



松年之光



2021年6月189期

(6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 賴崑山 陳嘉昇 陳宥樺 (Ado Tipos) 金文常 (Bali) 楊源生 (Pe I jen)

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

松年學習線上禮拜

嚴峻的疫情，不僅打亂生活節奏，也讓所有教會的實體禮拜被迫暫停，而大部分的教會因此必須改為線上禮拜。其實遠距教學、遠距會議已成為網路時代遲早必須走上的路，只不過疫情的關係、迫使全世界必須提早去面對與因應。

面對網路世代的種種改變，其中挑戰最大的莫過於松年長輩。在這高齡時代，老年人口所占的比率越來越高，身為松年長輩若不及早去學習與正視，不僅會與科技社會脫節、成為新世代的文盲，甚至也會造成社會遲滯不前的阻力。

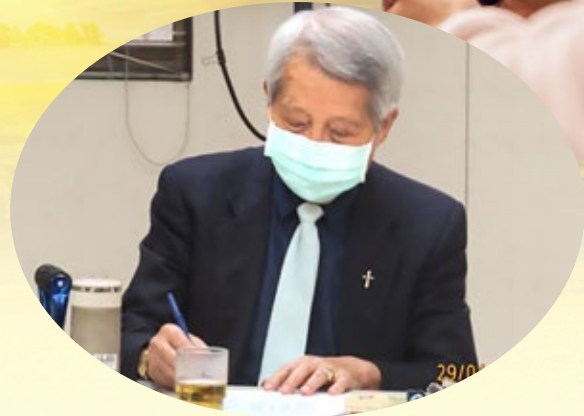
松年長輩要如何去迎接挑戰、學習善用這些新科技時代的溝通工具呢？

(一) 要引起興趣、提高學習的動機與意願

很多學習上的困難，其實是長輩們拉不下臉。有句話說「不恥下問」，我們要勇敢去學習、向兒孫輩請教，不僅可很快學到科技產品使用的技巧，更可增進與兒孫之間的情感。

(二) 環境是引導長輩接觸 3C 產品的重要因素

面對線上禮拜 / 線上聚會的時代，教會有責任讓長輩在學習過程中覺得有趣、不會緊張，自然就能提高學習意願。教會平常要創造出學習的友善環境，讓長輩感覺學習這些 3C 產品是有目的、有興趣的。放大手機螢幕字體、以手寫板取代滑鼠、以觸碰螢幕取代鍵盤輸入，都可以降低長輩的學習門檻。



(三) 要擺脫恐懼症，積極鼓勵長輩動腦學習

多數長輩容易患有「3C 恐懼症」，主要是害怕弄壞這些 3C 產品。因此年輕一代應該多用鼓勵態度，不要讓長輩在學習過程中感到緊張，讓他們知道，電腦與手機亂按也不容易壞掉。

事實上，隨著年齡老化，腦力也不斷在喪失中。不少精神科醫師認為，對抗失智症的最好方式就是趁年輕時多動腦，存些「腦本」，因為適度動腦絕對有助於減緩失智情況。

最後，也提供五撇步，向教會牧長提出呼籲，讓我們共同協助長輩能開心快樂學習 3C：

- 多鼓勵、減少責備。
- 鼓勵松年同儕一起學習，降低懼怕的心。
- 降低學習門檻，例如以手寫板、或語音系統取代滑鼠。
- 鼓勵年輕人主動協助長輩，增進世代的情誼。
- 保持耐心。

重新看見 / 一目了然



(本刊訊) 星中松年部 2021 年首次契友感恩禮拜 170 多位參與在濟南教會，坐得滿滿滿，相互寒暄無比熱絡。三星教會黃保瑜牧師以【重新看見】勉勵會眾，羅東眼科院長林逸民醫師專講【一目了然】，兩人不約而同前後呼應一氣呵成，真的需要新眼光來看萬事，信仰與生活連結【跟隨主】必能看見更大神蹟。

