



# 松年之光

2016年1月124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、林梅粉、許秀梅、莊進祥、古朝香、杜明山

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

## 恭賀新年 / 平安蒙福

文 // 周哲卿主委

時間過得真快，又是一年開始，在此祝福大家：「恭喜新年 / 平安蒙福」。NBA 好手林書豪在 2015 年舊曆年曾經在社群網站上貼出 6Re 的開頭單字：Rest(休息)、Recover(恢復)、Rebuild(重建)、Refresh(重新振作)、Renew(更新)、Remember(回憶)。

林書豪曾經被交易到洛杉磯湖人隊，因為教練對他不信任，且和球隊的老大柯比配搭起來也缺少默契。當他表現不盡人意又陷入低潮，處在人生低谷時，這六個 Re 開頭的單字可說是最大的期許與鼓勵。2015 年或許是充滿動盪不安的一年，也有很多不盡人意的地方，但這六個 Re 開頭的單字，可以讓我們在新的一年靜心來思考與學習。

1. Rest(休息)：過年長假期，無論有否做安排，主要目的就是要大家盡情地放鬆、適當地休息。相對來說，若過年放假反而越放越累，且壓力越大的話，豈不失去它原本的意義？

2. Recover(恢復)：適當休息，才會有良好的恢復。過年期間是與家人關係恢復的最好機會，平常大家都忙碌，過年難得可以全家聚在一起，把彼此疏離的關係再次加強。同時，更要把與上帝的關係恢復過來，平常沒有太多時間專心靈修，過年是最棒的機會，讓我們有機會拉近和上帝之間親密的關係。弟兄姊妹透過禱告與讀經，當你們主動親近上帝，上帝更會眷顧大家，不僅可以享受與主同在的喜樂，更讓靈命重新得力！

3. Rebuild(重建)：當我們的身心靈恢復之後，接著就要重建靈命，重建正是重新訂定目標與方向。過年長假當中，務必要有安靜的時間來禱告，求上帝感動我們，能訂定出真正合上帝心意

的目標與方向，並且再次把生命重建起來。

4. Refresh(重新振作)：有明確目標與方向後，更要把操練的實施計畫書寫清楚。比如說：要有健康的身體、每週的運動計畫是什麼？要有強壯的靈命、每天的靈修有具體的規畫嗎？持續禱告上帝賜給足夠的意志與力量以便重新振作起來。

5. Renew(更新)：重新振作之後，讓生命煥然一新，充滿活力去呼應所訂定的目標與方向，朝著具體計畫，一步一腳印實踐出來。Renew(更新)絕對不是名詞或形容詞，而是充滿動能的動詞，任何的感動若沒有具體行動，它就不是真正的更新。基督徒是生命不斷更新的人，求主幫助我們，讓我們的目標與方向，能透過具體的計畫努力實踐出來，成為靈命真正更新的基督徒。

6. Remember(回憶)：回憶的具體內涵就是感恩。除了要往前看外，也要常常回顧過去，或許眼前或過去有許多的眼淚與傷痛，但回憶的主要目的是在過程中再次去體會上帝數不盡的恩典。因為感恩是力量，能夠讓我們不斷去面對挑戰與困難。特別對基督徒而言，上帝的恩典越數算，我們的心就越感恩：藉由感恩讓人人願意把感恩分享出去。耶穌說：「施比受更有福」，當我們不斷去回憶，數算上帝的恩典，又能夠以感恩的心把主愛分享出去，那絕對是生命滿有能力，倍受上帝祝福的人！

祝福大家，透過這六個 Re 開頭的單字，幫助大家在過年期間用心去思考，且再次把生命沉澱整理，在面對 2016 年時，能夠整裝重新再出發。使教會成為盼望的記號，實踐總會的主題：

