



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：陳和平、林三寶、莊進祥、談綏鄉、方坤龍、古朝香

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

高齡社會的母親節



文 // 周哲卿主委

由於普遍的生活水準的提高，對於節日慶祝的風氣也愈來愈重視。舉凡一年三大節，國定假日，民俗節慶，跟隨流行的節慶，個人特別的紀念日等，一年當中要紀念或慶祝的日子，真的還不算少。在台灣現今這三天一小節五天一慶祝的富裕環境中，對於身為松年的我們，該如何來紀念母親節？似乎也值得松年兄弟姐妹們來思考、省思。

以松年們的年歲，在母親節的日子裏，大多是當主角居多。不論是別人為您過母親節，或者您為母親過節，這都值得感謝主！想想在這高齡化的社會裏。要為自己的母親過節，自己的子女要為媽媽過母親節，過母親節還挺忙碌的這其中還包括出嫁的女兒們為自己的母親過節的。統計起來一個人可能至少要為兩位以上的母親過節。我們試著回想一下，通常我們都如何過母親節呢？聚餐是很受歡迎的方之一，若是平時又不同住的話，可透過這種方式加強彼此感情的聯絡，或者舉行全家旅遊、踏青……。慶祝方式或許有許多不勝枚舉的種類，但主角自己呢？身為母親的自己，對母親節有什麼特別的方法嗎？只有吃吃飯、收收禮物，開開心心的度過母親節這一天嗎？

我們常常從子女的角度來看待母親節，身

為長輩的我們，總是會教導子女們該如何成為一個好孩子。隨著年紀的增長，對於孩子，特別是孫子輩，總有更多的包容與疼愛，或許有更多的溺愛。身為一位母親們的長輩，在母親節這一天，可以給年輕的媽媽，或是未來的媽媽們，留下什麼榜樣呢？相信這會是一個重要的傳承時刻，就像主耶穌給我們留下的，在信仰的路上用祂的生命活出最美好的榜樣。我們也照樣遵行著主耶穌的教導，要將福音傳到地極，要傳到地極該從那裏開始呢？是的！從你、我的家庭開始，從我們的孩子開始。讓母親們不但是生了自己的孩子，也在屬靈裏生了自己的孩子。這是一位母親在母親節裏，給孩子們最好的禮物，也是一生中最大的祝福。

人們常說：「小孩有用不完的精力，老人有說不完的回憶。」從母親的角度來看母親節，特別是松年級的母親節。不是只剩下滿滿永遠說不完的回憶！不是要來檢視子女的孝心，而是要遵循著主耶穌教導，活出一位有耶穌樣式的媽媽，行出一位有耶穌腳蹤的母親。松年的母親節，不但可以慶祝母親節，更可以紀念母親。紀念母親在孩子們生命中留下的美好榜樣，如何在苦難中經歷 神的恩典；如何在每天、每時、每刻裏享受 神的創造與神蹟。慶祝這個美好傳承，在我們的子子孫孫中一代一代的傳唱下去。

優雅老化進行曲



文 // 朱芬郁（實踐大學 / 崇光社大優雅老化老師）

對高齡教育學有專精的朱芬郁老師，在萬華樂齡中心開講，幽默風趣內容翔實，堂堂爆滿特別摘要整理，分享給本刊讀友。

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；人生就像一壇酒，越老越有味道。

學習可延緩老化，生氣會產生毒素，所以要開心且常運動，找到生命活力源泉。對老化看法調查：亞洲最不怕老的是日本人（日本女性最長壽）、其次是台灣人。一般對老化的看法：1. 身體機能下降 2. 皮膚有皺紋 3. 記憶力下降。防老器官有三：腦、心臟、骨頭，大家最怕的都是失智症。

對老化最貼切的說法：骨頭不硬硬血管、身高不高血壓高、該記不記易忘性、眸子不亮亮頭頂、近視不見老花現、哭時沒眼淚（乾眼）笑時老淚縱橫。日本超重視生涯現役（終身學習），鼓勵長者不受限生理年齡，只要正面思索人生、坦然面對身體機能變化，聚焦在精神年齡，所謂C型人生：再創高峰、再學習、追求夢想，使創齡人生能智慧老化、活躍老化、超越老化、優雅老化。

