



松年之光

2014年9月108期

(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

請多關心「松年事工紀念主日」

文 // 周哲卿主委

主內敬愛的牧長、松年團契會長，平安：

今年十月第一主日(十月五日)是總會所訂「松年事工紀念主日」值此主日臨近之際，僅向貴牧長、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。

台灣基督長老教會總會於 1984 年 6 月 21 日成立“松年事工委員會”，並在 1988 年 6 月創辦“松年大學”(至今有 44 間分校)，這兩項攸關老人的事工設置，足見台灣基督長老教會具有敏銳的觀察和異象。未來總會松年事工委員會將繼續肩負使命，透過本教會已深耕在城市部落、鄉村鄰里的各個教會，使年長者在生理、心理、智能及靈性方面獲得牧養與關顧，亦藉著教會的服事，帶來世代的融合，使年長者擁有活潑、精彩及滿有恩典的生命力；生命充滿無限的可能與盼望。

依據內政部於 2013 年 12 月底人口結構分析，台灣總人口數 23,373,517 人，其中 65 歲以上人口實數有 2,694,406 人 (11.53%)，已遠遠超過聯合國世界衛生組織 (WHO) 定義老人國 7% 的標準，顯示台灣早已步入高齡化的社會。由於台灣出生率下降速度很快，預估 2018 年老年人口的比率將超過 14%，2026 年更會飆高到 20.6%，也就是說每 5 個人就有一位老人，這樣的趨勢是教會不可輕忽的，對於老人的牧養關顧應有更多的重視與投入。

因此，我們提出以下之具體事工計畫：

- 一、慶祝成立卅週年舉辦全國松年大會感恩禮拜 (10 月 28 日)
- 二、設置松年日光站 (老人日托站)
- 三、舉辦關懷 / 探訪 / 陪伴之訓練講座
- 四、強化中 / 區會松年部
- 五、認領安老院 / 養護中心的服事
- 六、持續發展事工
 - (1) 響應總會宣教 150 週年慶表揚 150 對以上鑽石婚活動
 - (2) 「松年諮詢小組」
 - (3) 採用 / 推廣「平安澎湖辦事處」年長者日間照護與靈修中心模式，使之成為台灣老人事工服事典範之一
 - (4) 舉辦「松年牧養相關議題研習會」
 - (5) 「松年之光」的編輯與發行
 - (6) 編寫屬靈自傳 (我的故事)
 - (7) 建置松年網站資料庫、松年大學雲端分享平台

我們期待貴牧長、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，註明為「松年事工奉獻」。多謝！

順頌 主恩滿溢

主委周哲卿

恩典人生 喜樂放送

(嘉中松年部心靈暨醫學健康講座報導)

文 // 嘉中松年部長 林三寶

信主的人得永生，救贖恩典何等偉大，生活在教會的松年接受關懷照顧，何等幸福。基督的愛充滿於世界各角落，追溯 1865 年馬雅各醫師在南部、1872 年加拿大馬偕博士在台北，宣教師分據南北兩地展開艱辛漫長的宣教工作，釘根鄉里活出盼望，奠定了今日教會的基礎。由於先知的遠見，總會有鑑於高齡社會來臨，特別於 1984 年成立「松年事工委員會」挑起松年牧養與傳承任務。各中區會立即行動設有松年部來呵護松年契友的身、心、靈健康工作，培養分享與回饋的功力。

嘉義中會松年部依年度事工計劃，於七月十八日假嘉義基督教醫院路加堂國際會議廳辦理「心靈暨醫學健康講座」。參加松年及陪伴牧師計 365 名，坐滿一、二樓，因安排活動內容豐富，時間緊迫，8:40 開始感恩禮拜，由書記陳清泉司會、吳麗勤牧師娘司琴、蔡逸藹部員祈禱，並由張耿瑞部員恭讀聖經「創世紀 5:21-24、傳道書 6:12、詩篇 92:12-14、約翰福音 10:10、帖前 5:16-18」等經節，在眾人齊唱新聖詩「我心大歡喜，我的嘴著吟詩」後，由林榮郎牧師證道「與主同行」勉勵松年有信心、依靠主、終生有盼望、要有活力且珍惜當下，趁白天工作，不要錯過任何服事機會。以他開拓認養三間教會後退休又繼續為主奔走事奉，雖辛苦猶榮，隨時感恩有喜樂，所以看似 80 歲，聲音似 50 歲，精神只有 30 歲。在鏗鏘有力，又講又唱，台、英語併唱下，令台下兄姐目不轉睛，分享喜樂與恩典。

