



# 松年之光

2014 年 10 月 109 期

(10 月 25 日出刊)

中華郵政台北雜字第 2080 號  
執照登記為雜誌交寄



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第 6460 號

雜誌類

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

## 新時代松年導向

(本刊訊) 最受松年幹部矚目的『全國中區會』幹部大會，終於在景優、服務佳、餐食多變化、SPA 池泡溫泉、提升團隊服事、關懷銀髮族保健與體適能運動口訣等紮實內容中，完成知性與體驗大自然、相見歡更是實力的展現。此次特別安排在谷關龍谷飯店作專講與分組訓練，讓松年部員更能有效發揮專長，在造就與職務課程中，享受心靈饗宴與豐碩的成果。

共有 200 多位成員參與，其中有 20 個松年部長、37 對夫妻、13 位牧師、125 個長執熱烈投入職掌與義務的造就訓練，三天兩夜緊湊的課程與專講，讓學員感覺幸福與感恩，尤其講師陳穆寬長老、蔡崇偉牧師、陳信良牧師、賴昭蓉執事、關寧教練、洪喻樺教練都傾囊相授，讓大家獲益良多，不僅智慧增長，還對健康有更深層的體悟。

周哲卿主委以「新時代松年導向」信仰分享，以亞伯蘭 75 歲仍遵照上主的指示離開哈蘭，勉勵長者務必要終身自主學習，人若不進步一定會被時間所淘汰。莎士比亞說過：「斧頭雖小，只要持續不斷多砍幾下，大樹也會倒下。」人不一定要求最完美但要讓自己不斷進步中。

曾經看過 40 多位 70 多歲長者，總共 3 千多歲，在台上熱情舞動手腳，那樣的畫面令人撼動且難以忘懷。人都會老但不一定會成長，只要願意改變心態，懷抱夢想，時時保有自己的決定權，相信尊嚴絕對不被踐踏。



### 1) 活出「與神同在」的生命力。

松年成員如何看待自己，是很重要的課程。高齡化社會難以避免，唯有身強體健，身心靈平衡，才能成為有價值之人。

2) 活化松年腦力，增進各項新資訊。很多教會、松年大學開設烏克蘭麗麗、攝影後製、電腦雲端、閱讀寫作、拼布班、語文教學、戲劇體驗、陶笛、粉彩畫、捏土、韻律、直笛、領導統御培訓等課程。

### 3) 重視強壯的身體。

身體健康才能作更多的服事，要跳脫舊有框架，老人的學習力絕不輸年輕人。有一 68 歲生日的長者見證學習過程：「40 歲學鋼琴、50 歲學英文、60 歲學游泳、70 歲還想要開畫展。」

### 4) 不要被「老」所綁架。

曾去韓國觀摩老人事工，有教會型、政府型、社區型的關照老人型態，其實多與左鄰右舍無拘無束聊天、喝茶、下棋也是很棒的互動。多輔導長者在信仰資源上，鼓勵參與策劃松年事工，生活上無後顧之憂，身體強健就可安享晚年。



## 著尊敬老人的面

（本刊訊）每回參加「松年活動」總是充滿感恩與喜樂，因為銀髮族真的是尊貴與榮光的代表。七星中會「重陽敬老感恩暨表揚」大會，將近 600 人齊聚在馬偕醫院大禮堂。撒母耳樂團由鄭明堂老師帶領大家欣賞動聽的曲目：為愛向前行、天父恩典真正大，暖身之後談綏鄉部長司禮、黃蓉老師司琴、林憲懋牧師祈禱、許秀梅副部長讀經、張朝棟議長證道、敬老協會許尚武長老致詞、總會松年陳義明牧師請安、星中松年合唱團由蔣廷敏老師指揮獻詩 --- 耶和華以勒、主的祝福。

張朝棟牧師勉勵長者除身體健康外，更要重視心靈平安，尤其領受主的恩典與救恩。引用箴言 30：7～9 經文「求你互虛假及白賊離開我遠遠；互我無喪鄉無好額；用所著用的米糧互我食…」。