【同心合一學基督 / 謙卑服事做忠僕】

# 聽耶穌的話



星中新舊任幹部就任

(本刊訊)12月是普天同慶的日子，星中松年部第一炮在雙連教會起跑，看到長者興致勃勃打扮得很有聖誕氣氛的服飾，提早感受到救主降臨的氛圍。在部長許秀梅長老司會、許曉思老師司琴中，展開莊嚴肅穆的[聖誕感恩禮拜慶典]，議長戴約信牧師以【聽耶穌的話】勉勵大家：或許耶穌在世時間不長，但卻留下豐盛事蹟。尤其在門徒整夜撒網一無所獲時，告知找對的一邊，終於補到153尾魚。我們的一生是否跟門徒一樣[徒勞無功]？你是否願意全心跟從主，找到正確的路徑，讓人生有更大的轉變。

當門徒親眼見到耶穌所行的奇妙神蹟，個個都很崇拜主，視耶穌為英雄，但主被釘十字架時，門徒軟弱到傷心離開，連耶穌最愛的門徒彼得也3次不認主。在信仰告白時我們清楚唸到：死.埋葬.落陰府.第3日對死人中復活.升天.坐在上帝的大旁。跟隨主的過程是特殊的，但結果卻是有福的確據，出生一張紙、辛苦一輩子、忘了這張紙、快樂一輩子。

人一生到底為誰而活？有找到自己的核心價值與生命意義嗎？松年長者辛苦大半輩子，在教會服事聖工中找到幸福與使命感。緬懷所有一起打拼的前輩，全都是聽神的話語，以榮神益人為終極目標，讓生命更有亮光，把信仰傳承給世

代代。當你願意種下幸福的種子，才能結出希望與茂盛的枝葉。

松年合唱團在蔣廷敏老師指揮中演唱【傾聽奇妙故事】與【要在全地頌讚歌唱】，不僅服裝亮麗且精神十足充滿幹勁。沈俊成牧師祈禱、王正男副部長讀經、在議長戴約信牧師主持中，完成2016年第26屆松年幹部就任儀式。顧問：許尚武長老、談綏鄉長老、劉主典長老，部長許秀梅、副部長王正男連任，部員：買秀月、吳月梓、林彰忠、陳惠美、陳家聲、鄭維新、王智英、郭純貞、周明正、林俊生、李素慎，合唱團長徐迪顧、松青團契主任簡玉雲，感謝全體幹部的付出與用心。

第2部節目表演熱鬧滾滾：公館教會聲勢浩大合唱表演、吳興教會手語/口琴/陶笛，樣樣精通、松青團契手語歌帶動唱、松山教會合唱、雙連教會聖誕舞曲，長者臥虎藏龍文場武場都勝任有餘，看得目瞪口呆，尤其長者的舞蹈無師自通，不僅身段柔軟還能自創舞姿，真的超級可愛且令人印象深刻，共500多人參與盛會，會場擠得滿滿滿，帶著感恩與知足的心情互道珍重再見。

# 松年之福

(本刊訊) 台中中會松年部聖誕 / 敬老慶婚大會在潮港城美食館召開，將近千人參加。101 歲長者大肚教會吳林秀梅師母、99 歲重新教會楊鄭秀燕姐妹 / 忠明教會陳王錦姊妹、98 歲民族路教會林張綉圓姊妹 / 竹山教會施曾罔市姊妹，90 歲以上 78 人 (忠孝路教會共 19 人)、80 歲以上 458 人 (忠孝路教會 65 人)，合計 537 人。結婚 65 週年 (金剛鑽婚) 愛蘭教會陳秋涼 / 陳顏石養夫婦、60 週年 (金剛鑽) 6 對、55 週年 (綠寶石) 19 對、50 週年 (金婚) 14 對，總共 40 對。

感恩禮拜由部長楊守雄長老司會、邱美花部員司琴、林敬順議長主理、張福龍長老祈禱、梁朝長老讀經、重新教會詩班讚美。林敬順牧師以創世記 35:11-15 節經文勉勵大家：上帝既在伯特利賜福雅各，也必在現今持續將恩典澆灌在雅各的眾子孫身上。

