



松年之光

2020年12月183期

(12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
郵費已付

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：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

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

聖誕的兩個再思

文 // 周哲卿主委

2020 年聖誕節很特別，遇到歷史上造成人類最大影響的「中國武漢肺炎」。過去的疫情即便死傷嚴重，也只侷限某個國家或某些區域，但這次的疫情卻讓全世界五大洲無一倖免，不僅造成人類死亡、醫療體系崩潰，更影響全球航空運輸停頓，使各國的經濟與社會面對前所未有的打擊。

當今全球自然環境因著人類科技快速發展與人心的罪惡貪婪，而不斷大量地遭受破壞，類似這次武漢肺炎疫情，與各樣大自然反撲所造成的劫難只會越來越頻繁與劇烈，身為基督徒，該如何去反省與面對？從聖誕節的由來，我們一起來做兩項反省。

(一) 聖誕節是紀念耶穌基督降生的日子

耶穌在哪一天出生，聖經並沒有記載。早期教會和基督徒並沒有慶祝聖誕節，一直到主後 354 年，基督教成為羅馬帝國的國教後，才把 12 月 25 日訂為聖誕節。因為 12 月 25 日是農曆的冬至，夜間漸漸變短，白天漸漸變長，因此當時的異教徒把這日當作「太陽神的生日」，是當時羅馬帝國很重大的節日，全國百姓都慶祝這個節日，基督教成為羅馬帝國國教後，為鼓勵全國老百姓信基督教，想到耶穌基督的降生有如「人類之光」，耶穌會帶給人類光明與盼望，因此把這個日子訂為「聖誕節」。

聖誕節的意義是耶穌帶來光明與盼望，松年長輩是否應好好倚靠上帝，即便身心機能逐漸衰退，但信仰卻能幫助我們天天活在光明之中，活出美好的生活德行，並且也帶著對生命終極的

盼望，來鼓勵與教導後輩。

(二) 「聖誕老公公的由來」

聖誕老公公代表什麼意義？主後第四世紀，小亞細亞的土耳其有一個名叫尼古拉的男孩，生長在富裕的家庭，但是卻不重視物質享受，常常去看窮人，關心他們的需要，所以小時候，就立志要為上帝做些事情。長大後，雖然繼承父親的大筆遺產，但卻去當神職人員，決心把自己的時間和金錢奉獻給上帝和幫助需要的人。幫助別人卻不想讓人知道，許多人根本不知道幫助他的人是誰，為不讓人知道他所做的善事，常利用夜深人靜時，悄悄把金錢 / 禮物送過去。

有一天夜裡，他送禮物到貧窮樵夫家裡被發現了，他對樵夫說：「上帝要我幫助人，我只是實行祂的旨意，拜託你千萬不要宣揚出去」。樵夫最後還是把尼古拉的善行傳遍全城。他去世後人們對他的善行仍然念念不忘，於是許多人效法他的行為，在聖誕節偷偷送禮物給需要的人，這就是聖誕老公公的由來。

聖誕的意義就是愛與分享，馬太 25：40 節，耶穌說：「我實在告訴你們，你們所做的，只要是作在我一個最小的弟兄身上，就是作在我身上了」。聖誕節獻給耶穌最好的禮物就是為窮人、為有需要的人做點事。聖誕節我們可以去關心、去幫助真正需要的人，他們常被人忽略、輕看，但我們若作在他身上就是作在耶穌基督的身上，這才是上帝喜悅，也是最有意義的聖誕禮物。祝福大家有個美好蒙福的聖誕節！

蒙福的家庭

文 // 總會議長 阿布思牧師

已經舉辦多年的『花東松年培靈會』，能如期在玉里高中舉行，由 8 個中會聯合協辦場面相當溫馨，且用各種不同母語來跟大家請安問好，確是神所祝福的。松年一直是平衡教會的基石，更是最佳的橋樑與平台。現場也有百歲長者，不僅活得健康與有價值更是值得追求的目標。老不是結束反而是璀璨的黃昏，松年疼惜實踐愛，高齡關懷做夥來。落實並喚起尊重長者的行動，讓教會成為神祝福的記號與象徵。

日本是長壽國，當人瑞被訪問時，臉上充滿笑容說：長命百歲不難，每天只服 2 顆藥片，起床吃『滿足藥』，睡前吃『感恩藥』。確實喜樂的心乃是良藥，凡流淚撒種的必歡呼收割。有人說：德國的車最好 / 瑞士風景超美 / 日本老婆最棒 / 台灣父母更貼心。總會有松年大學，地方教會有松年團契，各中會 / 族群區會有松年部，不僅知識交流 / 人際分享 / 晚年生活美好 / 常與主交通 / 信仰生命見證，『樂活松年』成為帶動社會風向的新指標。1984 年總會超前部署設立松年委員會，2019 年慶祝成立 35 週年，是推動社會愛與平安的最大力量。

