



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：陳義明 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：陳和平、林梅粉、許秀梅、莊進祥、古朝香、杜明山

松年助理：沈美秀 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 30 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 / 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

時代領航者必備細胞

文 // 周哲卿主委

一年一度的松年新舊任部長聯席會，感謝上帝讓我們有機會成為松年，並一起帶領長者去服事松年。能夠成為松年部長，都是各中 / 區會經驗豐富的一時之選，讓我們透過此次聚會，一起分享經驗，彼此互相學習。畢竟身為松年的中堅幹部，人生已經走過那麼長的路，人的經歷越豐富，對事情觀感就越看得開且更寬闊。

特別要以【時代領航者必備細胞】為題來跟大家分享。最近有機會通過網路“TEP 網站”(一個專門播送 17-20 分鐘演講的平台)，看到一個美國哈佛大學商學院教授克雷頓·畢里斯汀生 (clayton Christensen) 2010 年在哈佛商學院畢業典禮上的演講，題目叫：「你如何衡量你的人生」(How will you measure your life) 後來他將這篇演說寫成一本書，2012 年由天下出版社翻成中文出版。

克雷頓教授在演講中提出兩個和別人(主要指企業家)不一樣的看法。首先：許多企業家逐步走向沒落的原因，主要因為太過注重追求短期利潤，這種心態不僅存在於公司企業裡頭，同時也是人生失敗主要的因素。一般人認為只要認真努力工作，就有機會在工作中獲得【成就感】以及【金錢的報酬】，但卻常常忽

略到在人生中更多需要去長期努力經營才能看到成果的事情，特別是家庭生活(包括夫妻、親子的關係)以及信仰生活(與上帝的關係)。這些往往才是人生中真正重要、寶貴但卻又得長期去努力才能看見成果的事情。當他從哈佛畢業後幾年，開同學會時，大多數人都意氣風發，娶漂亮的太太或嫁俊帥的老公，但經過一、二十年後，在事業上越有成就的同學，婚姻反而變調：不是離婚就是再婚，同時和孩子關係也很疏遠。他說一個笑話：「我們許多人努力打拚一生，結果自己所生的孩子卻給別人養，而自己卻在養別人的孩子」。

他的第二個看法：年輕時，有一次與公司重要的職位擦肩而過(那個職位原本大家都以為是他會接，自己也這樣認為，結果卻是別人去接)。這件事情使他開始認真去思考一個問題：「別人會如何看待我的人生，我又要如何來衡量自己的人生」？經過長期的思考後，他承認人是有限的，只有上帝才是無限的。因為人的有限，所以人只會用【數字】去衡量企業的成功，或是一個人的成就。但是，上帝的智慧才是無限的，神不會以人的數字來衡量價值，因上帝的眼中，祂不用階級、地位來肯定人在地面上的成就。

克雷頓教授說：「當我們走完一生，到上帝面前時，回顧一生，上帝不會問：克雷頓你有多大成就？反而會要你多想想：我將你放在這樣的生活處境，哪些人曾因為你的幫助而變得更好？無論是家人、同事，甚至是不太認識的人，因為你必須善用我給你的天賦去幫助他們。克雷頓說：這才是上帝看人的標準。」

上帝要我們去幫助人以衡量個人的人生，這才是神揀選我們的目的，也是我們一生活著最重要的目標。分享的題目是：「上帝揀選的器皿」。所讀的使徒行傳九章 15-19 節，經文的背景是描寫保羅，當他還稱為掃羅的時候，是一個熱心的法利賽人，甚至為著要維護猶太人傳統信仰，大力去逼害信耶穌的猶太基督徒。當他要去太馬色逼害基督徒的半路中，上帝出手干涉，使他忽然間看見大光，有聲音從天上發出來對他說：「掃羅，掃羅，你為什麼逼迫我？」掃羅問：「主啊，你是誰？」主就回答說：「我是你所逼迫的耶穌！」當掃羅聽見後，感覺懼怕與震驚，當然更悲痛。長期以來全心全力守護猶太人的信仰，透過上帝的真理在打拚，想不到最後不但沒好好去完成神所交付的使命，反而成為逼迫主的兇手。聖經描述說：「掃羅的眼睛看不見，三天三夜不吃也不喝」。可見在他的心裡，受到的打擊何等地大！同時在這過程中，掃羅住在一個人的家中「不斷在禱告」。當上帝出手干涉人的一生時，當下或許讓人受到很大的衝擊，但也會使人開始認真去向上帝禱告，更加全心去尋求並投靠上帝，使他的心轉向上帝的心，以基督耶穌的心為心。