年長者有珍貴體會與經驗，是智慧的傳承，所謂「生添多多，年歲加添」，松年朋友與主打合約走信仰的路，是一輩子且世代代傳承，「照品照行」是不能輕易毀約的大事。

### （一）照主誠命去行

面對假油、假酒、假牛奶…風暴，更要真實活出生命，腳踏實地照起工過日子。不可驕傲或財大氣粗，行公義、好憐憫、存謙卑的心，學義人的樣式。

### （二）敬畏耶和華

尊主為大，能智慧分辨真假，過感恩知足的生活，領受上帝同在的平安。求主引領一生，勿擔驚受怕。

箴言 17：6「老人以子孫為華冠，兒女以父親為光榮」。利未記 19：32「佇白頭毛的人面前，你著起來倚；也著尊敬老人的面，閣著敬畏你的上帝。我是耶和華。聖經中在神眼中的義人有兩對夫妻，值得成為學習的典範。

### 撒迦利亞與以利沙伯

畢生事奉主，守主誠命無可指摘，有寶貴的信心並領受神的特恩，年老懷孕生子，用信心抓住神的誓約，一生過靠主喜樂的日子。

### 西面與亞拿

西面得聖靈感動得見主面，女先知亞拿在婚後 7 年寡居，84 年不離開聖殿，禁食祈求晝夜事奉神。她是第一位傳主降生福音的婦女，年長仍結果，更是大家的典範，生活在指望中持續傳福音，等候主再來。

摩西傳承給約書亞，保羅傳給提摩太，你有接棒之人嗎？願長者每週都有新感動，在更新與成長中把信仰生活持續傳承給更多人，絕不澆熄聖靈的感動。公義又虔誠的西面此生無憾，他完成使命看見耶穌，盼望到親見彌賽亞降臨。

表揚結婚 70 年的鄭連道長老、謝勉勵夫婦，90 歲以上有 39 人、80 歲以上 128 人，結婚 60 年以上有 23 對。看到笑容洋溢智慧滿滿的松年朋友，或許身體不是很健壯，但仍然可以參與事奉，過喜樂的教會生活與樂意奉獻，真的是蒙恩得福，成為兒孫的榜樣與最棒的祝福。





# 全國松年幹部大會 / 星中松年部敬老精采畫面



專心學習的長者



許尚武長老、談綏鄉部長、張朝棟牧師、  
林憲懋牧師、陳義明牧師



講師與原住民同工



星中松年合唱團



彰中可愛的帶動唱



部長、牧長向鄭連道長老夫婦道賀



身段柔軟的日本雙人舞



# 松年躍試．活力可嘉

## （150週年 LOGO 比賽設計感言）

文// 林三寶長老（嘉中松年部長）

### 前言

追溯本宗長老教會自 1865 年英國宣教師馬雅各醫生在南部及 1872 年加拿大宣教師馬偕博士在北部為據點，展開至今 149 年以教育、傳道、醫療、服務等方式，艱辛漫長，愈挫愈勇之福音廣傳工作，一步一腳印，釘根鄉里奠定了活出盼望的基礎。陸續在全台各地普設教會，整全制度，藉著小會、中會、總會的組織管理運作，拱承基督是教會唯一的元首，敬拜聖父、聖子、聖靈三位一體，認定聖經是我們信仰與生活的準則，視講道為崇拜中最重要工作之一，注重神學教育及查經，印證上帝恆古不變的真理，因此萬民皆祭司，肯定救贖恩典均為上帝主權，由其管轄，何等深奧偉大。

綜觀人類一生經過各年齡層級的歷練苦難，彰顯上主至高無窮的「愛」，以愛為中心，發揮各時期事奉功能，勇於參與、接受挑戰，如今面對多元複雜的社會，松年人身體機能日漸衰竭萎縮之際，需靠心靈健康的動力支撐，培養信心，選擇文字見證，主動出擊，鍛練出松年活力，再創燦爛的黃昏。

### 熱烈參與

總會為慶祝設教 150 週年，除感恩大會外，

並在全國各地展開的慶祝活動，內容有：宣教足跡、歷史文物、教會巡禮、節慶活動、深度旅遊、體育競賽等六大類型活動外，再配合正在推動的一領一倍加運動，全國松年當然不例外，熱烈參與共同獻工、獻心、獻金，呈現在上帝面前的是「豐碩成果」。

為表現教會的精神與價值更盼望在全國教會建立新氣象，賦予更多的宣教熱情活力。總會特別辦理 LOGO 設計，採用作為本宗標誌有其深切的意涵，為鼓勵松年提高士氣，特以本文簡述參加 LOGO 比賽設計圖案，個人的心得分享，期待指正。