社會不斷在轉變，傳揚福音的方式也要更創新，目前全球長者有 6.7 億人，2050 年全球 90 億人口中，長者預估為 20 億人。台灣長者目前約 10%，2031 年推估為 20%，退休後到平均餘命約有 17 年，務必要活得健康與精采，透過不停學習才能成長到老。總會松年大學 1989 年至今已 31 年，共有 47 個分校，肯定長者對社會的貢獻，透過閱歷與經驗在各文化健康站 / 日



光站分享專業資訊活出愛，締造出友善教會的名號。詩篇 128：1—6 勾勒出蒙福家庭的景象與藍圖。

蒙福不該與財富或名聲地位劃上等號，新聞上常出現爭產醜聞，手足互告家族蒙羞。基督徒的蒙福以信仰為前提，全家事奉主 / 遵行主道 / 領受主的恩典 / 與家人共同敬畏主 / 活出誠命 / 吃勞碌所得的飯 / 兒女圍繞 / 子孫滿堂共享天倫之樂，這才是蒙福的普世價值。面對多元社會，有很多的誘惑與挑戰，尤其家庭中常人手 1 機，家人在客廳 / 房間 / 餐桌相處大都是靜悄悄，很少在溝通。家庭是上帝託管之地，更是堅定使命的可貴之處，務必要營造 / 堆疊 / 落實家庭祭壇，把不完整且不同心的家聚打掉，重新整全到圓滿。長者順服、委身、堅定信仰、主的忠僕、靈魂體有主的樣式，成為穩定教會力量，當愛的存款不斷增加，家庭蒙福 / 社會穩定 / 國家基石堅固，正是穩賺不賠的投資。長者信仰從經歷神、體會神的帶領、成為他人的祝福。期待大家用主愛來陪伴長者，成為活力松年榮耀全歸主。



扮演好部長的角色

文 // 陳信良牧師（彰基董事長）



中會所屬各部會的行政管理，部長扮演舉足輕重關鍵性的角色，因此是相當重要的職務。部長若能善盡職責，則事工推動必成效卓越，反之有可能帶來紛爭與混亂。聖經說：『為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體』（以弗所 4：12）。因此，部長角色扮演確實非常重要。

在多元時代變遷中，部長在團隊的帶動裡，事工要有超強部屬的行政概念，事工不僅要多樣化與創新的理念，團隊的分工合作與整體協調更是必須的。聖經說：『各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事』（腓立比 2：4）。

（一）內在生命的自我成長

1. 多閱讀屬靈生命的章節跟經文。
2. 閱讀能更新觀念與開拓眼界，上帝也開啟我們屬靈的心門。
3. 收集生命見證故事，自己獲益也幫助部員成長。
4. 要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。
5. 多讀上帝的話（聖經），才能有向下扎根的生命。

（二）營造友善團隊服事環境與態度

1. 謙卑服事

『在你們中間，誰願為首，就必作眾人的僕人』（可 10：44）。

2. 多說讚美造就人的話。
3. 終身學習、終身分享、終身服事（活到老學到老）。
4. 鼓勵同工同心合一的行動力。
 - 1) 做主的工，主必恩待。
 - 2) 人有度量，就有福氣。

（三）擬定事工計畫

1. 目標的設定。
2. 人 / 事 / 時 / 物 / 地的優劣分析。
3. 各種資料庫（人才、專長、恩賜等）的建立，人盡其才各司其職。
4. 短 / 中 / 長期的計畫。
5. 年度事工方針與計畫。
6. 配合中會各部事工的教育訓練及人才造就（文書 / 總務 / 婚喪司會 / 招待 / 節期 / 宣教 / 教育 / 社會服務 / 個人談道等）。
7. 積極達成目標願景，定期 / 不定期事工協調再出發。

願上帝賜福為神國度爭戰的每位忠心的僕人。

一領一高齡關懷事工

文//陳義明牧師(總會助理總幹事)

15-64 歲青壯年人口已於 2015 年達最高峰後逐年減少，老年人口於 2017 年起超越幼年人口，預估 2027 年將突破 500 萬人。2061 年老年人口甚至會將近 45%，2020～2065 年人口明顯會變少又變老。

總會期盼營造『高齡友善教會』：

友善事工 / 友善會友 / 友善空間，當人人願意領受呼召 / 起身出發 / 用愛服事 / 祝福社區，這樣的教會必能結合社區，以行動把福音傳揚出去。高齡少子化的社會變遷趨勢：2014 年每 6.2 位青壯年負擔一位老人，2026 年將變為 3.2 位扛 1 老人，2061 年每 1.2 位青壯年負擔 1 老人。

