



松年之光

2019年5月164期

(5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



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：李佳民 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：謝尚振 張逢春 Paqeliras 王德成 蔣義雄 Mona Tali 黃錦秀 Malacemac 白長榮

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 25 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

呼召 + 行動 = 愛的傳承

台灣基督長老教會第 64 屆總會松年事工委員會組織及名單

松年委員會組織

主任委員：周哲卿長老、書記：謝尚振長老、會計：張逢春長老

常務委員：Paqeliras 王德成牧師、Mona Tali 黃錦秀長老、Malacemac 白長榮執事

■總會選派：

(2019 ~ 2022)：周哲卿長老 (彰化 / 大同)

(2018 ~ 2021)：Paqeliras 王德成牧師 (排灣 / 佳義)

(2018 ~ 2020)：Ado'Tipos 陳宥華長老 (阿美 / 國福)

松年委員名單

中會 / 教會	姓名	稱謂	中會 / 教會	姓名	稱謂
東部 / 東方	陳惠宗	執事	太魯閣 / 加灣	TeyruPihu 張正祺	牧師
七星 / 第一	陳家聲	長老	阿美 / 巴扶以善	Dongi 黃辛妹	牧師娘
台北 / 雙園	陳祈昌	長老	東美 / 博愛	Yoko 林碧玉	牧師
新竹 / 桃園	李慶彰	長老	西美 / 錫安	AlonCalaw 葉志傑	牧師
台中 / 忠孝路	張逢春	長老	排灣 / 中村	Malacemac 白長榮	執事
彰化 / 鹿港	郭猷榮	長老	泰雅爾 / 神愛	Mona Tali 黃錦秀	長老
嘉義 / 加恩	葉道成	長老	布農 / 龍泉	Pavan 余澄華	長老
台南 / 永樂	周宗弘	長老	中布 / 望鄉	Palri 全永發	長老
高雄 / 右昌	蔣義雄	長老	南布 / 愛農	Saiuku 劉吳秀美	長老娘
壽山 / 屏山	羅淑媛	長老	東排 / 歷坵	Auying 羅玉清	長老
屏東 / 鹽埔	謝尚振	長老	魯凱 / 霧台	Legeai 杜春生	長老
客家 / 龍潭	賴崑山	執事			

■族群區會代表：

SyapenMilimwang 周定頌牧師 (達悟 / 野銀)

Icing 廖達成長老 (Pinuyumayan / 阿里攞)

高齡新時代，重新再出發

聖經：使徒行傳九：15~19

文 // 主委：周哲卿長老

高齡時代，高齡者將成為社會中最大群人口，在過去的歷史中，社會的最大人群人口往往就主導著社會的趨勢與走向，無論是商業活動、流行趨勢、社會需求、議題的倡導等，高齡人口將主導這一切。若高齡者在社會中受到歧視、不尊重，則整個社會終將失去信心與盼望；相對地讓高齡者充滿尊嚴，活出健康，並好好善用他們，則整個社會不僅不會因著高齡老化而帶來危機，反而成為社會新契機，帶來新的盼望。

總會松年事工委員會在過去三十五年當中，曾經是社會高齡議題的催生與示範者，不僅帶領教會對長輩有好牧養與幫助，也帶動社會對高齡者的需求有好的規劃與成果。過去 35 年各教會的『松年團契』，更是今日長照 2.0 社區關懷照顧據點的先驅者；過去 30 年『松年大學』可說是今日社區大學、樂齡學院的最佳範本。當今日的高齡關懷問題有如海嘯般席捲而來的時候，若只是一味地緬懷過去，或是一味地紙上談兵，而沒有全備，又更具前瞻性的計劃策略，與具體行動方針的話，不僅會失去先知的角色，失去宣教的契機，更會被淹沒在時代巨變的浪潮，而辜負上主所交付給我們的福音大使命。

如何肩負起這樣的使命職責呢？除了好好關心國家政策的擬訂與實施成效，請總會積極進行高齡關懷、諮詢、議題的研究與策略發展之外，對高齡者而言最重要的是自我提升與成長，成為上帝所揀選重用的器皿。