### 結論

LOGO 設計應以一見即能表達設計內涵意義，如需再說明設計理念後才能明白時仍不完美，本人有勇氣投稿是嘗試上帝賦予智慧，憑藉數十年之經歷知識，熱心參與，志不在奪魁，但求能與更多先進交流意見，融合寶貴的意見，供作啟發更有價值的人生觀，也欣見年輕朋友熱衷現代科技，懂得使用電腦，力上使力，創出佳美人生，更盼望松年朋友，珍惜當下、奉獻才能、享受人生。誠如希伯來書 10:35「所以你們不可丟棄勇敢的心，存這樣的心，必得大賞賜」。



## PCT---- 台灣 150 年

圖稿設計說明

一、



全球圖形闡明上帝創造天地，福音遍傳世界，為促進信徒合一信仰見證，台灣基督長老教會為普世教協成員之一。

二、



- 1.外圍左右三條線為：紅、黃、藍三原色，確認為正宗，昨日、今日、一直到永遠不變。
- 2.代表聖父、聖子、聖靈三位一體，本宗教會以信仰上帝為首。
- 3.信、望、愛三項，其中以「愛」為最大誠命，雙邊對稱展開後就是「愛」心。
- 4.愛心底部標記「台灣基督長老教會」豎立V字表明基督救贖賜恩典勝利興旺。

三、



綠色圖形為紀念早期宣教師馬雅各、馬偕等人在台灣南北兩地(淡水、台南為據點)，以醫療、教育、傳道、服務等方式使福音釘根鄉里奠定了150年來的基礎。

四、



眾信徒同主、同工、同心服事，不分彼此撒種澆沃，全靠上主賞賜成長，繼續高舉十字架救贖恩典，傳遞教會使命，一切榮耀歸於上帝。



# 濟州島靈修之旅有感

文 // 林麗卿姐妹（東中 / 東方）

東中松年部經部會開會後，決定舉行國外靈修旅遊，目的地為韓國濟州島，於 2014 年 4 月 29 日至 5 月 2 日共四天三夜，大家踴躍報名參加，大大小小共 34 人，最年長為 91 歲，最年幼為 1 歲，全團總年齡加起來共 2,248 歲。

位於後山計 10 間花東區教會，遠從台東沿途兄弟姊妹搭乘同一班火車到羅東，轉搭遊覽車到桃園中正機場，只能眯一下眼睛，無法好好睡，但是飛機一到濟州島，大家精神飽滿，沒有倦容，欣賞每個景點，在美麗的景緻中讚嘆上帝的創造。松年部輔導張主藤牧師，一路要觀前顧後，還要照顧一歲大的幼兒，還好寶貝兒子很配合，跟著這麼多教會的阿公阿嬤同遊異國、山水優美鳥語花香，閃爍的眼神彷彿讚嘆上帝的名在全地何其壯闊宏偉！

上帝憐憫年長的弟兄姊妹，特別派張主藤牧師、林耿真牧師、高順興牧師夫婦，外加郭麗真牧師來照顧陪伴全團的松年兄姊。每天開車前親愛的牧師會為一天的行程禱告，每餐都邀請各教會長老、會長們輪流謝飯禱告，晚上的時間牧師更會帶領大家聚集一起靈修，為一天的行程感恩，隔天的活動代禱。感謝神的眷顧與恩典，這趟旅程出入天氣晴朗穩定，讓松年的弟兄姊妹在戶外更舒適、腳步穩固，沿途充滿異國文化的學習與歡笑，真是難忘的靈修旅遊。

回程在花東返家的火車上，陳惠宗部長到每個座位和大家握手，有人問陳部長，明年如果辦靈修旅遊到琉球是要換美金，還是日幣呢？松年的長者似乎都還老當益壯、沒有倦容哩！這次濟州島靈修旅遊，欣賞上帝創造大自然景色，以

及濟州島島民的生活風俗民情，教會松年弟兄姊妹出外彼此陪伴，感謝上帝一路保守大家出入蒙福平安，也感謝同行牧師們的辛勞與服事，這趟旅程大家忘卻了長者的腿酸眼茫，彷彿都年輕了好幾十歲，蒙神的恩典保守，個個精神奕奕，都很期待明年的國外靈修旅遊喔！



