松年之光

2016 年 10 月 133 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：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

時代使命與責任

（本刊訊）全國松年幹部大會在谷關龍谷飯店召開，200 多位長者齊聚一堂，能碰面就是福氣。由周哲卿主委的開會禮拜展開序幕，勉勵大家人生要少有遺憾，不要再有後悔的事 :1. 勇敢踏出第一步 2. 走出舒適圈 3. 開心做自己 4. 以快樂為優先考慮 5. 開始練習營造快樂氛圍 6. 多培養正面思維力 7. 把時間留給最愛的人 8. 感恩當下擁有的一切 9. 過去的全放下。

幸福不是用錢可買到，自尊要由自己做出來，當你有小成就必能創造出喜悅，不怕接受挑戰才能自我成長。松年幹部都有神的恩賜，將恩典與智慧奉獻出來，帶領松年部更茁壯，為主活出精采的生活見證。

台灣失智協會常務理事柯宏勳職能治療師以【輔具的應用】專講，透過運動 / 訓練，協助患者重新站立，讓生活變得不一樣。輔具可以使生活有目標，當得到支持與鼓勵後，生活型態得以改變，生活功能重建。使用輔具並不丟臉，重點是如何好好生活。【生病並不等於失能，生命還有很多可能，以進廢退允許不同方式，善用輔具讓生活更好，不期待能改善多少，在於不斷有創造力。多用輔具醫療費用可減少 35%，平時多運動 / 多動腦 / 社會互動，這三動正是身強體健的本錢。

由於莫蘭蒂颱風攪局，松委會基於安全考量，決定提早一天結束活動，方便台東山區的部員能平安返家園。晨更禮拜由松常委莊進祥長老主理 / 張鳳章執事娘司琴。莊長老以【一粒芥菜子的啟示】勉勵同工獻上恩賜 / 熱誠服事 / 為主所用，即使是微小且平凡的種子，只要願意落地就能長出新苗成為大樹，開花結果百倍收成。引用【五角七分錢】的見證，主日學小朋友生病過世後，媽媽將她的儲蓄交給牧師協助建堂，聖靈感動建商送地蓋教會，現在是可容納 3300 座位的浸信會教會。

布農中會詩歌敬拜 / 舞蹈帶領後，三芝教會蔡三雄牧師【從體適能談長者肌力訓練】，蔡牧師夫婦細心指導長者如何運用彈力帶，讓肌力更加茁壯，不僅新陳代謝變好 / 內分泌增強 / 改善生活品質 / 保護骨頭。透過簡單的伸展操，讓長者蹲 / 站自如且靈活，全身肌肉訓練後，死亡率降 46%。彈力帶可綁在膝蓋 / 手腕 / 放頭上 / 柱子上 / 下拉，透過張力訓練腳力，蹲下去後能平衡的站立。松委會贈送與會者每人一條彈力帶，期待能帶動各教會松契互相督促使用。

松委會書記吳志仁牧師【應許永續】閉會禮拜，亞伯拉罕後代子孫忘記與神立約，經歷戰爭與流離失所，但只要願意為主所用，福份永續在人心中，為主做見證，得到神的應許必能得為業之地，享有永久的賜福。

回程路上看到天空的雙彩虹，見證神滿滿恩典，神所應許的產業必不落空。

上帝對【敬老】的美好應許

文 // 周哲卿主委

【九九重陽】因與【久久】同音且九在數字中是最大，有長久 / 長壽之含意，秋季不僅是收穫的黃金季節，重陽佳節更是具有深遠且豐富的敬老意境。從聖經出埃及記 20:12 及以弗所書 6:1~2 來看尊老敬賢的啟示，彼此勉勵並祝福松年長者老當益壯健康快樂。

(一)【老年人】的基本概念

聯合國衛生組織已把 66~79 歲稱為年輕老人、80~89 歲為中老年人、90 歲以上才有資格尊稱為長壽老人。現實生活中【老年人】也逐漸修正中，45 歲以上的父母或許已被稱為【老爸 / 老媽】，但在祖父母眼中仍被視為【兒女】。

