



# 松年之光



2020年4月175期

(4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：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

## 主的復活，真實平安

文 // 松年主委：周哲卿長老

最近受到「武漢肺炎」疫情的影響，大家都感到恐懼不安。因為武漢肺炎的病毒傳播力非常強，人多處要戴口罩、勤洗手。專家建議：『最好的防護就是把自己的免疫力提升起來』，要有好的睡眠 / 要營養食物 / 藉著運動提高自己的體溫，甚至有人說要把自己的肌肉練起來。同樣，天國的真理就是保護我們不繼續去犯罪（最大的武器），一定要好好去追求福音，把天國的生命時時放在心裡。

約翰福音記載耶穌復活後向門徒顯現的經文，指出耶穌要面對十字架的苦難，最後叮嚀門徒說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們，我所賜的不像世人所賜的，你們心裡不要憂愁，也不要膽怯」（約十四：27）。盼望我們得著耶穌基督所應許的平安，無論任何處境都不憂愁、膽怯。主給我們寶貴的屬靈禮物，就是經文三次提及的「願你們平安」，希望我們都能得著主所賜的這份平安。想想看，面對武漢肺炎疫情的威脅時，內心是否有平安？耶穌有世人不能給的平安，是基督復活後帶給世人的平安，耶穌說若得著這平安，就會有得勝的生命。這種得勝的生命讓我們能夠：

### （一）勝過懼怕：耶穌給我們乃是得

勝的生命，特質就是勝過懼怕。人的通病是懼怕，很多東西令我們恐慌，無論是否經驗過，恐懼無時無刻出現，特別是這次武漢肺炎疫情所帶來的懼怕。然而，耶穌給我們很清晰的信息：「願你平安」，深信這平安是真實的平安，讓我們超越懼怕，感受到平安意義的真諦。耶穌

絕對知道門徒當時面對的處境，祂總是在最適當的時間做最適當的事，平安乃神賜給人意外的禮物，非空談，而是內裡有很強大動力，因為真實的平安就是上帝的同在。

### （二）得勝記號：當主耶穌差遣門徒

出去傳福音給世人的時候，耶穌已將天上地下的權柄交給了門徒；他們到世界各地為主傳福音，耶穌就常與門徒同在直到世界末了。主同在才有真平安和得勝的生命，耶穌基督經歷受苦並擺上性命，有了得勝的記號，祂站在門徒面前讓門徒查看傷痕，並賜給他們權柄傳福音。二千多年前耶穌釘十字架完成救贖，二千多年來耶穌陪伴門徒走遍世界各地，用鮮血與苦難換取世人得平安，福音臨到每個世代，不是將譏笑、羞辱、蔑視收回，耶穌乃要展示傷痛，叫每位信徒因主緣故擺上自己的生命，忍受一切苦難為要叫萬人得平安。

### （三）帶來喜樂：另一種寶貴動力就是喜樂

，門徒見到主的傷痕，便將注意力集中在復活耶穌的身上，他們就喜樂。我們有了信仰，看見主耶穌在我們生命中，是否想擁抱主耶穌？保羅寫的書信裏也告訴我們祂受過很多苦難、攻擊。祂身繫牢獄時寫腓立比書，勉勵信徒常常喜樂，將一切交主手中，上帝保守一切。將福音傳至馬其頓時，依然存著極大喜樂事奉上帝，當我們有主賜的平安就能喜樂度過人生，生活縱然有困難，但復活生命卻流露出耶穌的喜悅，見證出不一樣的力量。願我們在復活節期中共勉，掃除心中的焦慮與不安，在主庇佑中安然度過每一天。

# 上帝創造的時鐘

(本刊訊) 竹中松年部部員蘇次郎長老慶祝鑽石婚感恩禮拜在墩仔腳教會舉辦。一甲子婚姻真的難能可貴，更特別是蘇家姊弟當年是同一日嫁娶，兩對夫妻再次慶祝鑽石婚，令人超感動且溫馨無比。

女兒牽爸爸、兒子牽媽媽、曾孫當花童灑花進入會場，那種畫面貼心又喜樂，會友見證同心分享主愛無窮。孫女蘇靜雯司琴、張智仁長老司會、李君益牧師證道、兒子蘇天喜 / 外甥李永騏以【奇異恩典】薩克斯風獻詩、孫女祝歌【牽我的手】、鄭葦舟牧師祈禱、張智仁長老讀經、李君益牧師以【上帝創造的時鐘】證道、聖歌隊唱【美的回憶】、韋典良牧師勉勵、嘉中橋頭教會戴乃宣牧師即興以打油詩祝賀：

