



松年之光

2020年3月174期

(3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

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

學習長者迦勒，做長者典範

(2020 年松年新舊任部長暨副部長懇談會)

文 // 周哲卿主委



一年一度的松年新舊任部長暨副部長懇談會，在南投國姓鄉沙八溫泉渡假中心舉行，每年的聚集，除了彼此認識之外，也讓我們一起從聖經人物來學習。

約書亞記十四：6-15 經文描寫說：約書亞徵詢有誰願意去攻打亞納族的城牆，得該地為業，即使迦勒已經八十五歲高齡，仍勇敢站出來決志出征。年輕時就懂得如何倚靠上帝的他，雖已是八十五歲的長者，仍然繼續追求成長，值得我們去效法。

人有兩種年齡 (1) 生理年齡 (2) 心理年齡，很多長者按生理年齡歸屬在「老人」的範疇，但只要不認為自己已經老邁，內心仍保持年輕，心理上就會仍然是充滿活力，大有信心與勇氣的「年輕人」。所以迦勒有句名言：「今天我仍然健壯，像當年摩西派我出去時一樣，我仍然強壯，可以打仗或做其他的事」(11 節)。

各位松年的部長與副部長共同來互相勉勵，從迦勒身上我們學習兩件重要的功課。

(一) 迦勒珍惜過去

迦勒見證他過去是如何地窺探迦南的英勇事蹟：

- (1) 他按心意回報，表示相信上帝應許的信念，以及他所看、所說之事實的信念。(約書亞十四：6-9)
- (2) 他從年輕直到老年時都要專心跟隨耶和華上帝(民十四：24、申一：36、書十四：8-9)
- (3) 他與約書亞同樣勇敢無懼(民十三：30、民十四：7-9)。人的成長若沒有緊緊抓住過去的應許，必然缺乏前進的推動力量而停滯不前。後來，迦勒果然得到希伯崙為業，證明耶和華上帝對他的應許絕不落空。很多老年人的悲哀是後輩不願聆聽他們的過去，對他們的往事毫無耐心。許多年長者，有他們得

救的經歷 / 璀璨的過去 / 豐功偉業 / 育子或帶孫的經歷。一般人習慣用金錢去衡量對方的價值，凡事用金錢解決一切問題。老人的價值絕無法用金錢去衡量，必須珍惜他們的過去，肯定他們的價值。

(二) 迦勒展望未來

迦勒在年輕就被選為以色列十二支派中猶太族的領袖，他和約書亞一樣都具有屬靈的眼光，在十二名探子偵探迦南地的事件中，他所扮演的是積極樂觀的態度。壯年時的迦勒仍和以色列民在曠野裏同甘共苦奮鬥了四十年，成為帶領以色列人的好領袖。如今，人生晚年的迦勒前頭，仍有目標去奔跑努力，志在必得：「現在，請你把上主的應許給我的山區給我吧，就是我和同伴回來報告那天上主所許諾的，那時我們向你報告，那地方有亞納族巨人，住在高大的城牆裏面，說不定上主會與我同在，我能夠把他們趕出去，正像上主所許諾的」(12 節)。

我們常認為年老時期是走下坡，甚至跌到谷底的階段，已沒有任何作為，然而迦勒不認為如此，他仍努力攀登高峰不斷成長，耐心等候上帝的應許(允)。迦勒不服老的精神值得每一個人推崇與學習！弘道基金會執行長林依瑩曾說過一個很好的理念：「七十歲的長者服務八十歲的長者、八十歲的長者服務九十歲的長者」。可見無論多年長，都是可以去服務人的，正如基督來到世上也是為了要服事人一樣。

祝福各位松年部長與副部長們，願我們的生命越活越美麗，越活越精采。讓我們如同迦勒一樣，好好珍惜過去，展望未來，做一個充滿活力與盼望的松年領導者，多結果子且甘醇多汁。

釘根本地實踐愛

(本刊訊) 雖然疫情瀰漫，但松年新舊任部長暨新任副部長聯席會照常舉行，將近 70 位勇敢的熟齡長輩，齊聚在台中高鐵搭乘 2 部遊覽車，入住北港溪沙八渡假村。

大家長周哲卿主委帶領大家開會禮拜，以約書亞 14:6-15 經文勉勵長者，好的領導者要素：①實踐說過的承諾②堅持做對的事③留下風範給世人。隨時反省是否有值得人學習之處，謹言慎行因為說過的話，都會被人存在心裡，年齡大不是問題，心志才是根本。長輩的社會經驗與信仰閱歷最值得信賴與效法。