## 勵志篇

文 // 徐采田長老 (星中 / 長春)

我們得不著，是因為我們不求。

我們求也得不著，是因為我們妄求。求主賜給我們明白你的心意，我們要尋找、祈求、禱告，我們不要妄求，我們就無不得著。

人只要願意改變，真心悔改，人人都有機會重新來過，成為一個新造的人。

- (1) 可 10:27 耶穌看著他們說：「在人是不能，在神卻不然，因為神凡事都能」。
- (2) 腓 4:13 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。
- (3) 可 9:23 耶穌對他說：「你若能信，在信的人凡事都能」。

勵志作家戴晨志先生在「圓夢高手」一書提到：

- (1) 人不怕沒機會，只怕自己不改變。
- (2) 人不怕沒機會，只怕自己不去開創機會。
- (3) 人不怕沒有機會，只怕機會來時，自己實力不夠、努力不夠。

上帝給每人兩個包袱：一個是快樂，另一個是痛苦，在人生道路上競走，目的、終點都叫做幸福。聖經 (箴 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。

所以如何背你的包袱是你的選擇：

- (1) 痛苦背在前面，快樂背在後面，走的非常辛苦。
- (2) 快樂在前面，痛苦在後面，雖然辛苦，但有希望。
- (3) 快樂在前面，痛苦在後面，在痛苦的包袱上剪一個洞；一面走，痛苦就一面掉在地上，身上的負擔就減輕，走的輕鬆愉快，這一把剪刀就叫做「饒恕」。

耶穌說：「不是到七次，乃是到七十個七次」，祂要我們不斷地饒恕，乃是為著我們的好處，要叫我們得釋放與醫治。

## 銀髮族體適能運動口訣

文 // 關寧教練 (於全國松年幹部大會)

生命在於運動，要活就要動；筋長一寸，多活 10 年。

### (一) 初級動作

1. 閉眼聽風 (調整呼吸)：鼻吸鼻吐 10 秒以上，10 次為一組，4 ~ 6 組。
2. 勾繃看腳 (強化大腿)：靜坐單腳大腿伸直，勾繃腳練習，每腳 4 個 8 拍。
3. 仰頭常笑：靜坐腹部用力，手臂側平舉，抬頭面帶笑容 10 ~ 30 秒。
4. 團結拉背休息：身體貼緊雙腿併攏，雙手抱腿膝蓋後側 30 ~ 60 秒。
5. 抓空氣：雙手伸直五指握拳、快速打開，強化小臂，50 ~ 100 次量力而為。
6. 蜘蛛人：前臂拉伸，肘關節打直掌心朝外，手

指向下壓，20 ~ 40 秒。

7. 十指緊扣：雙手互插互握，刺激指跟與虎口，30 ~ 50 個。
8. 用力禱告：身體挺直雙手互握、對抗持續用力，雙手自然抖動 20 ~ 40 秒。
9. 左右搖擺：單手抱頭側拉腰 10 ~ 20 個，增強脊椎靈活性。
10. 金雞獨立：站立提小腿，向後踢 5 ~ 10 個，腿跟抬起越高越好，10 ~ 30 秒。

### (二) 進階動作：

縮腿收腹、正反拉肩、坐派、合體、弓箭步、太空漫步、有道具拉肩，高低腿、背對背、閉目養神。



## 事工預告

**時間：2014 年 10 月 28 日（週二）**

**地點：彰化員林大家來餐廳**

**內容：松年 30 週年慶典感恩禮拜**

## 徵文及松年活動相片

1. 為慶祝感恩節，松年之光 11 月將刊登「感恩事項」專輯，請鼓勵松年部員寫出 3 件值得感恩的人、事、物，於 10 月 30 日前將文稿寄給總會松委會，以便彙總、整理，將榮耀歸給全能上主。
2. 總會松年委員會網頁即將架設，請各中區會提供歷年的活動相片及紀念文獻給松委會，以便建立完整的史料與記錄。各中區會若有敬老活動、表揚結婚多年的相關相片，也請 E 給松委會存檔。
3. 各中區會松年活動請記得派員協助記錄內容並拍攝現場相片，讓松年之光能隨時報導、分享，請鼓勵部員多多提供靈修、旅遊、見證、作詞、講座記錄等文稿，感謝大家的參與事奉。