「使徒行傳九：15~19」這段聖經的背景是描寫剛開始的保羅，當他被稱為掃羅的時候，是一位大發熱心的法利賽人，甚至為著要維護猶太人的傳統信仰，大力去迫害信耶穌的猶太基督徒。結果當他要去大馬色迫害基督徒的半路中，上帝出手干涉，使他忽然間看見大光，有聲音從天上發出來說：「掃羅！掃羅！你為什麼逼害我」？掃羅問：「主啊！你是誰」？主就回答說：「我就是你所逼害的耶穌」！當掃羅聽見回答後，他的心感覺非常懼怕與震驚，當然也很悲痛，「我長期以來全心全意為著猶太人的信仰，為著上帝的真理在打拼，想不到最後我不但沒有好好去完成上帝交付的使命，反而卻成為逼迫主的兇手」！所以聖經描寫說，掃羅他的眼睛看不見，三天三



夜不吃也不喝，可見所受到的打擊是何等的大！V.11 掃羅住在一個人的家中『不斷在禱告』，當上帝出手干涉人的一生時，當下是讓這個人受到很大的衝擊，但是也讓這個人開始認真去轉向上帝的心，以基督耶穌的心為心。我們也看見一個很關鍵性的人物，就是亞拿尼亞，V.15 主耶穌對亞拿尼亞說：「你只管去，因為掃羅是我所揀選的器皿，他要在外邦人，在君王，在以色列人面前宣揚我的名」。

掃羅會受到上帝出手干涉，讓他受到大的震驚與悲傷痛苦，是因為『他是上帝所揀選的器皿』，上帝會出手來干涉我們的生活，基督徒向上帝最大的懇求就是『求平安』，不是不好，但上帝都是藉由不平安的事情，來成就祂更偉大的事發生在我們身上。上帝所揀選的器皿，除了上帝會出手干涉，使他回轉歸向上帝之外，上帝也會透過亞拿尼亞為他按手禱告，不僅使他眼睛恢復光明，也讓他被聖靈充滿透過洗禮來信耶穌，身心靈都得到健壯，能夠更加積極去傳耶穌的福音，將過去積極逼害基督徒的精神與力量，轉變成為全心去傳揚基督福音的力量，使掃羅後來成為新約時代影響力最重要的使徒保羅。

上帝揀選我們成為寶貴的器皿，每人一生有不同的恩賜與智慧，我們所領受到的無論是五千、兩千、還是一千，人所看的往往是數字，但是上帝所看重的卻是有沒有好好去善用恩賜與智慧？有沒有好好去發揮出來，成為許多人的幫助？如同保羅一樣，上帝揀選我們，雖然揀選過程讓我們感到痛苦與難過，往往是能讓我們轉變最重要的過程，願我們一起彼此鼓勵，面對高齡新時代，重新再出發做上帝所重用的器皿。

主耶穌受難的意義

(本刊訊) 北中松年部【主耶穌受難日聖餐禮拜】，在受難日當天上午在臙舸教會舉辦，聚集 500 多位松年長者參與。松年合唱團以 1. 救主在呼喚 2. 紀念我，唱出感人的樂符。劉敏輝部員司會 / 林雪兒老師領唱 / 張啟義長老祈禱 / 黃陳勉長老讀經 (羅馬書 3:21-26、5:6-8) / 羅龍斌牧師證道。

羅龍斌牧師請會眾安靜體會主當初受難的心情，思考主為何要道成肉身？為何要走十字架這條路？上帝看見以色列百姓被奴役的痛苦，也聽到他們吶喊的聲音，感受到且有行動力，差遣摩西去拯救子民。新約時代差耶穌降世為人，主不以有罪為無罪，世人犯罪主願意做為挽回祭，犧牲生命因為無罪的主才能救有罪的世人。耶穌的權能比摩西大很多，耶穌名字的意義正是：【從罪中拯救出來】。

