



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』

美編印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627

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

新的起步，好的開始

(本刊訊) 總會松年新舊部長及新任副部長聯席會，在冷冽寒風中齊聚在東埔勝華飯店召開，來自全國各地資深長者不畏天冷，熱情珍惜每次相聚的時刻，在洋溢幸福與此起彼落的問候聲中展開序幕。

感謝總會松委會貼心安排，在烏日高鐵站準備 2 部遊覽車接送，沿途風景美不勝收，尤其梅花開得晚，讓大家有福份欣賞到意外奇景，雖然途中塞車仍然掩蓋不住興奮之情。會場有點陡峭，大車無法上去，另換小型接駁車上山，充滿挑戰與期待。

午餐後隨即由周哲卿主委主禮開會禮拜，以腓立比書 3：12～19 為開場勉勵，盼望與會者都能：

1. 珍惜時間向前奔跑 (詩篇 90：4)
2. 盡責力爭 (提摩太後書 4：7)
3. 奪取獎賞 (腓立比 3：14)

不用驚天動地只想成大事，先把握當下的每個分分秒秒，力求扮演好自己的角色後，才能成為他人的幫助，認真在每個小細節上追求靈命成長，主必賜智慧與能力。

接著由松年幹事陳義明牧師報告：以『松年事工異象分享』。年輕的陳牧師是第一代基督徒，透過愛主的姊妹把福音傳入，如今家人已有 8 人信主。牧師以實際例子指出：上帝看每個人都很重要，因此不能遺漏任一個小地方，必須把福音廣傳到各個鄉村鄰里，甚至山上各部落與偏

遠地區。

救人靈魂如同救火般需有迫切感，雖然質的成長與量的增加有不同解讀，因此必須專注且明白神的心意，在乎每次傳福音的機會，使人人都能有幸參加主的筵席，領受豐盛有餘的恩典。

陳牧師強調事工面向的擴展：

1. 生理 (長期送餐服務或據點共餐)
2. 心理 (關懷陪伴、接納尊重、互助支持團契)
3. 智能 (多元學習、社區成長、失智照護)
4. 靈性 (生命重整、超越生死、記錄生命故事)
5. 世代融合 (重視推展長者服務、喚醒年輕人關心老人)
6. 整合資源 (連結醫療關顧、照護長者、共享社會福利)

盼望建置「松年事工網站」，或許現階段還有點困難，但經過訓練與學習，相信長者的智慧與閱歷必能成為楷模與改寫歷史的重要傳承。

各中會松年部事工分享是重頭戲，部長簡明扼要報告事工執行概況與 2014 年事工計畫，讓彼此更加瞭解且尋求資源與共享，期望大家都能經驗交流，為高舉主名而持續打拼。

感謝東埔教會提供「中布古調及傳統舞蹈傳承」精采節目，讓大家有幸聽到天籟般的布農八音。看到村長也熱情參與舞蹈，阿公、阿嬤卯足精神又唱又跳，甚至不怕冷颼颼的氣候，溫暖每個人的心，還煮紅豆湯圓薑湯、水果，讓與會者同樣感受到主愛無限與幸福滿滿。

松年事工活動分享

單位：台北中會松年部

時間：2014 年 1 月 10 日

地點：艋舺長老教會

人數：501 人

內容：會員大會感恩禮拜、新舊任部長交接年會

證道：王宗仁議長

講題：「著趁猶有今仔日」

聖經：約書亞 24：14～15

王宗仁牧師以「不老騎士」紀錄片開場，勉勵松年朋友把握人生並堅持夢想，在人生故事記憶中，用智慧與信仰做人生最棒的抉擇。並舉小魔鬼摧毀人類的例子：告知沒上帝、沒天堂與地獄但都不易成功，唯有用『別著急還有明天』，這樣的一句話，就足以毀滅全人類，因為所有夢想都不易達成，活著沒有盼望是絕望的人生。

有人以為只要心中有主，去不去教會不重



要，切記：不可讓主等，要趁早服事主。持守起頭、順服主的帶領、生命有限需及時回應主的恩典。如果平均餘命還剩 20 年，你每天用在服事主與敬拜神的時間，加總不到 1 年，是不是感覺不夠用呢？讓我們都能再次省思：在世上找黃金或找上帝的時間，是否有好好規劃與分配？願大家都能把漂流不定的心收起來，全心仰望恩典的主，齊心協力做主聖工，領受神的生命與祝福。

