



# 松年之光

2014 年 7 月 106 期

(7 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

## 總會之年 而立之年

文 // 松年主委：周哲卿長老

感謝上帝恩典，今年總會松年事工委員會即將歡慶三十周年。過去，台灣基督長老教會總會以先知的遠見於 1984 年成立「松年事工委員會」，更在五年後 (1989 年) 成立了堪稱現今台灣社區大學先驅的「松年大學」。這些事工均早先於台灣正式邁入高齡化社會 (1993 年 65 歲以上老年人口比率達 7%) 之前便開始。

因此進入二十世紀之後，全世界大部份已開發或開發中的國家，都必須面對少子化趨勢與人類壽命的延長，而相對所帶來的高齡化社會現象。台灣，至 2012 年全國 65 歲以上的老年人口數已達到總人口數的 11%，即所謂的「高齡社會」。有學者預估，2025 年老人人口將會超過 20%，也就是說每五個人之中就有一位老人。其實這數字的背後還有一個更令人惶恐的排名，就是台灣人口老化的速度榮登世界第一！（可參考經建會網站所做之我國人口推估表）。

人口老化的速度越快，國家社會所面臨到的衝擊也越大。高齡化時代的衝擊已經迫在眉梢了，試問台灣教會準備好了嗎？

因此提出以下具體的宣教方針，期待各中區會、教會齊心來努力：

(一) 對內的凝聚：強化各中區會之松年部，積極鼓勵各教會成立松年團契，呼籲各教會重視對松年牧養工作。

長老教會主要體制，係由小會、中會、總會與機構所組織，因此總會松年最主要任務乃為強化各中區會松年部，比如定期舉辦走透透分區松年事工座談會（訪視各區松年部）、舉辦（新舊任部長懇談會）、召開「全國中 / 區會幹部大會」、合辦各項與松年相關之「人才訓練會」、協助各

中區會松年部舉辦「松年靈修會」、「與松年相關議題」之教牧研習會。

(二) 對外的宣教：建立以「松年日光站」為主軸的宣教方針。

松年日光站，猶如醫療中之預防醫學或婚姻中的婚前、新婚輔導，在長輩們尚稱健康，多數還能維持基本活動性時，透過專業所研發出來一系列適合老人的活動，使長輩擁有活力，壓縮疾病的照顧，鼓舞尚存的機能做出最大的發揮，讓原本只能呆坐、漫無目標，身心機能不斷衰退的長者能夠「樂在松年日光站，找回健康與盼望」。

從宣教層面來說，只要教會的關懷事工可以進入社區與弱勢者同在一起，上帝必為我們預備一個廣大的宣教區域，藉著照顧老人同時也照顧到家庭經濟支持者的隱憂，使更多人因瞭解而願意接受福音。

(三) 召集「松年諮詢小組」：提出務實的宣教議題與策略，面對高齡化及少子化社會迅速的轉變，特別針對老人所面臨的種種問題，總會松年事工委員會因應成立「松年諮詢小組」。

此小組將定期或不定期提出當今教會應該及時，並可從事的老人宣教議題（包括議題的倡導與信仰理念、相關策略、方法與步驟，以及提供相關可運用的社會資源）；同時透過松委會的推廣讓教會更深入關懷松年事工，也讓地方教會開始利用現有教會內的松年人力、資源去從事社區老人所需要的活動，加強服務與關懷。

值此總會松年歡慶三十而立之年，讓我們再次細數上帝豐盛恩典，緬懷過去的宣教成就，同時更呼籲眾教會，願我們一起肩負上帝的使命，領受上帝清楚的異象，以迎向新時代的挑戰。

# 最有價值的事



（本刊訊）每年北區、中區、南區、東區原住民所舉辦的「松年聯誼會」總是吸引上千的長者熱烈參與。中區三中會：彰化、台中、嘉義今年已是第 26 屆，輪到彰化中會主辦，選在鹿港文創會館統一度假村舉辦。場地寬敞、景色優美、講座精采（養生健康操＋專講演講）、牛軋餅伴手禮、保健服務、當地產品採購，真的是身心靈都兼顧到，長輩開心主辦單位也卸下重擔。