「婚姻誓約一甲子，所行所做趁道理，上主賜福 long 無離，子孫代代榮光伊，早前生活油鹽米，雙手打拼真拼勢，如今上主賜福氣，互因家庭真甘甜。未來生活主保 pi，靠主引導交託伊，子孫順趁主道理，上主恩典永無離」。

蘇次郎長老謝詞時幽默的說：【當年結婚剛好碰到彰化 87 手災，60 年後又碰到新冠病毒蔓延】。感謝親朋好友熱情捧場，能邀請三任牧師夫婦同來祝福慶賀，真的是榮幸與感恩，姊夫林文欽兄弟第一次進入教會，完成姊弟再次同台接受親友的祝賀與家人齊聚一堂的恩典畫面。

蔡主陸牧師特別解說聖歌隊祝歌的典故，【你儂我儂】的曲調用台語唱出更是感人至深：『紀念日子，美的回憶，有時歡喜，有時傷悲，變面相圍，笑面相圓，主疼保庇主恩扶持，紀念日子重新立志，你我雙人遵主教示，相敬如賓相疼如己，彼此體貼順主旨意，對今以後無分你我，美滿家庭互主滿意，紀念日互主滿意』。

60 年婚姻有祕訣：尊重 / 包容 / 扶持 / 相愛 / 陪伴，尤其有相同信仰，再大的分歧也能在主愛中消彌於無形。看到兩對夫妻的同甘共苦，眼神充滿關懷與陪伴，確實是銀髮族最佳典範與楷模。很榮幸能參與這種難能可貴的慶典，感受到主滿滿的愛與祝福。



# 建成社區長者關懷據點

文 // 許靜惠長老 (北中·建成)

台北中會建成教會 10 年前就開始設立老人活動據點，從 1.0 無共餐方案升級至 4.0 一週三次共餐方案，牧長 / 教友也給予肯定與支持，很多志工樂意參與，學員也趨於穩定。

【以基督的心為心，疼厝邊親像自己】的核心價值，默默推動社區健康活動，減重班健康講座得到社區民眾青睞，曾邀請馬偕李淑真副院長 / 施維怡醫師 / 林承儒醫師 / 李維軒營養師 / 鄭維心物理治療師 / 陳柔淑女士 / 廖玉娟護理師擔任講師，讓社區民眾對健康飲食與外食有清楚的認識，獲得回饋與分享。

每週三次上課內容多元有：經典歌唱班、銀髮樂活健康操、多元手工藝、樂齡桌遊、卡拉 OK 歡唱班。除了四菜一湯共餐還有牧師福音分享與慶生會，每年春 / 秋戶外活動一日遊，鼓勵社區民眾參加野外禮拜、在節日時參加教會獻詩，已有多人及家人願意參加教會聚會。

感謝據點的廚房志工 / 行政志工 / 活動志工 / 關懷志工，發揮最大的功效，無論是善後清潔、講義影印、測量血壓、心靈關顧與訪視都能適時協助，以利課程順暢進行。

體控班是很夯的課程，參加的 22 人有 15 人體重都明顯下降，每人平均都減 1.04 公斤，體脂肪減 1.4。現代人很注重健康資訊，因此護理諮詢與健康檢測頗受好評，每場次都有 15-20 人參加。

建成教會的社區關懷據點還得到馬偕醫院頒發的【績優健康營造獎】、志工特別貢獻獎、課程參與提升獎、社區最佳特色獎。感謝牧師與長執全力支持與鼓勵，期待更多社區朋友進入教會讓福音廣傳，人人都能活得精采且身心靈都豐盛，灑下福音種子，期盼大家都能得到平安與祝福。



# 蒙福的婦女

文 // 周哲卿主委

列王記上十七章讓我們看見一位平凡且可憐無助的寡婦，在艱苦（大旱災、大飢荒）的生活環境，她如何扮演好母親的角色，並且帶領孩子一起經歷到生命的成長。

## 一、樂意幫助他人（v.8～11）

當以色列王亞哈娶外邦女子耶洗別當皇后，並做出許多觸怒上帝的惡事，上帝要先知以利亞去警告亞哈王說：將會發生連續三年六個月的大旱災。以利亞是非常有信心的先知，即使供養他的只是一位窮寡婦，他仍然信靠上帝必會透過這位窮寡婦來供應他。若從寡婦的角度來看，令我們更不可思議的是：即使這位寡婦窮到連小孩都快養不活時，她竟然還願意盡自己的能力，去打水給以利亞先知喝（因為在遍地乾旱時，必須非常費力才能從深井中打出水來）。