這段聖經中看見關鍵性的人物就是亞拿尼亞，主耶穌對亞拿尼亞說：「你只管去，因為掃羅是我所揀選的器皿，他要在外邦人、在君王、在以色列人面前宣揚我的名」。掃羅會受到上帝出手干涉，受到那麼大的震驚與悲傷痛苦，是因

為「他是上帝所揀選的器皿」。很多時候，當上帝出手來干涉我們的生活，基督徒向上帝最大的懇求就是【求平安】，這樣的禱告不是不好，不過我們更常看到上帝都是藉由「不平安」的事情來成就祂更偉大的事要發生在我們的身上。克雷頓教授的演講很有深度，值得我們省思，從網路中看見他演講時手拄著拐杖一跛一跛地走路，我不知道他身體的狀況如何，可以看出身體是有一些問題，但上帝卻透過身體上的不便（使他「不平安」的作為），他反而能夠更認真去運用上帝給他的恩賜與智慧，來幫助更多的人。

這段聖經讓我們看見上帝所揀選的器皿，除了上帝會隨時出手干涉，使他回轉歸向上帝外，也透過亞拿尼亞的按手禱告，不僅使他的眼睛恢復光明，而且也讓他被聖靈充滿，透過洗禮來信耶穌，身、心、靈都得到健壯！能夠更加積極去傳耶穌的福音，將他過去積極逼迫基督徒的精神與力量，轉變成為主動去傳揚基督福音的力量，使掃羅甚至後來成為新約時代影響力最重要的一位使徒保羅。

今天上帝要揀選我們成為祂「寶貴的器皿」，給我們每個人有不同的恩賜與智慧，領受到的無論是五千、兩千、還是一千，我們所看到的往往是數字，但是上帝所看重的卻是我們有沒有好好去善用上帝所給的「恩賜與智慧」，有沒有好好去發揮，成為更多人的幫助？如同保羅一樣，上帝已揀選我們，或許揀選過程會感到痛苦、難過，但往往更是使我們轉變的最重要過程。當我們開始學習以「耶穌基督的心為心」，為著真理來奉獻一生時，上帝不只會讓人的身心靈得到健壯與真正的飽足，甚至也會使用我們成為有影響力的人。不僅是對別人有幫助，同時也被上帝所看重的人，這就是身為「時代領航者所必備之細胞」，願我們彼此加油並共勉之。



全體松年部長 / 副部長參訪中布望鄉教會

松年新舊部長聯席會

(本刊訊)2016年松年新舊部長暨新任副部長聯席會在冷冷的天中順利圓滿召開，長者不畏酷寒踴躍出席，2部遊覽車在烏日高鐵站等候接送，沿途看到山區尚有一小片雪景，大家興奮地歡呼。

吃完豐盛午餐隨即展開序幕，由莊進祥松常委司會，周哲卿主委以【上帝揀選的器皿 / 時代領航者必備細胞】為題，勉勵長者蒙主揀選必有聖靈同在，當身心靈皆健壯才能承接新任務，有大能力傳揚福音。松年部長 / 副部長都是資深服事人員，走了漫長的路徑，能看開事務、分析事理、輕易處理紛爭，尤其松年委員都有很高的EQ，經驗與分享傳承不僅充滿活力、希望且活得精采，有活躍心志，創造新生命價值，使人生更美善。

松年幹事陳義明牧師感謝松委會同工協助，完成老人日托站、關懷 / 陪伴訓練講座、認領安養中心服事、生命故事書寫、松年網站資料庫建立、老人照護中心設置等事工。期盼連結雲端讓松年文稿 / 相片都能同步閱讀，也希望各松年部

長能鼓勵契友將信仰見證寫出來留下生命印記。

各中區會部長分享2015年事工，並將新事工計畫與大家交流，介紹新任部長 / 副部長與全體認識，在交換意見與事工傳承中完成使命。第2天前往信義鄉參訪中布望鄉教會，在呼瑪·哪海抒嵐牧師的【輕輕唱】詩歌中，感受到主的恩典洋溢，撒伊·伊斯卡卡夫特牧師幽默述說教會歷史與介紹部落概況，目前聚會人數200多人，松年不到40人(男生只15人)，強調急難救助與生命教育的重要。教會提供外地遊客免費住宿與餐食(但接受樂意奉獻)，結果反而得到更多。中午享受部落風味餐(竹筒飯與紅藜食材)，並有巴力響導導覽部落，看文化建築與生活概況，感謝教會贈送新鮮高麗菜給大家當伴手禮。

