



松年之光

2016年9月132期

(9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：吳志仁、林梅粉、許秀梅、莊進祥、高朝枝

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

主內牧長及兄弟姐妹平安：

今年十月第一主日(十月二日)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，並成為教會松年兄弟姐妹的祝福。

台灣基督長老教會總會於 1989 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 45 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。

我國已邁入高齡化社會，內政部於 2015 年 12 月底人口結構分析，台灣總人口數 23,492,074 人，其中 65 歲以上人口實數有 2,938,579 人 (12.51%)，已遠遠超過聯合國世界衛生組織 (WHO) 定義「老人國」(老人人口佔 7%) 的標準，顯示台灣早已步入高齡化社會。由於台灣出生率下降，年長者比過去更健康長壽，有學者預估 2026 年老人人口可能會超過 20%，也就是每 5 個人就有一位老人；面對高齡化的趨勢，教會不可輕忽，對於老人的牧養關顧，應該更多的重視、投入與規劃。

因此，我們提出以下之具體事工計畫：

- 一、設置松年日光站(老人日托站)
- 二、舉辦關懷 / 探訪 / 陪伴之訓練講座
- 三、強化中 / 區會松年部
- 四、認領安老院 / 養護中心的服事
- 五、持續發展事工

- (1) 「松年諮詢小組」：邀請相關專業人士，提出松年牧養建議與策略
- (2) 促成「老人照護中心 / 靈修中心」之設置
- (3) 舉辦「松年牧養相關議題研習會」
- (4) 「松年之光」的編輯與發行
- (5) 編寫屬靈自傳(我的故事)
- (6) 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

屬靈的標誌

(本刊訊)台北中會松年部/婦女部聯合慶祝父親節感恩禮拜，吸引900多位長者熱烈參與，一早馬偕醫院大禮堂就聚集很多嘉賓蒞臨，松年合唱團/阿公阿嬤合唱團不約而同都選擇綠色的團服，一片綠油油賞心悅目，增添不少喜慶氛圍。

松年廖照美部長司會穩重、婦女陳怡如部長帶領禱告、林雪兒老師指揮松年合唱團讚美【如親向老父】/【上帝我要讚美祢】、松年陳祈昌副部長讀經、王光賜牧師以【屬靈的標誌】與長者互勉、阿公阿嬤合唱團在周佳雯老師/郭憶婷老師配搭下祝歌【奇異恩典】/【我知一切安排】。

王光賜牧師以馬太15:8~9，勉勵大家要用誠心敬拜，光出嘴巴不講真心，流於形式敬拜，最後必定敗壞。松年合唱團剛新換指揮，要經過拆散/重組/整合需要時間，年輕一輩與年長者也會有意見衝突時，只要本著【為榮耀神】的精神，必能克服萬難，讓紛爭消滅於無形。

父親節慶祝最早是在教會，用感恩心情來感謝並懷念父親的角色，後來才逐漸擴散出去，美國最早是各州自行規劃，後來在1972年由尼克森簽署，國會同意下訂立6月第3主日為父親節，並以玫瑰花來象徵並紀念。

隨著高齡人口成長，阿公阿嬤反而成為很大區塊的消費族群，只要孫子喜歡銀髮族絕不手軟。父親的角色在教會永不改變，即使成為阿公也還是扮演生活傳承的重要地位。屬靈的標誌務

必言行合一，切記不可有口無心，試想想你是否說過：【看上帝的旨意如何來帶領？】相信很多人都有這種體驗，安慰別人容易但發生在自己身上，可就很難去承擔。尤其面對言不由衷的話，感覺隔靴搔癢，根本緩不濟急，因此話說出前要多思考：真的有主同在，完全出自內心，絕沒有口是心非。

當參加禮拜時碰到喜歡的詩歌會大聲唱，唸主禱文時隨口唸還是專心思考每一字句，對於十誡是照本宣讀還是會詳加思索與生活的每一細節？太自由的禮拜程序，有時反而會失焦，因為不夠投入會失去崇拜的意義。林後3:3【既是基督的信，不是用墨寫乃是用神的靈寫的，不是寫在石板上，乃是寫在心版上。】每人心靈的標誌都在身上，因此長輩更要裝備好自己，才不會使後輩無所遵循。