根據 50 歲以上高齡者，1 千名樣本對「不老圓夢」的調查結果：



台灣銀髮族：

1. 與昔日同窗聚首（42%）
2. 與至親、摯愛舊地同遊（30%）
3. 再年輕一次（騎重型車、拍沙龍照）

美國銀髮族：

1. 規劃旅行（38%）75%銀髮族的最愛
2. 發展嗜好、興趣（15%）
3. 與家人關係重整（13%）
4. 加強靈性成長（6%）
5. 良好健康（6%）
6. 兼差、志工（5%）

現在有越來越多的花甲背包客，因為旅行可抗老化，透過新鮮、好奇、探索，使生命延展。有登山習慣者一定瞭解：「山在乎的不是年齡、錢財，而是你是否健康？」唯有健康才能有各種不同風景可觀賞。

人的第一人生（工作前）無法控制，需受制於家庭與雙親。第二人生（50 歲前）需養家活口，奉獻於小家庭與社會定位。第三人生（退

休謝幕）可積極規劃、自我價值實現、重新體會生命意義與價值。

簡媜在「誰在銀光閃閃的地方等你」一書中提到：「老是一門高深奧妙的學問，必須學習。」人一生經歷不斷學習、考試、認證，卻從不認為老人也需要終身學習老病死相關課程，並且每年至少應通過一次『老年認證（基測）』。

掌管腦部記憶的海馬迴，會隨著年齡萎縮，但歐洲研究顯示：高齡學習者的海馬迴不但沒有萎縮，反而增厚。尤其啟發式休閒活動：志工、填字遊戲、玩紙牌、看戲、藝文活動、速讀、慈善活動。當腦子越用越大，朋友越多心情好，吃飯不如多出汗、動腦不如多運動，偶爾玩電玩可回春七年，透過聲光刺激、激發士氣反而不易老。

變老是自然過程，當長者能面對老化、接納老化、智慧老化、活躍老化，重新體會生活，以新觀點來看待「變老」，就已進入「超越老化」

階段，會變得成熟且充滿智慧。這時不再關注自我，對子孫更加親密，喜歡一對一深度談話，物質慾望降低，需要獨處、反思，不在意他人眼光，更勇於嘗試想做的事。

曾野綾子：「晚年不代表失去，更非黯淡，而是進入到另一種灑脫的境界；晚年能過優雅生活的人，才是自立且活得凜然獨立之人。」上野千鶴子：「老不可怕，但要老而安、老而康、老而美、老而無憾、老而快樂與滿足。」

全球最老名模英國的達芙妮·塞爾菲，在80歲時還在走伸展台，勤做瑜珈、常吃蔬果、喝檸檬水，20歲出道60年保養有術，每日進帳1千英鎊，真的是活到老、學到老、工作到老。台灣也有素人阿嬤，70歲開始學畫，11年來已創作百幅畫作，不以開畫展為目的，純粹是追求自我價值實現，不僅老的美麗，還優雅有用，創造更大的社會利益。

死前會後悔的事

大津秀一著

一千個臨終病患告訴訴你人生什麼最重要？

- | | | |
|------------------|--------------|----------------|
| 1. 不重視健康 | 2. 沒有戒煙 | 3. 沒有表明生前遺囑 |
| 4. 看不清治療的意義 | 5. 沒有做真正想做的事 | 6. 沒有實現夢想 |
| 7. 曾經為非作歹 | 8. 一輩子受到感情操縱 | 9. 沒能對他人體貼 |
| 10. 深信自己樣樣做美好 | 11. 遺產沒有處理好 | 12. 沒有表明想要的告別式 |
| 13. 沒有回故鄉 | 14. 未能享受美食 | 15. 沒有培養多種興趣 |
| 16. 沒有盡情旅遊 | 17. 沒能見到想見的人 | 18. 沒談過刻骨銘心的戀愛 |
| 19. 沒有結婚 | 20. 沒有生孩子 | 21. 兒女尚未成家 |
| 22. 沒有留下「活過」證據 | 23. 無法超越生死問題 | 24. 沒找到宗教信仰 |
| 25. 沒對所愛之人說：「謝謝」 | | |

真歡喜看到你

文 // 馮思和（壽中松年部）

為慶祝母親節，壽山中會松年部在鳳山教會舉辦各教會松年團契聯誼。有 24 間教會約 490 位的兄姊出席，這是每年中會例行銀髮族的聚會。一大早部長莊進祥長老就到場親自接待各教會來的老朋友，因為很多兄姊是從年輕時就常藉著中會性的事工，彼此認識與交陪，到了白髮年歲仍能在活動中相聚，格外顯露在主裡一家人的情誼。