專題演講特別邀請彰基高齡醫療中心黃俊雄醫師以【建立跨代關係策略】為題做精闢說明。黃醫師強調推進跨代差異要在思維策略與行為策略上有所調整，才能進一步縮短跨代差異。

## (一) 思維方面：

1. 以興趣去克服恐懼
2. 去除負面思考
3. 以學習為導向
4. 勿預設立場
5. 不要畫地自限
6. 設身處地為對方多想想。

## (二) 行為方面：

1. 彈性溝通
2. 了解新世代的專有名詞
3. 細心觀察 / 包容 / 接納
4. 願意主動傾聽
5. 尊重世代差異。由於生活背景與經歷不同，若能共融且彼此交流分享，必可雙贏，讓年輕人更了解長者，長者也主動融入年輕人的情境，當話題相通就不會感覺距離太遠。

科技讓生活品質提升，相對也使世代溝通時間減少，若能善用科技資訊，使跨代關係變柔軟，那才是松年之福。



台中松年幹部感謝大家支持與參與



彰基黃俊雄醫師專講



林敬順議長主理證道

# 齊聲頌讚跨年禱告 - 迎接 2016 年

文 // 林三寶長老 (嘉中 / 新營)

我們若照主的旨意求甚麼，祂就聽我們，這是我們向神所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的，無不得著。(約翰一書 5:14-15)

時序運轉，不覺中又是歲末來臨。基督徒期待守望待降節後，就是慶祝耶穌聖誕，接著就以悔改、認罪、感恩的心迎接跨年，成為新創造的人。

全世界各教會均安排適切及不同型態的方式來共度新日子，享受有盼望的來臨。以嘉義中會新營教會於 12 月 31 日的歲末跨年禱告會活動為例，提供分享共頌主恩。

敬拜讚美：分別由松年、婦女、社青及種子音樂事奉團主持會前詩歌敬拜。

禱告：主體內容為 - 感恩、回顧、展望、異象、合一。

## 禱告事項分類：

### 松年團契

- (一) 為台灣屬主耶穌基督的教會合一在同一個主的肢體內面及教會的復興來祈禱。
- (二) 為國家為社會 / 為 2016 年總統立委的選舉 / 選賢與能、愛國家、愛百姓的人來擔任。

### 婦女團契

- (一) 為台灣基督長老教會合一在主的內面，並將真理落實在行為與生活中。
- (二) 為教會在社區傳福音更加有恩膏。
- (三) 為會友熱心參加團契聚會、分享、禱告。

### 社青團契

- (一) 為新營教會牧者、長執、會長、同工合一事奉主的工，不是為自己來做，是為主的國度來做工。
- (二) 為兄弟姐妹合一疼主的心及行出主的樣式。



### 種子音樂事奉團

- (一) 為牧者、長執、弟兄姐妹渴慕親近主的心、疼家人的心、疼牧者及疼家人的心。
- (二) 為盼望在新的一年里學習更愛主、愛人，因為主是愛。

### 回應禱告

- (一) 主任牧師總結各團契之禱告項目，帶領回應。
  - (二) 加強 2015 年之回顧並感恩，同時要為 2016 年教會事工新展望、異象、合一禱告。
- 頌榮及祝禱：眾人齊唱新聖詩 396 首 --- 今欲散會求主賜福。

全程由禱告組精心安排在二小時內熱烈參與，氣氛融洽。有聖靈同在，眾會友沾露恩澤，因為在各團契由現任長老帶領下，主體內容秉告上主祈求應驗，迎新送舊，分別為聖。達到「修正往昔，策勵將來」，使意義效果更突顯。

當晚松年團契負責之禱告文排列如下。

齊聲頌讚，願主的旨意得成，佇地裡親像佇天裡。

【用台語念】-----

創造天地及人類賞賜活命的慈愛的阿爸天父



在這迎接新年(2016)來臨的時刻，感謝祢帶領進入全新的生命。從年頭到年尾享受祢屬天的同在，並顯明祢的榮耀在阮的生活中。當然阮亦誠懇謙卑檢討阮的行為，活出祢的形象，見證榮耀。

今晚跨年禱告會，阮用「虔誠」、「感恩」、「懺悔」、「祈求」與「決志」，來表達出新營教會眾信徒的盼望，展開嶄新的事奉。

相信早佇在、現在佇在、永遠佇在的天父上帝，阮感謝你，願新的一年繼續保守看顧阮豐盛的生命。在日常生活、家庭、工作、學業、身體，一切順利平安，現在排列懇求，看見復興的未來。