感謝張逢春常委司會 / 謝碧季姊妹司琴 / 賴崑山委員、周宗宏委員司獻 / 李佳民牧師祝禱。松年幹事李佳民牧師以【總會松年事工異象】分享：已建置松年委員會網站：<http://senior.pct.org.tw>，內容有相關資源連結 / 每一期的松年之光內文 / 活動相片 / 各中會事工活動，歡迎鼓勵松年契友上網觀看閱覽。透過健康站、關懷據點、長照站、日光站、松年大學、長青學苑等設施，盼望進入教會的長者在生理 / 心理 / 靈性 / 智能 / 藝能 / 社群人際 / 世代融合各方面都得到關顧與牧養。

重頭戲由各中會 / 族群區會松年部事工分享，各個部長風格雖不同卻都能在短時間中，點出中會的特色與事工目標，讓與會者清楚了解其他中 / 族群區會的事工計劃。東部中會有 105 歲的松年長輩，95 歲癌末老師每次活動全程參加。七星中會鼓勵初老人力照顧老老，取消敬老金但免費招待長者 2 天 1 夜旅遊。

台北中會 80 歲以上長輩 615 名，鼓勵長輩參加重陽節禮拜。新竹中會以【領受恩召 / 謙卑學習 / 用愛服事 / 永續宣教 / 活力松年】為終極目標。台中中會完成 40 週年特刊。彰化中會推動【2020 愛你·愛鄰】活動。嘉義中會有幸參加中區三中會與南區五中會聯誼感恩大會。台南中

會因海邊有 2 小區、山上 3 小區，所以有分區例會。高雄中會重視教育訓練，每年 2 次幹部靈修會，重陽敬老離島的澎湖與長輩都會盛裝出席。壽山中會配合總會舉辦為台灣祈禱會，與婦女事工部合辦研習會。屏東中會帶領幹部探訪恆春、車城弱小教會。客家中會重視音樂佈道靈修，盼望年老可以邁向光明，透過關顧協助他人之路。

太魯閣中會 2020 年設立 60 週年，小教會尚無松年團契，只有 1/3 教會有松年聚會，期待 2 天 1 夜台東靈修會議能順利舉辦。阿美中會辦理讀經、詩歌觀摩活動。可惜東美中會 / 布農中會 / 魯凱中會 / 達悟族群區會 / 比努悠瑪族群區會 / 賽德克族群區會沒派員出席。西美中會槌球交流友誼賽、傳統歌謠吟唱賞析。排灣中會分四季舉辦禱告操練，為伍麗華當選原住民立委感恩禮拜。泰雅爾中會黃錦秀常委特別分享兒子歷經多次手術，蒙恩得福的經歷，上帝正是最大的醫生，安心交給主祂必成全。出版【長者屬靈自傳】，讓信仰榜樣能透過文字傳承下去。中布中會重視培靈會與文化傳承，加強與東布交流、觀摩。南布中會因青年外出找工作，教會只剩年長與小朋友，信仰快斷層，期盼專心跟主腳步走，堅定在主磐石上，相信青黃不接之際仍然是不倒翁（不會倒）的信仰。東排中會舉辦民謠詩歌舞蹈觀摩、分區成立關懷小組、透過文化健康站讓松年有聯誼管道。鄒族族群區會還有 10 間教會沒有松年團契，每月 1 次去拜訪教會關心松年，2 個月辦講座及禱告會，鼓勵松年新使命：【我老了，我病了，但我願意禱告】。

特別感謝總會平安基金會澎湖辦事處贈送與會者每人 1 大袋紀念品（洗髮精 / 按壓式牙膏 / 椰子口味手工皂）。晚上泡泡溫泉一夜好眠，一早去埔里參訪賽德克長老教會附設【愛加倍關懷協會】、埔里酒廠、元首館，天氣晴朗精力旺盛，長輩滿載而歸，期待明年再相聚。