讚美：松年部合唱團

『這份愛』、『稱讚耶和華』

幹部：許玉珠、廖照美、陳祈昌、

戴弘毅、林子彬、魏景聰、

陳天成、熊慶春、張德基、

莊寶玉、洪寬仁、潘勝龍、

陳嘉昇、林睿明、陳德明顧問

輔導牧師：周信榮、葉豐盛、王光賜



單位：彰化中會松年部

主題：活潑、活力、活命，讀經、祈禱、靈修

時間：2014 年 1 月 9～10 日

地點：東埔勝華溫泉飯店

人數：64 人

內容：幹部造就會

講道：周哲卿主委 --- 「人盡其才，各盡其責」

聖經：以弗所書 4：11～14

主委以天賦不同、盡其所能、堅固團契為綱要，勉勵長者要從對神所領受恩賜，盡職且盡責完成主所託付使命，才能蒙神喜悅並賜福。

專講：陳義明松年幹事 --- 「認識真實自我，活出榮美形象」、「年長者照顧的服務模式分享」

陳義明牧師提出受傷的基本情緒反應，勉勵長者要疼惜自己，承認人人需要上帝的愛。

談到年長者的照顧，提到：多元到宅服務模式、老人「家」住的另類選擇、在地深耕的健康促進服務、社會參與的無礙服務。

幹部：許經德、林梅粉、楊月幸、蘇煥勝、陳清美、梁守仁、鍾惠士、陳啟造、周敏雄、孫壽惠、周哲卿顧問、谷麗珠顧問

教會之光，因你得福



文 // 郭純貞長老（星中．基隆）

黃南松弟兄 14.02.27 黃張高完姊妹 17.10.09

兩人經媒人介紹於 1947 年結婚，育有三男一女。黃南松弟兄自家本經營煤礦業，一直在家中管理會計，以致每當發薪俸時，總是提著一大皮箱的現金去發餉，在當時那個年代算是富裕人家子弟，所以在提親之際，也是以此為媒妁之言良好條件。

當時南松弟兄 23 歲娶了張高完姊妹為妻，結婚後兩人在家經營礦工事業，5 年後礦場也收工了。南松兄轉入合作金庫當經理，一直任職到 1954 年才退休。夫妻倆婚後 5 年才生育長子，黃張高完姊妹 20 歲結婚 25 歲生長子黃東水 --- 就讀國防醫學院，現任恆春基督教醫院副院長。27 歲生次子黃東泄 ---- 博士學位，現任逢甲大學教授。29 歲生三子黃東鴻 --- 中國商業銀行經理，但於 55 歲時因癌細胞的侵犯已安息主懷。

31 歲生女兒黃惠芳，現居住美國是得主恩寵的女子，家庭生活美滿幸福，常常接雙親至國外旅遊。因雙親年事已高，女兒就常回台灣探望雙親，全家皆已信主。唯獨南松兄比較晚受洗，2000 年退休後不曾間斷做禮拜，也一直參加著松年團契的事工活動。

黃張高完姊妹，很熱心事奉主，從不推辭

聖工且很殷勤，是一位謙卑虛心的姊妹，常很客氣的說：「我什麼都不會」，像菜瓜鬚要拉一下才會動。她一踏入教會就參加婦女團契、松年團契、也擔任團契幹部、當會計，直到年紀大了些才退任。

她也參加基隆區女宣合唱團，至今不間斷。更常參加造就會、靈修會…等，真的是一位很愛主的姊妹，週間的聚會也常參加並且長年當志工，還得了全國第二名的榮譽（在基隆的鐵路局），還有文化中心、陽明海運等三處。不間斷的在教會服事，懇求主的愛加倍於她的家庭，讓更多人因他們而蒙恩得福。



痛而不苦－饒恕

文 // 徐采田長老（星中．長春）

一、人生有苦難

聖經約翰福音 16:33：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」

俗語說：「人生不如意，十之八九。」

孔子說：「人無遠慮，必有近憂。人無百年身，常懷千古憂。」

二、人會覺得痛苦

人生有苦難，人就會有痛苦。痛和苦是兩回事！痛是不可避免的，苦不苦卻是你的選擇！西方哲學家說：

播種思想的種子，你會收割行為；
播種行為的種子，你會收割習慣；
播種習慣的種子，你會收割個性；
播種個性的種子，你會收割命運。

英國詩人德萊敦（John Dryden, 1631-1700）說：「首先，我們培養習慣，後來，習慣塑造我們。」
哲學家亞里斯多德（Aristotle, BC 384-322）說：「我們就是重複不斷所做的總和。卓越是一種習慣，不是一種行為。」

