



# 松年之光

2019年8月167期

(8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：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：陳家琳 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 松年事工委員會

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會 / 族群區會松年部或松委會助理聯繫  
各松年部若有活動、相關手冊及相片也請 e-mail 或寄給 『松年之光』，以便彙整報導

## 父親節的由來與信仰意義

文 // 周哲卿主委

或許有人會問，為什麼會有「父親節」？其實，全世界上第一個父親節與母親節一樣都是源自於美國。1909年住在美國華盛頓州的杜德夫人，當她參加完教會的母親節禮拜後，心裡便想：「世界上為什麼沒有紀念父親節的節日呢」？她希望能有一個特別的日子向自己的父親致敬，並藉此紀念全天下偉大的父親，因為父親在養育兒女過程中所付出的愛心與努力，並不亞於母親的辛苦。

杜德夫人便將她的感受告訴教會的瑞馬士牧師 (Rev.Rasmus)，牧師聽了後深感讚許，並且支持她。1910年春天開始推動成立父親節運動，不久得到各教會組織的支持。杜德夫人隨即寫信向市長與州政府表達自己的想法和建議，在她奔走努力下，士波肯市市長與華盛頓州州長公開表示贊同，美國華盛頓州便在1910年6月19日舉行全世界的第

一次父親節聚會。1924年美國總統科立芝 (Calvin Coolidge) 支持父親節成為全美國的節日。1966年美國總統詹森 (Lyndon Johnson) 宣布當年6月第三個星期日，也就是斯馬特先生的生日月份為美國父親節；1972年美國總統尼克森 (Richard Nixon) 簽署正式文件將每年的六月第三個主日訂為全美國的父親節，並成為美國永久性的國定紀念日。

台灣的父親節起源，則由於二次世界大戰犧牲了許多軍人的性命，其中更有不少人已經當爸爸。因為戰士們的為國捐軀，讓許多家庭失去父親。為了感念這些人，台灣終戰之後政府便取「八八」和「爸爸」的諧音，將「八月八日」定為父親節。

「瑪拉基書四：4~6」這段經文是舊約最後一卷書的結語，甚至，我們也可將其視為整本舊約聖經的結語，瑪拉基書最後這段話具有三重目的：



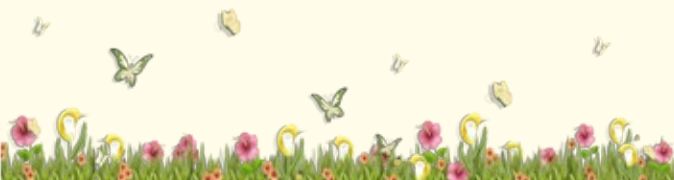


一、「你們當紀念我僕人摩西的律法，就是我在何烈山為以色列眾人所吩咐祂的律例典章」。首先他強調信仰的生活必須以摩西的律法為依據。上帝的律法不是重擔，而是來自上帝的一個禮物，目的為引領我們的生命進入那豐盛的境地。先知的呼籲也不是束縛，而是出於上帝愛的叮嚀，為導正我們的錯誤生命方向，使人回轉，走在正的道路上，因此這段話乃是帶著美好的應許。

二、「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亞到你們那裡去」。這段經文提醒我們耶和華大而可畏的日子即將臨到，這裡所記載的是上帝的話，人們應該依循遵行。他警告我們，耶和華的日子對我們來說是救贖或是審判，全在於我們如何預備自己。

三、「他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得我來咒詛遍地」。**[轉向]**其實就是悔改，轉離不對的路回歸到正確的路，這段經文同時也明確的指出人類生活中最大的問題點乃是在於父親的心不在兒女身上，兒女的心不在父親身上。父子／父女的關係是家庭關係的基本結構，也是整個社會的根基，當家庭失去功能，社會就會跟著失去秩序。這些都是我們可以從現代的社會現象中得到印證的。