感恩禮拜由彰中許經德部長司禮、陳淑娜師母司琴、楊月幸部員領詩、嘉中林三寶部長祈禱、台中梁朝部長讀經、彰中議長戴智彰牧師證道、孫壽惠部員奉獻禱告。會場進行順暢，時間控制得宜，協辦單位彰化基督教醫院更是全力支持，派出鹿港分院中醫部黃如瑩醫師，帶領大家做養生健康操。彰基董事長蔡崇偉牧師、彰基院長郭守仁長老、彰中董事長陳信良牧師、總會松年主委親臨會場致詞，讓大會既隆重又溫馨，真是一場受益無窮的心靈饗宴。

戴智彰牧師誠摯送給大家三把人生鑰匙：

1. 完成夢想
2. 誠信資產
3. 主的應允。

從不老騎士紀錄片談起，完成「不可能的夢想」，不能老是停留在原來地方，原地踏步是不會前進的。以傳道書 6：12 來勉勵大家，勿讓「虛度日子」成為人生最大的註解。基督徒的生命有上帝奇妙的祝福與作為，只要與主連結，在職場上、教會中工作與服事態度，打從心裡甘心樂意去做，不是只圖眼前事奉能得什麼好處，這樣的生命價值才是值得的。

用信心服事上帝、努力傳揚福音、開啟天國之門，進入救恩中，享受神的帶領與安排。彼得是主所託付重要的人，耶穌信任、肯定、授權彼得，將天國信息廣傳。救恩不能獨佔要分享出去，松年長者正是最好的人選，將信仰經歷傳承給更多人，使更多家庭都能蒙恩得福，這才是最值的人生。

蔡崇偉牧師說：只要有生活目標，就不會未老先衰，老人只要有年輕人的精神活力，再加上本身的智慧閱歷，就能成為很棒的長輩。平時多運動、喜樂保養、接受新觀念、有不同領域的朋友、廣泛興趣、勿倚老賣老、有赤子心、謙卑



雨無阻真是勇敢的年輕人。當年的那批年輕人，正是目前的松年長者，他們改變歷史與生命的事蹟值得學習，年輕人所做的任何決定，必成為日後成長的基石。

林芳仲牧師有兩個夢想：1. 期盼每個鄉鎮都有長老教會。2. 打破長老教會又長又老的負面講法，希望是「成長又老練」的教會。兩個追求：1. 福音廣傳、教會成長、引人歸主。2. 關心台灣前途與自己成長的鄉土。期盼人人願意獻身（為人祈禱讀經）、獻金、獻工（引

人信主）。耶穌傳講上帝國福音，保羅傳揚十字架上的耶穌，長老教會透過醫療傳道傳講『福音釘根鄉里，教會活出盼望』的福音信息。

剛從韓國考察松年日光站回來的松年幹事陳義明牧師，期盼教會能成為社區發展據點。社會型態改變、家人日漸疏離，教會反成為全家歡聚的場所，透過松年網站的建置，可使分散各地的教會，能整合、分享、體驗並傳承各種社區活動經驗。很多長者的宣教生命見證，不僅是重要歷史的傳承，更是佳美腳蹤的典範。舉辦醫學講座讓更多人重視健康，計畫與醫院、神學院、出版社合作出版一系列適合長者閱讀的書籍。松年有專屬網站，可幫助更多人在學習上成長，成為當地的祝福與安身之處。長者舉起禱告的手，為更多人祝福、支持牧者，上帝的賜福必臨到教會、社區，讓松年人也找到可以發揮的舞台，成為發光發熱安身立命的快樂園地。

歷經 5 個小時的大會，共有將近 1,400 位人員參與，禮拜獻金共 18,846 元，感謝全體人員參與，也謝謝主辦、協辦單位，還有招待人員及幕後付出的所有人員，有大家的同心協力才能完成盛大的活動，榮耀全歸給主。

歸向主，必定是大受歡迎的松年長者。

郭守正院長提出長壽荷爾蒙：1. 主動參與活動 2. 健康吃（蔬菜、水果）3. 運動 4. 與主同在（喜樂的靈）5. 終身學習與事奉。樂活人生其實不難，只要有行動力，心態改變（正向思考），必能享受豐盛有餘的樂活生命。