主的救贖不分你我，透過十字架這條路，再次見證主的呼召與差遣，不只救個人，還要蒙恩的人去拯救萬民。經文上【顯明上帝的義】共出現 7 次，因信稱義是要信徒跟著天父的行為走。主親自示範出來要大家照著做，人只會追求正義與公道但上帝的公義必須包含審判與愛兩個元素。

耶穌受難的意義有四個層面：1. 顯明上帝的義 2. 顯明上帝的愛 3. 回復與上帝和好的關係 4. 學習主順服的典範。罪隔絕與神美好關係，在基督裡人人可重生，萬民皆祭司，不用透過祭司來贖罪，通過主的犧牲，人人可向主祈求，



我們的罪已一筆全勾銷，主不計較我們的過去，願意承認主為中保，帶領更多人來到主恩寶座前，主要我們成為和平使者與蒙恩的兒女。

十字架的道路艱辛困苦，主耶穌在客西馬尼園的祈禱，照上帝的旨意，順服安排完成救贖，在十字架上的一句：【成了】！明白主的計畫，願意承擔責任完成使命。這樣的愛我們怎能白白接受，希望大家都願意勇敢面對主的計畫，成為新造的人，在恩典中將得救福份分享給更多人，與主同桌蒙恩得福。



台灣俚語

請你呷甜粿，乎你賺家伙。

文 // 吳金萬長老提供（竹中，公園）

- * 請你呷土豆，乎你呷甲老老老。
- * 敬你一杯茶，祝你身體健康無問題。
- * 請你呷甜甜，乎你好緣歸厝邊。
- * 請你呷鹹鹹，做人做事無人嫌。
- * 請你呷瓜子，乎你樓仔厝直直起。
- * 請你呷一塊餅，乎你代代出好子。
- * 請你呷一粒棗，祝你年年順，年年好。
- * 請你呷麻糬，祝你年年大賺錢。
- * 請你呷貢丸，乎你現金開不完。
- * 請你呷水果，祝你日日攞介好。
- * 看到你真歡喜，祝你平安過日子。
- * 新年坐乎圓圓圓，乎咱大家平安幸福好過年。



四季養生健康吃

文 // 楊錦華中醫師（義光社區松年學苑）

1. 春天吃韭菜身體不壞
2. 立夏吃瓠瓜臉不花
3. 夏天吃西瓜不中痧
4. 端午節吃茄子好身子
5. 長夏吃鳳梨疾病遠離
6. 秋天吃文旦保嗓子
7. 中秋節吃米粉芋頭好彩頭
8. 冬天一天一個橘醫生遠離
9. 立冬補冬好過冬
10. 冬季吃菱角肝腎調



感恩的見證

(本刊訊) 星中松年部第一次例會在公館教會召開，雖然氣溫驟降但仍然有 150 多人熱情參與。陳家聲部長司會、鄭麗香老師司琴、松青詩班處女秀獻詩、邱漢昇副部長讀經、卓志傑牧師講道並祝禱。



卓志傑牧師以詩篇 5:1-6 勉勵大家 --- 上帝欲來決斷無靜靜... 諸個天欲顯明伊的公義。卓牧師先述說他的個人背景，香港人也是台灣的女婿，在神學院就讀時知道台語很重要，派到中山教會當傳道時負責青年事工，好像華語也通，3 年半前去基隆教會，耳濡目染下台語突飛猛進，終於可以流暢用台語跟大家分享講道內容。



人常常會忽略理所當然的事，電燈一開就會亮，卻沒有人會特地感恩電的功勞。信仰前輩的用心讓大家有福份在莊嚴的聖殿中敬拜，所以大家都要發自心的感恩所有服事的人員。相信主且願意與主緊密連結，必得救贖並見證主的恩典無限。時時見證福音是永活的米糧與永生的食物，物質上的恩典是暫時的，精神上的靈魂得救才是長長久久的。