慶祝父親節，我們要好好來紀念，並感謝父親為家庭和兒女所付出的一切，做兒女必須體會父親付出的苦心，以敬意和愛意來回應父親的付出，並努力活出有價值／有意義的人生，使父親的心得喜樂。為人父者也應去思考與反省，我們在父親的職份上是否有所虧欠？兒女是否能藉著我們的言行舉止來認識上帝？是否如同天父愛我們般的去愛兒女和家庭？在舊約結尾，先知瑪拉基大聲疾呼，耶和華大而可畏的日子即將要臨到，要世人轉向，因為生活已經偏離了上帝的真理。聖靈藉著聖經呼籲我們：「當轉向」！做父親的，你們要將自己的心轉向兒女，善盡做父親的責任；做兒女的，也要將你們的心轉向父親。更重要的我們都是天父的兒女，要將我們的心轉向天上的父。如此，必能使我們遠離咒詛，並為全地帶來祝福。祝福大家，父親節快樂，全家蒙恩得福。





# 祝福的開始

(本刊訊) 中區三中會第 31 屆松年聯誼大會，由嘉中主辦在滿福樓海宴餐廳召開，一大早就有 20 多部遊覽車聚集在會場，1300 多位長者踴躍參加。感恩禮拜由葉道成部長司會，林光世傳道司琴，議長龍瑞華牧師以【祝福的開始】證道，台中張逢春部長祈禱 / 彰中郭獻榮部長讀經 / 嘉中聯合詩班讚美。邀請彰基黃祖源醫師專題演講【彩色人生下半場】，餘興節目由唱作俱佳的蔡逸藹部員主持，有合唱 / 太鼓 / 帶動唱 / 舞動人生，三中會都安排精彩節目，專注的表演神情與默契動作超令人感動。還送與會者梅山名產，有梅子果粒與梅子醋，精心挑選禮輕情意重，午餐超豐盛，長者看到熟悉的夥伴，吃得開心聊得盡興，真的是幸福無比恩典洋溢。

龍瑞華牧師引用創世記 32:22-32 經文，述說雅各的性格，為了奪取哥哥長子名份，耍權謀騙取以撒的信任並得到祝福，但也被以掃追殺，逃到舅舅家避難。為娶拉結表妹為妻，被舅舅騙只得辛苦做工 14 年，後又因工資與岳父談判，慶幸主派使者保護雅各，使他順利能帶著妻小離開岳家。但要去與以掃見面盡釋前嫌時，還是忐忑不安，畢竟內在虧欠，擔心哥哥不願原諒他當初的行為。先派人送禮物過河，自己留在最後，當夜有使者來與雅各摔跤，因打不過雅各就在他大腿窩摸了一把，雅各的腿就扭了。天黎明使者求去，雅各要求祝福不讓對方離去，那人改雅各的名為以色列。雅各一生用盡辦法想得到他想要的一切，但內心沒有真正的平安。

人生其實是寄居，最後都得放棄，無法把一切都帶走。我們要深信主的子民都是王室，最終

要與主同席，所以必須保有神的形象，追求屬靈的祝福才是長長久久的。神揀選不完全之人，就是要塑造我們有主的樣式，不必去跟世俗人比較，願意順服在主面前，才能為神所用，跟隨主做王的儲備直到永遠。雅各臨終為子孫祝福，因為唯有成為義人才能成聖與主同行。

接著彰基黃祖源醫生用投影片詳細解說老化常見的疾病，死亡疾病仍以癌症 / 心臟 / 肺炎 / 腦血管 / 糖尿病為主因，平均餘命為 80 歲，卻有 7 年是躺床時間，真的是沒有尊嚴的人生下半場。單單頭痛就有：劇烈疼痛 / 突發性頭痛合併 / 急性頭痛，最嚴重的是蜘蛛膜下腔出血，是中風前兆死亡率為 40%~50%。

眼瞼下垂是皮下脂肪減少，重症肌無力，要去看神經外科有可能是動脈瘤破裂。視力模糊或障礙，先分辨是急性穴性還是 24 小時內短暫性發作，有可能是暫時性腦缺血現象，須掛神經內科確診為宜。暈眩又分末梢與中樞性暈眩，耳鳴或聽力下降要看耳鼻喉科，複視 / 口齒不清 / 手腳無力 / 麻木 / 步履不穩，有中風前兆要掛神經內科。胸悶胸痛也不容小覷，嚴重要看胸腔科。心肌梗塞要把握黃金 90 分鐘內送心導管室打通心血管，緊急處置可用救心放患者舌下，每 5 分鐘 1 顆，連續用 3 次。反式脂肪是健康新危害，尤其與咖啡放一起的牛奶球不要吃，寧可用鮮奶，才不會讓壞膽固醇數提高，破壞身體正常功能。