鄭維新部長司會 / 黃保瑜牧師主禮 / 廖淑芳老師司琴 / 松青詩班讚美：上帝甲咱惜命命、阮感謝祢主耶穌，誠如約翰 1:51【我實實給恁講，恁欲看見天開，上帝的天使上落佇人子的頂面】。新聖詩 42 首：請來耶穌，阮所向望，祢的疼互阮得確信，會明白人生目的。互世界得新創造，互萬國攏得新活命，求祢開光明的將來，除去一切人類悲傷，驚惶中向望得勝。

羅東五福眼科診所林逸民院長專講【一目了然 -- 以小看大】，詳細解說重量約 7.5 克的眼睛器官，雖微小卻是身體中最多的最。12 條腦神經中，有 8 條跟眼睛有關。新生兒約有 190 萬條視神經，50 歲以後逐漸減少到 150 萬條。水晶體是全身唯一沒有血管及神經的地方，眼睛症狀輕者可勤洗頭 / 熱敷 / 清潔，預防過敏再犯，嚴重務必就診因為跟很多器官有關聯：乾眼症（胃腸 / 關節不佳）、葡萄膜炎（免疫系統）、威爾森式症（肝功

能）、黃斑瘤（膽固醇 / 三酸甘油酯高）、頸動脈空洞囊管（甲狀腺亢進），必須對症治療才能有效控制病情。

糖尿病與高血壓患者要注意眼底病變，口瘡性潰瘍的白塞氏病恐無後要謹慎小心。青光眼會視野缺損，視網膜剝離要嚴防多發性骨髓瘤，紅斑性狼瘡易引起多發性神經纖維瘤，養寵物家庭要預防組織漿菌病。眼睛雖小卻貫串全身，與所有器官緊密連結，不可因小失大，醫師診斷時必須夠專業，才能及時發現併發症。

一般常見的麥粒腫（針眼）、倒睫毛、潰爛性角膜炎、結膜炎、白內障、眼睛帶狀疱疹、乾眼症、出血等症狀都不可輕忽，因為 130 平方毫米中分佈 35,000 條神經。視網膜病變可用雷射或靜脈血管注射改善病情，色素變性屬遺傳基因，多瞭解各種症狀與預防才是根本之道。





翻轉人生，揮灑生命能量

文 // 葉理侯長老（嘉中松年部部員）

充滿活力與人情味的嘉義中會松年部，在嘉義基督教醫院路加堂，舉辦心靈健康講座禮拜。有來自 31 間教會，415 位各教會的牧長、團契幹部、松年長者以及貴賓，門陣參加，齊聚一堂，會場大爆滿。八點多陸續開始報到，黃雪婉、葉道成、蔡月娥三位長老，忙著收費及手冊分發。心靈健康講座以感恩禮拜展開序幕，蕭林洲牧師帶領唱詩暖場，會場很快坐滿各教會的松契兄弟姐妹。

松年部一貫的傳統是準時，司儀劉美副部長，準時宣佈禮拜開始，李武雄長老宣讀啟應文，吳雅雯長老祈禱，葉理侯長老恭讀聖經。

嘉中松年部合唱團獻詩，合唱團成立不到三個月。在周信成部長大力推動與支持下，由嘉中各教會松年團契共襄盛舉，團長許文貞長老，指揮曾駿一老師，司琴賈雅芬牧師及每位松年朋友，願意將時間、精神、聲音獻給主，與主同歡。真的為主作工，永遠不落空。合唱團於禮拜中先



合唱【榮耀的日光】，贏得滿堂喝采。會後再吟唱【願主賜福保護你】，圓滿完成心靈講座禮拜。相信未來，必定是一支超有活力，受主祝福的松年團契詩班。同時在周信成部長，廣結人脈，努力傳福音。已爭取在政府各大型活動中，到場獻

健康講座由嘉基骨科陳俊和醫師主講：【骨頭的保健】。陳醫師說：老並不可怕，但要老而安，老而康，老而快樂。松年是人生步入另一灑脫的境界，晚年能否過得優雅，最重要得把骨頭照顧好，並預防跌倒，是首要目標。隨著年紀的



