多原本是人所不看好的人、事、物，卻因為堅持與不放棄，一心「行」出上帝創造時所賦予的獨特性，「享受」在順服神的旨意裏，都將成為神所祝福與重用的對象，也成為人們所學習與借鏡的榜樣。

當我們愈來愈年老時，不能再被動的，等待別人付出。我們要「行」出來，「行」出基督的樣式，「走」出自己內在的陰霾，迎向神所創造的美好世界。別忘了在高齡化的社會，我們佔了絕對的優勢，因為我們人多，人多可以影響許多的決策；可造就許多的商機、可以改變地方甚至國家的文化；人多不是成為累贅、也不會成為負擔。我們要成為社會安定的力量，因為我們成熟穩重；要成為別人的幫助者，因為我們經驗豐富；要成為別人的安慰者，因為我們人生歷練豐富。所以人們常說：「家有一老，如有一寶。」就是要「行」出來，才能成為寶。

重陽敬老不再是一個節日，更不是節目，不是在敬「老」而是要「敬」老，要成為一位真正被尊敬、敬重的老大人。按著神話語教導人，行出美好的見證；靠著對神的認識，更確信及盼望將來要去的地方。成為世界上最具影響力的團體，因為有神與我們同在，「堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。」讓我們不只是老人，更成為活出基督倚靠上帝的代名詞。

比雅楠部落教會長老 YUKAN BUTA (陳仁義)

生命服事與見證

文 // 泰中松年部長陳和平牧師

1895 年四月十七日的馬關條約中，滿清政府擅自將美麗的寶島 (Formosa) 割讓給日本，日本開放對原住民施行同化政策，並強迫原住民接受神道教。為此，日本政府嚴厲禁止在原住民部落展開任何之宣教活動。在嚴禁與苛刻的法令下，日本宣教師井上伊之助於 1911 年帶領家族來到台灣。他以行醫為由在泰雅爾族地區服務與宣教，以新竹縣尖石鄉嘉樂村為據點。井上伊之助牧師應該是把福音傳至泰雅爾族人最早的一位！因為他是醫生，一邊行醫、一邊傳教，深盼泰雅族人快快信主，接受福音。日本結束統治台灣後，1949 年國民政府自中國大陸撤退與撥遷來台時，福音照舊快速的被傳開。福音雖處於複雜多變的因素裡，依然逐漸深根在這塊土地上。

1951 年孫雅各牧師因著地理上的關係，對泰雅爾族人的傳道甚於他族，除了負責和擔起台灣神學院神學教育的重任外，更不畏山高路遠，跋山涉水。每星期五下午開始到星期一之間來往大同鄉、南澳鄉等偏遠地區群部落建立、遷徙、歲時祭儀、神話故事，孫雅各牧師以旅遊佈道與醫療團的方式在地傳道，試圖加速讓本族人歸主。為此，初代教會的泰雅爾族人信徒稱他為「宣教之父」。

加拿大籍的宣教士穆克禮 (watan magil) 牧師查覺語言、文字對一個民族的存亡命脈、文化的延續有著相當深遠的影響和關係。因此，致力於泰雅爾族文字上的鑽研，有助於福音根植於鄉土文化的領域裡。1955 年開始研究泰雅爾語言，並於 1958 年出版第一本泰雅爾族語教科本且在泰雅爾聖詩不斷的蒐集、翻譯、修訂聖經翻譯與出版的偉大工程！



1948 年泰雅爾族宣教之父孫雅各牧師以旅遊佈道與醫療之方式在各地傳道，加速全族歸主，並鼓勵泰雅族人建堂以便有固定的禮拜堂聚會。孫雅各牧師與七星中會羅東長老教會陳耀宗牧師、高添旺牧師至南山部落宣教，從此展開南山部落的宣教事工。

陳長老已近八十歲了！身體也不是很好，一生奉獻為活祭，經常叮嚀和鼓勵眾弟兄姐妹在靈命塑造和成長裡的過程經歷，他是教會最重要的屬靈資產，畢生的信仰理念：一致肯定與認同上帝的創造與攝理，如今當代教會在這多元化時代社會裡，將繼續秉持教會一貫的傳統教義宣揚福音，關懷我同胞信仰和命運，伸張社會制度的公平，以宏揚主慈愛的真理。在他心裡一直認為，教會邁入新的世紀，盼教會走入社區，與部落族群命運共同。信徒的信仰告白是建立在對上帝有信、對人類有愛、對土地有情。在這複雜和黑暗的社會環境中，要成為世上的光和鹽，信仰深植在日常生活中，重建純潔的心靈，確立健康