愛加倍關懷據點

【本刊訊】賽德克教會在 921 大地震後思索要如何重建與提供最實際的【部落文化健康照顧】，埔里鎮原住民 55 歲以上長者佔埔里原住民總人口數 1/10，因教會位置與埔里榮民醫院 / 埔基接近，且周邊里約有 10 個，賽德克族佔全人數 36%。徐月風牧師 / 邱蘭月牧師一肩挑起重責大任，以基督之愛為基礎，關懷社會弱勢，通過家庭 / 社會 / 文化 / 經濟教育，注入加倍愛協助居民創造幸福與快樂的生活。

【愛加倍家庭關懷協會】成立目的：協助增進喜樂生活 / 培育專長技能 / 建立信心、自我認同及價值感。每週提供簡易健康照顧服務 / 延緩老化失能活動 / 老人送餐服務 / 營養餐飲共餐 / 家庭關懷訪視 / 陪伴服務 / 心靈與文化健康活動，每日服務及共餐約 48 人，送餐（獨居或失能）約 20 人。組織架構理事會 / 監事會 / 邱蘭月理事長 / 孔富美總幹事 / 徐月風督導 / 高筱桃主任 / 徐書玉計劃負責人。

人力配置服務員 5 人、志工 5 人，協會鼓勵工作人員參與各項研習訓練並取得各項證照：照顧服務員證 / 樂齡健身指導員證 / 體適能檢測員證 / 長者肌力訓練種子教師 / CPR 訓練證 / 極球課程研習證 / 族語教師合格證 / 高齡生命故事帶領員證 / 高級心臟急救術證 / 急診外傷證 / 音樂療法教學證 / 全齡生命故事樂活手作書證，每個師資都是專業且優秀。每週五天除活力健康操還有文化心靈課程 / 桌遊 / 手工藝品 / 樂華腦力 / 烹飪 / 音樂輔療 / 極球 / 社會新知 / 趣味遊戲 / 日語 / 舒養椅上運動 / 保健醫學 / 下肢肌力運動 / 生命故事書寫等，課程新穎多元，學員認真學習，是愛的大家庭，讓福音廣傳，不分平地 / 原住民只要是高齡長者都可以加入成為快樂銀髮族。



愛加倍連結社區資源網絡，與警政單位 / 教學單位 / 民間團體 / 宗教團體 / 學術單位 / 地區醫院 / 原民會 / 縣市區鎮公所。加強體適能活動讓肌耐力與柔軟度增強，促進平衡力 / 協調力 / 反應力。高齡生命故事課程，讓長者回想 / 評估與評價過往人生，透過生命重整讓人生更圓滿。音樂療法刺激身心，加強人際且情緒上有安定感，讓生活變得有趣且多元。極球運動搭配音樂，採用親膚材質，長輩方便控制球體，在伸展 / 協調 / 核心肌群上都有助益。

協會文健站已由賽德克教會購置，目前貼心增加友善空間及無障礙設施，期望透過兄姊的關心與支持，讓輔具修繕計畫能得到更多改善。



用音樂活化頭腦與身心

（本刊訊）總會高齡關懷小組每年舉辦關懷據點成果發表，劍潭活動中心的北部場，聚集400多人參與。其中『松年長春社會福利基金會』在榮星花園旁剛成立半年的『花園7號社區關懷據點』，成為焦點與矚目的學習定點。不只吸引高齡者參與，教室內還擺設很多繪本，讓來往的長輩輕鬆閱讀，更重要的是融合音樂與多元教學，加強『延緩失智/失能』的頭腦保健班課程。

第一次在劍潭活動中心舞台上見識到蘇淑娟老師的魅力無窮，她所帶領的能歌善舞銀髮舞群，深深吸引著群眾，隨者律動韻律擺動身體，臉上充滿活力與歡笑，這正是長輩的再創人生與生命完美展現。高齡關懷據點以『照顧老人就是照顧未來的自己』為目標，每週聚集社區群眾固定上課吸收新知，透過音樂旋律讓手腳靈活運作，化睿智為健康。

中山教會兒童詩班老師出身的蘇淑娟姊妹，在母會有6期樂齡活力教室經驗，目前在汐止教會關懷據點授課，也在多處據點與長輩長期接觸，更深深喜愛這群生活閱歷豐盛的兄弟姐妹。為了充實自己的專業技能，取得YMCA高齡者預防照護健康促進指導老師資格。