唱，讓主耶穌基督福音的種子，漸漸撒向社區、社會各階層，確實是一件令人期待的音樂饗宴。

感恩禮拜證道由潘慶彰牧師主禮，以「轉、轉、轉，新路、新事、新皮囊」為題，引用以賽亞書 43:19、馬太 9:16-17、哥林多後書 4:16-18，期勉大家轉、轉、轉，時代轉的很快，不能不轉。應該靠著聖靈的能力：

- ① 要轉新路，轉出全新的生命。教會在世代改變下，更要有所轉變，且只有依靠聖靈的能力，才能建立教會的新路、過新生活。
- ② 要轉新事，轉出全新的生活。基督徒若改變舊生命，便可讓教會產生新生活的文化。
- ③ 要轉新皮囊，轉出全新的文化。今日教會遭遇新舊世代的衝擊。如耶穌所說：我來不是要廢掉律法和先知，乃是要成全。讓基督的文化，成為全新的文化。

所以一切都沒變，但也一切都變了。不要怕轉的太快，只怕我們的心不轉。感恩禮拜後，特別邀請李豐盛牧師在福音事工 --- 宣教 10 年異象與行動，期待倍加運動大復興再現，一再提問：「在你的生命中什麼最要緊」？應以傳福音救生命、跟搶救靈魂為主。

實際做法：以行動提升教會松年團契及松年社區事工的使命化和福音化，讓我們所做的，都為著愛和福音的原故。

增長，很容易被老人忽略，且常發生的無聲殺手 --- 肌少症、骨質疏鬆症、及退化性關節炎。

肌少症是跌倒的高危險群，骨質疏鬆症易造成骨折的原因。退化性關節炎會讓老人行動遲緩，生活品質下降。陳醫師建議：平時有病要看醫師，不亂服廣告成藥或密方，適度的運動，以強化關節靈活，增加核心肌群的力量才是根本良方。

接著社區健康部主任黃秀珍醫師，提醒大家 6 個長者有 1 個發生跌倒，每 12 個長者有 1 個因跌倒就醫，每位長者跌倒，住院需花 9-13 萬元，嚴重者造成長期臥床甚至死亡。愛的叮嚀每位松年長者，平時注意飲食均衡，才有抗病的老本。提高長者生活品質，預防跌倒是最重要關鍵。

有獎徵答節目，在踴躍搶答中，讓松年長者既可動腦又得到正確答案。預防跌倒最佳方法是持續堅持運動，銀髮生活必能精彩有勁且幸福人生。

最後黃智鴻牧師的叮嚀時間，希望松年朋友，能用喜樂的生活方式，讓生命更精采且有光，使別人因你得福。感謝大家踴躍的參與支持，讓松契心靈健康講座活動，劃下完美的句點，互道珍重期待再歡聚！

因緣際會的相遇



文 // 李佩瑾博士（史蹟導覽志工）

第 1 次參加葉倫會老師導覽的大龍峒史蹟巡禮，認識紀元安牧師與 / 賴淑珠老師。除了美麗建築的故事吸引我外，最讓我難忘的畫面是：紀牧師緊牽著師母的手 / 師母深情地望著牧師，輕輕地幫牧師整理衣領，畫面是如此優美。含蓄的台灣社會，這種溫馨畫面很少見，我拍下他們的背影，自我介紹名字，很高興發現，我與牧師女兒的英文名字相同，而且我們都是基督徒，一次美妙的緣起。



第 2 次再見到紀牧師夫婦，是葉倫會老師導覽的新竹縣湖口吉玉軒之旅，在湖口火車站集合再次相遇。很開心地上前給他們一個大大的擁抱。第 3 次，很榮幸的能夠近身探訪紀牧師和師母，在他們溫馨的家中，品嚐師母學生送來的美味甜點。紀牧師堅持坐在靠廚房的位置，可以方便為師母和我加茶水。熱情招待客人的牧師和師母，帶著我去參觀美麗的碧湖和大湖。從大湖公園洗手間出來，師母竟然對著掃廁所阿姨，行九十度鞠躬，謝謝她把廁所打掃的如此乾淨。這一幕，真令我驚訝地說不出話來。