接著由嘉義市藥劑師公會理事長，現任嘉基臨床實驗室主任張其純教授，專講「藥食文化的風險管理」內容分別為：(1) 藥食同源 VS 藥(毒)即是毒(藥) (2) 身體只有一個 (3) 食物藥物之相



互影響 (4) 如何保健的吃。四個主題分別強調藥物食品相互作用，慎選、慎食、慎時使用，才不致因利惹禍，尤其現代化學藥物猖獗，中西藥及食品加添不明成份，務必要求標示成份及使用方式，以免傷身害體，由於準備資料精湛，條理敘述分明，又接受發問，獲得與會者滿滿的掌聲。

最後安排道生教會牧師葉如敬撰編之創世記七字詩歌，用朗誦方式，在最後一句「約瑟有活百壹歲，壽終正寢埃及地，吩咐子孫要記住，屍首猶原運回家」。50 章經節扼要精確，一氣呵成朗誦完畢，配合押韻，使難記憶的創世記大略牢記在心，回到各教會，再安排時間溫故知新，意義非凡。

經過四小時的歡欣聚會，中場幾乎無休息時間，但是隆重溫馨，受益無窮的心靈饗宴，特別要感謝中會之台灣社區家庭關懷協會理事長黃智鴻牧師大力協助，申請衛生福利部以「恩典人生·喜樂放送」活動，補助加添經費，享受餐盒及贈送攜帶包包禮物，非常實用，更顯現微笑、喜樂洋溢在心頭。

結束活動前由議長王豐榮牧師禱告，願上帝憐憫愛惜，照顧大家，平安喜樂。

銀髮族的情緒智商

文//馮思和(壽中松年部書記)

依循慣例，每年壽山中會的松年事工部和婦女事工部都會輪流舉幹部研習會，讓參與事奉的幹部，都能有從神而來最佳的助人知能來為主做工。

2014年6月14日上午在鳳山長老教會，由本中會女事工部主辦，松年事工部以協角色參與，出席的有24間教會，191位的松年契友。今年婦女事工部特邀壽山中會成立42年以來的第一位女性議長葉雅娜牧師，做全程研習會的帶領，葉牧師以「心靈減壓站～認識情緒和管理情緒」為主題，讓我們這些資深的弟兄姊妹，再一次的檢視自己是否真能因著白髮漸增，而更加添自我管理的智慧。

首先葉牧師給大家一個選擇題，問大家是IQ重要還是EQ重要，在過去的教育裡大多數人都會認為IQ是人生成功與否的條件，但聖經卻是教導我們：神揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧(林前一：27)，看來聰明才智不一定是成功必要條件。一個成功的企業經營管理者，都知道要先處理情緒勝於處理事情。人的腦力智商是與生俱來上帝所賦予的，但EQ情緒智商的能力，卻是可以經過後天的學習做管理與修正，端看自己是否有動機，而好的情緒管理才真正是幫助自己邁向成功之路。

其實「情緒」本身並無好壞、對錯之分、它僅是一種身心靈的狀態，只是它的出現要在適當的場所、適當的時間、適當的對象，端看情緒的主人如何做好控制，不要自己被情緒狹持太久，造成對生理的負擔和靈裡的損傷。

葉雅娜牧師因為過去有社工的經驗，也曾在教會輔導過深度憂鬱症的會友經驗，建議每個人要先學會辨識非理性的想法，解開一些非理性的觀點，就可以讓自己放鬆一些；此外對自己「情緒地雷」也需有自知之明，這樣的認知往往是在屢次受傷後要去學習檢討，並要學會做轉換、修

