



松年之光



2020年10月181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



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會

發行人：周哲卿 總編輯：李佳民 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：余澄華 (Bavan) 賴崑山 陳嘉昇 周宗弘 白長榮 (Malacemac) 陳宥樺 (Ado Tipos)

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

網站：<http://www.pct.org.tw/> 事工網站 / 松年委員會

做個受人尊敬的快樂松年

主委：周哲卿長老

農曆九月九日是「九九重陽節」，10月很多中會 / 族群區會 / 教會都會舉辦敬老主日 / 感恩禮拜。在此祝賀松年長輩們，要活到老、學到老，做個受人尊敬的快樂松年！

如何成為受人尊敬的松年？詩篇 71 篇是老年人的禱詞，從禱詞中可以看到長者如何接納自己的存在。「耶和華啊，我投靠祢：求祢叫我永不羞愧！求祢作我常住的磐石：祢已經命定要救我，因為祢是我的巖石，我的山寨。我的上帝啊，求祢救我脫離惡人的手。主耶和華啊，祢是我所盼望的，從我年幼，祢是我所依靠的。我從出母胎被祢扶持，使我出母腹的是祢。我必常常讚美祢！我年老的時候，求祢不要丟棄我！我力氣衰弱的時候，求祢不要離棄我」（詩篇 71:1～6）。

當我們慶祝重陽敬老節時，各位松年長輩共同來學習一項很重要的功課，就是讓我們好好做個受人尊敬的快樂松年。要成為別人敬重的人，必須是能夠帶給別人祝福的人。如何成為別人的祝福，做個帶給家人、朋友祝福的人？，最重要的關鍵就是：「要接受自己的存在」。因為唯有品嚐過自己生命和本質的人，才能夠無條件地接納和肯定自己。人若一直活在抱怨和指責之中，抱怨在生命中得到的比別人少 / 抱怨自己經歷過很多痛苦哀傷 / 抱怨自己常常被忽視 / 生命越來越沒有價值。很多時候當我們老了，常常會感嘆人生錯過太多美好的生活，因此越來越無法接納晚年的自己，甚至依然想成為焦點，像年輕



時一樣光鮮亮麗。

詩篇 71 篇，詩人即便走過艱辛、坎坷的人生路，甚至面對生命已經年老逐漸衰弱時，卻沒有停留在過去受攻擊、敵視、傷害與失敗當中，反而持守著對上帝的信心，相信上帝的幫助會帶給他內心真實的平安。他沒有抗拒生命怨天尤人，反而不斷地讚美上帝，述說著生命中美好的一面，對他來說，生命同時就是恩典，而讚美更是一種接納自己生命中最棒的方式。當我們時時讚美上主，便是將生命建立在上帝堅固的磐石上，這樣才能夠在年老時真正地接納自己，同時也獲致他人對我們的尊敬。

「白髮為老年人的尊榮」，這不僅是上帝對我們松年的肯定與祝福，更要好好抓住這條上帝的應許，開心接納自己，不停讚美上主，成為帶給別人祝福的快樂松年。

青發常且漿汁滿了

文 // 李佳民牧師（總會松年幹事）

每個人都會經歷不同年齡的階段，各教會裡都有不同年齡所組成的團契或組織。台灣基督長老教會先設立教會，再設立中會，教會中高齡的團契是松年團契，中會則是松年事工部。1978 年台北基督教女青年會首創成立青藤俱樂部，揭開老人教育的序幕。1979 年台中中會成立松年部大會，開啟松年事工嶄新的一頁。1980 年代正是年長者休閒及教育逐漸蓬勃發展的時期。1982 年高雄市政府與基督教女青年會聯合舉辦老人大學：長青學苑。之後各縣市也都有民間單位與政府部門成立服務長者的社團組織。

感謝上帝的恩典，總會 1984 年 4 月設置松年事工委員會，10 月舉辦老人事工座談會，討論：1. 老人休閒活動 2. 教會老人事工 3. 老人大學 4. 老人雜誌。1986 年舉辦老人事工座談會，1) 建立教會婚姻介紹網 2) 成立老人休閒活動中心 3) 強化中會性松年事工 4) 發展老人文字事工 5) 籌設松年養老院。1987 年松委會決議：由總會傳教師獎慰會及松年事工委會合辦《松年之光》刊物，於 9 月發行季刊。1988 年成立南區松年聯誼會、1989 年成立北區松年聯誼會。1988 年松委會與聖經學院合辦研討會，成立松大籌備小組，1989 年總會設置長老教會松年大學，