主業雖是鋼琴教學，同時也是20多年的奧福音樂老師，近6年開拓銀髮領域更通過衛福部『延緩失智失能』專業指導員認證。曾在扶輪社/靈糧堂合辦的象山、萬隆中心社區樂齡教室授課。

融合音樂與多元智能教學，交出亮麗成績單，近期得到美國在台國際EIM【運動即是醫

療】師資認證。有鑑於年長者容易嗆到，蘇老師特別強調口腔機能運動，配合老歌音樂帶動，也常以耳熟能詳的四季紅、甜蜜蜜、快樂出航，帶動長者開心歡唱，大家手牽手拍手動腳，歡笑互動暖場讓身體與全場氣氛都暖呼呼。有時也加入經絡10巧功、穴位敲擊來益助身體。

銜接運用手指操讓頭腦得到有效刺激。台語說：『手若巧，頭腦就精功』。上課中有益的手指操，除了動腦可活化思考，並可連結適合的音樂，用輕/中度心肺有氧運動，加入數字加減，一問一答的互動產生體內循環代謝，當人身體健康、心平安、靈喜樂、人和平，就能達到身心靈都強壯的境界。維持健康。

台語：『勤做十巧功，身體就會通』。敲擊數個穴位後，快速搓熱手心再矇住雙眼，眼球上下左右幾次，順時針與逆時針各轉6次，張開眼睛亮晶晶。

當然課程安排必須是安全/有效/有趣為主軸，口腔機能保健如：Ha. Ho. Hi. He、Pa.Ta. Ka.La大笑功：有效預防失智，手指操---剪刀.石頭.布，安全運動---伸展、肌力、有氧、緩和。有趣的人際互動---團康、遊戲。

盼望結合社會資源，推廣照顧理念開發人力資源，建立服務網絡，讓老人福利與生活品質都能得到妥善關懷。花園7號不只有木箱鼓、銀髮運動、樂齡桌遊、健康講座，歡迎設籍台北市60歲以上長者一起來學習成長，讓心靈園地更茁壯，早日開花結果造福更多人。





謳佬救主 愛疼永久 文 // 邱瓊苑牧師 (星中.義光)

弗斯特曲 (原歌名: 馬撒永眠黃泉下)

若無試煉就無恩典, 主愛日日榮顯
有時艱苦有時試煉, 主用憐憫相結連
心靈失落平安歡喜, 有主倚靠扶持
咱的人生全然信靠, 主賜安穩是至寶

(副歌) 我欲謳佬主, 祂愛疼永久
我欲謳佬攞再謳佬, 救主恩典永施落



阮欲謳佬 曲: 聖詩第 276 首 文 // 劉順得長老 (星中.安樂)

1. 佇咱軟弱 e 時 上帝佇咱身邊 祂 e 話語激勵 互咱得到氣力
 2. 佇咱憂悶 e 時 上帝憐憫安慰 互咱無攞掛慮 憂悶變晨歡喜
- (副) 阮知有主 e 同在 祂是永遠倚靠
我主我 e 上帝啊 阮欲來謳佬

你佇叨位我想你

每日時間滴答滴答響 一分一秒漸漸來消失
毋知到底你是佇叨位 你甘有聽見我啲叫你
你永遠是我相惜寶貝 你著趕快返來阮身邊
子啊 日日惦著窗門邊等候你 因你是我永遠的子兒

尚水的祝福

尚水的祝福對天裡來 尚水的祝福是主恩典
尚水的祝福是主揀選 滿滿祝福是上帝的話
佇每一日伊話幫助阮 當咱失志悲傷伊安慰
困苦憂悶伊話鼓勵咱 白白恩典時時互你我
天裡的祝福是尚水的

受苦的主

受苦難時咱佇落 祂的受苦攞是為著咱
基督為咱受釘十字架頂 流祂寶血為著咱罪過
祂受苦難互咱新活命 佇人面前過得勝生活
哈利路亞 哈利路亞 咱有主耶穌為咱來死
祂的救贖互咱變做新 互咱有新活命新向望
互咱成做新創造的人 和撒拿 和撒拿
祂是咱永遠的真理 祂是咱永遠的生命 祂是咱永遠的道路

