松年之光

2015年1月112期
（1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

新春賀喜與自我期許

文 // 周哲卿 主委

感謝上帝恩典，去年(2014年)是我們總會松年事工委員會成立三十週年；而今年(2015年)更是我長老教會邁向150週年的重要關鍵年。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，更於五年後(1989年)成立了堪稱現今台灣社區大學，樂齡學院先驅的「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)之前便已開始。

如今，全世界已開始面對少子化與高齡化的衝擊。而台灣，根據行政院經濟建設委員會的人口推估，我們即將是全世界人口老化的速度最快的國家之一：人口老化的速度越快，國家社會所面臨到的衝擊就越大！高齡化時代的衝擊實在已經在發酵中了，但是教會準備好了嗎？

因此，總會松年事工委員會，必須不斷提出具體的宣教方針，也期待各中／區會、教會齊心來努力！

一、籲請各中／區會之松年部，積極鼓勵各教會成立「松年團契」並呼籲教會更重視「松年牧養」的工作。

高齡化以及少子化趨勢所帶來的社會現象之一就是「獨居人口」將大幅攀升，特別是獨居人口的攀升同時也表示人們對社區的依賴亦將日漸顯著。教會身為社區的一份子，教會可藉由松年團契的組織而更深入社區，邀請獨居的年長者來參加，如此不僅可關懷獨居老人，更可藉此將福音傳揚出去，「一人信主全家必然得救」，家中長輩因著教會的關懷而分擔子女照顧的重擔。一旦長輩接受了「福音」更有可能影響子女跟隨其腳步來信從基督，因此總會松年最主要的任務乃要籲請各中／區會松年部更積極去促使各教會成立並強化松年團契。

二、持續建立以「松年日光站」為主軸的宣教方針。

松年日光站 ---- 猶如醫療中的預防醫學，在長輩尚稱健康，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，使其尚存的機能做出最大的發揮！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顧慮到家庭經濟支持者的擔憂，使更多人願意接受福音。

三、召集「松年諮詢小組」，提出更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乃成立「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不僅更深入關懷松年事工也讓教會開始運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、服務與關懷。

值此新春佳節之際，特向大家拜個早年，祝賀大家老當益壯，新年新氣象！也讓我們好好細數上帝豐盛的恩典，緬懷過去的宣教成就，同時也呼籲眾教會。願我們一起肩負上帝的使命，領受上帝清楚的異象，以迎向新一年的挑戰！

松年之福

眼神明亮 105 歲吳林綉梅師母

（本刊訊）台中中會松年部聖誕暨敬老慶婚大會，動員 30 多位松年部員，號召一千多位契友熱情參與，在嚴寒的氣候中感覺內心暖洋洋，看到長者洋溢喜樂平安神情，慶幸能置身其中，共沐豐盛主恩，同享歡樂氛圍。

感恩禮拜由梁朝部長司禮、邱美花部員司琴、蔡識珍議長以「全家都有福」證道、買讚美長老讀經、洪惠章長老、潘仲達長老祈禱。敬老 80 歲以上共 505 人，當 105 歲長者大肚教會吳林綉梅師母出列時，大家都很驚喜，因為體力、精神超級棒，走路步伐還算平穩，眼神明亮笑容不斷，令人難以置信高齡長者這麼平易近人，身心靈皆強健。90 歲以上 70 人、80 歲以上 434 人，真的是蒙恩得福的銀髮世代。

結婚 65 週年 2 對、60 週年 6 對、55 週年 5 對、50 週年 18 對，合計 31 對。台中松年部共分 8 區，會員將近 1,400 位，以南投區、大屯區出席最踴躍，銀髮族長者也最多，確實是令人羨慕且恩典滿溢。

才藝表演充滿巧思與創意，忠明教會唱作俱佳的「點心擔」、萬物充滿你的恩典；台中港教會的手鐘、水湳教會「2 人 3 目無長短腳話」短劇，故事耳熟能詳，劇本詼諧押韻，看得大家笑呵呵樂開懷。