喜歡奉承與諂媚一味討好別人者，無法發自內心真實的感恩。偶爾奉獻也會拿來炫耀，主不喜歡失去真實，光只有表面獻祭，唯有領受恩典生命真誠改變，內心深處真實的獻出感恩，才能看見生命的恩典，願意互相分享彼此感恩，遵循愛人如己的誡命，才是感謝的獻祭。信徒禱告時是想得到應允者多還是全心獻身為活祭，值得再三省思。



生命彩繪

文 // 吳志仁牧師 (屏中, 里港)

台灣人過半走入人生的後半場。我們將會發現：皺紋的數目比青春痘來得多、助行架比腳踏車輔助輪更常見、綜合維他命的銷量高於酒精飲料。——《人口大震盪》

馬偕醫院癌症中心主任謝瑞坤醫師從另一個醫學現象觀察，說：「為什麼台灣癌症的人口比例越來越多」？答案還是老化。癌症本來就以老人患者居多，近 10 年來台灣 65 歲以上人口快速增加到 11%，病例自然增加，死亡率就跟著上升。這也是為什麼台灣癌症死亡率會比多數先進國家高的因素。

「老」帶來人生失落與絕望？

「老」是問題、困擾，但也是生命的過程，就像病是死亡過程的一個停靠，都是生命的歷程。基督徒有「永生」的信仰，使我們意識到生命離世後，下個階段的「時間」是超越時間範疇進入永恆。年老也應是上帝要用來預備我們進入永生的一個階段。而面對「生命後」的存在，我們有自信與肯定嗎？

先知奉上帝的名宣告：「雅各的子孫哪，要聽我的話……你們一出生，一出母胎，我就關心你們。我是你們的上帝，我要看顧你們，直到你



們頭髮斑白的時候。我造了你們，也要養活你們；我要幫助你們，拯救你們……」先知明示遺老，上帝留下我們，是因為祂的憐憫與我們的聽從。上帝真的照顧了我們，從出生到現在年老，在異邦祂懷抱我們、揹著我們行走、從戰亂滅國中拯救了我們。

在如此困苦的情況下還能堅守信仰，實是上帝同在的記號。先知帶領他們肯定上帝的同在後，鼓勵說，不要害怕已年老，要勇敢，且用心去思想，上帝曾如何帶領你們的一生，從已發生的事來看尚未發生的事，上帝的旨意哪一項沒實現？現在我要清楚向你們宣布：「上帝要從東方召來一人；他要像老鷹俯衝下來，完成我的計畫。

我一定實現。」「那日子不遠了。我要拯救耶路撒冷，使以色列重得榮耀」。先知帶領他們在敬拜中，引導他們生命轉向上帝、理解祂的計畫、再次委身祂懷抱。

從「老」重生的生命

當然，這新生命並不是說，還能重獲活力青春，跑得快、跳得高，或讓自己的生命持續累積，追求生命高數字的成長。從以賽亞當年對巴比倫猶太老人的勸勉，我們可以對人生的最後一哩路有新的體會與領受。我國人的平均壽命已經約 82 歲，比起過去又多出許多新生命空間可以運用，我們應該可以好好運用這段時間去追尋生命的想望。

生命的誕生與成長過程，是從學習領受恩典而「增加」。老化過程卻使我們在身體、時間、經濟、親友……面向上，漸漸「減少」。但在屬靈操練上，我們仍要增加能幫我們更適應永生生活的質量。例如：我們去學習做志工，轉換自己的生命，從「獲得」轉為「減少」，從「領受」轉為「付出」，這能成為我們預備邁向永生。

美國卡特總統退休後加入「人性棲地」（Habitat for Humanity）築屋活動。他負擔建築費籌募，與志工一同為貧困者建屋。某次落成新屋感恩禮拜，面對感恩的屋主，他說：「你