松年事工委員會繼往開來的十五年 (1989 至 2004 年) 曾舉辦過下列各項重要的事工 (一) 研習會：老人安養中心 / 老人問題 / 老人福利暨如何運用老人資源 / 松年福利 / 松年事工展望 / 宣教精兵銀髮族 / 松年事工整合。(二) 全台松年靈修會：面對公元二千年老人的角色 / 松年傳

道 / 快樂松年 / 如何重建心靈 / 跨世紀的宣教。(三) 新舊任部長聯誼會 / 原住民松年聯誼會 / 座談會 / 訂十月第一主日為松年事工紀念主日 / 成立 10 週年感恩大會 / 出版成立 10 週年特刊 / 提出社區宣教事工方案 / 成立 20 週年感恩大會暨世界台灣人基督徒為國家祈禱大會 / 出版成立 20 週年特集 / 原住民及平地松年諮詢會。

2005 至 2010 年的事工：提出「認同社群 / 委身基督 / 成長 - 松年」宣教使命宣言及計畫、成立松年諮詢小組、訪視中會 / 族群區會松年部暨座談、新舊任部長懇談會、全國松年幹部大會、總會松年的主旨功能角色及職責研討會、社區老人關懷事工研習會、老年牧養學教牧研習會 / 牧養當代新老人、松年日光站說明會、松年日光站實務研習會、老人志工訓練、擁抱老年心生活 & 讀書會導讀手冊發表會，製作福音健康操 DVD、出版松年團契手冊及樂活松年、與平安基金會共同成立澎湖辦事處並開辦社區關懷據點及老人日間照顧中心、松年之光編寫研習營、松年之光以月刊發行、原民花東松年靈修聯誼。

2010 至 2020 年事工：出版上帝疼惜老大人 / 教會參與老人社區照顧服務工作手冊 / 原住民花東松年靈修會暨聯誼活動 / 一領一宣教策略行動 - 全國松年大會、西部原住民松年聯合靈修會、松年志工認證課程及教育訓練、松年讀書會推廣及領導人員培訓、新舊任部長暨新任副部長聯席會、一領一新倍加 - 全國松年新春培靈大會、成立 30 週年感恩禮拜暨聯誼慶典、宣教 150 週年總會松年 150 對鑽石婚表揚典禮活動、

原住民中會 / 族群區會松年金婚表揚慶典暨感恩禮拜、教會如何結合政府及機構資源推動高齡關懷事工懇談會、協助高齡關懷事工小組、出版活力松年 - 教會關懷長者事工見證、教會如何推展陪伴長者研習會、成立 35 週年 - 活力松年一領一培靈感恩禮拜暨聯誼慶典、出版總會松年事工委員會成立 35 週年特刊、教會如何推展長照 2.0 暨關懷長者研習會、訪視澎湖長照機構。

教會要如何關懷年長者？

- (一) 教會應該走在時代的前端，率先關心退休信徒及年長兄姊，若有足夠的能力也應該關懷及協助社區長者。
- (二) 教會全體要確實清楚長輩的生活處境，體認及感受其困難，才能對症開藥，合力協助他們自立。
- (三) 教會宜教育年輕人尊敬、接納及協助較年長者，長者也需要再教育，因為社會潮流在改變，若不能敞開心靈，學習新事物，就會有心理適應不良症，也會引起生理上的疾病。
- (四) 教會應該設立松年團契，使長輩們聚在一起、廣交朋友、分享喜樂、分擔憂苦，藉由團契提供歸屬感，消除孤單感。透過補助經費舉辦活動來強化團契的功能。

教會正是長者出入的友善地方，很多教會成立松年團契、社區關懷站、文化健康站、長青學苑、樂齡學堂、松年大學。高俊明牧師曾說：「我們肯定每一位老人對社會的貢獻與對人生的經驗，老年人幾十年的人生經驗是比年輕人的文憑更有價值。我們應更加關心台灣社會中的老人問題，並想各種辦法，使每一位老人的生活更快樂，更有意義且更有尊嚴」。終身學習、成長及

服務的理念應該受到各中會及教會的重視，藉由團契及長者關懷課程，可以讓松年兄姊們相聚一堂，分享人生體驗及生命故事，學習及發表才藝，充實及實現自我，更可以在交誼及旅遊中，增添許多歡樂，留下美好回憶。