摩西說：【我們一生的年日是 70 歲，若是強壯可到 80 歲】(詩 90:10)。肉身的生命是短暫且脆弱，需要珍惜維護才能發揮生命最大能量，一生為主而活。體力不佳的晚年更能感悟人生，心存感恩領受神的祝福並將信仰傳承給下一代，就是最珍貴的禮物。

(二)【敬老】是上帝的誡命

十誡第 5 條：【當孝敬父母】，上帝把如何愛人的道德誡命，放在人倫關係之首，強調兒女必須時時關心與照顧長輩。【你們各人都當孝敬父母，也要守安息日。】(利 19:3)【孝敬父母】也包括尊敬 / 服從老人的心願，除效法長者的美德更要關照生活起居，在神眼中父母應當受到尊崇與關照。

(三)【尊重老人】有神的應許

【當孝敬父母，使你的日子在耶和華神所賜的地上得以長久】(出 20:12)。這是帶有應許的誡命，當你實實在在遵守誡命，神的祝福必臨到。以色列子民在土地上開墾，尊敬長輩，得以數代同堂安居樂業。長久不是只有長壽，更包含平安喜樂 / 健康活力 / 彼此相愛 / 和諧生活 / 豐

盛生命 / 湧流不息 / 天堂榮耀 / 屬天基業等。敬虔生命的高度並非肉身的生命，神應許迦南美地給以色列人，成為永遠的產業，正是天上基業的預表和遠景。

蒙恩得福是基督徒的期盼，光讀經禱告 / 聽道行道也未必能得到賜福，要學習耶穌捨棄自己跟從主，長期倚靠恩典並遵行神旨意，才是真正有福的確據 (可 3:31~35)。

(四)【敬老】有新約的教導

【作兒女的要在主裡聽從父母，這是理所當然的。要孝敬父母使你得福，在世長壽，這是第一條帶應許的誡命】(弗 6:1~2)。【在主裡聽從父母】，沒有個人選擇餘地，提升到侍奉的境界。聽命與孝敬是有區別的，不是無謂的犧牲奉獻，而是尊重和關愛，因孝敬長輩是終身不可推諉的責任與最大的福份。

近來社會提倡【尊老 / 敬老 / 愛老 / 助老】的道德風範，基督徒更該熱烈參與敬老活動，對長輩多關顧扶持，落實在日常生活中，讓長者健康喜樂，時時開心無慮，以彰顯神的大愛與恩典無限。

願上帝賜福所有長者都能得到完美的祝福與應許，從今生直到永生。

松年幹部大會活動剪影

教會巡禮

拉拉山上的教會 ~~ 華陵 / 巴陵 / 加拉教會

文 // 蔡尚志執事（星中．南港）

桃園的拉拉山，可以算是全國知名的景點。不管是否去過，一提到此地，總令人想起當地以出產水蜜桃聞名。那裡除了一整片的森林，裡頭還有很多巨大的神木及民宿，視野景觀一級棒，空氣異常清新，能住在那邊算是相當享受。

拉拉山位於桃園復興區的深山處，海拔超過一千多公尺。在這麼高的地方，因沒有遮蔽屏障，能見度相當好。氣溫比平地還要低將近十度，難怪許多人都喜歡來此避暑，到了深夜還需要蓋被子以免著涼。

如此得天獨厚的渡假聖地，幾百年來一直是原住民泰雅族的生活領域。他們守護著山林，狩獵只取需求的量，也不會濫墾濫伐，日本政府以及國民政府的大規模砍伐，慶幸沒有對這裡下毒手，所以拉拉山這片森林才得以維持自然林相，並保留住許多千年古木。

有機會來到拉拉山，除了吃水蜜桃 / 看神木 / 吸收森林的芬多精，務必要來這裡看看教堂。泰雅中會有一百多間教會，是長老教會體系內教會數最多的中會，這次為大家介紹三間拉拉山沿線的教會。

往拉拉山的公路，在下巴陵這個部落與北橫公路連接，下巴陵是個熱鬧的部落，有許多店家與餐廳，許多開車的遊客，或是自行車旅遊，多會選擇在此休息。這裡有一間華陵長老教會，隱藏在餐廳街道後方的小巷子中，若不是有立招牌，還真不易找到。教會有提供住宿的場地，從窗戶向內望就可看見有許多棉被，這裡不只是心靈安歇之處，更是肉體放鬆休息的地方。