美國管理領導學專家 / 牧師 約翰麥斯威爾（John Maxwell）說：「成功是我們每日之成就的累積。」

聖經箴言 4:23「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」

聖經箴言 23:7「因為他的心怎樣思量，他的為人就怎樣。」聖經是超越時代的真理！你要為「你的心」負責！

三、饒恕的必要性

饒恕是達到「痛而不苦」境界的必要通道！

1. 饒恕之定義：



2014 年新舊部長聯席會

聖經路加福音 6:37：「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕（饒恕：原文是釋放）。」

聖經歷代誌下 30:20：「耶和華垂聽希西家的禱告，就饒恕〔原文作醫治〕百姓。」

2. 攔阻我們饒恕的原因：

1.) 我被傷害的很深，似乎不太可能饒恕。對方有些情景會引發過去受傷害的記憶和情緒，如果那些傷痛仍存，似乎就不太可能饒恕。

我們先用意志選擇饒恕，耶穌會來釋放並醫好傷心的人。

2.) 等候對方道歉再饒恕

對方若不道歉，自己會繼續被綑綁並受傷害。

3.) 如果饒恕傷害我的人，就等於饒恕了對方的惡行。我只是選擇不再由自己來審判對方，而把那人交在神的手中，反正我也無法審判對方。

4.) 傷害我的人根本不在乎我是否饒恕他。對方並不在乎我是否受傷，也不會在乎我饒恕與否；他不會稀罕和珍惜我的饒恕。

饒恕與否是我的選擇，與對方無關。

5.) 我以前就饒恕過了，但是對方又繼續的來傷害我，我不可能每一次對方傷害我，就不斷重複的饒恕他們。

聖經馬太福音 18:21-22 彼得來問耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？彼得以為饒恕人七次就已經很多了，不料耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」

耶穌要我們不斷地饒恕，乃是為著我們的好處，要叫我們得釋放與醫治。

6.) 對方傷人太甚，不配被饒恕

你我「配」被神饒恕嗎？祂不是仍舊饒恕了我們嗎？我們沒有理由不饒恕。

3. 不饒恕的結果：

1) 允許自己繼續受傷害



參加全國松年部長聯席會部分成員

2) 攔阻自己領受祝福

（直接從神來或透過人）

3) 心中產生苦毒，傷害自己與週遭的人，造成多方面的損失。

聖經希伯來書 12:15：「又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢。」

你可以選擇饒恕！

四、饒恕的步驟

主動願意饒恕。不要讓別人決定你的一生！

饒恕的禱告文：

1. 天父，我願意饒恕（傷害我的人名）所做（傷害我的事）。

2. 今天，我把所有傷害我的人，與他／她們所做傷害我的事，都釋放到祢手中；求祢也從過去的傷害中，完全釋放我。

3. 請主耶穌現在就來醫治我，叫我能夠痛而不苦。

4. 從今天起，我願意天天操練靠主喜樂，不再思想痛苦的事，以致我能有一個蒙福、得勝的人生。

5. 奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們。

五、結語

聖經箴言 17:22：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

聖經箴言 4:23：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」

你可以痛而不苦！

轉化人生的話題

文 // 林三寶（嘉中松年部長）

期望退休松年在陪伴、關懷、服務下使身心靈整裝完備，實現自我，悠然歡渡歲末人生的最佳境界。特以『轉化人生的話題』為例，提供 30 個話題共同探討，與松年長者一起分享、學習。30 個話題可供選擇為主題：