整，對自己是很有幫助的。

最後葉議長教給大家快樂的五種方法：
1. 釋放心中的怨恨 2. 不要有過頭的煩惱 3. 生活得簡單 4. 多一點的付出 5. 減少各種要求。如果大家可以做到，情緒一定可以是正向的，對於我們這些走了大半生命的銀髮契友，生命不能重新開始，但從今天起有好的情緒管理，生命就會有新的結局。

雖然這一堂情緒管理的課程，是由婦女事工部所安排主辦，有鑑於長老教會婦女團契愈來愈有高齡化的趨勢，很多姊妹是跨團契參加的，相信在教會服事的團隊上，每個人都需要具備好的情緒管理，彼此學習、關照與提攜，相互營造好的合作氛圍，就是為上帝做最好的見證。



活潑充滿元氣的婦女與松年成員



葉雅娜議長全程帶領研習

基督是主 門徒精神



（本刊訊）40年前一群因主的愛與對音樂的狂熱結合在一起，開心歡唱、作詞作曲、自編自導、又唱又跳的年輕孩子，如今散居全球各地，也成為中壯年祖字輩人物。為了傳承理想，再次團練、整隊，發揮當年的熱誠、創意，這就是「基督是主」那些年那些事，把聽眾帶回痴狂的場景，在錄音、錄影中即使NG連連，仍然滿臉喜樂，因為耶穌在你我心中，有平安源泉與滿滿的愛。

市長官邸80個位置，早早就擠爆了，人人喬好適當坐姿，悠閒欣賞這場世紀感恩音樂會。由鄭獻仁牧師祈禱開場後，主持人活潑穿梭在群眾中，瓦娃嘹亮歌聲唱出『頭一次的愛』、『賜給我純潔的友誼』，林照玉牧師、冉懋恩老師齊唱『基督是主』招牌歌，把大家帶回童年時光，在唱唱跳跳中有感動與幸福的淚水。

建成教會詩班唱『詩篇23篇』、『信賴耶穌心中就有平安』、城東快樂女聲的『愛』、安樂教會唱『禱』，帶領與會者心靈富足與喜樂情境。懋恩老師因服用恩典牌良方，仍是帥氣十足，在『各各他山上的迴響』、『草鞋』聲中，享受心靈饗宴。

卓氏家族與安樂橋是卓哥最大的支柱，獻

唱『愛的真諦』。當年卓輝隆牧師的言教身教，使卓忠敬牧師接下信仰棒子，從東海大學校牧到音樂創作之路，40年來始終如一。儘管身體有些疲憊、器官不聽使喚，仍然喜樂在臉上，號召同好完成40年後再相聚的DVD攝製，這是需要毅力與恆心的舉動。

林照玉牧師『有人在為你禱告』，感動好多人頻頻拭淚，黃淑雅師母『傳給人』歌聲不減當年，城東City boys『主永活在我心』、林照清牧師『生命之歌』、簡英慧老師『若』、『感謝神』，16首歌曲銜接得宜，人人彷彿回到數十年前狂歌競舞年代，因為這些歌曲早已深印在心頭，只要有人帶頭唱，台下自動呼應傳唱，那種悸動真的震撼人心，源源不絕讚美之泉聲聲留傳，神的奇妙恩典讓人深深體會「為主而活」的甘甜與福份。

現場還有當年「基督是主」歷史畫面與資料展覽，100多位嘉賓幸福滿滿，有看有聽還有伴手禮，合照時人數少很多，不過還是很感恩，因為主愛讓大家相聚、分享，祝卓哥身強體健，繼續運用創意想出更多好點子，把福音種子透過音樂方式，讓身邊親友都能早日蒙恩得福，在主裡有真正的平安，成為討神喜悅之人。

台東靈修旅遊賦詩

文 // 王耀宗長老 (台中松年部)

感恩 (台東田園、史前博物館觀賞好去處)

田園風光好迷人，松年同遊情義深，
史前博物極珍貴，台東之旅誠感恩。

山水 (秦原山谷猴子討食，卑南博物館尋根之旅)

山水連天草木發，詩歌禮讚氣自華，
秦原群猴嬉遊客，卑南文化尋老家。

核電 (參訪核三廠展示館感觸良多)

核電災難逃，無能也會倒，
參訪尋答案，唯神智慧高。

明星 (陳明星牧師隨團見證分享，愛台之心溢於言表)