盼望大家再次尋回最初的感動，去除邪惡辨別善惡分清是非，成為全教會楷模。

第2部音樂見證會，由陳祈昌副部長主持，邀請國家音樂廳小號陳長伯副首席演奏奇異恩典/四月雨協奏曲/如鹿渴慕溪水/流水年華，長輩聽得紛紛加入哼唱行列。楊豐彥弟兄是台南高長家族後代，用優美歌聲唱出【若是有你佇我的生命】/【白百合花】/【阮的故鄉就佇此】。在心靈饗宴中感受到滿滿恩典，有幸生存在自然/永活/充滿生命的世界，務必努力傳福音將神所賜才能發揮到極致，才是跟隨基督的好門徒。



阿公阿嬤合唱團



楊豐彥弟兄歌聲充滿感情



周佳雯指揮



王光賜牧師證道



陳長伯小號副首席



北中松年合唱團



松年廖部長 / 陳副部長 / 婦女陳部長 / 林雪兒老師



熱情契友開心參與盛會

活到老 / 學到老 / 樂到老

(本刊訊) 七星中會松年部月例會一直都是叫好又叫座的活動，還不到 10 點就已經井然有序的就座。許秀梅部長司會、張鳳章老師司琴、許尚武長老祈禱、王正男副部長讀經、東門教會姐妹團契由潘茂涼老師指揮讚美【主恬我心內，無驚惶自在】、羅聯昇牧師講道【活到老 / 學到老 / 樂到老】、吳興教會陶笛班吹奏【古舊十架 / 我欲謳咗 / 天父疼咱世間人 / 奇異恩典】，300 多人齊聚一堂領受神滿滿的祝福。

全球老人人口已佔 27%，台灣快達到 14%，各教會松年團契成立也有 30 多年歷史，教會松年大學已有 40 多間，培育約 4 千多學員，其中半數以上並不是基督徒，透過終身學習來到教會與兄姊共同成長接受福音的薰陶，這是多大的禾場與福音廣傳契機。

退休代表不再有工作壓力且可以盡情享受生活。透過傳道書 2:24~26、5:18-20，經上明白表示：【享受日光下勞碌所得著的好】。羅牧師強調三個重點，與長者共同勉勵：

長壽是神所賜最大的福氣

人因始祖犯罪被逐出伊甸樂園，但神仍然賜福給亞伯拉罕多子多孫，在摩西領受的十誡中明文規定：【怨恨我的，我歸咎他的罪，由父到子到三四代；愛我守我誡命的，我施恩給他直到千代】、【當孝敬父母，使你的日子在耶和華你的上帝所賞賜你的地，得著久長】。上帝雖然給人類很多的限制與規定，卻也承諾福氣：【虛心的人 / 哀慟的人 / 溫柔的人 / 饑渴慕義的人 / 憐恤人的人

清心的人 / 使人和睦的人 / 為義受逼迫的人有福了】(馬太 5:3~10)。應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的，神既賞賜高壽也允諾我們過歡喜快樂的人生。

享受人生快樂到老

所羅門王不求功名利祿只求智慧，這才是聰明的教導，上帝希望子民都能享受辛勤且勞碌的成果。生命中除吃喝玩樂外，還有更深層的生命意義，快樂是一種勇敢的德行，必須懷著感恩的心，接受目前的生活且充分的運用，才能得著生命的真髓。英國哲學家史蒂文生說：【人在眾多責任中，最常被忽略的竟然是『追求快樂』】。美國俗語：【當你無法享受你所擁有的，給你再多你也不會快樂】。天下所有生物都知道【享受生命】才是要務，惟有人類不知道真是莫大的諷刺。



如何快樂到老？

年長者搭公車免費 / 運動中心 / 圖書館 / 遊樂場 / 樂齡中心，只要花一點小錢就能開心一整天，所以不必擁有很多錢財，只要心態快樂還是可以擁有一小確幸。歐美不主張留財產給下一代，因為長輩不開心 / 煩惱多反而會給子女壓力。雖然快樂不是用錢可買到，但在享受金錢的同時卻能得到短暫的快樂。松契活動多，透過當志工 / 探訪 / 做公益 / 參加詩班 / 旅遊，群體享受喜樂加倍，長輩身心靈皆強健，相對也可減輕社會負擔，縱使身體衰弱仍能自我關照，才能活出亮麗與精彩生活，信靠上帝是最大的財富，享受人生更是神所賜最棒的禮物。