換言之每家庭幾乎都有老人，青壯年無法卸下照顧年長者的重責大任。2/3 的教會，65 歲以上的長者佔教會的 30%，教會主日學學生越來越少，松年兄弟姐妹人數直線上升，老年照護與獨居議題已成最大的隱憂。面對快速老化社會，教會需要走出去踏入社區與部落，與相關機構共同攜手找出解決方法。

周傳九老師提供丹麥對『照顧價值』的說明：教會在社區中提供或製造機會，幫助身心障礙者、失智者、年長者，讓不同的軟弱者彼此互相幫助，互動精神正是在彰顯神美好的形象。他們的照顧先探討社會怎麼看待這些人，神會怎麼關照，最後才是如何具體去做。老年人的形象，一般社眼光大都是負面的，但上帝的眼光卻充滿關愛：白髮是榮耀的冠冕 / 老年人要做異夢 / 年老仍結果子且滿了汁漿更常發青 / 在白髮人面前要站起來且尊敬老人，敬畏你的神，因我是耶和華。

人都是來自神，按著神的形象創造是尊貴的，年老榮耀的冠冕，仍要為主發光，恩典敬老、尊老、愛老。

高齡者非如社會刻板印象中的被動與無能，不見得只能『被照顧』，從文化與社會角度，高齡者更有能力、智慧與經驗，反而能成為照顧者與教導者。長者期待更多的愛與關懷，滿足內心的自信與尊嚴。長輩能做的事，盡量讓他繼續過著原本的生活方式，切勿任意抹煞長輩過去的生活習慣。能懂長輩的心，才有能力給予真正有份量的陪伴。

麥克阿瑟的名言：有信仰 / 有自信 / 有希望就年輕，當疑惑 / 畏懼 / 絕望就衰老，歲月刻蝕的不過是皮膚，一旦失去熱忱靈魂就不再年輕。長壽未必好命，主要是能健康的活得老更要活得好。目前女性平均餘命 83.62，男性 77.01，但健康平均餘命女性 73.7，男性 69，換言之女性不健康約 10 年，男性 8 年。可見促進老人健康才能增進老人福祉。健康最重要是要有好的社會連結與支持，因為孤寂往往是長者的健康殺手。

關懷照顧的目標：活的長 / 老的慢 / 病的輕 / 死得快，從健康 / 亞健康 / 衰弱 / 失智或失能 / 重病或末期 / 臨終，除了延長壽命更要維持剩餘功能並縮短臥床時間。總會高齡關懷事工以『健康老化』為目標，協助長者堅韌心志，持續且勇敢面對身心變化，以積極不逃避、剛強不畏懼的態度，信靠上帝迎向精采第三人生。恩典老化強調：① 身體健康 ② 心理平安 ③ 靈裡喜樂。

教會是社區的盼望與祝福，松年疼惜實踐愛 / 高齡關懷做夥來，擁有信仰價值的高靈關懷事工，讓長輩及家屬能夠共同認識老、瞭解老、協助老、預備老，幫助長者找回生命的熱情意義，避免因失能、失智退化而臥病在床，期盼長輩都能保有尊嚴、找回價值、活出健康、享受生命。



主辦單位：台灣基督長老教會總務處老年事工

活動內容：

- ① 失智研習
- ② 繪本伴老
- ③ 教會參訪觀摩
- ④ 成果展
- ⑤ 銀髮桌遊
- ⑥ 銀髮肌力
- ⑦ 銀髮自主

活動宗旨：友誼、學工、會友、空間

活動口號：踴躍呼召 起而出發 用愛唱響 祝福社區



鄭麗香老師司琴

花蓮新夏部落文化健康站

文 // 陳宥樺松常委（阿美·福國）

我們是一群熱心服務的阿美族同胞，多年來專心投入社區服務工作，發現透過志同道合的朋友達成喚醒人心、更新鄰舍的效果實在有限，迫切需要取得政府的認同與支持，付出所學及結合社會更廣大的人力、物力資源，以達成照顧服務長輩心中燃燒的理念。

面對族人高齡化人口變遷，所衍生的部落照顧問題，因此提出長期照顧老人計畫，來執行服務的初衷。活動內容設計有延緩老化失能簡易運動、訪視關懷、心靈輔導、生命教育、紓壓畫畫、老人餐飲服務、老人健康與體能促進、綠自然療法等項目。透過協會的關懷，辦理文化健康站促進族人長輩，對自己『內在自我思考』與『外在自然生態』落實在族人的生命中，導正與重塑自我形象。另外考量長輩寡居生活、低收入戶及經濟來源，年輕人在外地謀生，老人生活缺乏照料，現象很嚴重，設文健站提供預防衛教與增進老人體適能與保健，更可無微不至的身、心、靈全人健康的日間照護、延緩老化失能活動及樹立老人健康新制度。配合國家、社會、社區讓長者在文化健康站得著個人的需要及減少老人孤獨感，為刻不容緩之工作。協會懷著關懷老人之信念，提供全面性服務以及生活關懷照顧，期望達到政府「活躍老化」、「友善老人」、預防保健、減緩失能及「世代融合」之目標。