1. 生命的選擇權掌握在自己

不要懷疑春色總在別人家，關鍵在於自我心態的調整，自由自在滿足當下最重要，努力追求永生的盼望，選擇的鑰匙全掌握在自己。

2. 不做慾望的奴隸

時刻警惕去除不良慾望，小心財迷心竅而受騙，慾望是底洞永遠無法填滿。

3. 多用善眼看世界

以「惡」的眼光看世界，無處不是殘破的，以「善」的眼光看世界，春城無處不飛花。如果人人認為到處都有陷阱，您還敢出門嗎？

4. 滿心喜樂輕鬆

不與別人盲目攀比，自己悠然自得，多研讀聖經教訓，怡然喜樂且自在輕鬆。

5. 淡看世俗名利權慾

為錢而錢使自己六親不認，為權而權會膽大妄為，為名而名會變得巧取強奪，務必面對社會變化，虛假莫幻，獨立自強。

6. 力求中庸平衡之道理

有人因憂慮過度而導致精神失常，也有人因麻木不仁，凡事無動於衷。參與事工——不要黯淡也不要一頭熱，否則因極端而墜落，切記要隨遇而安，才能輕鬆快樂。

7. 勇於接受評價

接受善意批評才有反省的機會，既能擁有自我，且不設限於框框，謹言慎行絕不論斷人。

8. 凡事祈求禱告謝恩

因為心存邪惡的念頭就無法理智的克制自己，經常做出悔恨的蠢事，要實踐保羅先知的訓誨，活出上主的形象。

9. 善於安排不能太累

累，是精神上的壓力大，更是心理負擔，心不能累，學會解脫自己，出外吸收新空氣，伸縮自如。



林三寶與許經德部長夫婦

10. 不要為明天煩惱

昨天已經過去，而明天尚未到，今天才是真實的。

明天未來前，開心活在當下，因憂愁使靈枯乾。

11. 心痛只能自己療傷

何必為痛苦的悔恨而喪失好心情影響別人，樂觀才重要。不要自我洩氣，你哭（自己一人哭），你笑（全世界都笑）都影響深遠。

12. 拿定心思意念奮鬥靠自己

成功非偶然，妄求他人資助轉眼成空，靠毅力，拿定心思意念，勇往直前面對，以挫折為師，轉化生命的態度，才是成功的階梯。

13. 有見證的儘量追求完美

人生短暫，哪有心思去浪費呢？不如按照願望，先踏踏實實學好本領再說，人生沒有辦法全部完美（除了上帝），只能盡力追求罷了。

14. 放開眼界培養自信

學會欣賞自己，培養出獲取成功快樂的堅強毅力，因為我們無法改變別人，只能改變自己。

15. 忍辱負重能屈能伸

退一步海闊天空，不要想不開，有退有進，才能超然篤定。有時放慢腳步仍會走到終點，偶而休息是為走更遠的路。

16. 徹底悔誤重新站立

人越煩惱，煩惱就越多，越快樂，快樂就愈多，患難來臨如同盜賊侵襲，沒聲沒影也是考驗的機會，要堅持忍耐下去。

17. 可以失望但不能絕望

天有不測風雲，人有旦夕禍福，不能自己先嚇自己，千萬不要對號入座，漏氣不灰心，但求再進步。凡事適度反應，恰似君子柔如水，遇方則圓，無處不自在。

18. 謙卑事奉以小為大

唯有征服自己，才有力量去征服一切，謙卑為小，尊重他人為大，小事盡忠，大事可託。

19. 人生總有憾事

多嘗試不退縮，因為過錯可以修正，如果不做會後悔，但人生不能重來，尤其松年朋友，進入黃昏階段，有意義的事絕不能再猶豫了。

20. 放下就有好心情

見什麼愛什麼，看什麼要什麼，能不煩惱嗎？奉勸放下煩惱、揮去權威、清心寡慾才能輕裝上路。

21. 修身養性不意氣用事

切記凡事不衝動、不跟感覺走，多思考、要冷靜、多考量他人的立場，否則兩敗俱傷。

22. 沉默是聰明應對

聆聽是取人之長補己之短的良方，學會傾聽是最大智慧，笨人總是滔滔不絕，自暴弱點咎由自取，團體中言行舉動應對均以禮相待，不能白目，讓人恥笑，亂了氣氛。

23. 交友謹慎損友自負

不是任何人均可肝膽相照，認清益友（友直、友諒、友多聞）及損友（友便辟、友善柔、友便佞），選擇權操在自己，不要聰明一世，糊塗一時，遺害終生。

24. 虛心學習追求上進

人生學習中成長，在智慧中享受生活，又在生活中學習生活，愚蠢的人在不學無術中衰弱，在笨拙中煩惱，從不主動吸取經驗教訓，因為

虛心上進方為人上人。

25. 得失起落順逆自如

身處順境必須格外謹慎，否則樂極生悲，身處逆境要格外忍耐，否則，容易夭折。要笑看人生起落，守得雲開見月明，記住聖經教訓『患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望』，危機正是轉機。

26. 心存感恩忘卻負義

「忘恩負義」是急功近利的表現，只得意於一時，卻永遠失信於人。相對的要感恩，認清現代社會人情薄如紙，行善施恩不求回報，心安瞭然，無牽無掛，自由自在，切忌過河拆橋，斷了後路。