濟南教會松年團契



東門教會姐妹團契



吳興教會陶笛班

早餐與閱讀 環境倫理學之父的健康祕訣

文 // 生態關懷者協會秘書長 陳慈美



關愛受造界運動

2015 年生態關懷者協會決定邀請「環境倫理學之父」羅斯頓教授 (Holmes Rolston, III) 第三度訪台時，我們表示希望在長老會慶祝宣教 150 週年之後，推出「後宣教 150 週年 --- 關愛受造界 (Creation Care) 運動」。本身是美國長老會第三代牧師的羅斯頓，看到這樣的理由，欣然答應前來。

活動時間選在 6 月 1-10 日，世界環境日 (6/5) 的前後，不但響應這個由聯合國制定已有四十四年歷史的重要環境節日，也同時慶祝台灣基督長老教會於 1997 年設立每年六月第一個主日為「環境主日」的二十週年紀念。

大師台灣踏查行腳

羅斯頓教授三次訪台：2004 年 3 月 28 日至 4 月 19 日，2008 年 10 月 1 日至 11 月 15 日，2016 年 6 月 1 日至 10 日，在台灣的時間近八十天，除舉辦環境倫理講座之外，並從事生態文史踏查。

2004 的踏查點：台北植物園、新店溪流域生態文史踏查、福山植物園、鴛鴦湖、福山植物園、太魯閣國家公園、玉山神學院、南島社大、史前館、卑南遺址、阿美族海洋文化館、布農部落、鸞山社區生態園地、彰基、北投采風、關渡公園、故宮、貓空。

2008 的踏查點：扇平森林生態科學園、陽明山國家公園、關渡自然公園、烏來信賢步道及

花園新城、屏東海生館、鵝鑾鼻、墾丁國家公園、四草濕地、棲蘭檜木園區、南寮海岸公園。

這次 (2016) 邀請已經八十四高齡的羅斯頓教授來訪，規劃行程時，儘量避免過度勞累。即便如此，我們還是忙裏偷閒地帶他到宜蘭內城、冬山河生態綠舟；野柳地質公園、老梅藻礁綠石槽；陽明山小油坑、四磺坪、八煙聚落等地。

我建議松年團契的長輩，也能挑戰自己，多走訪、認識自己的鄉土，不要輸給這位美國人！

溫馨愛家的智慧長者

羅斯頓教授於 2015 年底答應 6 月 1-10 日來台之後，我們立即安排各地行程。後來，他才發現：6 月 1 日是他的鑽石婚！由於女兒不答應他在那天缺席，他只好問我們能不能延後抵台？但是更改行程對我們實在有困難，因此，我們邀請師母一起來台。後來，師母認為他既然已經答



應我們，應該信守承諾，而他也體諒師母不宜長途旅行，結果，就照著原定計劃前來。真是一對誠信又恩愛的夫妻，令我們感激又佩服！

為了彌補這個在鑽石婚男主角缺席的遺憾，我們在6月1日為他舉辦一場溫馨的歡迎晚宴。協會金恒鑣理事特地請著名畫家為羅斯頓教授夫婦畫一張有六朵玫瑰花的油畫，在晚宴中贈送給他，第二天以空運郵寄回給師母。結果，這幅畫比羅斯頓教授更早抵達美國，而且已掛在他們房間的床頭！

最後一天送他到機場前，我們請教他保持健康的祕訣，他簡單回答：你必須是 book eater（吃書者／閱讀）和 breakfast eater（吃早餐者）。前者讓你保持積極的學習態度，後者則表示早起的規律生活。羅斯頓教授果然是個有智慧的長者，值得我們學習做法！

歡迎一起推廣

羅斯頓教授 2004 首次訪台後，生態關懷者協會已翻譯與講題相關的文稿，分別收錄於《生

態公義》、《生態靈修》、《自然之道即十架之路》、《環境倫理學入門》等書。2008 年第二次訪台後，也整理六週行程與講題於《校園》雜誌「哲學野徑」專欄刊載，後收錄於《深耕台灣福蔭子孫》文集。

歡迎關心台灣的松年團契，能夠和我們一起推廣，若須要協會前往介紹分享，也請與我們聯絡！電郵：eechen621@gmail.com 電話：02-23625282-145 陳慈美老師

花東培靈活動取消通知

1. 原訂 10 月 22 日上午 9:00~15:30 在台東舉辦的【花東松年一領一 / 謙卑服事跟隨主】培靈暨聯誼會，因尼伯特颱風災後毀損甚鉅，台東大學綜合體育館無法順利完成整修工程，為顧及大眾安全故取消本次活動。
2. 感謝花東各中會 / 族群區會協助關心此活動，懇請所有松年朋友繼續為台東災後重建及松年事工推展代禱。