接著參觀【台灣麻糬館】，一堆堆試吃的食材，長者甘心樂意淪陷下去，嘴裡說再買拿不動了，心裡卻躍躍欲試，看著人手一包開心的笑滿懷，彼此心照不宣相視一笑。快樂時光總是短暫的，互道珍重期待很快再相聚。

關心南美洲台灣人教會 在地深耕、注重多元化宣教

文 // 總會記者 林佳靜報導



為促進南美洲台灣人教會與台灣基督長老教會的聯繫，總會松年事工委員會幹事陳義明牧師、馬偕醫院院牧部關懷師胡蓮芬師母及院牧部陳明麗牧師，於 2015 年 10 月 29 日至 11 月 29 日，代表台灣基督長老教會至南美洲台灣人教會參訪、交流與關懷，並與當地教會的牧師、長執及會友會談，了解教會宣教事工及發展。

南美的台灣人教會包括阿根廷、智利、巴西、巴拉圭等地的牧師、長執及會友，時常交流互訪。在慶祝台灣基督長老教會宣教 150 週年期間，南美台灣人教會約 100 人特地回台灣參加聯合感恩禮拜，當時也是由總會松年事工委員會負責接待。

阿根廷：宣教在地化、關懷原住民部落宣教

首站到阿根廷參訪，由阿根廷慕義長老教會莊秋微牧師夫婦全程陪同與接待，參訪慕義教會、阿根廷教會、新興教會、福音教會及拉丁美洲基督神學院。台灣代表三人，參訪這四間教會及神學院，除了聯合禮拜講道及專題分享，也聆聽各教會牧師、長執、及阿根廷本地牧師、宣教師，分享他們長期在阿根廷的宣教事工。

慕義長老教會長期在阿根廷查科（Chaco）省關懷偏遠省份的原住民。他們與當地的宣教師合作，為原住民部落興建禮拜堂、按立牧師，並連結許多的資源，提升原住民的生活品質。每次教會動員前往原住民部落服事，都要開車 1 千多公里，長途跋涉不辭辛勞。慕義長老教會也與智利的台灣人教會，時常互訪交流、資源共享，積極舉辦培訓課程，帶來信徒靈命的成長。

阿根廷教會、慕義教會、新興教會及福音教會，一方面看重台灣移民者的宣教事工，另一方面著重在地化的社區服事，除了開辦語言學校及語言教學，也積極連結社區的團體活動，舉辦多樣化的運動比賽，而且平衡的發展全年齡的服事。

巴拉圭：教會成為宣教平台

第二站巴拉圭，由巴拉圭東方基督長老教會吳啟庸牧師夫婦接待，訪問團一行人在東方基督長老教會主日道講、專題分享，亦前往號稱世界三大瀑布之一的伊瓜蘇瀑布，體驗伊瓜蘇瀑布的壯麗。交談中吳啟庸牧師提到，東方教會樂意成

為當地的宣教平台，並積極地連結前往巴拉圭的宣教團體，帶來更多宣教的契機。

巴西：推動跨教派聯合事工、注重在地深耕、多元化宣教

第三站巴西，由巴西慕義長老教會陳進宏牧師負責主要接待。此行參訪慕義教會、大安教會、愉港教會、慕道教會、聖保羅教會、新生教會、天橋教會、慕德如露教會（六家發源地）、古城教會、南美華人基督神學院、南美福音傳播中心等。

代表團抵達巴西聖保羅時，巴西中會議長吳督行牧師與中委、幹部同工，熱烈歡迎，一同餐敘分享。巴西慕義區和聖保羅區的「松年團契」也共同舉辦為期三天的聯合退修會，有近 100 位松年長者參加，一同領受上帝的話語。