有一位心理與輔導系教授說：「年輕的時候，我們總是以成績、學歷、職位和財富衡量一個人的成敗。年老的時候，我們應該放下這些外在的評比，並且選擇生活目標與人生價值。在老年階段，我們可以試著學習『回航人生』所需要的事情，學習面對工作及親友的失落，不會因此而憂鬱 / 學習面對生病和死亡，不會因此而恐懼 / 學習處在有限的歲月裡，如何過得更有意義 / 學習各種才藝及志工服務，使生活更加多采多姿 / 學習放下及分享的生活，使自己更輕鬆愉悅，而非更加焦慮緊張」。台灣老年人口比率不斷的攀升，影響已擴散至社會整體層面。面對社會高齡化時代的浪潮，總會、中會及教會應當擔負起對長者及退休群體的宣教使命。

松年事工委員會期待松年兄姊能夠將上帝國的福音分享給更多朋友，使台灣各地的社區 / 部落充滿仁愛、公義、和平與喜樂。申命記 33：25 說：「你的日子如何，你的力量也必如何」。詩篇 71：18「上帝阿，我到年老髮白的時候，求祢不要離棄我，等我將祢的能力指示下代，將祢的大能指示後世的人」。詩篇 92：12-14「義人要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們上帝的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青」。



信仰傳承的重要

（本刊訊）南區五中會（嘉中／南中／高中／壽中／屏中）松年聯誼感恩禮拜，輪到南中主辦，在台南永康情定城堡餐廳舉辦，一早就聚集好多輛遊覽車在現場，松年牧長天南地北同心來歡聚。首先由潘信男團長帶領練詩、吳貞嬉司琴、南中周宗弘部長司會、高中劉義輝部長啟應、壽中李美珠部長祈禱、屏中潘慶仔部長讀經、南中松年合唱團讚美：祢真偉大／主永遠與咱同在、輔導黃茂全牧師以列王記下 12：2 證道，強調『信仰傳承的重要』、嘉中葉道成部長奉獻祈禱、南中副議長鍾日欣牧師祝禱，此次共有 900 多人參與盛會：嘉中 280 人、南中 170 人、高中 175 人、壽中 120 人、屏中 107 人、貴賓 30 人、南中松年合唱團 28 人、歸仁恩典團 16 人。

南中指導黃茂全牧師以南猶大國約阿施國王一生行耶和華看做好的事，在位 40 年，但晚節不保，受到猶大首領的教唆，逐漸離開神。原本一心想修復聖殿，卻因個性軟弱與膽小，延宕 23 年始終未完成。當初的南北國興衰不在上位者的才能，必須要有上帝的保護。以色列以上帝國為中心，國勢興盛，但若無法堅持到最後，上

帝必懲罰。主用重病來警告約阿施的忘恩背義，可惜仍沒有警覺，最後被親信背叛，在米羅宮把他殺了。

上帝喜歡內心潔淨成為神的殿，透過提醒與反省，內心動機務必謹言慎行，真正降服在主前，時時體貼聖靈的心意，在挫折與困境中絕不放棄與主連結，上帝的愛與恩典是長長久久，相信上帝不可鼓勵崇拜人，信仰真實難免也會受到考驗，唯有緊緊抓住神的倚靠，才不會走錯路。誠如詩篇 92：12～14 所言：『義人要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。他們年老的時候，仍要結果子，要滿了汁漿而常發青』。

『主永遠與咱同在』詩歌帶給我們滿滿的喜樂，因為上帝旨意導咱相與聚集，聖神引導咱相結連，早前靜靜的地現今充滿讚美，高舉上帝愛疼的榮光。上帝一直在導路，祂是咱路途的牧者，咱信心的引導，當咱面對未來年日，咱愛緊緊抓住祂應允，主永遠與咱同在。



南區五中會感恩聯誼



海外宣教之甘甜

文 // 蔡主恩牧師（星中退任牧師）

1984 年秋季，有幸受教台神徐謙信牧師「台灣教會史」門下，常聽到他以德文「Missio Dei」來授課，意思是「上帝陪同我們去宣教」。宣教事工不分國內或海外，都是充滿帝恩典同在的服事，無論何時、何地、什麼對象、何種文化背景，都有平安與喜樂。

（一）維也納宣教話甘甜

這個奧匈帝國的故都，舉世聞名有「音樂之都」稱呼的文明大城，值得觀光、旅遊、訪勝。逾數百年的古蹟文物、教堂，令人不解的是教堂禮拜的信徒少之又少，有可能禮拜天是造訪酒莊的好去處或搭乘便利又便宜的地鐵到處逛逛，接觸不同的文化，目睹自然與人為美景，如法國教育家孟登所倡「遊歷教育」，一定可學習到書本所沒有記載的學問。