知道耶穌做了什麼嗎？」屋主答：「祂為我們的罪而死。」「對，但你可知道祂年輕時候做了什麼？……祂是個木匠，用雙手來工作。因此，你允許我們為你蓋這棟房子，就某種意義而言，等於允許我們做了上帝的工作」。卡特說，幸運的人不該遺忘較不幸運的人。他也提到貢獻的幸福，當工作愈辛勞，得到結果就愈感覺到幸福。貢獻自己，讓他變得更堅強，即我們得著的恩典比付出還豐富。做這些能擴展人生，能結交志同道合的好友；做善事是一種刺激的學習過程，能帶給人全新感覺，替人生擴展新體驗。

「老」不是未來式，而是進行式。但願，你我奔行天路歷程時，是跑著衝刺進去的。老了，跑不動了？不，都能動，只是看你願不願意把自己交給上帝。





失智症預防與照護



文 // 陳培豪醫師 (馬偕神經內科主任)

在馬偕神經內科服務 19 年，近 5 年才開始專心研究失智症。目前失智現況 65 歲以上 1/12、80 歲以上 1/5、90 歲以上 1/3，失智症不是單一症狀，有時會綜合很多的行為模式。60% 為退化性、10-15% 為血管性、5-10% 停滯型 (外傷 / 腦病變)、5% 可逆型 (補充營養後可治癒)。2018 年台灣失智人口有就醫的約 28 萬人，每年增加 1 萬人。全球平均每 3 秒就有 1 人失智，早發性失智症比率較低 5%，65 歲以上輕度認知障礙 (MCI) 佔 18.32%，20% 藥物控制後會回復正常，追蹤 6 年後 80% 會成為失智患者。好發年齡平均為 58 歲，35-80 歲以 6-10 年發展最快速。

早期症狀分三大類 :A. 日常生活能力 --- 自我照顧能力變差。B. 行為改變 --- 性格反覆、出現精神行為症狀、妄想症。C. 認知功能消退 --- 注意力降低、社交認知混淆、記憶力不持久。一般歸納重點為：東西記不住 / 人及場所分不清 / 慣用東西不會使用 / 難以執行熟悉的生活行為 / 產生攻擊性行為及言語 / 不安愛抱怨 / 無脈絡的要求變多。憂鬱症又叫假性失智症，算是危險因子，會由前驅症狀轉變為伴隨症狀到惡化因子。

整合性治療有兩種 :1) 簡易智能狀態測驗 (MMSE)-- 運用篩檢工具，問 11 個問題滿分 30 分，透過就醫可以 10 年維持在輕度。2) 臨床失智評估量表 (CDR)--- 大約 40 分鐘與病患對答，了解患者的記憶、定向力、判斷與問題解決能力、社區事務、家居與嗜好等細項。

失智症類型的症狀特點：

1. 阿茲海默症 --- 淡漠、易怒、憂鬱、幻覺、妄想、急躁、夢遊。
2. 額顳葉失智 --- 去抑制、衝動、刻板、強制性行為、性活動增多、破壞行為、淡漠。



3. 路易氏體 --- 視幻覺、睡眠行為障礙、急躁、妄想、淡漠。
4. 血管型失智 --- 憂鬱、情緒不穩、淡漠。

趨吉避凶控制好三高，注重口腔衛生，攝取健康食物，遠離不健康食物才是正確的預防原則：

健康食物 --- 以橄欖油、苦茶油為主要用油，紅酒每日 1 杯。

綠色蔬菜 (週 6 份以上)、其他蔬菜 (日 1 份)、堅果 (週 5 份)、莓果 (週 2 份)、全穀類 (日 3 份)、魚或海鮮 (週 1 餐)、家禽 (週 2 餐)。

不健康食物 --- 紅肉 (週四餐以下)、奶油 (日 1 湯匙)、起士 (週 1 份)、糕餅 (週 5 份以下)、油炸物 (週 1 次)。

八大生活習慣改變，有 35% 可降低失智風險：

- | | |
|------------|------------|
| 1. 保護聽力 9% | 2. 多學習 8% |
| 3. 戒菸 5% | 4. 控制憂鬱 4% |
| 5. 運動 3% | 6. 控制三高 3% |
| 7. 持續社交 2% | 8. 避免肥胖 1% |