若是我們的話，你會這樣嗎？會讓這位窮寡婦樂意去幫助人的理由是什麼？其實，耶穌為了這個問題，提供非常好的答案～馬太福音廿五：40：「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了」。意思是說：〔樂意幫助人，就等於是服事主〕。服事人等同於服事主，幫助人就是在服事上帝。當我們樂意去幫助人時，正是在做蒙神喜悅的事情，常常蒙上帝喜悅的人，必定是時刻領受、蒙上帝祝福的人。

妳們想成為大大蒙神祝福的婦女嗎？我們一起來成為樂意幫助他人、讓幫助人成為我們生活中的習慣，隨時隨地有好東西，就樂意與他人分享，遇人有困難就樂意幫助人，在潛移默化中也會影響我們的小孩，成為樂意幫助人的人。反之，若我們只是一味地與人爭權奪利、與人斤斤

計較，小孩耳濡目染自然也會成為愛爭權奪利之人、與人斤斤計較的人，而最可悲的莫過於子女在財產上的互相爭奪打殺。我們常常會將矛頭指向那些不孝的子女，難道做父母的都不用負更多責任嗎？

## 二、全心倚靠上帝（v.12～16）

當這位寡婦很熱心地打水給先知以利亞喝後，以利亞感到肚子餓，就跟她要一些餅來吃（打水只要出力就可以，但是要吃餅寡婦沒錢，家中的東西也所剩無幾），她對以利亞說：〔我指著永生耶和華——你的神起誓，我沒有餅，罈內只有一把麵，瓶裡只有一點油；我現在找兩根柴，回家要為我和我兒子做餅；我們吃了，死就死吧〕。這位寡婦陷入到生活極大的困境裡面，窮到連孩子都快養不活，以一位母親的立場，這是何等令人心酸的事。

以現在人的角度來看，孩子需要的是：外在物質的需求、功課上的要求；內在心靈需要鼓勵、陪伴，更需要品格、信仰上的塑造。但是，時下父母親的忙碌，很多時候只維持到孩子外在的需要，心靈內在卻很貧乏，當孩子一下長大了，家長會感覺與孩子的溝通、管教愈來愈困難，且和孩子說不上話。

要做稱職的好雙親非常不易，在孩子的成長過程中，其實也是讓父母學習成長的好機會，特別基督徒身為父母時，當遇到軟弱無助時，反而更有機會學習全心信靠上帝，這正是我們成長與茁壯的機會。

當寡婦向以利亞述說她的生活困境之後，以利亞（v.13）對她說：『不要懼怕！可以照你所說的去做吧！只要先為我做一個小餅拿來給

我，然後為你和你的兒子做餅。(v.14) 因為耶和華——以色列的神如此說：『罐內的麵必不減少，瓶裡的油必不缺短，直到耶和華使雨降在地上的日子』。什麼叫全心倚靠上帝？就是照上帝的命令去做：先求上帝的國和上帝的義，這一切東西就要再加給你們！很多時候當我們遇到困境時，若照自己的想法去做，常常容易陷入到更大的無奈和困境裡面，不能自拔，到底該怎麼辦才好？此時得靜心等候並聆聽主的聲音。

從以利亞先知的教導和寡婦的回應，讓我們學習：照上帝的命令去行，先求神的國和神的義。意思是說：要常常領受真理的教導，活出信

仰的生活出來，時時去研讀神的話——聖經，讓上帝的真理活在我們的心裡。在人不能，在上帝凡事都能！我們看見這段聖經故事的結尾：(v.15~16)『婦仁人就去，照以利亞的話來行。婦仁人及伊的家，及以利亞食多多日。桶內的麵粉無減，瓶內的油沒少，攏照耶和華託以利亞所講的話』。

透過對人的樂意幫助與對上帝的全心倚靠，願我們都成為一個蒙福的人。



# 我主耶穌受難彼時

詞 // 鄭明堂老師

## 引導我

引導我，照祢公義引導我，互我的道路直闊正。  
主祢是君王也是主宰，救恩攏屬祢，我主基督。  
引導我，照祢公義引導我，互我的道路直闊正。  
主祢是君王也是主宰，救恩攏屬祢，我主基督。