除滿足現況需求與原因外，協會認為被遺忘照顧的轄區長輩，需給予日間關懷照顧服務。於民國 107 年 1 月起承租花蓮市國強里活動中心，付出及履行照顧及關懷老人的服務理念，55 歲以上亞健康與健康里民，有阿美族、布農族、撒奇萊雅族。民國 107 年成立，目前共有 40 位長者，年齡分佈 65~70 歲 10 人，71~80 歲 18 人，81~90 歲 10 人，91~92 歲 2 人。每週一至週五上

午 8:00 至下午 16:00。有四位照服員照顧服務，中午照服員烹煮餐食供餐，無交通工具行動不便長者由照服員接送，每日不同課程安排，有桌遊、健康操、舞蹈、心靈課程、衛生教育、母語教學、手工藝、生活講座、影片欣賞、懷舊故事、詩歌讚美、心靈課程、母語教學、手工藝製作、每月戶外活動、行動教室、卡拉 OK 歡唱、古調吟唱、營養課程、上下年度成果展、每月生日會、配合節慶活動，每日關心未到站長者予電話關心或家庭訪視及社區居家訪視，也結合在地社會資源協助部落獲得「經濟安全」、「健康醫療」、「居家照顧」、「部落（社區）照顧」等層面之福利資源，以建立預防性及連續性之照顧服務體系，協助培訓服務志工，鼓勵在地人服務老人，秉持老吾老以及人之老精神。關懷與服務部落長者，讓長者在熟悉環境中接受服務，推動長者參加心靈與文化、生命教育、健康活動，能在優質與安定的生活空間安老，提昇初級預防照顧服務及簡易醫療服務，如預防功能、預防保健、活力老化、延緩老化及失能，促進長者健康福祉，提升長者生活品質，經費皆由原民會提供。

目的：

1. 協助長者維持或提升自我照顧力。
2. 提供活動期間之健康餐食服務。
3. 提供多元學習課程，創造長者新生活
4. 提供心靈與文化及健康運動的學習
5. 促進活到老、學到老、活的長、病的短、健康生活樂到老的生活品質。
6. 建立長者生活有依靠、自信、使長者心靈及生活品質提升。
7. 建立部落族人互助，分享及互相照顧機制。
8. 使家人專心、安心工作。





聖誕佳節樂吟詩

文 // 王耀宗長老(中中.埔里)

秋盡冬來聖誕腳步近了，台中中會松年部 30 年前最早設立，並與彰化 / 嘉義成立中區三中會聯誼大會。每年都在台中潮港城舉辦敬老 / 慶婚 / 專題講座，席開百桌熱情洋溢、笑聲連連坦恩滿滿。展現歷年手冊都有本人題詩，願聖誕喜悅神的保守，松年福氣長長久久。

2009 年台中中會松年部 (全國最早設立松年部的中會)

【中松而立冠全國，婚壽同慶恩典多，滿堂喜樂迎聖誕，承先啓後享樂活】。

中區三中會聯誼：

【三中聯誼氣非凡，松年信仰穩如山，千人聚會同歡樂，身心舒暢靈悠然】。

2010 年中區三中會合辦 (嘉中主辦，由嘉中負責題詩)：

【三中聯誼聚一堂，松年信仰堅如鋼，主的兄弟同歡暢，身心舒暢靈悠然】。

2014 年【白髮為冠冕，心靜美如仙，信仰添智慧，樂活營松年】。

2015 年 [三中會聯誼]：

【三中連誼互道安，主臨萬邦眾陶然，潮港歌舞迎賓客，千人頌榮滿堂歡】。

2016 年【聖誕榮光照寰宇，婚壽同慶神國居，港城同心享歡樂，天使合唱平安曲】。

2017 年【松年齊約潮港城，婚壽新喜靈命增，千人歌頌迎聖誕，滿心稱謝主萬能】。

2018 年【千人喜逢賞港城，婚壽同宴情意增，聖誕歌舞傳主愛，白髮恩典慶長生】。

2020 年祝賀：

【疫情嚴峻主掌權，謹守禮儀心始安，聖誕歌舞情奔放，銀髮年聚樂寒暄】。

9 首象徵長長久久，若能套上 7777 的旋律，即可齊吟唱，同心頌讚聖誕榮光。