巴西南部「愉港華人基督教會」設教二十五週年暨獻堂感恩禮拜，陳義明牧師也代表台灣基督長老教會總會致賀詞。

訪問期間，代表團有機會與巴西青年詩班成員（由台灣人長老教會的青年組成）及指導老師陳黃淑英老師（前天韻詩班成員）餐敘分享。並參訪聖保羅市長老教會 MACKENZIE 大學、神學院、校史館，也和巴西當地的長老教會（PBC 目前有 6000 間教會）的牧師、大學校牧、醫院董事，交流分享。並且受邀到教會主日講道、專題分享、帶領禱告會、拜訪會友，了解當地宣教異象及宣教事工。

巴西中會已成為南美洲眾教會重要的連繫平台，亦是連結台灣、北美洲及南美洲的宣教團體，每年舉辦多場次的培靈會、專題及信息分享，帶來基督徒靈命的更新與成長，使宣教面向更為寬闊，也積極地開拓教會，朝向在地的深耕服事。

巴西中會很看重台灣移民者的宣教事工，著重在地化的宣教事工，與巴西其他教派的教會及巴西韓國教會，經常共同舉辦大型宣教活動。特別是兒童的宣教事工，每年舉辦聯合運動比賽，呈現豐富多元的服事。南美華人基督神學院，透過有系統的訓練課程，積極栽培教會領袖及同工，目前有 500 多位學生。

認識 < 使徒信經 >

許瑞政傳道（北中／民權）成主講義摘錄

一.< 使徒信經 > 的由來：

使徒接受五旬節聖靈充滿後，主命令他們傳福音給萬邦。出發前共同立下基本原則，以免傳講方式不一影響教導內容，同意提供統一信經作為信仰的準則。【歷代基督教信條】一書所述：< 使徒信經 > 是因應教會實際需求，自然應運而生。

二.< 使徒信經 > 的內容：

1. 我信上帝 . 全能的父 . 創造天地的主

每個信徒都該代表自己的真心意念，【我信】不僅是向神的讚美和感恩，更是宣告本人的信念與人生哲學。【全能】並非無所不能，徒 17:28 經文：[我們生活、動作、存留都在乎祂] 正是全能的意涵。上帝的創造是從無到有、藉言語創造、繼續創造，讓人與神同工，上帝才是萬物中心。

2. 我信我主耶穌基督 . 上帝獨生之子

耶穌基督是祭司 / 代贖者 / 上帝與人的中保，通過十字架的犧牲帶來人與上帝的和解。獨生子不應以生理層面來看，更進一步與上帝親密、代理、具現關係，有【啟示】含意。稱呼耶穌基督為主，因祂是至上的主、生命主宰，必須完全順服 / 服從 / 盡忠 / 尊敬。

3. 因聖靈成孕，由童貞女馬利亞所生

上帝以人的形象進入人類歷史，不僅彰顯大能更關心世人，以實際行動表達愛心。道成肉身住在我們中間，有恩典、真理、榮光，是真神也是人。

4. 在本丟比拉多手下受難

被釘十字架、受死、埋葬，彼拉多是羅馬帝國派在猶太的總督，明知耶穌被不實污衊，但屈服於群眾的威脅，在自身利益考量中犧牲法理，向現實妥協。十字架是主與惡權的爭鬥，在復活中彰顯得勝印記。透過主的犧牲讓世人得到救贖且體會神的大愛，上帝是公義、神聖、至善更是關懷弱勢的全能主。藉著福音書記載，確信耶穌受盡羞辱、鞭打、煎熬、痛苦、死亡、埋葬。

5. 降到陰間；第三天從死人復活

耶穌親自體驗人的死亡經歷，保證當我們走過生老病死困境時，主必陪大家共同走過。復活的主是實現福音的開始，只要相信，罪得赦免並可進入永生。

6. 升天 . 坐在全能父上帝的右邊

升天表明主還要再來，更是新時代開始，我們與主的關係不再隔絕，展示暢通的愛連結。耶穌是教會的首，教會是祂的身體，主是彌賽亞與

大祭司，不斷為我們代禱，成為最大的安慰與扶持。

7. 將來必從那裏降臨，審判活人、死人

主將再來意謂是公開的，且將是擁有權能且為我們代求的，審判將顯示上帝的恩典與公義，期待以新眼光與喜樂心來看待耶穌的再臨及審判。

8. 我信聖靈

聖靈是教會的心臟，當你離棄罪惡、罪得赦免、真心悔改時，聖靈的恩賜必帶來智慧與勇氣力量。聖靈引領人進入真理，活出有聖靈同在的生活樣式，才能見證主的大能。

9. 我信聖而公之教會

我信聖徒相通上帝的靈透過教會引導我們邁向上帝國實現，現實教會或許不夠理想有弊端，唯有聖靈推動聖潔 / 大公 / 普世本質形象，才能建立【聖徒相通】的境界與使命。

10. 我信罪得赦免

罪惡不只是法律犯罪，最嚴重的是對上帝的違逆、不順從、不信獨一真主。罪得赦免是恩典的中心，信仰是神賞賜的禮物，【因信稱義】更是回應上帝恩典的實際行動，當踏入聖化 / 聖潔 / 分別為聖，才是新生之人。