往山上前進，經過中巴陵部落，可以看見真耶穌教會在路旁，繼續往上行，已經可以看見山上稜線的位置出現一座十字架造型的教堂，這是位於上巴陵部落的巴陵長老教會，此處海拔已經超過一千公尺。看到至高處，有超大的十字架教會，真是讓人無比興奮！從此處往四面望去，其它村落、河川、道路，盡在腳下，視野之開闊，讓整個人的心境隨之寬闊。教會在如此佳美之境，必定能為四周的居民帶來無限的祝福與商機，算是上帝特別的恩典。

往山的另一側望去，有個卡拉部落，部落不大，可是有一艘大方舟「停泊」在村中。這是加拉長老教會，教堂以方舟的建築造型呈現，船首之處開口，有樓梯通往位於「船身」二樓的禮拜堂。船首往前向上延伸，最高之處有三層樓高，十字架就放在最前端。船的側身，以弧型呈現，帶著流線造型，跳脫一般建築的方方正正。

美麗的山區，不僅有山景及豐富甜美的果實，更有這幾間特別的教堂，雖然進到這裡路途實在遙遠，但只要來到此地，所有的疲乏，馬上全消失在雲霄了！

快樂大雪山之旅

文 // 馮思和（壽山中會松年部書記）

南部松年聯誼會第一次辦理五中會聯合的靈修旅遊聯誼活動，地點為中部九族文化村、大雪山和新北市貓空的三日行程，參加的松年契友共239人，浩浩蕩蕩出遊，行程規劃和報名作業程序，由輪值的壽山中會主責。從年初開始會議討論到行動策略，都是五中會委員共同執行，真是見證到教會長老同心齊力為主做工的優良傳承。

第一天五中會各自載齊參加的兄姊，六輛車會合到南投休息區，開始一路同行的旅程，第一站到九族文化村，搭乘空中纜車，從高空遠眺日月潭秀麗的湖光山色，之後啟程到住宿之台中港酒店。大家齊聚一堂舉行感恩禮拜，禮拜主禮是壽山中會議長陳志忠牧師，司會由壽山中會部長莊進祥長老，並由屏東中會謝尚振部長帶領啟應文、嘉義中會趙敏聰部長祈導、台南中會周宗弘部長讀聖經、高雄中會涂世文部長奉獻祈禱。陳牧師引用聖經詩篇九十:10-12/約翰福音十：10~11/腓立比書四：6~7以「活得久，又活得好」為題，勸勉長者應該要有更多的放手，對晚輩有更多的尊重和鼓勵，讓主耶穌成為我們的心理治療師，牧師以淺顯易懂的隱喻，讓大家再次得著啟發與激勵。

第二天換搭中型巴士，一路上到海拔2600公尺的大雪山，很多長輩都說是衝著這行程來參加，因為很少有機會來到台灣的高峰。一路上山嵐漂渺，一片迷濛的山霧，真是雲深不知處，很奇妙的是到天池入口，大家露天野餐之時，山中一片清朗，二百多人席地便當會，配著清新林木的芬多精，胃口大開。飯後腳程好的人跟著解說員走進國家公園內的天池，拍照留影，又順著山

林道健行，紓活筋骨，並到遊客中心藉著影片觀賞大雪山上特有的野生動/植物及生態林相，再一次體驗造物主的奇妙與豐盛。

第三天早上在下塌的深坑福容飯店享用豐富的精力早餐後，大夥兒拍團體照後就迫不及待前往動物園搭乘空中纜車，對於跨三個山頭的高空纜車，這群七老八十的兄姊是沒有在怕的。像小學生參加遠足般的充滿期待與興奮，也有些人選擇在動物園內參觀，每個人都洋溢著喜樂的笑臉與元氣十足的活力。