和正常的生活價值觀。

陳長老也是我們泰雅族溪頭群 Ilyung Mnibu 各部落耆老團的召集人，過去先後參與比雅楠部落地圖與傳統領域繪製、建置回復傳統山林河川地名、比雅楠部落文史，在過去一直是族人共同的信念，構成強而有力的規範—血緣祭團儀式執行團體，形成一股力量，成為族人（團體）生活與行動的準則。族人在 gaga 中成長茁壯、延續生命。泰雅族人的活動，一切生活中的禁忌規則、生存禍福、個人心智、社會化、情感、靈性、身量的長成，還有農事的準則，均受到祖靈的主宰與庇佑，絕對的遵從旨意，無條件遵守祖靈的主宰、以求得祖靈的庇佑和祝福，及建立與祖靈的契合，引伸熱愛生命，敬愛自然和土地的均衡關係。泰雅族人的親族團體堅固，以血緣為基礎的親族觀念---組成各種團體，例如：血團、祭團、狩獵團、共食團、勞動團等。在泰雅族各族群間的祭祀團、狩獵、共食團、勞動團的範圍標準不一致，有的大於部落，有的小於部落，也有的與部落一致，但其性質大都一樣，共同參與某種宗

教儀式為基礎，而以祭團（gaga）最為重要，其宗教意義也最為明顯。

泰雅族人的傳統「宗教信仰」與「歲時祭儀」在過去一直是族人的共同信念，構成強而有力的規範儀式執行團體，形成一股力量成為族人團體生活。



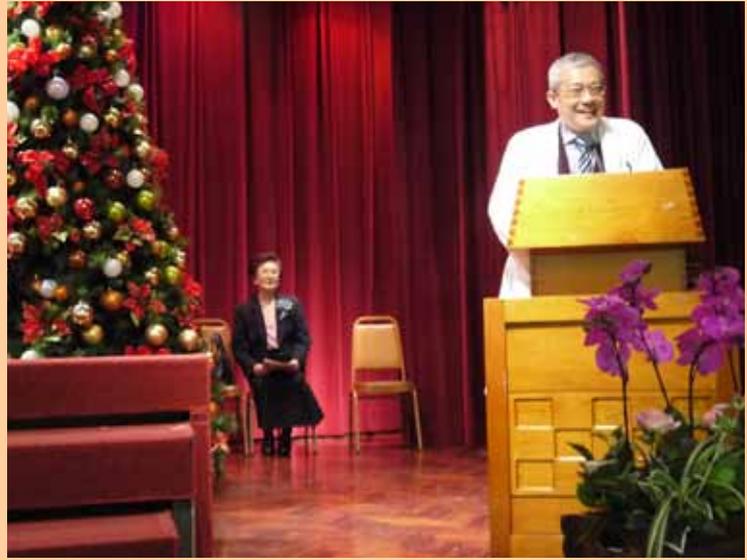
陳長老與加拿大國際生態學者 Dr. Berkes 舉行傳統泰雅交杯酒儀式

竹中松年部敬老活動



不老有秘訣

文 // 陳持平醫師 (馬偕婦產科)



在馬偕醫院服務 32 年，今年 60 歲，我的保養秘訣很簡單：隨時補充水分。除了一般所說注意身體健康、保持心靈快樂，愛主也愛人。個人親身體驗的不老秘訣有 5 點：

(一) 牙齒保健

保持吃完馬上刷牙的習慣，避免牙週病，讓口腔內細菌盡量減少，少吃太甜或太酸（檸檬汁務必稀釋），以免傷害到牙齒。牙齒的咀嚼功能對身體功效大，無糖口香糖有殺菌效果，要珍惜每一顆真牙，才能享受美食與提供營養給身體。多喝益生菌，可讓腸道更健康。

(二) 骨頭、關節保健

年長者最怕跌倒，不要一直躺在床上，多吃鈣（牛奶、優格、豆漿）及維他命 D3（可長期吃錠）。下樓梯最傷關節軟骨，切勿上上下下，最好搭電梯或有手扶梯。馬拉松及慢跑、爬山對長者而言，不是好的運動方式，易傷到膝關節，每天慢走或散步 30 分鐘，肌肉及骨頭都會健壯，健走比游泳更讓人有活力。

(三) 眼睛保護

65 歲以上長者，除了白內障困擾外，很多是黃斑退化。平版手機及電腦都屬藍光，是眼睛

的殺手，平時宜常到戶外去看青山綠水，避免紫外線過度照射，需有遮陽防備，多吃菠菜、綠花椰菜、玉米黃來補充葉黃素。

(四) 心血管暢通

年輕人血管猶如高速公路，年長者有可能是羊腸小道，起床馬上喝 300CC 溫開水，讓代謝良好及促進腸蠕動。可多吃燕麥片、十穀米、糙米，少喝珍珠奶茶、含糖高飲料。染髮劑很傷皮膚，會透過頭皮進入血液，引發腎癌及膀胱癌。白開水是上帝給的最棒禮物，隨時小酌，每天能喝 2000CC 以上，才能消毒且保健。