聯誼會開始，首先以感恩禮拜程序進入神的榮耀恩典中。葉麗櫻長老司會，壽山中會議長葉雅娜牧師證道，以聖經彼得前書第五章：5-6「用謙卑束腰」為題，提醒長者以『謙遜』做衫穿，來相互服事。葉牧師以奧古斯丁名言：基督徒的第一美德是「謙卑」，第二美德也是「謙卑」，第三項美德還是「謙卑」，這也是耶穌一生留下的行為款式。上帝的兒子誕生在卑微的馬槽，釘死在十字架上，完全的順服，就是「謙遜」的詮釋。葉雅娜牧師更明確的闡釋謙卑乃是不虛假、不自高、不固執、人格有彈性的自然表現，並非自卑的說自己什麼都不會來推辭所有事工，一個謙卑的人應學習順服上帝的話，順服於上帝的安排及順服於上帝的時間，相信與會的眾長者，都能再一次的得到聖靈的提醒，不倚老賣老，當以謙卑束腰，彼此服事。

禮拜後直接由部員羅淑媛長老主持進入歡樂聯誼的時刻。首先上場的是 2014 年松年部的指導牧師曾燦焜牧師，先以烏克蘭麗麗伴奏，帶領大家唱：「我們都是好朋友，兄弟姊妹來交陪……」。接著秀出他最拿手絕活：現場揮毫，即席漫畫，三兩下就畫出一隻手拿康乃馨的母老虎，難怪曾牧師被高雄市社會局常青中心遴選為「真人圖書館」的第一人，因為他的多才多藝，讓大家如同翻閱一本內容精彩的書本。

2013 年 8 月壽山中會松年部成立了第 38 間教會的松年團契，就是葉雅娜議長牧會的正義教



會。成立不到一年，第一次參加部會活動，願意出來獻唱同歡，相信未來必定是一支超有活力的松年團契。有人說台灣的教會是善於吟詩的教會，果然每個教會在獻詩的呈現上，都各具功力。鳳屏教會以社區陶笛班吹奏展現、六合教會在部長莊進祥長老領銜之下，以改編的世界名曲套用詩歌的詞，讓社區人士也樂意參加，撒下傳福音的種籽。當然每年在聯誼會上才能聆聽到屏山教會松年詩班優美詩歌，也是一件令人期待的音樂饗宴。

除了詩歌以外，最最令人眼睛為之一亮的要屬建工教會的舞蹈「苗女弄杯」，這些阿嬤級的舞者身段曼妙，舞姿輕盈，博得滿堂彩。只見大家拿起手機、相機、平版機，都擠到前面取鏡，真不得不佩服壽中松年銀髮族的人才濟濟且活力充沛。

表演節目結束，看著八、九十高齡的兄姊，鶴髮童顏，相互攙扶到一樓共享愛筵，神的慈愛與恩惠在和樂融融的餐會中流露無遺。誠如聚會前領唱者所帶的短歌「真歡喜看到你」，對於年長者確實是每次的聚會，都是多一次的恩典福氣。

填字遊戲——醫學篇

文 // 錢大同弟兄

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

新	陳	代	謝		韻		
樓		理		自	律	神	經
	早	孕	期		操		絡
核		母				優	
磁	性		亞	斯	伯	格	症
共				坦		機	
振	動	計		因			特
	力		鈣		卡	路	里
	沙	漠	化		諾		堡