蔡識珍牧師以使徒行傳 10：22 ～ 27 經文勉勵大家要學習哥尼流，渴慕追求真理，敬虔祈禱，並廣傳福音給鄰舍、社區。為鄰居祝福與協助有需要者，不害怕面對不同情境，勇敢傳福音絕不放棄。如同約帕弟兄（現今的教會福音隊）跟著彼得去哥尼流家為外邦人傳福音，將上帝的豐盛恩典廣傳出去。

教會慶祝聖誕聚會，可透過福音故事、短講、生活見證，使社區阿公阿嬤都能體會到上帝無限的愛，這樣的影響力會使沒聽過福音的長者願意主動來教會，人生無憾且心靈富足。

周哲卿主委請安祝福：要活得漂亮且精采，接納、瞭解、喜歡自己，靠主引領少錯誤，敬重歷任部長的用心傳承，不斷學習並成長才能優雅老化。松年幹事陳義明牧師感謝台中中會全體部員的用心，以感恩、讚美、敬拜方式呈現值得回味的慶典活動。盼望大家打開心門由神引導走安穩平安的路徑，用主的話照亮人生，讓生命有恩賜結出好果實，將基督世界真光與活命源頭，廣傳鄉里並賜福大家身心靈皆充滿盼望。

最後以手冊上的「白髮吟」祝福長者德高望重，樂活有勁每一天，喜樂長存在心頭。

白髮為冠冕，心境美如仙；

信仰添智慧，樂活迎松年。

主為何而生？

星中松年部幹部就任慶典

（本刊訊）星中松年部聖誕感恩禮拜暨松年部幹部就任典禮，在雙連教會舉行，由談綏鄉部長司禮、黃蓉老師司琴、戴約信副議長主禮、蔣廷敏老師指揮的松年合唱團讚美：「牧人你當撇下羊群」、「以讚美的心」。

戴約信牧師以「祝耶穌，生日快樂」為題，透過馬太福音 2：1 ～ 12 節經文，深入淺出闡揚「主豐盛恩典」。關於主的誕生事蹟馬太、路加、約翰、保羅都有記載與敘述，唯獨馬可沒記載。到底耶穌降生於何年何月何日？至今仍沒有共同說法，教會習慣於第 4 個待降主日慶祝主降生。

台灣人相當重視生辰八字：落土時八字命，屬啥、欠啥、補啥，欠火、欠水時在名字上補足。目前是以耶穌降生那年當作世代開始，有主前與主後之分，非信徒則以公元來區分。

天主教修士在 6 世紀時，曾提出各項事證認為耶穌誕生年份有誤差：

1）以中東氣候來推斷

12 月非常寒冷，主降生只用布包裹，有點不合邏輯。當時天使向牧羊人傳訊息，12 月太冷無草，不可能有羊及牧羊人。

2）希律王在主前 4 年即過世

希律王下令追殺嬰兒及戶口普查年份比較接近公元前 4 ～ 7 年。天上有啟明星（伯利恆之星）指引東方博士朝拜主，根據東方歷史漢書天文誌：漢哀帝建平 2 年曾出現 72 顆星。哀帝本誌建平 3 年記載：出現奇怪的星，與聖經不謀而合。

3）三博士帶禮物朝拜主

黃金、乳香、沒藥三種禮物，以中東駱駝隊在沙漠中出入情景，不可能只有 3 個人，因此推斷博士應該不只 3 人，聖經也沒記載確實人數。

耶穌降生是教化人心透過福音信息改變社會，因此盼望世人有認罪悔改之心、靈命得到更新，有主的祝福與恩典在心頭。當人人有豐盛生命，找到活命源頭才是主降生的目的，耶穌期望透過肯相信祂救贖的人來改變這個世界，你願意接受主的邀請嗎？請來共享福音愛宴，用喜樂的心意來慶祝主生日。