夫婦同池保金身，神清氣爽滌凡塵，
回國旅遊勤傳道，明星關照台灣魂。

使命 (總會推行一領一運動，更證道的主題)

宣揚主名勤做工，獻身活祭不落空，
一領一人大使命，榮歸天國享恩寵。

芬芳 (以松年幹部為冠首詩，勉勵幹部樂服事，更靈光)

松柏長青吐芬芳，年壽益增靈命強，
幹勁十足服事樂，部部活絡滿靈光。

白髮吟 (箴言：白髮是榮耀的冠冕，願以樂活的心情迎接它)

白髮為冠冕，心境美如仙，
信仰添智慧，樂活迎松年。

服務 (遊覽車維濬司機、惠媛小姐服務特優，值得稱讚)

惠我良多享口福，媛賢笑談如珍珠
維護安全客舒適，濬通兩岸好功夫

書寫歌詞 / 同頌主恩

文 // 劉順得長老 (星中·安樂)

① 基督的愛

基督的愛是無比的愛 基督的愛是憐憫的愛
基督的愛是安慰的愛 基督的愛是醫治的愛
豐盛的榮耀是祂的靈 豐盛的榮耀是祂捨身
豐盛的恩典長闊高深 豐盛的恩典澆灌我身
主恩典的赦免是我們 主恩典的揀選是我們
白白的恩典賞賜我們 藉著信稱義得著名份
藉著信稱義聖靈同在 聖靈成為世人保惠師

② 仰望

我主祢的愛佇這 祢憐憫阮世間人
日日守護及祝福 雖憎苦難臨到阮
主啊阮欲感謝祢 祢互阮回轉向祢
佇苦難中阮仰望 時時向祢來謳咗
時時祢話勉勵阮 互阮脫離這苦難
互阮得著祢安慰 互阮得著祢祝福
主講恩典夠你用 倚靠我恁就安然

③ 我有主耶穌

一生的困難已過去 因我有主耶穌
一生的傷痛已過去 因我有主耶穌
一生的網綁已過去 主耶穌釋放我
一生的病痛已過去 主耶穌醫治我
一生的苦悶已過去 主耶穌安慰我
主啊 謝謝祢的愛 使我扶平一切
主啊 我要讚美祢 因祢的愛歡喜
祢每天恩典夠我用 祢的恩典顯現於我的軟弱
禱告使我更親近祢 祢的話語是我生活的指引
主啊 在我軟弱時 祢的話語就使我變為剛強

④ 恬靜

佇暗暝互人寂寞 總是忘記我有主
腦海浮出祢話語 祢話語互我幫助
互我對祢得氣力 感謝祢時時顧守
賜阮智慧保惠師 賜阮聖神的引導
互阮佇暗暝恬靜 互阮心靈攏飽飽
謙卑來到祢面前 跪落領受祢恩典

⑤ 聖靈保守

我主啊求祢賜聖靈引導 互我不驚面對生活困境
因祢的引導互我有喜樂 因祢的引導互我有平安
祢教示我祢話語幫助我 互我看見生活中有向望
互我生活中有祢的同在 一切的生活有祢來顧守
我欲感謝謳咗祢永不息

⑥ 補滿我的心

我的心啊 你怎麼憂傷 有主與你同在
我的心啊 你怎麼疑惑 有主讓你信靠
主說我要安慰你的心 主說我要打開你的心
你不用驚惶 有我與你同在 主啊 祢補滿我心裡的破口
我要不住的感謝不住讚美祢 祢是我的盾牌是我的保護者

⑦ 我心肝子

佇你出世的時 是上帝的恩惠，當阮將你抱佇懷裡時 你微笑容
好像輕輕對阮講媽媽我愛妳，佇妳年老時互我陪惦妳身邊
看著心肝寶貝一眠一眠大，日子一天一天來經過
就算甘苦 阮也心甘情願將你晟，你永遠是阮心肝寶貝