A	醫院名，位於台南。
B	是基於原子尺度的量子磁物理性質。具有奇數質子或中子的核子，具有內在的性質：核自旋，自旋角動量。
C	有別於一般傳統沙子，會活動呼吸的沙。增強感官認識，精細動作技能和創造力；可降低壓力，保持增加力。
D	隨著人工生殖科技的迅速發展，七十年代以來，歐美各國陸續開始有人委託以此種方式懷孕生子，以完成生兒育女的願望。
E	病理學上指局部組織中的鈣鹽沉積，常見於骨骼成長的早期階段。
F	著名的英國考古學家、藝術史家、語言學家、地理學家和探險家，原籍匈牙利。
G	是一種在場地內，使用球、圈、繩、棒、帶進行比賽的體操項目，參加的人數比較靈活，可以是單人、雙人或者三人以上。
H	是熱力學中的一個定理，說明熱機的最大熱效率只和其高溫熱源和低溫熱源之間的溫度差有關。
I	製作酸奶（乳製品的一種）的機器，由乳汁經乳酸菌發酵而產生。
J	是運行氣血、聯繫臟腑和體表及全身各部的通道，是人體功能的調控系統。
K	是位於黑森林地區的優美小鎮，同時也是咕咕鐘的發源地，以生產手工精緻打造的咕咕鐘聞名於世。
1	係生物之內，所有化學反應，維持生命，得以生長繁殖，保持形體，應付周圍變化。
2	我們神經系統中非意識可控制的神經系統。這個系統掌控了唾液分泌、胃腸蠕動、膀胱收縮...等功能。
3	指從受精卵到胚胎的階段。
4	物理的特性 -- 是物質響應磁場作用的屬性。每一種物質或多或少地會被磁場影響。鐵磁性是最強烈、最為人知的一種。由於具有鐵具備此特性，磁石或磁鐵會產生磁場。
5	一種泛自閉症障礙，其重要特徵是社交困難，伴隨著興趣狹隘及重複特定行為，但相較於其他泛自閉症障礙，仍相對保有語言及認知發展。
6	機械檢修保養必備器材，可診斷故障點，提早發現問題，避免設備故障，附有手持式感測頭及磁性固定感測頭。
7	簡稱卡，其定義為將 1 克水在 1 大氣壓下提升 1 攝氏度所需要的熱量。
8	指原由植物覆蓋的土地變成不毛之地的現象。

驀然回首

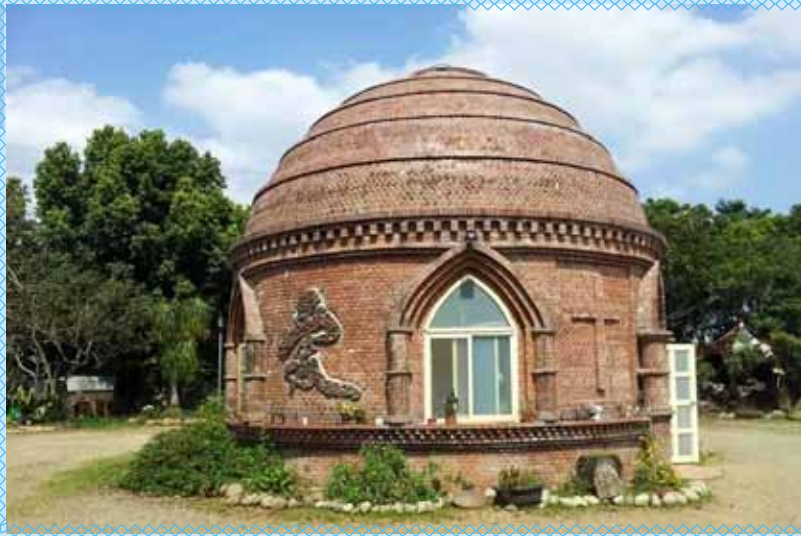
文 // 廖德興長老（客家·龍潭）

真的是光陰似箭歲月如梭，悄悄地，兩萬四千八百個日子就這樣在彈指之間，在我生命中流逝了，如今我已經是個不折不扣的銀髮族。回首過往，沒有風光亮麗也沒有精彩燦爛，我卻很滿足，因為我知道，我的生命是神所掌管的，祂清楚我的身量，喜怒哀樂與悲歡離合，祂按著在我生命中的計劃運行，無論走在高山或低谷，祂都陪伴著我。身處逆境時，軟弱的我有時候難免會抱怨，認為神撇棄我或者是懲罰我；過些時候往回看，原來祂是在調整我的腳步，是為了成就我生命中祂的新計劃，讓我暫時碰了一鼻子灰。當山窮水盡疑無路的時候，轉個彎，竟然柳暗花明又一村，所有的陰暗豁然開朗，真是奇妙的主。

幾十年來，我生命中經歷很多的轉折點，就像陷在沙漠曠野中，徬徨無助。有時候神會悄悄告訴我下一步該如何走，但大多時候祂都冷眼旁觀；有時候我轉換跑道自然又順暢，有時候卻讓我跌跌撞撞。如今，歷盡滄桑之後，累積了人生經驗，數算神在我生命中的作為，才體會到原來祂的計劃是那樣的神奇，我深深的瞭解《萬事互相效力，叫愛神的人得益處》。我的神，時時令我敬畏與感恩。