吳興教會 16 人陶笛表演陣容強大，以「最美的禮物」、「陪我看日出」、「科羅拉多之夜」，吹奏出美妙樂音。松山教會 20 多人以「告訴神」又唱又跳，排出盛大場面。大安教會 5 位辣阿嬤以「花漾年華」舞出精湛與活力。安樂教會 6 人陶笛演出「耶穌愛我我知明」、「平安夜內真平安」、「普世歡騰」，在歡樂聲中齊聚慶祝聖誕。最後松山教會蔡明憲長老自告奮勇帶領大家歡唱「期待再相會」，並改編歌詞期待大家天國同相聚共沐主恩。

上帝牽我走恩典之路

文 // 林鴻珠執事（高中松年部長）

感謝上帝的鴻恩，高雄中會松年事工部自1984年成立，在主的帶領至今已經30個寒暑；今天要舉辦重陽敬老暨松年事工部成立30週年慶典，在這30個寒暑中有多少的信仰前輩辛勞付出，才有今天的光景，松年事工部目前有34間教會成立松年團契，契友人數達二千多人，實在感謝上帝大大的恩典。在高雄中會松年事工部的事工上，願耶和華上帝賜福您們。

根據經建會網站所做之我國人口推估表，學者預估2025年老人的人口將會超過20%，也就是說，每五個人之中就有一位老人，這個數字是否有嚇到你我呢？別怕，我們是一群有福氣的人！雖然我們的人生有黃昏，但黃昏是美好的，就看你怎樣把握這美好的日子。在約書亞記14：10~11「看哪！現今我85歲了，我還是強壯，像摩西打發我去的那天一樣。無論是爭戰、是出入，我的力量那時如何，現在還是如何。」你看這種精神是否該給他多按幾個「讚！」呢？這樣看來你我還有很大的進步空間哦！

老年人好比夜鶯，應該有它的夜曲，年輕人正如百靈鳥，有它的晨歌；老年人的智慧，可以指導年輕人的朝氣，讓年輕人的朝氣來支持老年人的智慧，這該是上帝所樂見的美好。

感謝上帝有豐富的恩典在我的生命裡，從婦女事工部到松年事工部，得到所有部員的同心、前輩的指導、各教會暨各團契的配合支持與聖靈的同工，這20年以來，一路上都有看到主的恩典實在是豐富又奇妙，並且一步又一步的牽著我走這人生恩典之路，使我的生命更加豐盛。

松年事工部是個大家庭，也是一個上帝賜福的地方；每次看到與會的兄姐，總是笑嘻嘻的，就會讓我想到「喜樂的心乃是良藥」這一點都沒錯！與快樂的人同行，是健康的，還能為主做見證，促進彼此的互動，又能減輕壓力，真的是耶和華以勒，在裡面看見祂的作為。

這些年來總會推動的一領一新加倍運動，並設置了松年大學，松年日光站(老人日託站)，又舉辦關懷、探訪、陪伴之訓練等講座，還強化中、區會的松年部，並認領養老院、安養中心的服事；還有生理、智能、靈性世代融合，整合資源的各方面事工，實在是豐富了我們的生命，並讓松年有活潑、生命充滿無限的精彩，來務實一領一宣教運動，以榮神益人，願耶和華看顧松年部的每一個人，因為我們的恩賜，引領人歸主，高舉基督，成就大事。

願耶和華的恩惠與慈愛隨著我們直到永遠。

林鴻珠部長(前左)與謝淑華牧師(前右)
黃秀麗長老(後左)、蘇紫荊長老(後右)