## 虔誠敬拜祢

親愛主耶穌，安靜阮的心，進入祢殿內，恭敬來俯拜。  
懇求祢施恩闊憐憫細子，跪佇祢腳前阮虔誠敬拜。  
親愛主耶穌，安靜阮的心，進入祢殿內，恭敬來俯拜。  
懇求祢施恩闊憐憫細子，跪佇祢腳前阮虔誠敬拜。

## 佇主的疼內面，我得榮耀

入主的聖殿內，享受祂大慈愛，也著盡心服事聖主上帝，  
祂從天頂降落，聖神充滿我心，榮耀歸我上帝我的君王。  
祂為我受苦難，釘佇十字架頂，流出寶血洗清阮的重罪，  
祢受侮辱拖磨，祢猶原疼我，我決意跟隨我主我基督。  
唔 ---，入主的聖殿內，得主的氣力，虔誠領受真理，堅固信仰。  
高舉基督聖旗，全心服事無離，佇主的疼內面，我得榮耀。  
佇主的疼內面，我得榮耀。

## 我主耶穌受難彼時

我主耶穌受難彼時，頭戴荊棘心傷悲，脇下受傷靈魂離開，我主耶穌就斷氣。  
用祂慈悲施落恩典，十字架頂低落目屎救萬民，為你我的罪受釘死。  
我主耶穌受難彼時，天頂閃電地裂開，無人知影我主傷悲，忍受痛苦受釘死，  
哈利路亞，哈利路亞，人子釘死十字架頂救萬民，為世間人受釘死。  
我主耶穌受難彼時，聖殿內門帳裂開，大山震動日頭變暗，受大侮辱主吐氣。  
救贖功勞已經完成，我救主耶穌榮耀得勝疼顯明，天堂門開救萬民。

## 祢是上帝也是天父

我欲頌讚主耶和華，祢的信實直到萬代，救恩臨到罪惡離開，我主上帝拯救萬民。  
天屬佇祢地也屬佇祢，宇宙萬物攏謳唸祢。  
祢是上帝也是天父，祢欲用拐互我堅固，日時照顧暗暝保護，天頂寶座屬我基督，  
求祢導阮無離開祢，祢的恩典永遠同在。求祢導阮無離開祢，祢的恩典永遠同在。



# 一生的祝福

文 // 劉順得長老 (星中.安樂)



## 一生的祝福

我曾經不認識主 是上帝拯救了我，藉着聖子的寶血 洗淨我一切的過犯。  
成為新造的人，是祢慈愛憐憫我救贖恩典。是今生永遠福份，是我一生的祝福。  
不忘是那拯救的主，使我享受在主懷裡。慈愛恩典充滿其中，不論日夜如何。  
祢總與我同在，使我心柔軟來面對這一生。

## 憶母

一朵白白的花朵，名叫阿母的花。每年這時拵，將這朵阿母的花掛著胸前。  
擱一次感受阿母用心晟阮的心情，是辛苦、是勞力，伊時時總是用笑容來鼓勵阮。  
教示阮人生的道理，引導阮走佇人生的正途。阿母我感謝妳，妳對阮的恩情比天高  
比海深，阿母妳從少年到年老，不為甲治來設想，只有為子兒細小來打拼。  
妳的頭髮一日一日白，身體一日一日衰微，妳猶原為家庭為子兒孫打拼無休悃。  
雖憎妳已經離開阮，阮猶原會記著阿母的教示，妳是上帝所賜互阮的守護者，  
是阮的天使，阿母我感謝妳，我想妳，我愛妳。

## 分享的福

聽主的聲是五千 曠野山谷天漸暗 無店無物倘好吃 我主憐憫世間人  
差學生去買物來 學生對主來說明 用銀買物無夠額 人群有聲對主講  
有囡仔二魚五餅 主叫眾人坐佇等 主提魚餅來祝謝 學生分互人五千  
吃飽收碎十二籃 滿滿祝福是神蹟 主的教示是分享 對人分享得喜樂  
喜樂滿滿是祝福 彼此分享滿福氣

## 清氣的心

主啊 感謝祢洗淨我的心 互我有清氣的心朝見祢 佇祢面前悒悒聽祢教示  
祢的話語充滿佇我的心 成做我每日生活中幫助 主啊 有祢的引導我無驚  
佇我對敵的面前我安穩 祢是我一生永遠保護者 祢是洗淨我的心  
牽我手 行佇無驚惶的人生道路 我欲放捨一切來跟隨祢