這趟回來，較多時間可以看看台灣的現況。看得較多的是，自以為是且毫無建設性的網民之酸言酸語，新聞狹隘且偏頗的報導，人與人之間，似乎缺少對自己國人的尊重與包容。在師母身上，我看到愛及尊重，即使對一般人並不重視的清潔工人。這次的探訪深談，促成建成教會的分享。從紀元安牧師手上接過五餅二魚的十字架，滿心感激，他還記得當初在吉玉軒參訪時，我一直看著他所戴的項鍊。

建成教會的弟兄姊妹一起做禮拜的第一首

聖詩【萬物光明極美麗】，想著海明威曾說過的：

【若我曾見證過神奇，那必定是指非洲之非洲生活，看見造物者的神奇，也感恩於在生活驚嚇中的全身而退】。演講開場，與弟兄姊妹們合唱一首【有主在我船上】，這是小時候在主日學所學的第一首歌，也是當初讓我有堅定和平安之心，義無反顧地跨向排華回教國家之無懼的信心來源。

非洲，對一般台灣人而言，是遙遠而陌生的。居住在當地和旅遊，又是完全截然不同的情境！奈及利亞每日盛產 250 萬桶石油的國家，沒電或者停電是很平常的事，主要是因為貪污阻礙國家的成長，富有的財團掌控了經濟。能源公司與世界銀行在這個國家計劃建造電廠，以照亮二億人口的行動，從 2009 年開始，持續計劃著。擬定的投標書需要得到奈及利亞特定高級官員的批准，才能敲定所有協議並開始施工。但是，由於【常見】的問題，未獲批准。實際上，當時許多石油 / 天然氣行業和外來投資項目並未獲得批准。我們公司的總經理在 3 個月內去了阿布賈（奈及利亞首都）與官員會晤兩次，要求他批准。這位官員毫無反應，且回答道：【你們為什麼



如此關心奈及利亞，人們有無電力可用，與你何關】？公司裡的基督徒在禱告聚會中一起祈禱。有些人根本不是高級員工，許多人的職位卑微，甚至擔任看門人，但神是傾聽我們話語的。與他們分享了反對電力計劃的黑暗和腐敗，我們一起祈禱，要求上帝消除這些障礙，因為沒有神，生活中就沒有其他可依靠了。幾週後，該官員神奇性的被奈及利亞總統解僱了！上帝聽到我們的祈禱，並在幕後工作，就像在《以斯帖記》中所記載一樣，邪惡的小人，被上帝的天意經由人與事的工作去除了。因為該官員是高級管理人員的主要角色，他不僅對新興市場而且對所有行業投資者都採取相同刁難的方法。他被撤職的那一天是非常戲劇性的。當天，在阿布賈希爾頓酒店舉行的年度奈及利亞石油和天然氣會議，會議最後一天的早晨，該官員出現在會議廳的舞台上，砲轟石油和天然氣行業的總經理們，指責他們為奈及利亞帶來苦難。下午他原本應該主持閉幕結束會議，但沒有出現。代表他講話的人在舞台上顯得很緊張，幾個小時後，總統辦公室宣布他已被免職。誠如《聖經》使徒行傳第 12 章所述：希律王有權，但濫用權力卻不尊敬上帝。在指定的日子，希律王穿著王袍坐在王位上，向人民宣講。人民喊道：【這是神的聲音，不是人的聲音】。【立即】，因為希律王沒有讚美神，耶和華的使者擊殺了他，他被蟲子吞噬而死。