劉順得長老歌詞分享

（星中 / 安樂）

1. 祈禱伴侶

雙人牽手逗陣走　有妳陪伴我無驚　妳是主賜阮的伴　爲著家庭妳無怨
每日爲阮佇祈禱　爲阮懇求主保守　互阮持守祂話語　永遠堅定倚靠祂
妳是阮祈禱伴侶

2. 我感謝

更深夜靜祢開我的眼 讓我看見我的脆弱　更深夜靜祢開我的眼 讓我看見我的虧欠
更深夜靜祢開我的眼 讓我看見我的無助　父神說我兒你在那裡 我已爲你預備恩典
這個恩典已經臨到你 張開雙臂領受祝福　祂是你永遠的守護者 祂是你永遠保惠師
祂是你永遠的幫助者 祂是你永遠安慰者　哈利路亞　哈利路亞 我歌頌跳舞讚美祢
愛我的父神啊謝謝祢 祢恩典白白賜給我　祢無時無刻知我需要 因著愛我謙卑順服
因著愛使我忠心於祢 祢是我唯一祝福者

3. 祭壇前阮感謝

我心謳唸上帝 日日有祢同在　佇我心裡有祢 常常吟詩喜樂
我佇祈禱的壇 獻上平安的祭　壇前有祢祝福 阮享受祢的愛
祢將愛賜萬人 互人白白領受　何等無比的愛 父啊阮欲感謝

4. 祈禱佇主面前

疼阮眾子兒的天父 祢知阮的一切需要　雖莽阮得罪了天父 祢講予我已赦免你
我也賜互阮保惠師 我予啊當一無罣慮　時時祈禱連結佇主 恁日日欠缺我備辦
免驚我欲嘎恁同在 勇敢踏出喜樂腳步　阮得著滿滿的恩典 祢賜獨生聖子耶穌
擔起眾子兒的重擔 擔起眾子兒的罪過　犧牲流血洗阮清氣 賜阮有滿滿新生命
佇人生的道路有祢 祢是阮永遠的幫助

開發「建設性」負面思考

（本刊訊）精神健康基金會專講請到耕莘醫院精神科主任楊聰財醫師就「開發建設性負面思考」為題作專講，吸引不少聽眾到場聆聽。曾任精神醫學會秘書長的楊醫師演講內容生動、活潑、有趣，隨時與台下觀眾互動，是一場收穫滿滿且叫座的講座。

身為身心診所院長，不忘在演講當中帶領群眾做暖身活動，他強調最方便的有氧運動正是：「鼓掌」。唯有靈長類動物才會拍手，表示支持、肯定與歡迎之意，常拍手也是精神健康的狀態。

情緒性記憶不論是正面、負面都有其特殊功效。當你表達意見時會加深印象，因為興奮荷爾蒙在增加。但有時既期待又怕受傷害，焦慮荷爾蒙會增加。其實都是有作用的，常熱身嘴巴，開口朗誦文章，也是可以緩和情緒的。

思考的模式有四種：1. 建設性負面思考 2. 建設性正面思考 3. 破壞性負面思考 4. 破壞性正面思考。通常我們都以為「正面思考」一定是好的，有時負面思考若能導引出更多的因應之道，反而是有助益的。當你常常出現「幸好」（好佳在）的字眼時，觀念與心態改變，再棘手的事情也能化險為夷的。

我們都知道自我損耗型者會把負面情緒能量消耗在負面思考上，不斷否定自己、深怕失敗、焦慮、憤怒、愛比較、計較，一直陷在挫敗的惡性循環中。還有一種「建設性的負面思考」，稱為先天下之憂而憂型，在發生困境時，腦中的杏仁核會釋出不安全訊息，經過理性判斷後，反而會放鬆心情去詳加規劃，更易獲得正面功效。

曾有醫學博士做過「思考革命」測試，請不同心境的人來射飛鏢：1. 完全放鬆沒有任何得失心 2. 相信自己一定會射好 3. 不相信自己可以射好。你認為哪一種人成績會最棒？答案是 3，因為能為最壞狀況預作準備，反而能思考各種因應之道，所以負面思考未必不好，但一定要能開發建設，而不是破壞性才會有幫助。