有時遇到多多痛苦災難，心智失望，但祢是阮災難中的避難所。願意親近倚靠祢的，攏得到恩典平安。

社會治安不好，食品安全有問題，人心墜落沉淪罪惡中。阮大家不願惡勢力來染黑祢光彩的榮耀，相信祢是「腳前的燈，路上的光」，開路給阮行。感動政府官員，用仁愛、公義來服務同胞。

國家政權紛爭，藍綠對決，使百姓互相不信任，經濟不好，生活在憂心不安的社會，但藉著祢的聖神做工，只要放心奮鬥，必然走出安全的路程。正月16日有新的總統及立法委員選舉，是關係國家前途存亡的大事，呼籲全國百姓摒棄私慾，選賢與能，用仁愛公義治理國政。

本土台灣處在國際地位卑微，邦交困難。求主賜氣力，人人自立自強，開創另一片天。不論年幼、青年、壯年、老人，攏得到養飼不欠缺，和樂過日。

經過150週年一領一新倍加運動使長老教會更加釘根於本土，奠定堅固磐石，為遍傳福音繼續努力。

福音宣教有時遇到阻礙，及其他教派沖擊、排擠、汙衊，士氣不振。但期待新的一年教會中各團契、小組事工合一，堅信三位一體信仰理念，扮演先知角色。使新營教會教勢興旺，將好的成果回報，一切榮耀歸於祢。

阮眾子兒歡送舊的2015年，迎接新的2016年，感謝懇求祈禱，是靠主的名，阿們。

## 事工預告

- ❁ 活動名稱：2016年松年新舊任部長暨新任副部長聯席會  
 時 間：2016年1月26-27日(二-三)  
 活動地點：東光溫泉飯店(南投縣信義鄉東埔村開高巷72-2號 049-2701105)  
 參加對象：各中會/族群區會松年部新舊任部長暨新任副部長  
 內 容：各中區會2015年事工報告及2016年事工計畫分享
- ❁ 本會已於2015年3月12日表揚138對鑽石婚的松年夫妻來回應宣教150週年慶典，為鼓勵原住民松年長者能共享恩典，特舉辦原住民中區會松年金婚慶典與感恩禮拜。  
 活動名稱：台灣基督長老教會原住民中區會松年金婚表揚慶典暨感恩禮拜  
 活動時間：2016年3月14日(一)9:00~15:00  
 活動地點：員林大家來餐廳(彰化縣員林鎮忠孝街42號 04-832-7391)  
 參加對象：松年長者、原住民松年受表揚之金婚夫婦及家屬

# 腦存款才是最棒的老本

(康健雜誌 198 期 2015. 05. 01 作者：張靜慧)

70 幾歲的爺爺為什麼還去聽學術研討會？因為他知道，只有老伴、老本、養寵物還不夠，「腦本」更需要早點準備。人不可能長生不老，卻有機會延緩退化，這把金鑰匙就掌握在自己手中。

腦科學家發現：人的行為與生活方式，真的會改變大腦結構。中年正是轉捩點，你怎麼對待大腦，攸關將來是早早衰退，還是耳聰目明到老。

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭在《真逆齡》一書中指出：當大腦退化到某種程度時，「大腦存款 (brain reserve) 或知能存款」 (cognitive reserve) 量高的人不會發生失智症，但存款量低的人就會發病，這除了跟天生的腦細胞多寡及神經細胞間的突觸發展有關，後天的腦力訓練也很重要。

## 腦力要怎麼訓練？

### 1. 運動，強健大腦最有效

國內外研究都指出：有運動習慣的人比較不會失智。「運動是讓腦神經再生最有效的方式，神經再生代表退化得慢，」台北榮總神經內科主治醫師王培寧說：動物研究發現，定時定量的運動對神經增生效果最明顯。對人體的研究則發現 --- 運動後腦部分泌的神經滋養激素 (簡稱 BDNF) 濃度增加，能促進腦部神經再生，即使運動後 60 分鐘，激素仍在分泌。