歡樂的時光總是過得特別快，三天行程中各中會弟兄姊妹藉著用餐和上洗手間休息的短暫相處時間，彼此間已有些熟稔，各中會成員也開始分享心得，不約而同獻上感謝。上主為大家預備三天的好天氣，莊部長說一個月來都祈求颱風不要來攪局，結果上帝果然預備了超過所求所想適宜的好天氣。六輛車在嘉義用餐，五中會部長向大家舉杯彼此祝福，壽山中會議長陳志忠牧師祝禱後，結束一路同行的旅程。總記這次報名之人數：嘉義中會20人/台南中會94人/高雄中會53人/屏東中會34人/壽山中會40人，盼望未來五中會的合作越來越緊密，共同興旺上帝的國度。

享壽人生 VS 糖尿病

文 // 蘇煥勝副部長（彰中松年部）

很多人從來沒有想過自己有一天會得到糖尿病，自恃身體還不錯，也沒有去了解健康的資訊。因此，彰中松年部特別安排健康講座，並商請彰基邱志煌內分泌科醫師擔任講師。

彰基寬敞典雅的梅鑑霧講堂，200 多位松年兄姊分別從轄區教會齊聚一堂，堪稱座無虛席。首先由彰基院牧部主任陳清發牧師主禮開會禮拜，陳牧師以活出享壽人生為主題，用風趣的話語分享他的人生觀。

① 窺探 (享壽人生) 的序幕 --- 人生的第一次，大都在此階段發生，例如：孩兒第一次叫爸媽，使父母感動到不行，人生的第一步，開始對異性的好奇。陳牧師稱，第一次打獵 / 坐火車 / 看到腳踏車 / 看電影，這些事情都令人難以忘懷。

② 情探 (享壽人生) 之基業 --- 追求人生的伴侶，過程錯綜複雜，如單戀 / 交友 / 介紹 / 徵婚 / 媒人 / 相親 / 失戀等酸甜苦辣之經歷，最後，才有機會步入禮堂。

③ 活出 (享壽人生) 之祕笈 ---1) 三動 (活動 / 運動 / 互動)2) 放空 (馬太福音 11：28)3) 健康喜樂 (傳道書 5：19-20)

④ 完成 (享壽人生) 謝幕時 --- 山中自有千年樹，世上難逢百歲人 (傳道書 3：1-2，8：8，馬太 6：27，約翰福音 14：2-3)

陳牧師勉勵大眾：珍惜你所擁有的，專心仰望上帝，無論是身體的病痛 / 物質的缺乏 / 環境的不利，當以信心跨越人生障礙，榮耀上帝。

接著彰基內分泌邱志煌醫師介紹糖尿病的診療，邱醫師引用研究數據：全世界罹患糖尿病的人口逐年提升，勢必成為未來各國重要的慢性疾病之一。

疑似糖尿病的症狀：三多一少 (經常想要吃食物，尿變多，常需要喝水)，體重減少，其他症狀 (意識不清楚，呼吸淺快，尿蛋白，視力退化等)，醫師建議有上述情形，應立即到醫院檢查。

診斷糖尿病的方法，空腹血糖超過 126mg/

DL、糖化血色素超過 6.5%、葡萄糖耐受測驗 2 小時後血糖超過 200mg/DL、隨機血糖超過 200mg/DL 加上疑似症狀。

糖尿病可區分為：第一型糖尿病是因為自體免疫系統發生抗體破壞胰臟細胞，無法分泌胰島素，導致絕對胰島素不足。第二型糖尿病是因為人體細胞對胰島素產生抗性，以及胰島素缺乏所造成。因此 1. 要嚴格控制血糖，以免糖尿病視網膜病變 2. 造成缺血性中風 (增加中風風險 2-4 倍)3. 演變性心血管疾病 (80% 有冠狀動脈疾病)

糖尿病會引起併發症 --- 大血管病變，如 1. 血壓異常 - 心血管疾病 (心臟科醫師 - 心臟檢查及血壓控制)2. 腦血管疾病 (神經科醫師 - 神經學評估及影像檢查)3. 周邊血管疾病 (外科醫師 - 血管胍及傷口檢查)。