黃如瑩醫師的 10 巧手（各做 36 下），有口訣且生動活潑，長者都做得很開心且認真。一巧合谷靠（手心向下平行互打）、二巧後豁敲（手心向上小指互敲）、三巧對大陵（手腕互擊）、四巧虎口交、五巧指相交（十指交叉）、六巧右勞宮（左拳右掌）、七巧左勞宮（右拳左掌）、八巧楊池鬆（手背上下互拍）、九巧雙耳熱、十巧目精明（左右各 6 圈）。經由簡單的自我保健，刺激重要穴道，可促進全身血液循環，做完手掌心發熱、通體舒暢。

總會總幹事林芳仲牧師以「追求上帝主權實現」為題，透過馬太福音 6：33 經文分享 1948 年淡水青年大會（TKC），當時長老教會只有 300 間教會，卻能號召 2,143 人熱烈參與事奉，1947 年的 228 事件震撼全球，隔年還能風

# 新竹中會松年幹部靈修會

竹韻高鳴揚主聲，中橫明潭處處新。  
松柏森森桃李笑，年華歲月馬齒增。  
幹勁十足體猶健，部員東埔暢身心。  
靈命滿溢靠神助，修得智慧頌主恩。

陳靜玉長老（竹中 / 中壢）

我們是一群有福氣的松年，2014 年竹中松年幹部靈修會，遠征南投東埔舉行，三十餘人熱心參與，大家幹勁十足，開了六部車，浩浩蕩蕩，急著要與主來相會，渴慕靈糧要解乾渴。我們也滿足眼睛視覺，沿路不住欣賞神所創造大自然之美：如：集集的綠色隧道、水如明鏡的日月潭、蜿蜒的高架路、高聳的青色山脈環抱著我們。宜人的景緻一一映在眼簾，真是恩典滿滿。

雖然一路奔波、疲憊不堪但在輔導周克修牧師分享與黃銅沛牧師的專題之下使我們精神大振；再次省思「松年如何去影響週圍的親朋好友以及服事別人」。

## \* 周牧師靈修禮拜訊息

### 新生活、心生活

經文：箴言 20 章 29 節：「強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮」。我們都曾年輕過：健康、強壯、有鬥志、事業風光、幸福；但歲月不饒人，轉眼變老人。讓老人有失落、自卑、固執、孤單…等，這些負面的感覺，不斷消耗精力，壽命也跟著下滑。

失去金錢，不代表失什麼。失去健康，就失去一半，失去盼望，人生就毀了。因此要記住：雖然生命老化，但還是會帶來機會，只要願意交託給主，有主同在必能：

1. 用心與主相會來度過每一天的新生活
2. 成為代禱勇士：多為他人及家人禱告
3. 家庭力量源頭：要傳承信仰全家歸主
4. 常盼望讚美神：多讚美多祝福他人
5. 學會放下不眷戀過去權力名位，單單與主同在
6. 多讚美多祝福他人



7. 要傳承信仰全家歸主

喜樂充滿生命必延年益壽

## \* 黃銅沛牧師幹部訓練

專題一：聖經中的長者形像

聖經：詩篇 71 篇 18 節

現代社會常以市場因素和體能條件來衡量老年的價值。對老年有錯誤的迷思：病痛、衰弱、孤單、學習鈍化、倚賴人口…，更甚者，暗示老年人是拖累家庭生活品質、國家競爭力、健保體系的禍首。

聖經給予年長者無比的尊榮，利未記 19:32 「你們要敬重老人，在白髮的人面前恭敬侍立。你們要敬畏我，我是上主。」敬畏上帝的人，也當敬重老人。猶太人典籍米示拉說：「老年何其受歡迎，老者為上帝所愛」。赫舍爾 (Abraham Hershe) 曾說：「高齡並非敗北而是凱旋，不是懲治而是殊榮」。箴言視年長者為智慧的來源，更是道德和信仰生活的典範，所以年長者反而是社群中的治理者。高齡意味著智慧和尊榮，是上帝特別賜予的福份。