2012 年 12 月至 2013 年 3 月由台灣基督長老教會總會派往維也納基督長老教會當三個月的宣教師；之前沈建議、吳文益牧師亦同，但更稍早的陳啟應牧師在維也納待了三年。通常主日禮拜是每主日下午 2:00-4:00，單週台語，雙週華語證道。週間聚會有兩次，禮拜五早上 10:00 的查經祈禱會，及禮拜六傍晚聚餐及聖歌隊練習，前者在教堂中，後者在牧師館內。我去了之後，週二下午 2:00 及週四下午 2:00 各有一場專題演講，題目如：認識台灣 / 何種知識最有價值？ / 認識寶石（外聘）。主日禮拜平均約 20 人參加，在籍信徒才 11 人。詩班由留學生組成，音樂造詣極高，獻詩表現優異且感動會友。三個月之禮拜五查經祈禱會，剛好查考「使徒行傳」，可惜只有 3-4 人出席。我感受到宣教甘甜所在，正是主日禮拜時的「講道內容」時段，因為可宣講主耶穌「道成肉身」拯救世人的福音。「上帝的兒子耶穌基督，是福音的起頭。」（可 1:1）雖然，在維也納通用語言為德語，但英文亦能溝通；尤其置身華人社會中，台語或華語就成為最普遍用

語了。我在維也納正逢冬天，三個月有兩個月冰天雪地，相當酷寒。孤單住在牧師館，沒有電視，只好打開電腦在臉書上與親朋好友對話，很多時間可用來禱告、靈修、讀經、吟詩。三餐除自己煮水餃或稀飯食用外，偶而到麵食店的客家會友宋媽處食用。三個月內蒙會友游享哲（維也納音樂系畢業，國家級導遊）帶我參觀貝多芬故居、酒莊、博物館，及一台 500 多萬的鋼琴，感謝父神，讓我平安且順利地在維也納宣教三個月，領受到恩典的無限。

（二）南非約堡大安基督長老教會宣教甘甜

透過約堡大安基督長老教會韓進春執事引見，與師母先到該會受聘三個月當短期宣教師，無論查經、講道、詩歌都獲得好評，後教會和會投票聘我當第三任牧師（第一任紀彰顯牧師，第二任湯振安牧師，再來為吳乾隆傳道），時間為 2014 年 9 月 30 日至 2018 年 9 月 30 日。由於母會吳天寶及羅聯昇牧師無法來參加授職禮拜，乃委託當地衛理公會謝必勝牧師來主持，且接獲由台灣許多教會寄來之祝詞及賀電。約堡大安基督長老教會佔地 2000 坪，庭院可停放 20 輛自用轎



南非宣教合影

車，庭內花草爭艷，教堂及牧師館及聚會場所都很寬敞。2014年10月11日至2015年12月30日，計一年三個月時間，很高興能在異地宣教、證道、禱告，吟詩，及成人主日學（加爾文基督教義摘要及讀後感）、查經（使徒行傳），共有10位成人洗禮，1位幼兒洗禮，10位中有9位是來自中國的高級知識份子，1位數學女博士，2位中醫師，1位銀行員。可惜的是在一場長執選舉後，選上四位長老八位執事，居然有一位長老及三位執事不願上任，且有人離開教會。當時我因牙齒動搖無法進食，加上血糖高、血壓高，又有關節炎及蜂窩性組織炎等，乃主動辭職於2015年底返回台北。約堡有金都之稱，其鑽石更有名，為全非洲最大且最重要的商業大城，住屋寬敞，交通便利（其高速公路排名全球第四），風景優美，又有唐人街可用餐；只是貧富懸殊，治安非常不好出門很容易被搶。何況，十五年前有25,000台灣人，現在只剩5,000人。反觀中國人已增至80萬人，加上佛光山、慈濟、一貫道在當地擴展，教勢很難成長，語言以英語為主。

（三）馬來西亞新邦令金長老會宣教甘甜

2016年3月至2016年8月返回大園基督長老教會協助教會事工後，2016年12月26日至2017年2月22日受總會派往馬來西亞柔佛州的新邦令金長老會當2個月的宣教師，由於該國係回教國家且與台灣沒有邦交，故任何宣教師只能以「觀光名義」前往，不可以稱自己是牧師身份，且不宜在公共場所宣教，若違背可能會入監被關。