1960年代初期，我結束學業時，正值青春年華，當時的社會開始轉型，由農業為主的經濟型態逐漸進入工商時代，我父親是典型的自耕農，經營三公頃的茶園以及八分地的水田。那個年代仍依靠人力和獸力耕作，辛苦異常，而當時工商業甚至軍公教從業人員待遇普遍偏低，就業機會也少，我父親期待我當他的助手，衡量當年的大環境，我們稱得上小康之家，我順理成章成為年輕的農夫了。

70年代是台灣劇烈變動的年代，工商業風起雲湧般的擴張，農村人口大量流向都市，造就



了許多新的中產階級，農業經營型態也隨著潮流而改變，由《綜合經營》發展到《專業經營》。到了80年代已轉化到《企業化經營》的規模，大部份農民受到時代洪流的沖擊，敵不過資本家的鯨吞蠶食，（尤其是畜牧業、養殖業、食品加工業）再加上充斥著政經操縱的國際貿易夾擊，農民只得苟延殘喘，不然就得離開農村到都市、工廠討生活。

我的青壯年期就在這波前所未有的洪流中載浮載沉；我曾遇到許多的困境，也曾遭逢不少挫折與失敗，但是，我必須對自己負責，也要為家庭負起責任，甚至還要為這個社會盡一份力量，人生就是要不斷突破，靠著對生命的熱忱勇往前行。

到了人生下半場，開始有屬於自己的時間與空間，我愛上登山活動，曾經好幾年常與山友結伴親近高山峻嶺，享受過三十幾座登頂的喜悅，也感受過高山叢林的撫慰，雖然是耗盡體力卻令我感動與舒暢；唯有在高山上才能體會大自然的雄偉，方知人類多麼渺小；只有在深谷中才能感受到大自然的威力，方知人類是多麼脆弱。每次的高山活動都讓我讚嘆台灣山岳之美，無論風和日麗或是雲霧冰雪，總是令我著迷又敬畏。

我也曾當背包客，在中國大陸享受自由行之樂，欣賞各地的風土人情；見識到華北蕭瑟灰濛的秋景、新疆的浩瀚戈壁沙漠、內蒙廣闊又瀟灑的草原豪情、東北白山黑水間的北大倉風光，在廣東客家原鄉緬懷溫馨又純樸的民風，最讓我感動的是有緣親探黃河源頭的密境。當我千辛萬苦獨自登上四千八百公尺的巴顏郎瑪神山，俯瞰

巴顏喀喇山北麓的這片淺灰色山巒間的片片白雪與白雲，遠眺鄂陵湖蔚藍的湖水，雖然紫外線強烈加上寒風刺骨（攝氏零下八度）我卻熱情澎湃，感動莫名，不禁跪地歡呼讚美神！我真的來到夢想十幾年的青藏高原上的黃河源頭。在這裡，我真正體會到什麼是神聖和永恆。

目前，我正享受著我生最後的一個夢想之中。《活石休閒農場》是我花費十幾年的時間，一點一滴一磚一瓦親手打造出來的，雖然沒有雄偉壯觀的山水景色，也沒有珍貴罕有的奇花異草，更沒有豪華精緻的建築房舍，這裡頭卻有我滿滿的熱情和神的恩典！開放兩年多來，比我預期的更精彩更豐富。夫妻倆管理著兩公頃的農場，真的很辛苦，但每天與這些花草蔬果，以及禽鳥蟲蝶一起生活一起成長，卻也怡然自得，感謝主！我們倆忙著農事之間，還得接待訪客，不

論事先預約或臨時來訪，我倆都熱情接待，這裡提供親手種植的蔬菜，以在地家常菜供餐，也供應我們自己栽種、調製的花果茶、咖啡，我們更喜愛與訪客們閒話家常、分享人生經驗。也就因為這樣，我們的朋友越來越多，生活真的是充實又溫馨！偶而有教會來訪，無論是野外禮拜或者是團契、小組聚會，大家見面分外親切，每當幽揚又動聽的讚美歌聲迴盪在園區裡，真是令我動容。

啊！神的恩典真是數算不盡，我真的非常滿足目前擁有的一切！我更清楚這所有的都是神所賞賜。我也常常將自己一路走來所經歷的高山低谷、酸甜苦辣，神如何帶領、陪伴，見證分享給朋友們。兩年多前在開幕感恩禮拜時，我向會友、也向神宣告：《活石休閒咖啡農場》要成為福音的撒種農場！願神時時施恩賜福這地。