摩西寫詩篇 90 篇，他不是感嘆老年，而是變老之前虛度的人生，他向上帝祈求智慧，在餘生中活出生命的價值。我很羨慕詩篇 92 篇所描寫的老人景況：「像栽在上主聖殿裡的樹，在上帝的庭院中繁茂，年老之時仍然結出果實，枝葉茂盛，長綠不衰。」

逐漸變老是無法抗衡的過程，但我們選擇接受聖經對老年人的評價，建立正面的自我形像，用積極的態度，成熟的性格，人生累積的智慧，以「老樹」的生命，供應最甜美的果實。這種生命形態的關鍵是：以敬拜的心，過敬虔的生活，「保持向上仰望」。

## 專題二：我是迦勒，我不老

### 聖經：約書亞記 14 章 6-12 節

迦勒 85 歲時對約書亞說：「我已經八十五歲，我仍然健壯，像當年摩西差我出去時一樣，可以打仗或做其他的事。現在，請你把將上帝應許給我的山區希伯崙給我。」

85 歲的迦勒可以和 40 歲時相比嗎？迦勒的話可能比較貼近曹操的詩詞：「老驥伏櫪，志在千里。烈士暮年，壯心不已。」這樣的壯志豪情。聖經人物中很多活得高齡且精采，八十五歲相對年輕力壯。如果你已經六十歲以上，進入松年團契的門檻，當你說出類似的話，恐怕別人會當你「人老不認老」。其實，「服老」未必是年長者必須的心態。有一段話重新定義老化：「老化，不是時間和生理因素，而是心靈和意志力的狀態；人不是因為活了很久才變老，而是因放棄學習而變老。」從這定義來看，迦勒的話是對的，「我還是四十歲時的那個迦勒，我還不老。」事實上，迦勒必須從四方面來證明自己真的不老。

#### 1. 保持強健的體能。

預防生理的疾病及殘障，保持身體健康狀態。

#### 2. 健全的心智和正向的思想。

「青春是一種心理狀態，是意志力的結果，…以勇氣克服怯懦而凱旋，是不耽於安逸且勇敢冒險犯難的心志。」這段話可以同時描述，迦勒在四十歲和八十五歲面對巨大敵人時無懼的心，勇於面對挑戰。

#### 3. 繼續盡生命的功用

聖經沒有退休的概念，聖經中的屬靈偉人都是

盡一生為上帝國做出永恆的貢獻。保羅說：「我繼續奔跑，…全力追求前面的事，向著目標直奔。」有一篇美國醫學雜誌研究結論：「晚年的宗教參與，反映出較長的壽命，較少罹患疾病和殘障、認知和免疫功能得以增進，更能感受生命意義和目的。」

#### 4. 活潑的信仰生活

迦勒 85 歲時，仍然秉持著專一跟隨上帝的心志。「我和子孫一定會得到這塊地，因為我全心順從了上主。」他的心志和力量來自對上帝活潑的信心。

### 追求屬於松年的那座山：

#### 1. 服事年輕的世代

對象包含教會與家裡的年輕世代。常聽到教會年長者抱怨：教會年輕人不關心老人家。85 歲的迦勒率領年輕世代攻取他們共有的應許之地。反思過來，年長者最有意義的任務就是提攜後進，這是上帝給年長者的任務：「你們要請求父老述說往事；你們要請求長輩敘述歷史。」（申命記 32:7）

#### 2. 服事年長的世代

年長者認為教會應該多照顧老人家，「為」長者而做。新的觀點是「由」長者先做，由了解本身需要的長者，趁著還有力量，參與教會服事，推行年長者事工，探視照顧軟弱的會友。有一個年長姊妹自勉：「盡全力讓自己進步，繼續往前走。當我們總結一生的總成績時，被上帝數算的那一部分，是我們與主耶穌的關係，我們與主耶穌一起做了什麼，以及我們在服事祂時，也如何服事了其他人。」年老，但是心志永不老，看著未來繼續前進，直到得著上帝應許的產業，這正是值得學習的迦勒精神。

這次靈修真是不虛此行；空空的來，裝滿肚子的福音真理回家，上帝真是疼惜我們這群同工，載著福杯滿溢而歸。願回到崗位上能更加虛心謙卑來服事長者，或許不能像月亮的光，卻願像小星星照亮他人；雖不能像太陽大有熱量，卻願像蠟燭燃燒自己照亮別人。別認為自己老了沒用，隨時充電一起加油吧！