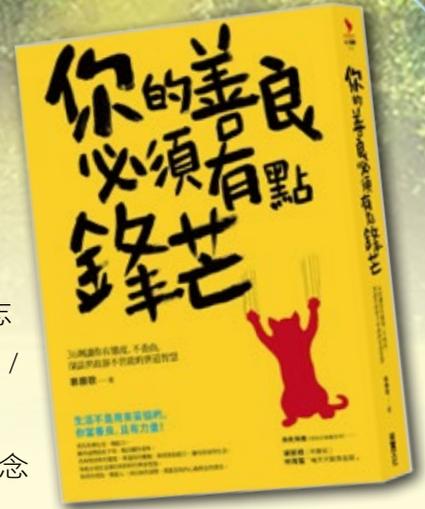
## 人生短暫

白鷺鷥啊 白鷺鷥 人生就像一齣戲 生不帶來死不帶去 一瞬間就消失去  
往事形影哪像電影眼前慢慢來浮起 白鷺鷥啊 白鷺鷥 毋知你欲飛對叨位去  
天邊海角這呢也擴 叨位是你的厝 生命無常一點一滴慢慢來流失  
生有時死有時 完全由祢來掌理 隨時預備等候回轉主懷裏  
宣揚福音要即時 時時提醒阮自己 未來冠冕福份佇天裏

# 你的善良必須有點鋒芒

慕顏歌著 采實文化

2017年 202頁 280元



- \* 善良是一種選擇，但善良不該慣縱他人、為難自己，越是善良的人也要有自己的底線。
- \* 當你習慣吃虧 / 沈默 / 委曲求全 / 不拒絕人，久而久之，你會忘記其實你可以：建立你的態度 / 表達你的觀點 / 展現你的能力 / 擁有從容的生活。
- \* 倘若你無力承擔，沒人能代替你承擔，你無法跟執著於個人觀念而傷害你的人理論，你只能努力讓自己不被打倒。
- \* 很多時候，我們所謂的犧牲，其實是多餘的付出，往往成為雙方的情感負擔，不要以愛之名，失去平等意識。
- \* 先己後人聽起來很冰冷，其實是幫助我們和世界更和諧相處。用自己的光彩先照亮自己，散發出鋒芒，才能兼顧人情與智慧，真正活得自在。
- \* 善良是一種能力，不是炫耀的工具，當你努力使自己不成為惡人，就是內心最堅定的善良。
- \* 你無須將姿勢擺得太低，屬於你的要積極爭取，不屬於你的請果斷放棄。
- \* 請將你的善良只給善待你的人，與其明哲保身，不如立場鮮明。
- \* 別用所謂的善意，去強迫他人，你多餘的犧牲，對方既不領情且不心疼。
- \* 縱容他人是對自己殘忍，不懂得拒絕就等著被糟蹋。
- \* 太在乎他人就只會自己受苦，有所缺憾才能走向更完美。
- \* 可以為人著想但更要為自己而活，深諳世故卻不世故，才是成熟的善良。
- \* 學著示弱否則會憋出內傷，可無畏付出，但不無謂付出。
- \* 得到的是僥倖，失去的是人生，因為經歷過，所以懂得成長不止，善良依舊。
- \* 善良是良知與本性，人性中最柔軟的力量，能醫治心靈和肉體的創傷。
- \* 生活不是用來妥協，日子也不是用來將就，一味忍讓與取悅他人只是懦弱，只有挺直腰桿，世界才會給你你想要的，這樣的善良才有力量。
- \* 表達真實的想法，不依賴、不取悅，可以讓生活從別人眼中回到自己手中。
- \* 做人要學著適度零容忍，善良若沒有鋒芒等於零，反而會助長惡人的貪欲。
- \* 敢於叫對方承擔責任，可以寬容但不能縱容，善於做溫良但有武器的刺蝟。
- \* 人習慣從自己的座標出發，去推測、揣摩、評價他人，但不可能有完全相同的價值觀，請守護你的親密距離，不要管過頭。
- \* 除了你，沒有任何人可以打擊你。學會用部分的束縛去交換部分的自由，然後成長為更好的自己。
- \* 努力把自己的驕傲和快樂展現在臉上，吃虧是福但總吃虧哪來的福？強者得應對妥協與抗衡、堅韌與抗爭、自強與超越。