⑧ 真理的靈

神賜正直的靈於我 讓我有清新的心思
讓我的靈得著更新 聖靈帶領走人生路
在人生的成長路上 愛我的神從不離棄
祂帶領我當行的路 祂指引我當說的話
像一盞明燈照亮我 像一盞明燈指引我
神啊我當順服於祢 神啊我願謙卑於祢
祢的慈愛祢的恩典 常在我的生活當中
聖靈不離不棄於我 祂是永遠真理的靈

松年大學秀姑巒分校 首位博學班畢業生



松年大學總校副校長周哲卿（右）為原住民第一位博學班畢業生陳阿花撥穗。（記者黃聰明／攝）

2014-06-29 更生日報

**陳阿花今年 86 歲 學習達 9 年態度認真令人敬佩
另有 30 位碩士、學士班畢業生一起領獎**

瑞穗／記者黃聰明報導

松年大學秀姑巒分校昨天舉行博學、碩士、學士班畢業典禮，共有卅一位畢業生，博學班陳阿花今年八十六歲，學習長達九年，今年畢業，是花蓮縣松年大學原住民第一位博學畢業生。

畢業典禮以感恩禮拜進行，由松年大學總校副校長周哲卿主禮，鶴岡教會牧師那麼好·阿讓司禮，秀姑巒分校校長馬撒歐·尼卡爾帶領在校生到場之外，阿美中會議長林山院也到場觀禮。

周哲卿在證道時以一位松年大學老畢業生的在生最後一句話來說明終身學習的對一個人一生的重要性，他表示，一生中不是為了沒有做到好事而回饋社會，而是在年輕時好多事沒作到。

現在會寫字和去郵局領錢了

陳阿花是唯一的博學班畢業生，也是花蓮縣松年大學第一位博學班畢業生，她今年已經八十六歲，在九年學習過程中，她表示，現在學到會寫字、會去郵局領錢、到車站買票了。

今年八十七歲的陳玉蘭是學士班，也是最老的畢業生，她和陳阿花是終身學習活的典範。碩士班畢業生陳阿決表示，學到羅馬拼音，更能瞭解聖經神的話語，還學到許多手工藝技術，增加家庭收入。

畢業典禮現場，布置著許多松年大學學生的手工藝品，現場就辦理展示展售會，另有畢業生學習羅馬字的成果展，筆記寫字跡工整，頁面乾淨整潔，顯示這些老學生專心學習的程度。

那麼好·阿讓表示，把部落內六十五歲的健康老人聚集起來，學習族語、文化、歷史故事，創造部落的奇蹟，也希望這群喜愛終身學習、健康的老人回饋部落，為部落內許多老人來服務。

周哲卿表示，松年大學已經設立廿五年，原住民部落比較慢，但是學習態度滿有幹勁的，博學班要有三個梯次共九年時間學習，如今秀姑巒溪分校出現一位博學班畢業生，很難得。

松年大學秀姑巒分校畢業典禮昨天在鶴岡屋拉力老人關懷站舉行，有博學班一名、碩士班四名、學士班廿五名共卅一位畢業生畢業，卅一位畢業生身穿博學、碩士、學士服到場，畢業生眷屬捧花到場，氣氛莊嚴不失輕鬆自然。

星中松年 歡聚一堂

文 // 游枝月 (星中.台北公館)

七星松年有數百，和平一堂真正合 綏鄉部長身欠安，副部長秀梅接棒
神的女兒好休暈，快快復康可做事 茂堂牧師開始講，雙師身份都真通
身心健康最要緊，每天感謝要認真 公園運動要繼續，不可休暈身體勇
戒煙少酒要實行，身體健康有見證 營養平衡無病痛，疫苗注射照步行
整理庭院常常做，成做運動氣力好 當試學習有信仰，唱詩謳佬氣力強
志工服務心快樂，成做學習主祝福 年長老化免不了，求神庇佑才是巧
返老還童才有福，自我謙卑進天國 年老性情要優美，才能使人看做嬌
物質平淡要知足，子孫才情神賜福 親朋好友不可無，常常交往常喜樂
應守主日不可休，親朋好友見互對 茂堂牧師專題讚，松年年長攏總賺
要留信仰互後代，全家歸主才應該 聖工多多算殮了，大家思考記互髻
後會有期再相會，願主賜福咱大家 「感謝主謳佬主，哈利路亞 阿們」