謝謝竹中松年部所安排靈修之旅，一切榮耀歸給主，阿們！

# 如何與怪咖相處？

文 // 張立人醫師 (台北人間診所精神科)

(本刊訊) 精神健康基金會每月專講請到台北「人間診所」精神科張立人醫師以『如何與怪咖相處』為題，展開精采與詳細的解說，讓與會者很快進入情況，也對各種心理疾病有更深一層的認知與智慧提升。

張醫師不僅在身心科方面有獨到的專業研究，還是寫詩的高手，出版過很多的書：「24個正向思考秘訣」、「25個心靈處方」、「如何用詩塗抹傷口」…。透過人性觀察、文學創作、危機突破、掌握訣竅，其實「怪咖」也是很脆弱的，只要願意進入他的內心世界，人人可以協助他找到「心靈座標」，幫助對方改變自己也可以自我成長。

## 人一輩子的心理發展可分八階段：

從嬰兒到退休的發展任務分別為：信任、自主、主動、勤勉、認同、親密、創造、整合。如果受到傷害可能會出現發展危機：不信任、懷疑、內疚、自卑、認同混淆、孤立、停滯、絕望。

人格疾患的定義：在認知、情感、人際功能、衝動控制上，有2種以上模式。無彈性且普遍存在，自我調整不佳，導致痛苦、功能損害。病因不外乎：生理因素、心理因素、環境與人際因素。從防衛機能上也可找出蛛絲馬跡：自認「不如人」也「不被需要」、「疏離」的策略以保護自己免於「被拒絕」、「誇大」的想法以彌補「無價值感」。通常會強調自己很厲害、喜歡佔上風、自以為很優越、不想跟人互動。

## 人格疾患可分三大類型：

1. 古怪疏離 --- 妄想性人格、類分裂性人格、分

裂病性人格。

2. 戲劇化、衝動、不穩定 --- 反社會性人格、邊緣性人格、做作性人格、自戀性人格。

3. 膽小畏縮 --- 畏避性人格、依賴性人格、強迫性人格、憂鬱性人格。

以上11種不同的人格疾患，需要從症狀、心理層面、互動技巧、透過會談瞭解其中的危險因子與幫助因子，「傾聽」與「陪伴」是最重要的因素，其次肢體語言、表達正面感覺、明確訴說需求、適當發洩負面情緒、分享經驗、勇敢尋求協助也是人際互動中很關鍵的技巧。

對於北捷事件的省思：1. 幼年足夠好的照顧 2. 缺少適度的挫折 3. 樹立良好的權威 4. 父母身教與家庭任務指派 5. 培養助人特質 6. 避免溺愛與過度保護 7. 少接觸暴力電玩 8. 面對現代人無窮的誘惑要有判斷力。

每人都必須有自己的生命價值與信念，只要願意珍惜手邊的一切，生活依然十分美好。我曾經看到一家小吃店的看板寫著：「感謝 TVBS、三立、時尚玩家不曾採訪」，這是多麼豁達與充滿自信的正面思考模式。人只要「願意創造愛，絕對會幸福。」



# 天堂之路

文 // 徐采田長老 (星中 / 長春)

聖經說：人類始祖亞當犯罪，罪由人入了世界；死是由罪而來，按著定命，人人都有一死，人死後且有審判。上帝是信實、公義、賞罰分明的，善有善報，惡有惡報。

人死後的審判，不是「上天堂」(永生)就是「下地獄」(滅亡)兩條路可走。天堂是樂園，有永生，是人人渴望嚮往的美好家鄉；其道路是窄，不好走，進去的人不多。地獄的道路寬闊好走，引誘多，人人都知道，誰也不想，不愛去的嚴懲罪人的可怕陰間，卻反而進去的人多，常常人滿為患，哀嚎哭喊的聲音不絕於耳，真是悲哉，慘哉！