馬來西亞地處赤道以北（約北緯4-8度間），終年炎熱物產豐富，水果便宜，五穀肉類亦然。其面積逾台灣20倍大，係一半島國家，重要城市由北向南，檳城、吉隆坡、麻六甲、新山，而「新邦令金」位於吉隆坡與新山之間，是個交通十字路口的都市。就基督教在馬來西亞宣教言，北部是衛理公會勢力，南部是長老會的勢力，這還不包括在婆羅洲北部的沙巴、沙勞越在內。昔日馬幣和台幣是1:10，目前大約是1:6.7，足足縮水三分之一。近年馬國經濟仰仗中國投資，加上大官貪污盛行，經濟自然每況愈下，所幸社會



馬來西亞宣教合影

治安還算良好，物美價廉安貧樂道方能安居樂業。

新邦令金長老會，信徒火熱，善待牧者，其兒童品格營成為該教會的標地，吸引附近小學生來參加，且有許多教會組團來此觀摹，除各班老師用心教導外，其靈魂人物是一位未婚的女長老名陳玉珠，她因有開補習班經驗，可帶領很多慕道友小孩來參加，每週五晚上7:00-9:00總是爆滿，在品格及生命教育上紮根。此外，週間關懷探訪工作，在張彩葉執事帶領下，牧師提供帶領手冊去探訪會友與慕道友，住院或較少來教會聚會者，成果豐收。再以《標竿人生》作為每週二晨7:00-8:00在李楚和長老府上晨更外，週六晨7:00-8:00在牧師館查考《使徒行傳》，禮拜三晚上兄弟團契，更以《加爾文基督教要義摘要及讀後感》來研討，期盼對加爾文神學有進一步的認識。

國內、外宣教事工若以「上面的事為念」則樣樣亨通、順利，若以「地上的事為念」，則到處都是人為的問題叢生，處處碰壁。人人應忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。無論是處順境，處逆境，或有餘，或不足，都能榮神益人。我要再次強調：海外宣教事工是甘甜的，因有上帝同在使然。如果有怨言或情緒不穩，那全是肉體軟弱所導致，與宣教無關。誠然，有上帝同在的宣教是有生命活力的，是甘甜的，請多為宣教事工及宣教師代禱，願以馬內利，上帝國降臨在每人的心中。

45 個學校沒有教的寫作技巧

周明星編著 華立文化 2006 年 238 頁 200 元



身為文字工作者最常被問：『寫作需要技巧嗎？要從哪裡下筆才能得心應手？文思不泉湧可以訓練嗎？』其實寫作跟呼吸一樣，人人都會越自然越舒暢，不用有華麗詞彙，先感動自己真情流露寫下生命印記，就是獨一無二的作品。關鍵密碼『聽／說／讀／寫』：專心聽、真心說、用心讀、開心寫，再加上愛心就是『五心』上將了。

21 世紀的文盲不是沒知識者，而是不肯學習的人。多學習保證財富蘊藏其中，當然高效學習方法與技巧能提升速率，『堅持不懈，必能萬事亨通』。多讀報累積資料／抄範文多做筆記／列題綱勤練構思／常修改作比較／單項練習再學串連。

透過寫作鍛鍊思維能力，提高生活感悟，在寫作中獲得樂趣，才能把寫作當作習慣。平時多觀察且留心身邊事物，處處有驚喜時時有收穫，開心把所見所聞真誠的書寫，即使不是大作也是小品，願意常練習／多體驗／肯思考，下筆如有神助。越寫反應靈敏、耳聰目明，要失智都很難。

海名威鼓勵『站著寫』，以養成文字簡練的功力，『坐著改稿』專心與作者融為一體。寫作速度快且言之有物訣竅：才思敏捷／閱歷足夠／知識豐富／勤學苦練／方法得當／技巧純熟。想像比知識重要，透過觀察力與記憶力，激發出更多的創造與分析判斷力，想像力豐富，文筆自然生動有趣。

如何培養想像力？① 擴大知識領域 ② 多閱讀提高文字功力 ③ 發展創造性想像力。寫作的重要環節首在構思，先有架構、組合、修正、定案後才能一氣呵成。

每人風格不同，可以保有自己獨特的書寫方式，想突破常規或組合零星材料、超越時空巧妙聯想、前後呼應、以情感為主軸、善於運用對比、高潮迭起引人入勝，不論用何方式務必求真材實料，最忌內容空洞還硬要成文，不論遣詞用字都要仔細斟酌，將資訊（字、詞、句、章）巧妙連結在一起，字詞之間自然貫通，互相整合，讓人讀著舒服、易懂、不花俏、有共鳴、想分享，這才是平凡中見真章，能撼動人心的樸實文稿。