(五) 保持腦力新鮮

阿茲海默症最少的是印度人，因為他們長期吃咖哩（含薑黃素），是天然的食材，能讓體內電線不打結。腦內的類澱粉易堆積，造成腦內千瘡百孔，薑黃正可分解這些囤積物。喜樂也是良藥，多吃香蕉、黑巧克力、蕃茄（含茄紅素可防攝護腺癌）、打碎的生大蒜（防肺腺癌）、毛豆、魚、堅果、奇異果（防心律不整）、莓類（防老化），尤其藍莓、蔓越莓抗氧化強，對女性更年期很不錯。

生病靠醫生，健康靠自己，盼望長者都能身強體健，開心過人生下半場。

北區松年聯誼會精采畫面

感謝郭純貞長老提供



星中松年部合唱團



客家中會松年部



北中松年部合唱團



司獻同工



北中陳德明松年部長



星中議長郭鐘霖牧師



北中議長王宗仁牧師

七星中會公館教會

松年團契日本關東靈修旅遊

文 // 游枝月 (星中·公館)

松山起飛到羽田，參拾參名做安定。
 六名一組相照顧，必信上帝佇帶路。
 新宿御苑賞菊花，東京鐵塔高一倍。
 可惜黃昏到市區，遇到隅田川變霧。
 東京大倉大飯店，好好休息才會搽。
 高原列車小海線，八岳牧場萌木村。
 山景林木像彩衣，銀杏森林水無比。
 坐上火車到清里，野邊山高千外米。
 高原泉區宿一暗，日式塔塔未心煩。
 紀念教堂聖保羅，步行參觀里外路。
 輕井澤白絲瀑布，鬼押出園岩奇路。
 各種奇岩與怪石，其中最大 20 公尺。
 名物釜飯式套餐，名物釜帶回記念。
 觀光果園山梨縣，自行採蘋果參觀。
 車上得意有出聲，明年四月再來行。
 德華領隊真用功，細心熱情阮輕鬆。
 機場輪椅為老人，年長出國免心煩。



出發是星期五，星期六在車上黃文輝長老主理領詩做禮拜。星期日主日崇拜黃永榮長老主禮，兵世豪會長司禮，黃文輝長老領詩，啟應讀經、講道、祈禱。星期一蔡美麗長老讀經，分享祈禱，星期二黃文輝長老讀經分享，感謝主滿滿的恩典，五天日本靈修的旅遊，上帝的照顧保守、張牧師及會友祈禱，使阮一行人一切平安。

「感謝主嘔啞主哈利路亞 阿們」

請協尋早期『松年之光』

「松年之光」想要重新建檔，希望擁有早期「松年之光」讀友，能先借總會松委會掃瞄後再還回，待電子檔妥善建立後，即可提供教會牧長及松年契友隨時上網閱讀，更希望網友能提供相關建議與分享交流文稿或相片。

目前整理後尚缺 1999 年、2005 年、2006 年全年及 2007 年（1 月、3 月、10 月、11 月），若您家中正好有存檔，請速與松委會陳義明牧師或沈美秀助理聯絡，電話：02-23625282 轉 156、256，請直接將刊物寄 106 台北市羅斯福路 3 段 269 巷 3 號 5 樓「總會松年委員會」，本會將贈送小禮物。感謝您的協尋與費心，主恩同在！

事工預告

2014 年 1 月 6～7 日在東埔召開『新舊松年部長交接及事工報告』請關心代禱。



編委會相片

認識「手語」(三)

文圖 // 吳信蒼牧師、陳慈美師母
(北中 / 博愛手語)

台灣手語有「自然手語」和「文字手語」之分，「自然手語」是聾人主要的習慣用語，也就是他們的母語。「文字手語」則是用我們一般人的口語，一字一字用手打出的語言。對聾人而言，那就好像把華語直接一個字一個字翻成台語來說，那種認知是會落差很大的。例如：「沒大沒小」，若逐字打手語，就會是「沒有大沒有小」意思就差很大了。

[以北區之使用示範]

阿公



(請參考11月刊第98期,爸爸的打法)

② ↑ ← ①

- ① 將大拇指及食指微彎，將手掌心朝自己，食指輕觸臉頰。
 - ② 食指輕觸臉頰後，往上舉起。
- ❖ 不要舉太高會打成[曾祖父]，平行移動或不移動則為[爸爸]的另一種打法。

阿嬤



(請參考11月刊第98期,媽媽的打法)

② ↑ ← ①

- ① 將小拇指及食指微彎，將手掌心朝側面，食指輕觸臉頰。
 - ② 食指輕觸臉頰後，往上舉起。
- ❖ 不要舉太高會打成[曾祖母]，平行移動或不移動則為[媽媽]的另一種打法。

新年(元旦)快樂



① → ②

- ① [元旦]一月一日的來臨。雙手以食指從外朝自己方向輕輕移動。
- ② [快樂]手指全開手掌朝自己在胸前上下移動，要加上臉部的微笑喔。