糖尿病的治療：飲食控制、規律運動及口服降血糖藥物或胰島素治療。(口服降血糖藥物有很多不同的類型，作用在身體不同的器官，如：二甲變胍，硫醯基尿素，葡萄糖苷酶抑制劑，胰島素增敏劑，DDP-4 抑制劑，STLG-2 抑制劑等等)。

最後，由主委周哲卿長老總結：每一個老年人，從少年到老年，都得到主的的保護和幫助，雖然年紀較大，大家還要老得漂亮 / 老得健康 / 老得活潑，藉由健康講座，更認識糖尿病防治及治療，期盼每位老人聖工服事愈加甘甜。

人愛「驕傲」？

文 // 徐采田長老（星中．長春）

人出生就帶有原罪，所以人都是罪人。人性的軟弱 / 有限 / 渺小，易被誘惑都是從罪而生。羅 7:18-20 說：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裏頭的罪做的」這就是人性。

驕傲的意思：自大而輕視人。聖經說：「人的最大的罪與最大的邪惡，就是驕傲」。驕傲狂妄是邪惡的根源，是神所恨惡，更是敬畏神的攔阻。人若有驕傲的心，就是行在惡道上 (箴 8:13)，這是生命的大破口。

人之所以愛驕傲，因為自己估計過高 / 愛面子 / 好虛榮的關係。總以為自己比別人強 / 比別人好 / 優秀而高抬自己。以致目中無人 / 心中無神 / 輕視人 / 藐視神 / 唯我獨尊，自誇【我要與至上者同等】(賽 14:14)，處心積慮地想與神相比。

箴 11:2 說：「驕傲來，羞恥也來；謙遜人卻有智慧」。何時有驕傲，何時就有羞恥，謙遜是驕傲的反面。箴 18:12 又說：「敗壞之先，人心驕傲。尊榮以前，必有謙卑」。警告我們要謙卑 / 順服神 / 倚靠神，不可單靠自己。

現代物質生活豐裕，盡情享受之餘，人的自由意識特別明顯，常把自己的行為放大，致心中不敬畏神，產生驕傲的心態而得罪人和得罪神。更過分的是褻瀆神 / 悖逆神 / 觸犯天規 / 違抗天命，犯下唯有死路一條的滔天大罪，所以驕傲是非常可怕的，驕傲者更是悲慘。慶幸上帝是慈悲 / 憐憫 / 公義 / 信實 / 恩典滿滿 / 慈愛的神，祂差遣獨生子耶穌基督為贖罪羔羊，作了完全且永遠的挽回祭，讓我們代代不再需要獻贖罪祭，得以成全祂的應許。主甚願人人悔改 / 得救，做出不願有一人沉淪 (彼後 3:9) 的承諾。約 3:16 說：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生」。

大衛王曾感嘆：「人算什麼」，人有何資格驕傲？又有什麼可誇口的呢？人的本性是如此軟弱 / 有限 / 渺小，怎能與無限 / 全能 / 宇宙萬物的創物主相提並論呢？人的無知愚拙 / 可憐悲哀 / 自不量力，正是驕傲之人。而謙遜者則存心謙卑 / 順服 / 倚靠神，是有福的人。

耶 13:15 說：「以色列人哪，上主已經這樣宣佈了，你們要謙卑，留心聽祂的話」。這樣我們就可以作到遠離驕傲的生命，轉化為謙遜人。聖經說：「驕傲導向滅亡，傲慢必然衰敗」（箴 16:18）。聖經在多處提到，驕傲自大的生命是上帝所責備 / 所敵對 / 所恨惡的，上帝絕對不容忍驕傲自大的人，對於驕傲者神必施懲罰。

蘇聯的第一位太空人加加林 (Yuri Gagarin)，在 1961 年第一次繞行地球時，宣稱他在太空沒有看到神，言外之意神不存在。翌年，美國的第一位繞行地球軌道的太空人葛林 (John H. Glenn Jr.)，在登上太空後，卻發出像詩人一樣的讚嘆：我仰視祢親手所創造的天空，看到祢陳設的月亮 / 星辰！人算什麼？祢竟顧念他，必朽的人算什麼？祢竟關懷他！