至於做哪種運動好？王培寧建議最好是稍有強度的，讓人心跳加速、有點喘，維持約 30 分

鐘。單純散步恐怕不夠，至少要快走，有研究發現：在眾多運動中，舞蹈較能預防失智。因為較複雜，需要搭配音樂、記舞步、手腳腦協調、跟舞伴配合，不僅健身也健腦。

台北榮總神經內科臨床心理師林克能一直有游泳的習慣，「體力好，腦力也好，工作效率高，偶爾加班也沒問題。」

他提醒：運動習慣愈早養成愈好。很多老人家辛苦一輩子，好不容易晚年可以享享清福，卻沒有任何興趣，也沒有運動習慣，長時間在家看電視，沒多久就睡著了，變成被電視看 --- 「這樣的生活型態可能讓人退化得很快。」

### 2. 沒事來哈拉

王培寧說，獨居、孤單、憂鬱的人得失智症的風險比較高，多參與社交活動、跟人互動可以降低失智風險。不論當志工、旅行、參與社區或宗教活動都很好。

台大心理系特聘教授梁庚辰曾聽一位加拿大研究抗老化的專家分享，她媽媽已 90 幾歲，還是很有活力，最喜歡上超市，推著推車、跟店員或其他顧客聊天、買東西時精打細算，樂此不疲。「抗老化最重要的 3 件事：運動、社交、用腦」。大家可以想想看，做哪些事可以幫助你達到這 3 個目的？

### 3. 靜坐讓大腦放鬆，延緩退化

台大醫院臨床心理師鄭婷文說：要提升記憶力，並不是一直操它、要它記更多東西，而是要放鬆、減輕焦慮，讓神經傳導物質各就各位，發

揮效能。

靜坐、冥想是讓大腦喘口氣的好方法。有研究發現：靜坐能改善專注力、記憶力和資訊處理速度，防止神經組織灰質流失，延緩大腦退化。

實踐大學社工系副教授楊蓓打坐已 20 年，「打坐可以調身、調心，效果全面。」她每年參加一、兩次禪七，就像「進補」，再回到日常生活覺得格外神清氣爽。「人處在舒適放鬆的狀態，不僅精神專注且效率好」。平常要用本子來記事，靜坐結束後都不用了。

#### 4. 大腦愈動愈靈光

美國心理學家馬克·羅森維格 (Mark Rosenzweig, 1922 ~ 2009) 是首先證實學習可以改變腦部結構的學者。他發現神經可塑性 (neuroplasticity) 可以維持到老年，也身體力行自己的發現，在 70 幾歲、頭髮全白時，還跟年齡足以當他孫子的年輕研究生一起出席各種神經科學會議，聽演講、抄筆記、參與討論，非常認真吸收新知。大腦並沒有到哪個年紀就無法學習、只退不進，它的神經可以再生 (尤其是海馬迴附近)，永遠有潛力吸收和記憶新知。

「要先改變態度。」台大職能治療系助理教授毛慧芬提醒：千萬不要先入為主地認為「我什麼都學不會」、「年輕人的東西我沒興趣」，要勇敢踏出去，鼓勵自己：「我可以」。

她也建議養成動腦的生活，比如可以自己做的事就不需別人代勞。她有位親戚是公司主管，出差時有祕書幫忙買高鐵車票，她建議親戚自己買，「這也是學習。」

至於學什麼對大腦最好？閱讀、學語言或技藝、打麻將或玩牌都可以，「形式不重要，重點是要能動腦，人真的是可以活到老學到老的。」

普林斯頓超強記憶執行總監陳慶麒很喜歡動腦，自學室內設計、會寫歌編曲，連帶兒子去剪髮時都在觀察美髮師怎麼剪，不時發問，後來觀摩出一番心得，就自己幫兒子剪髮。

毛慧芬說：近年有研究發現 --- 電玩、App 有助腦功能，歸納起來，愈健康時做效果愈好，如果已經失智，效果就較不明顯。

不過，電玩、App 的場景畢竟不是真實生活，即使玩得很上手，不見得有助生活，「可能還是常常找不到鑰匙、眼鏡。」(應是共同經驗)

不論學什麼，開心很重要。鄭婷文看到有些家屬要長輩天天算數學、練寫字，卻適得其反，長輩沒興趣、做不好，壓力很大、很焦慮，退化得更快 --- 「要做他們擅長且喜歡的事。」