一場身心靈都得到造就的活動，不僅身體飽足，靈性得到滋養，還有知性專講，大家滿載而歸收穫多多，感謝主辦單位的貼心安排與規劃。







# 營造高齡友善教會



(本刊訊)總會【一領一新倍加宣教運動推動中心】高齡關懷事工小組北部場，在桃園迦南教會舉行，志工列隊在教會門口歡迎大家，感受到熱情與活力，共有 22 間教會響應，100 多個長者開心參與。陳義明牧師致歡迎詞並開會祈禱，地主游博宏牧師接著介紹服事團隊，有社區劉映艷牧師、青年黃士倩傳道、樂齡陳張美惠區長、得福鄭麗珠組長、台神學生蔡迦鋁。期待現代的長者不再只是扮演顧家的角色，更要走出去結合社區民眾做更大的事奉。創世紀 12:2-3:【你也要叫別人得福…地上的萬族都要因你得福】。透過迦南長老教會 / 全人生命教育協會的窗口平台，成立【得福關懷據點】，由每週 1 次擴展到每週 3 次，目前約有 70~80 人參加。

教會門口打開，會友主動走出去，社區人員才能進得來，這 2 年多來大家同心協力已有 18 位高齡者受洗，有專業老師教疊疊樂，在唱歌中變換動作，個個變得身手矯捷，感情更融洽。舉辦拉密桌遊大賽、祖父母節青銀總動員、冬令營祖孫講故事、我們這一家圖文影像紀錄，傳承家族間智慧與經驗，更珍惜家族獨特的感情。

王文秀主任透過數據讓長者明白：有品質高齡生活要活得長、病得短。65 歲以上長者 9 成有 1 項慢性病，16.5% 失能 / 失智，83.5% 為健康老人，以教會為切入點開辦關懷據點，可預防失能病且活躍老化。盼望能把臥床時間縮短，讓老化成為生命祝福的過程。從自身教會做起，改善教會空間，裝備會友同工及推展具【信仰價值】的高齡關懷事工，以全備的愛與關懷牧養，陪伴照顧社區的長者。

教會高齡關懷事工的目標：1. 成功老化 2. 活躍老化 3. 生產老化 4. 恩典老化（這是教會的特質）。成功老化的要件：1. 降低疾病失能機率 2. 維持認知及身體功能 3. 積極參與社會活動 4. 正向靈性關顧（教會的強項與專長）。高齡關懷小組重點事工：1. 宣傳說明協助推動 2. 辦理研習觀摩成長 3. 提供資訊資源連結 4. 建立網路宣教倍加。老不是問題，如何面對及預備老的來臨、老的健康才是重點。家庭照顧者的壓力與影響，已成為刻不容緩的議題，



身體無法休息、心理焦慮、工作無法兼顧、社交越來越孤立、經濟壓力很大、家庭關係難以協調，以致照顧者得憂鬱症比率偏高。

後青春繪本館盧怡芳主編【用繪本陪伴長者】，生動講解穿插舞步、歌聲、提問、遊戲，讓長者玩得很開心。繪本不再專屬孩童，長者人生下半場為自己閱讀，引發生命共鳴，透過繪本的靈魂語言，可以在靈魂層次上溝通。繪本最大的活力元素：1. 創意 2. 想像 3. 互動，在圖文世界中減輕壓力讓人情緒更穩定。繪本文字不多，以插圖為主軸，長者共同閱讀可共學 / 共玩 / 共老 / 共好，不僅拉近距離還能增進參與找到幸福感和寧靜感。

長榮大學黃肇新助教【教會高齡者關顧建議】：1. 社會老化，教會同步 2. 教會服務高齡者的優勢與困境 3. 教會空間設施與高齡友善社區 4. 教會高齡者議題原漢有差異 5. 教會與政府合作關係的考慮與準備 6. 福音與福利服務的競爭或合作 7. 教會高齡者服務的知能整備 8. 善用神學院立案契機充實中會 / 族群區會能量。高齡者照顧範圍廣泛，目前已有醫生 / 護理師 / 諮商專業人員主動加入臨終的關懷。