被綁架的人質靠著聖經和印尼泡麵，熬過一百天的挾持見證故事：一艘捕捉海參的漁船，在海上遇到海盜，他們被帶到一間位於海上的小

木屋，隨著潮汐，屋內時而淹水，時而退水。綁匪與船公司老闆通話，並在電話中鳴槍示警，若不交付贖金，將槍殺所有人質。當時，每位人質每天可拿到 3 包泡麵。船上的奈及利亞廚師，隨身帶了一本聖經，為不煮飯時之空檔，研讀聖經。他拿出聖經，為船上的人質禱告，並在禱告後，說了【阿們】！綁匪好奇，為什麼這位廚師，常在說【阿們】，為什麼他們說阿們後，人質的心情顯得格外平靜，便詢問廚師在看什麼書？於是，廚師便為這一群文盲綁匪訴說著聖經的故事。拿著 AK-47 槍的綁匪，席地而坐，聽著一章又一章的聖經故事。在整整一百天的綁架過程，印尼泡麵從每天每人 3 包，到七人一天一包，人質靠著對上帝的信仰和盼望，獲得平安釋放。哥林多後書 12：9：『祂對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全』。主不挪去高山，卻給我們登攀的力量；主不拿走憂患，卻給我們依靠的信心；主不阻止逼迫，卻給我們得勝的秘訣；主不取消疾病，卻給我們意外的平安；主不免去死亡，卻給我們復活的盼望。

感恩紀元安牧師夫婦的推薦，也謝謝弟兄姊妹們和台北散步者群組的朋友，騰出寶貴的時間，與我一起分享非洲的神奇與神蹟。帶著紀牧師的禱告祝福，又要前往另一回教國家。主恩滿溢，再次帶著無懼與信心，因為有主在我船上！我喜歡奇異恩典這首百聽不厭的聖歌，因為神的無所不在，讓社會充滿希望。縱使面對極大的困難，信仰可以讓人堅強，昂首擴步做好本份的工作。因為擔任大稻埕逍遙遊史蹟導覽志工，開啟我在台北街頭散步的腳蹤（迄 2021 年 2 月 28 日走了 1,423 次），每個過程都有神的保佑，接觸來自五湖四海的朋友，從中學習到許多新知並開啟智慧。認識紀元安牧師、賴淑珠老師也是這個機緣，因為神的恩典，在建成長老教會四樓，因「非洲見聞錄」講座，讓我們緊緊相連結，再美好不過了。

第 66 屆總會松年委員會組織

主委：周哲卿長老 書記：謝尚振長老 會計：賴崑山執事
 常委：陳嘉昇長老、陳宥樺長老、金文常長老、楊源生執事

* 感謝第 65 屆松常委的協助與服事：

周哲卿 / 余澄華 / 賴崑山 / 陳嘉昇 / 周宗弘 / 陳宥樺 / 白長榮

2021 年中會 / 族群區會部長及總會銓衡

中會 / 教會	姓名	稱謂	中會 / 教會	姓名	稱謂
東部 / 台東	蔡錦馨	長老	太魯閣 / 砂卡礑	HayuYudaw 哈尤·尤道	牧師
七星 / 和平	鄭維新	長老	阿美 / 馬太鞍	Kapa' Sai' 黃石聲	執事
台北 / 華江	陳嘉昇	長老	東美 / 港口	Unto 蘇榮枝	牧師
新竹 / 新竹	郭明雄	長老	西美 / 聯興	KinciPonay 羅建治	牧師
台中 / 磐頂	黃張信	長老	排灣 / 春日	AkiGu 邱錦淑	執事
彰化 / 彰化	施議矩	長老	泰雅爾 / 碧候	TemuTarow 王平安	牧師
嘉義 / 民雄	周信成	長老	布農 / 中平	Tuhua 金美花	長老
台南 / 博愛	卓曜景	長老	中布 / 信義	Ba1i 金文常	長老
高雄 / 鼓山	劉義輝	長老	南布 / 民權	Niua 林金玉	長老
壽山 / 新生	李美珠	長老	東排 / 新興	Peljen 楊源生	執事
屏東 / 中林	潘慶仔	長老	魯凱 / 佳暮	Retage 杜明山	長老
客家 / 龍潭	賴崑山	執事	■ 總會選派：		
■ 族群區會代表：			彰化 / 大同	(2019~2022) 周哲卿 長老	
達悟 / 朗島	SyamanJavitong 王榮基傳道師		阿美 / 國福	(2020~2023) Ado'Tipos 陳宥樺長老	
Pinuyumayan 比那斯基	U lay 陳秀月 執事		屏東 / 鹽埔	(2021~2024) 謝尚振 長老	