27. 行事有分寸說話留餘步

不要把話說死，行惡殆盡，造成別人壓力，沒有迴旋餘地，壞了大局，亂了分寸，作孽不輕。

28. 瞭解人性化解誤會

以坦誠之心求得理解，以友好之情相互溝通，柔軟身段屈躬求全，適機安排面對面交流，別讓誤會越結越深，如此善於化解，減少衝突讓對方有台階下才是雙贏。

29. 遵守信望愛理念

基督徒基本理念要常存信、望、愛，要尊重並欣賞別人，關心愛惜他人如己，相信虔誠事奉，犧牲自己完成他人的美德，必不會狂然，上帝會惦記施恩的。

30. 加入社群同享蒙恩

不擔心年歲大氣力不足，只要觀念正確，學習創齡，別自暴自棄，勇敢走出，加入社群，認真學習就不易變老，因為松年朋友都經過蒼桑，歷練有成，理當把握人生下半場再創高峯，不虛此生。

事工預告

時間：2014年3月17（週一）下午～18日（週二）午餐

地點：聖經書院（新竹市高峰路56號）

性質：「松年讀書會領導人員訓練會」

講師：蕭宗智老師

書目：古倫神父著作「道別悲傷與安慰」、「病痛與醫治」（南與北出版）

報名：中會請向各松年部統一報名，每人1000元，區會請直接向總會松委會助理沈美秀報名（為安排食宿與保險，請3月3日前先傳真個人資料報名）

交通：3月17日當天下午1點在高鐵新竹站1號出口及新竹火車站備有遊覽車接送至會場。

聯絡電話：02-2362-5282 轉 256 沈美秀小姐

認識「手語」(五)

聾人朋友就醫時的困境

圖片提供 // 吳信蒼牧師 文字 // 陳慈美師母
(北中 / 博愛手語 <http://poideaf.blogspot.tw/>)

手語示範 // 謝仁博長老、陳桂芳執事

※ 歡迎加入博愛手語教會 blog 粉絲團
[以北區之使用示範]

數字教學圖片摘自趙建民老師著作「自然手語教學」

人朋友就醫時最大的困難，當然就是語言溝通的障礙。除了在問診時與醫生須以透過書寫來以文字溝通，卻還是無法正確表達當時身體不適的情況，另外特別是在候診或看診完畢，在等待叫號或領批價單、藥單時，護士總是用唱名的方式，這樣的情況聾人者也是很難理解及回應的。

其實「文字」對於天生的聾人而言它只是「圖片」，也不是他們主要溝通的方式，常常會有詞不達意的現象，也無法了解醫生或護士的解說，又因往往看診的人都很多，大部份都不能有更多的時間能詳細筆談，這也是聾人者就醫時權益常常被忽略了的地方。因此，聾人者都必需申請或自行雇請手譯人員隨同，這讓聾人者感覺就醫時的不便利及無奈！

耶穌



① → ②
耶穌被釘於十字架上，手語以手掌心的釘痕來形容耶穌。

- ①以[中指]代表釘子，左右手心象徵性釘痕。
②右手舉起[大拇指]代表敬尊之意，「主」的意思。

天使



- [天]① → ② [翅膀]
①[天]一週有七日的意思。
②[翅膀]手掌朝外，指尖朝外上下微微動一動。

教會 (第一式打法)



① → ②
手語以有十字的房屋來表示教會。

- ①「十」字。
②用雙手掌打出斜屋頂的樣式。

聖靈



- [靈]② ← ①[聖]
①[聖](美式)左手掌心朝上，右手放在左手掌上，伸食指及中指指尖朝側外。
※英文 holy 的 h 手語，[聖]的意思
②[靈](台式)左右手一上一下伸大拇指+中指，有如手指拉絲線狀。

(第二式打法)



手語以有十字的房屋來表示教會。也可以直接將十字架放在屋頂上。
右手將大拇指放在食指的節關節處，以左手打成斜屋頂輕貼在，有[十]字的右手側面。

數字教學

5 (有二種打法)



- ①(掌心向對方) ②
①右手掌五指全開。
②右手掌伸大拇指橫放。

6



右手伸大食
指，指尖朝
側面手背
向對方。

7



(指尖朝側面手背向對方)
7=大拇指+食指+中指。
8=7+無名指。

8



9



右手掌五
指併攏，橫
放微彎，手
背向對方。