不老的生活方式

文 // 林恩饒長老（壽中．建工松契）

（一）第三年紀價值，讓老人更年輕

1. 第三年紀 (The Third Age) 稱呼退休銀髮族

開設管理顧問公司的日本山口峻宏是知名的思想創新者，第三年紀是他在 70 歲時自創的名稱

2. 第三年紀 --- 人生的三階段

第一階段：指被別人撫養與栽培

第二階段：指要貢獻給家庭與社會

第三階段：指退休後，該為自己而活

日本男人一生只重視工作，山口要男人退休後，學習女人：享受精緻的文化生活：美食、旅遊、K 歌、終身學習。

（二）今日的日本＝十年後的台灣

台灣在日本之後，面臨老化、少子化與人口減少的問題。

（三）「321」飲食健康延緩老化

「3」指三餐定時定量，每天三色蔬菜，用三種方式調整 << 蒸，煮，燙 >>。

「2」指每天吃兩拳頭量的水果，喝兩千毫克 (2000cc) 的水分。

「1」指每天補充一次益生菌。

（四）英國學者延緩「老人失憶症」報告

1. 喝咖啡，運動等可減少 65 歲以上老人失憶症。

2. 喝茶可減少 37%。

3. 每週喝 5 次咖啡可減少 20%。

4. 運動、慢跑、快走、打高爾夫球可減少 40%。

認識「手語」(八)

聾人教養衝擊之因應

歡迎加入博愛手語教會 facebook 粉絲團

圖片提供 // 吳信蒼牧師 文字 // 陳慈美師母

(北中 / 博愛手語教會 <http://poideaf.blogs.tw/>)

手語示範 // 謝仁博長老、陳桂芳執事、吳建興長老、嚴仟惠長老娘、吳信蒼牧師、陳慈美師母

[以北區之使用示範]

聾人教養所面對的衝擊，這個議題可分二方面淺論：1. 對聾童的教養；2. 聾人對聽孩的教養。

對於「聾童的教養」問題，首先最重要的就是家人要承認、並接納孩子耳聾的事實，更要明白且了解一個前提：『聾人』是屬於使用手語的獨特群體，就像使用外語的外國族群一樣。他們並不是必須矯正聽力的族群，他們也以身為聾者為榮，並能自我認知除了「聽」以外，什麼事都能做。

然而，在台灣絕大部份的家庭，總認為聾孩子無法做什麼，常常代為處理或做決定，更甚少向聾孩子解釋，及協助他們瞭解，『什麼』是錯的和『為什麼』是錯的；因而致使他們無法從家人或他人的身上學習機會，也喪失了累積經驗學習的機會，一旦有了衝突，也會感覺聽不到是一種麻煩，更沒有達到彼此有效地溝通目的。為此，一旦家人有『聾人』或『聾童』，聾父母應該盡量和孩子一起學習手語，以達到有效的溝通並能增進互相的了解，也給予他們豐富的獨立學習的機會，以及負責任的機會。

至於「聾人對聽孩的教養」問題，一般的長輩都會認為聾父母無法教導『聽孩』，總是會以這樣的理由將帶『聽孩』留在聽人的長輩身邊教養，因著『聽孩』被隔離反而奪取了聾父母與孩子的親子互動學習的機會。

其實，只要孩子聽得到，是不須擔心孩子和聾父母在一起會變得不會說話的問題。以博愛手語長老教會為例，教會聾會友的孩子都是聽人，因著環境使然，這些幼兒們尚未學習開口說話時，就能夠用手語和聾父母有很好的溝通，也因此造就嬰幼兒的智力反增不減。當孩子慢慢長大，聾父母也會感受到教育的無力感，所以在教會裡，兄弟姊妹們彼此經驗分享，也一起依據聖經的教導，互相鼓勵學習。更因著孩子們都會手語，聾父母和孩子也都能夠在信仰中，一起學習一起成長，減少許多教養衝擊的問題。

聖神(靈)



[靈]② ← ①[聖]

(採用 2014 年 02 月刊示範圖片)

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。

降臨



① → ②

①右手舉起[大拇指]代表尊敬之意，[主]的意思。左手表示[迎接]。

②左手用平將右手放於左手掌，有[到了]的意思。

節



① → ②

(採用 2013 年 10 月刊示範圖片)

①將 4 手指全打開，大姆指要收好。

②將手指左右手一起先從食指...一節一節收起來。