罪，其實是信仰的問題，要倚靠神。宗教的力量：藉著啟示、開導、帶領、轉化始能解決，才有永生的答案。聖經說：「在世上你們有苦難，但你們可以放心。」俗話說：人生不如意，十之八九。又說：天無絕人之路。已清清楚楚地告訴我們：不要怕、不要灰心、不要絕望，神必為我們預備出一條又新又活的出路，並應許信祂的人，凡事都能，且能進入天國得永生。

論到信仰問題，現今世上有各種各樣琳瑯滿目的宗教。顯然都有各自的基本信念，但卻有獨一無二的「宗教都是勸人為善，信什麼都一樣」的共通語言，世人都認為「有拜有保庇」，多拜只有好處無壞處，「漏拜可能有惡報」。這種根深蒂固的心態，造成破口，讓假先知、假神、神棍等撒旦，有機可乘、有利可圖、危害社會秩序混亂且影響安寧。

依據佛教說法：「人死後定會轉世出生」，

叫做輪迴轉生。為要轉世輪迴能順利進入天道，都勸弟子多行善、修身、苦行、做功德、積陰德、善有善報、惡有惡報、行善越多越好善報也越大。這種因果關係報應的理念是大部分「非一神論」宗教所公認且接受的。至於如何進入天道，其門檻標準卻無明文訂定，叫信徒們無所適從。直到臨終仍然茫然無知，不知何去何從，當然憂慮、不安、恐懼、驚慌、痛苦萬分，最後只能含淚往生，實在是既可憐又悲哀。反觀其他宗教也是大同小異，唯獨基督教不同。

聖經(約 3:16)說：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡反得永生。」這是何等肯定的承諾和保證，同時基督徒的往生叫做「蒙主恩召，安息主懷」，更印證了上述的承諾應許。聖經上說：「人所以能進永生之門，不是靠自己的行善，唯有透過遵守主的誡命，遵行神的旨意，才能進天國。」

所謂「天堂之路」，正是跟隨主的道路，我們確信：在人生的時間表中，只要我們願意花時間去明白上帝的道路並跟隨祂，必能看見並體驗祂為我們預備的豐盛生命。

永生是今生在世的日子所決定的，是你的選擇，聖經(箴 4:23)說：「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效(命運)，是由心發出。所以你要為你的「心」負責，期盼所有松年朋友都願意將福音廣傳，並將天堂之路分享給更多親朋好友，讓人人都能蒙恩得福，成為上帝國的子民。

# 認識「手語」(九)

圖片提供 // 吳信蒼牧師

文字校稿 // 陳慈美師母

手語示範 // 吳建興長老、嚴仟惠長老娘

歡迎加入博愛手語教會 facebook 粉絲團

[以北區之使用示範]

10  
(有二種打法)



右手掌伸食指彎曲，手背向側面。  
[1和0的合成]



(台南手語)  
伸三指而拇指與食指捏住成圓圈，手背向側面。

20



右手掌伸食指與中指彎曲，手背向側面。  
[2和0的合成]

30



右手掌伸食指、中指、無名指彎曲，手背向側面。  
[3和0的合成]

40



右手掌伸食指、中指、無名指、小指彎曲，手背向側面。  
[4和0的合成]

50



右手掌拇指彎曲。  
[5和0的合成]



【台灣】

右手握拳頭好似在吃甘蔗一樣，從右邊輕微旋轉至左。以當時盛產之甘蔗來代表台灣。



【台北】

左右拇指與食指掌心向內輕靠二下，就如「北」字型一樣。  
(參考4月刊手語)



【桃園】

手掌心朝內鼓起，就如手中有一顆桃子一樣，再左右輕晃動。



【苗栗】

[栗子] + [地方]

右大拇指尖置口，像在咬栗子皮。隨即右手將手掌全開，為鼓起代為所在地。隨集將右手將手掌全開，鼓起代為地方。



【新竹】

右食指插入左拳下，食指伸直，雙拇指、中指、無名指彈動。就如同竹子一節節的樣子。



【台中】

[中] + [地方]

左手將大拇指及食指打成「コ」形狀，在將右手食指置於中間。隨集將右手將手掌全開，鼓起代為地方。



【花蓮】

[含苞待放的花] + [花]

將右手收起置於右臉頰，再打開，就像在開一朵花一樣。

※數字教學圖片摘自趙建民老師著作「自然手語教學」