兩位世界頂尖的太空人，對於同一件事，看法與觀感完全不同，其差別是對造物主認知心態問題。前者是道道地地的驕傲人，後者才是一位真正謙遜的人。其實，驕傲者所行的一切都以自我為中心 / 倚靠自己 / 高舉自己，將一切建造在自我身上，完全為自我而活。這樣的人，以搶奪上帝和他人的榮耀，將榮耀放在自己身上，這樣的生活，正是魔鬼所樂見的，願與大家分享並共勉之。

長者肌力訓練種子教師培訓

文 // 鐘迎南傳道（北中．八里）

台北中會教社部北區聯合事工為協助三芝教會在雙連安養中心的事工，特別請蔡三雄牧師於雙連安養中心舉辦「長者肌力訓練種子教師培訓課程」。

5 天研習，現場來自 20 間不同教會、學校和機構，對學習且協助長者健康促進事工委身的牧長、同工共 40 人熱情參與。

課程內容豐富精彩，除介紹長者體適能和健身器材，還有肌力訓練、長者健康促進課程、團體活動的設計和帶領課程、加重帶的使用和音樂的配搭課程。每次課程中都有實際帶領雙連安養中心的長者做肌力訓練的實習課程，讓現場所有學員實際操作跟長者的互動，理論與實際的巧妙結合，深獲學員們的好評。蔡三雄牧師以長者年輕時 (五十年代) 生活中熟悉的事物作題材，引導長者們肌力訓練。生動活潑的教學讓現場不時響起歡樂的笑聲，令人憾動的是除了笑聲，更有感動的淚水。印象最深刻的是，有一位高齡 90 歲的阿嬤竟然在學習如何蹲下、站起來的動作課程，經過一個禮拜的自我訓練之後，逐漸就能夠自己蹲下、站起來，這是他 25 年來從來沒有想過，還能夠重新擁有的經驗。現場聽到這個見證的長者們也都大受鼓舞，更讓所有的學員深信，這是一件非常有意義的學習事工。

在高齡化強烈衝擊的台灣社會，根據報導 : 再過 15 年台灣就會成為全球第一名的超高齡社會，政府也將面臨很大的難題，因此編列一筆大預算來做老人長期照護的工作。根據另一研究報導 : 台灣老年人「躺床」的時間平均大約 7 年（芬蘭是兩個月)，先不論「躺床」之後的自尊以及生活品質問題，光是這其中所需要的人力、物力以及醫療資源就相當嚇人。因此，如何讓長輩能夠藉由長者肌力訓練而養成健康的運動生活習慣，進而達到樂活的健康生活標準，活到老、健康到老，這不但是應該思考的問題，更是我們的使命。

台灣基督長老教會一向被稱作台灣教會的「長子」，因此也面臨教會高齡化問題。教會甚至在重陽節頒獎的時候，台上站的比台下坐的人還要多。事實上這不僅是危機，更是轉機。如果能夠及早正視高齡化所帶來的後遺症，以先知性信仰的眼光和力量提供解決的方式，不但可以為教會提供新一波的復興能量，更可以給國家社會嚴重高齡問題找到解決的出路。

約翰福音 10:10 耶穌說：「我來了，是要使羊得生命，並且得的更豐盛。」按照耶穌的啟示 --- 教會不只關心人的靈魂，更要關心人身、心、靈全面的健康狀態。在七月份的長者肌力訓練種子教師培訓課程結束之後，所有受訓的學員也都積極規劃到各個所在地方實際去做長者肌力訓練課程。期待幫助教會和社區發揮上帝所賜的恩典、人力與資源。提供各地方教會先知性的眼光，來發現所屬社區高齡化的危機，並主動提供愛鄰舍的社區宣教服務利器。透過長者肌力訓練課程這樣事工的推展，先幫助教會內的長輩得到身、心、靈的健康，之後再推展到社區、城市與國家，帶來上帝滿滿的賜福。

感謝雙連安養中心行政同工全力配合協助，讓長者的運動課程和場地的使用，給予學員最完美的學習。感謝孫國順博士和侯筱玫老師擔任講師，並提供加重帶給每位學員上課研習。但願長者肌力訓練種子教師培訓課程，不但帶給長者健康，也讓種子教師保持健康的體力，從事更多服事的善工。