8 個小時的研習觀摩活動，長者精神百倍，專心聽講踴躍發問，真的不是老去，而是與主更親近。腓立比 2:4【各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事】。



# 健康小偏方

摘錄自『康鑑文化人類智庫』

## 最特效 / 最安全 / 最省錢的老偏方把小病掃光光：

1. 洋蔥 + 生薑 = 治頭皮屑
2. 紅酒燉蘋果 = 緩解經痛
3. 辣椒水擦鼻 = 治過敏性鼻炎
4. 核桃可消除便秘
5. 紫菜蛋花湯能治偏頭痛
6. 枸杞茶解失眠煩惱
7. 甘草泡水可治療慢性肝病
8. 飯後香蕉能降血壓防中風

## 生活是有技巧的，保持健康也有很多奇妙有趣的好方法

1. 上班疲勞要靠枸杞來幫忙
2. 免疫力低常吃香菇 / 黃耆 / 黨蔘，疾病不上身
3. 憂鬱症常服人蔘 / 魚油
4. 失眠一早一晚巧喝茶，可整夜好眠
5. 經常感冒宜常按摩鼻 / 洗鼻
6. 陳皮泡茶解嗜睡
7. 睡咳一喝 1 匙蜂蜜 / 口含生薑片 / 吃烤橘子
8. 心悸一黃耆開水沖泡當茶喝
9. 類風溼關節炎 --- 每天喝新鮮木瓜汁
10. 腎結石復發 --- 每天吃鈣片
11. 貧血 --- 喝豬肝湯或雞肝湯
12. 腰痛 --- 倒著走或腳離地拉單槓
13. 冰糖燉桂圓能抑制焦慮症
14. 米湯或炒米加鹽 + 水煮開治腹瀉
15. 甘草泡水能護肝養肝
16. 醋漬黑豆降血脂，延年益壽好處多
17. 三味湯（紅豆 / 花生 / 紅棗）可治缺鐵性貧血
18. 甘草蜂蜜水、蒲公英可緩和幽門螺旋桿菌
19. 蛋清敷一敷，瘡癤快遠離
20. 生薑蜂蜜水 + 維生素 E 克服老年斑

## 五官的笑面人生

1. 開水泡黃連治口臭

2. 花椒開水泡 + 白酒冷後漱口，有效緩解牙痛
3. 用冰瓶飲料貼前額，迅速止流鼻血
4. 手指護眼操、迅速搓手發電法，緩解眼睛疲勞
5. 鼓氣（捏緊鼻口用力從鼻子呼氣），防治耳聾 / 耳鳴，又可補腎
6. 枸杞治口乾，快速又簡單
7. 野菊花水沖洗眼睛，殺菌抗紅眼病、針眼
8. 硬毛牙刷輕敲臉部，在家就能治療面癱
9. 鹽水沖洗鼻子，鼻竇炎不再犯
10. 冰水 + 濃糖漿治好小燙傷
11. 擦傷或割傷可將魚肝油剪破，油液擦在傷口上，或用蒜瓣貼在傷口上
12. 扭傷時可塗仙人掌泥易消腫
13. 腳跟痛可用熱陳醋泡腳 30 分
14. 常做叉手操，關節炎不復發
15. 腰部枕個小圓枕，可緩解椎間盤突出
16. 口服生薑緩解妊娠嘔吐
17. 山楂泡水喝，治慢性攝護腺炎
18. 每天一小杯白蘭地，強身體健又養生

## 常用中藥食材功效

1. 薏仁 --- 利水滲濕、消炎止痛
2. 何首烏 --- 補血益肝、健筋骨、烏髻髮
3. 紅棗 --- 補脾益氣、補血潤燥
4. 紅豆 --- 健脾、利水、消腫
5. 甘草 --- 殺菌補氣、清熱補咳、益脾止痛
6. 蜂蜜 --- 潤肺止咳、通便解毒、殺菌止痛
7. 醋 --- 活血去淤、消積助食
8. 核桃 --- 潤腸滑腸、軟化大便、預防失智
9. 黃耆 --- 補益心氣、提高免疫力、抗衰老、強體延壽
10. 人蔘 --- 生津止渴、益智安神、補氣養血
11. 桑葉 --- 清熱涼血、消腫散風、明目解渴
12. 薄荷 --- 發汗散熱、抗菌保肝