明德水庫遊蹤風情

文 // 游枝月長老（星中 / 公館）

五台車輪貳佰人，松年兄姊有夠讚。國道風光有夠嬌，車內兄姊相做堆。
 每次見面老兄姊，親蜜請安有夠讚。高速公路看風景，建設公路有夠興。
 到了一段休息站，落車唱歌有輕鬆。三義慢活超吸睛，3D 藝術彩繪天梯。
 百年桂花的教堂，早期的客家農村。明德水庫的風景，搭乘太陽能遊艇。
 欣賞山水的秀麗，神的賜福眾兄姊。七里玫瑰森林園，休閒踏青真夠本。
 午晚兩餐食太好，毋輸台北海霸王。感謝部會敖安排，保持健康擱再來。
 後會有期做結束，真光上帝賜萬福。恩典滿滿謳咗主，神賜兄姊大富有。

感謝主 謳咗主 哈利路亞



快樂星期二，心情好

文 // 林三寶長老 (嘉中, 新營)

臺灣人口快速老化，已實質浮現，目前主要 16 歲至 64 歲的勞動人口，照顧長者問題尚稱持平。但未來轉趨惡化，將形成每一、二個青壯年人口就要負擔一位老人。由於生育率低、高齡長者增多，已成為全球一致的問題。如何面對經濟壓力及人力不足的沖擊，適足於造成更多社會問題。教會中的長輩篤信基督，本著詩篇 73:26『我的肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裡的力量，又是我的福份，直到永遠。』

新營教會屬於中大型教會，松年會友佔 65% 以上。14 年前成立松年大學，招收心智健全，行動方便的學員，每學期人數均在 120 名以上。同時配合教會及各團契的探訪隊勤加慰問關懷，已奠定關懷的基礎。但對於少數智能衰退，或無法久坐且行動不便，已有失智傾向的長者，應另行給予面對面之溝通分享及安慰。2015 年 5 月份起，又成立了「松年日光站」。

在王豐榮牧師及站長林三寶長老、副站長劉美貞會長及高聰義長老等多位志工協助下急速推展，積極照顧黃昏暮年的長輩，開闢一個有喜樂健康又受尊重，挽回尊嚴的園地。原計畫日光站學員 15 名及少數同工協助，但開辦以年，急速增加至 55 名。其中有 5 位學員蒙召安息，但新加入者往往多於離世或住院者，證明日光站乃是給予照顧溫馨之最佳團契之一。每次安排輕鬆、活潑、靜 / 動態課程搭配，講求關心陪伴，分享安慰。與團體多人的相處，親切招呼有唱有笑，啟發信仰的扎根，讓憂鬱漸失，失智及老化減緩，加深記憶，見證信仰經歷，每個人都期待每週二的日光站聚會。因為『快樂星期二，心情超好』。

日光站的同工們邁力服事，過程中用愛心照料，教會中隨時灌輸同工們服務的信念，願意傳承建立祥和的教會生活。

1. 服務是表現自己的能耐，與主同工的機會。
2. 小小的一點付出，成就美好的大愛。
3. 享受同樂，學習助人，人亦助之。
4. 加倍信心，盼望將來。



5. 傳承利人益己，榮耀主名

目前日光站課程及活動流程提供參考並請指教，再求周全。

1. 集合：步行，接送
2. 讚美操或緩和體操
3. 詩歌教唱，禱告祈求
4. 小視窗看天下 / 時事報導
5. 見證分享 / 分組閒聊
6. 聖經金句勉勵，適時聖靈更新造就
7. 網路訊息：娛樂、醫療觀賞及各教會事工報導
8. 團體遊戲：如賓果投擲、保齡球、踢球、用腳摺紙、撲克牌、撿豆子、摺飛機、泡茶、下棋、闖關遊戲等其他有益身心帶動節目。
9. 外界團體支援學術、醫學或食安常識。
10. 安排主內兄姐隨時出席併坐同樂，一起照顧，增添情感。

當然，要感謝同工們的付出，例如司琴、詩歌帶領、量血壓、備餐品點心、交通接送、影音拍照，你們的熱忱努力，上主將會紀念的。願主成就『松年日光站』能普及各教會，一齊照顧松年讓長者都能老有所養 / 所用 / 所終。