抗壓裝備 DIY 減壓法有四：1. 說 --- 多找好友或諮商師聊聊 2. 唱 --- 唱歌是很棒的抒壓方式 3. 作 --- 透過運動作減壓操，增加快樂胺多氛 4. 寫 --- 寫心情故事、快樂日記，讓血清素正常運作。黃金睡眠時間為晚上 11 點到清晨 6 點，常常運動可增加多巴胺、血清素、新腎上腺、腦內嗎啡分泌，改善情緒、加強反應力、減少煩躁、注意力更集中。

記得『不是我不美好，而是我缺少「發現美好」的想法』，多運用五感（看、聽、想、說、聞），培養良好習慣、生活規律，化悲觀態度為「有步驟」的負面情緒，這樣的內在心理能量，可以啟發人性的「光明面」。誠如達賴 . 喇嘛所言：「水果很甜，也會含有一點點酸味，人生不也是如此。」

楊醫師特別送給大家「非藥物處方」：放棄「章魚性格」，學習調整「什麼都要管及什麼都擔心」的態度。身心健康的四大樑柱：能睡、能吃、能動、能笑。常做「深呼吸吐氣」（放輕鬆慢慢做，每天至少 20 次）、少躺床多曬陽光、喝足夠水分（體重 X30/ 天）、入眠前請訓練腦袋關機。

凡事多做三明治表達法：肯定、提醒、鼓勵。有時過份樂觀反而會產生破壞性思考。當自律神經不穩定或失調時，認知與判斷會有誤差，這時形成壓力源會有反常情緒出現，必須透過宣洩、放鬆（打坐）、減少壓力源、運動（休閒活動），才能輕鬆減壓。每天做 20 次腹式呼吸（鼻吸肚漲、嘴吐腹消），也是身心健康免費的家庭醫生。

透過影片尼克勵志真實記錄：「我和世界不一樣」，鼓舞大家不只治癒過去創傷，更要幫助人們發現及運用內在資源，提升生活品質。唯有主動掌控逆境讓人在困境中不致陷入憂鬱，才能產生正向能量，使生活精采有勁。

閱讀分享

快樂健康活到100歲

～～老後生活的幸福進行式～～

作者：徐磊瑄　出版：采竹文化　頁數：255
定價：230 元　年份：2013 年

一個立志與「文字」狂戀一輩子的年輕人，在電視台編寫劇本、改編電視小說、散文、已出版過數十本著作，文筆洗鍊超有自己的風格，對銀髮族的瞭解與關照算是相當專業與投入，值得推薦與閱讀的書目。

全書分 11 個單元：從興趣培養、開創自我源頭、建立自我形象、感受自身健康、擁抱愛與熱情、社群生活的重要、享受流汗的快樂、壓力與放鬆、打造美好居家環境、規劃獨特一生、適時抒發自己，全書穿插不少人物小實例，讓讀者在理論與實際中做相關連結，是很棒的書寫方式。

「徐磊瑄的心情左岸」部落格展現作者的各項才華，有親子教養、職場勵志、兩性、成功學、傳記文學採訪等議題，對每個話題都有獨到的見解與詳實記錄。她強調：「人活著就是拿年輕生命去換閱歷、去累積智慧、延續生命、傳承下去、完成任務後息勞歸天。」年紀增長不可怕，可怕的是找不到生命意義與價值，唯有善於安排老後生活，才能身心靈皆健康自在快活享受隨心所欲的銀髮族樂趣。

在「開創自我源頭」單元中，鼓勵讀者跟著心的感覺走、做任何想做卻未做的事情、為自己而活。我喜歡「擁抱愛與熱情」單元：對所愛的家人、朋友、情人或老伴時時感恩，專心做愛做的事物、對世界及社會懷有熱情、對需要協助的人懷有憐憫之心。在「規劃你的一生」中，從當下到生命盡頭有完整的提醒：中老年人絕不是廢人、計畫一切你想做的事、不斷求知求變、享受孤獨。