# 繪玩伴老活出愛

（本刊訊）【熟齡繪本種籽講師培訓】一推出馬上秒殺額滿，30 個名額卻吸引 50 個同好擠爆在建成教會會場。誰有那麼大吸引力？後青春繪本館盧怡方主編，就有這種超高能耐，不僅專業／親和力十足／創意教學／現場完成作品，讓長者心服口服，坐一整天都不累，還期待 3 場次的研習課程趕快來臨，真的是魅力無法擋。

由總會高齡關懷小組承辦，星中／北中教社部、建成教會、松年長春社福基金會、後青春繪本館團隊合力協辦的【繪玩伴老】研習課程，講師紮實抓得住長者的心理，安可人生策略長高有智以【教會推動熟齡繪本的新眼光】打頭陣，年輕幽默台語溜，提出破除老年的 6 大迷思，點出高齡社會的狂潮：新觀念／新視野／新設計／新世界。強調創意高齡要突破年齡限制，結合藝術讓老化更活躍，熟齡退休族除了學習與分享，更要懂得社會參與，才能圓夢。

繪本不只小朋友愛看，更是長者可輕易接觸到的藝術書，因為可共學、共玩、共老、共好，豐富人生下半場。由於圖片比文字多，長者閱讀起來不吃力，故事情節有樂趣且充滿變化，圖片優美提供沉澱與想像空間，是很豐盛的心靈饗宴。繪本有獨特的靈魂語言，可引發生命共鳴，蘊藏創意、想像、互動的活力元素。

科技進步年輕人上網為首要，銀髮族還是喜歡有溫度的紙本，繪本已成為全齡交流的媒介，長者接觸後在創造力、療癒力、代間教育力方面，有明顯的成長。透過培訓長者有說故事能力、單元活動設計、成為繪本帶領人。誠如心理學大師艾立克森所言：【如果看見老年人能死而無憾，年輕人就能生而無懼】。

廖于萱護理師以服務失智症為榮為傲，分享實際的溝通技巧與互動成效。長者面對身體老化、生活孤離、環境變遷、跟不上數位化也會焦躁不安的。要先了解對方才有辦法溝通，不要一直看不能改變的失智，要多強調長者能的部分，學習等待與聆聽、表現接納、給予肯定、給予安全感。照顧者往往站在圈圈外。很少真正進入失智症者的世界。透過長者的圖畫可以與長者交心互動，更加了解失智者的心靈世界。



後青春繪本館主編盧怡方老師，超有群眾魅力，一上場就吸引長者的眼光，從暖身活動到挑選適合熟齡族的繪本。面對初次接觸繪本的長者，務必要引起共鳴，角色最好與長者有關，故事情節幽默有趣，設計有創意與驚喜，最好能與長者互動，在提問中與長者融合在一起。

善用動態性繪本，主題緊扣長者的生命經驗，翻轉老人的固有形象，在人際互動中修復情感關係，透過社會脈絡回溯生命記憶，甚至激盪出正向人生觀。想說好聽的故事，必須呈現文本的氛圍與情緒，盡量邊說邊聊，不然聽眾會睡著。講的人要有趣不無聊，能帶出有意義的故事價值，甚至可邀請讓長者成為主角，彼此對話交流。

帶領者可找熟悉的旋律開口唱，讓長者跟著做，再動腦想，透過圖文聊天不要逐字唸。當長者願意打開心門，才能拉近彼此距離。速度有快慢，音量有大小，聲調高低運用得宜。長者注意力無法持續太長，節奏需有變化，改變說故事的節奏，運用特殊音效吸引長者專注力。

帶領者上完兩場研習後，還得實務演練並書寫活動紀錄表，忠實記錄心得感受與長者互動與優缺點改善。真的是超棒的學習與實務演練，每個學員都認真找繪本，在關懷據點演練，在教學與實習中成長與學以致用。最後一場還邀請有興趣長輩，觀摩學員為長輩說故事，並作實習活動的檢討與交流，誠如高有智策略長所言：【聚，是為了散～成為一顆行動的種子】。期盼熟齡繪本活動能引發長者的創造力／療癒力／代間教育力。



# 生態美景彰顯恩典

攝影：翁政鴻長老（北中，民權）