#### 為什麼常動腦還是失智？

有些科學家、企業家罹患失智症，不免讓人困惑：他們天天動腦，為什麼還會失智？

王培寧說：生病的原因很複雜，有先天、後天因素，只能說動腦可以降低失智風險，但不能保證一定不生病。「他們常動腦，或許已經延後發病時間了。如果不動腦，恐怕更早失智。」

「偷學專家不健忘技巧」台大職能治療系助理教授 毛慧芬：

有空就翻翻行事曆，比較不會忘記行程。形成記憶的 3 個步驟：1. 烙印 (encode, 記得這件事) 2. 固化 (強化記憶) 3. 提取 (需要時回想起來)。現代人太忙了，記憶還來不及固化，新的資訊又進來覆蓋掉前面的記憶。翻看行事曆就是在加強印象，固化記憶。

「偷學專家不健忘技巧」台大心理系特聘教授 梁庚辰：

午休是保持好腦力的祕訣。在美國讀研究所時，全實驗室只有我午睡，雖然要承受別人好奇的眼光 (美國人沒有午睡習慣)，但我還是勇敢地趴在桌上休息，醒來後整個下午都有精神，對記憶力、工作效率都大有幫助。如今證據也顯示中午小寐確實有助於下半天的效率。

#### 延伸閱讀

1. 《腦到中年照樣靈光》芭芭拉·史特勞區著，洪蘭譯，遠流出版
2. 《記憶的祕密》蕾貝卡·蘿普著，洪蘭譯，貓頭鷹出版
3. 《真逆齡》陳亮恭著，天下雜誌出版
4. 《腦·神經 100 問》康健雜誌出版

# 耶穌基督是誰？

(本刊訊) 北中松年部聖誕感恩禮拜，艋舺教會一早就聚集 600 多人熱烈參與，由陳祈昌長老司會、郭憶婷老師司琴、魏景聰長老祈禱、張德基部員讀經、松年合唱團(盧進發長老指揮)獻上讚美、周信榮牧師以[耶穌基督是誰]為題，勉勵大家。

下半場聯誼活動節目精彩由廖照美副部長主持：有建成教會歌唱、三重埔教會棒鐘(含口琴/木琴/笛子/長笛)、林口教會張心力會長口技、士林教會千歲手鐘團、松年部大合唱，壓軸戲由部長許玉珠長老表演日本舞，不僅舞技超群，還身段柔軟，博得全場讚美歡呼聲不絕。張心力會長用鼻子吹笛子的口技，更是讓長者看傻眼且難以置信，覺得既新奇且有趣。

周信榮牧師以[耶穌與你的關係]，請大家用一句話來作答：至好的朋友、最棒的醫生、頂級的無限信用卡…。耶穌沒有金錢、武力，影響力卻大於亞歷山大帝、拿破崙、凱撒等帝王，沒有科學背景卻造成千萬人樂意跟從，沒有學派背景效果卻比辯論家更令人信服，沒有著作卻使更多人主動頌揚，記錄上主拯救世人的一生。主降生的意義在卸下世人的苦痛，上帝的本能+權能=自然運轉，有限的我+無限的主=無限大。



總幹事與全體松年編委會

人不完美有很多 0，但主則是 1，唯有尊主為大，把主擺在首位，才是最富足的生命。耶穌曾來過你的教會嗎？當慶生會沒有壽星時當然開心不起來，慶祝聖誕要思考主救贖的功能，努力追求信仰並見證分享，才能使生命中有聖靈的印記。有主當靠山是最穩當的信仰，從舊約眾先知及代言人話語中的間接啟示：道是福音的本質，人越卑微靠主得釋放才能得勝有餘。直接啟示：透過主齊備救恩工作，眾使徒因主降生而得到完全的恩典。

當富貴/權柄/財富都到手，真比得上健康與家人和諧？唯有心靈富足才能勝過邪惡的靈。最後在葉豐盛牧師的閉會祈禱中，結束歡樂的聚會，期待 2016 再見面。



許玉珠部長日本舞



活躍老化最佳典範



多才多藝新舊任部長