當情緒有障礙別忘還有心理資源可運用：可寄情宗教信仰、音樂治療、文字抒發、手舞足蹈，家人朋友是最棒的心理治療師，幽默更不分年齡，尤其能化解僵局，使生活積極正向樂趣橫生。

本書後記：「請一定要喜歡已屆中老年階段的自己」，在生老病死中有新的思維與詮釋～～活得妙、老得慢、病得輕、死得快。願松年朋友都能找到自己最愛的人事物，將上帝所給予的恩賜，發揮到淋漓盡致，這樣才是無悔的人生。

窮遊老義佳音新事在
無遙不人氣福象服同
樂逍心人元傳萬勤主
語習身活采訪始生跡
快學張生精探復人足
人在走健出府元倍月
快樂健康活到一百歲

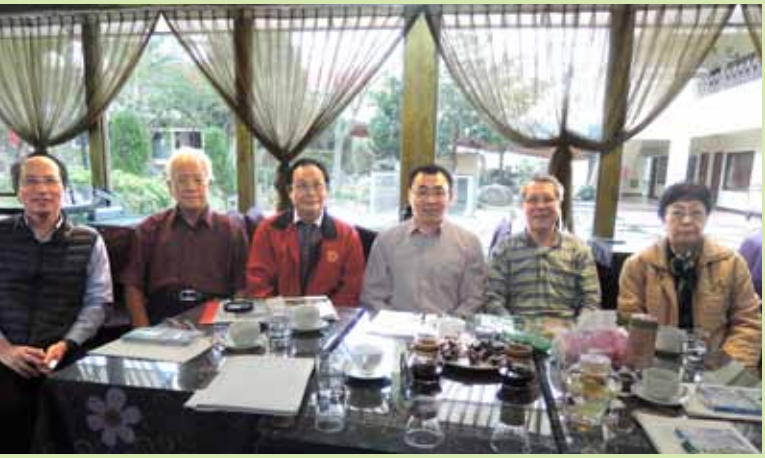
松年成語跳格子

請將各橫格內的三組「四字成語」排列組合，再找出尚缺少哪一個字？
動動腦不會老（先別看答案）。

1	奉	靜	法	浪	西	扯	拉	守	風	東	公
2	貪	穴	然	道	風	悟	樂	來	大	恍	空
3	死	怒	生	直	樂	壯	回	氣	哀	理	起
4	得	手	其	生	應	妙	名	極	莫	心	悲
5	香	客	語	苦	高	位	功	鳥	勞	異	花
6	敏	人	省	考	受	同	身	發	捷	感	深
7	意	有	讓	當	表	不	仁	心	其	虛	合
8	忘	商	之	目	魚	漏	言	不	網	商	過

1	年	入	歡	境	世	爭	漸	無	與	佳	華
2	足	腸	水	石	蜻	力	心	十	鐵	點	蜓
3	宏	欺	量	守	規	大	人	成	墨	寬	欺
4	真	白	相	患	免	難	備	大	所	無	有
5	青	大	故	功	如	長	見	一	好	喜	柏
6	有	拼	年	言	湊	畏	可	八	人	餘	七
7	夫	杯	大	俗	用	滿	小	子	材	凡	溢
8	知	措	宇	平	所	穩	非	八	不	四	凡

解答：平安喜樂主恩同在
樂活自在松年福氣



感謝全體編委會的支持與協助

新春如意主恩同在
身心靈強健做主工

松年委員會主委暨全體委員敬賀

事工預告：

1.「新舊任松年部長暨新任副部長聯誼會」
時間：2015 年 1 月 27 日（週二）～ 28 日（週三）
地點：宜蘭壯圍「觀海旭日度假中心」
電話：039-308888

2.「宣教 150 週年總會松年 150 對鑽石婚表揚典禮
時間：2015 年 3 月 12 日（週四）
地點：彰化員林大家來餐廳