11. 我信身體復活

高金田牧師認為：肉體復活是重生與更新，也是盼望的前景。透過洗禮與堅信禮完成棄舊換新的生命歷程。誠如經上所言：[我們若與基督同死就相信必與祂復活。] (羅 6:10)

12. 我信永生

信仰告白的最後一句並非結束，而是圓滿目標的期待。永生是活在上帝的國度裡，不僅是福音更是追逐的目標，一切全是告白者的誠心所願。

三.< 使徒信經 > 的重要性：

1. 目的 ---- 對內是為了告白正統的信仰，對外是要糾正各種異端。
2. 功用 ---- 是完整的信仰大綱與教信仰的基本聲明，不僅是教導利器更是完備的信仰教導，已成為教會禮拜的信仰告白程序。
3. 必要性 ---- 巴克萊的 3 大理由：
 - ① 為界定信仰
 - ② 為提供信仰規範
 - ③ 提供基督教教導和證道的材料

< 使徒信經 > 與信徒關係極密切，是簡明扼要的信仰精華，具備信仰大公性與獨特性，[認信] 可重新校正生活方向，眾信徒一起信仰告白，更是體現莊嚴肅穆的聯繫感。

全國各中區會新舊任 松年部長及新任副部長聯席會

文 // 蘇煥勝（彰中松年部副部長）

高鐵台中站，滿載著全國各中區會新舊任松年部長及新任副部長，近七十人的二輛遊覽車，徐徐的從中二高轉進往南投信義鄉東埔方向行駛，一路上，沐浴著上帝所賜予大自然的美景，風景如畫的山野風光，呼映著陳有蘭溪涓涓的流水，似乎告訴我們，神差遣我們往後的松年事工，是綿綿不斷的，是遵行祂的旨意以體現上帝的愛，此份榮耀，是良善和慈愛的主賜給我們的恩典。

松委會周哲卿主委主持開會禮拜，以「時代領航者必備細胞 - 上帝揀選的器皿」為題訓勉大家。「如何衡量你的人生」提醒我們：有些企業家會走向沒落，因為追求近利，疏忽長期經營的方針與策略，造成失敗的原因。追求近利或許有機會得到短暫的成就感，但是，卻忽略了需長期經營才能看見的成果。有些人一時看起來很風光，一、二十年來，事業經營有成，由於過度專注於事業，無暇關注家庭，導致婚姻產生問題，妻離子散，或孩子欠缺教養，甚至於孩子從小就委由他人教養，失去親情，雖然一生為事業打拼，終究造成無人生的目標現象產生。

公司有重要的職位，雖然與我們擦身而過，為此，我們要更加思考，自己衡量自己的人生。人是有限的，上帝是無限的，因此，我們不要用有限的數字來衡量一個人的成就，也就是說，我們不能以一個人目前的階級、職位高低，來論述或肯定他的成就。

當有一天來到上帝面前，上帝會問及在平時有無幫助需要幫助的人，幫助不認識的人。所以，上帝給我們的恩賜，是要我們去幫助他人，

這才是上帝看人的標準，以及揀選我們的目的。人遇到一些阻礙、打擊的時候，就是耶穌基督揀選我們的時候，要我們成就偉大的事情。

各位都是上帝揀選的器皿，上帝會給我們恩賜及智慧，因而我們要善用它，服事他人，為真理奉獻一生，成為一個有影響力的人，對他人有所幫助，成為上帝看重的人，成為時代的領航者。

緊接著，總會松委會幹事陳義明牧師報告【2016年總會松年事工異象分享】，與會各中區會部長、副部長均充分瞭解松委會組織現況、今年度總會事工理念及計劃、事工面項及重點，俾利未來各中區會能充分配合總會事工推展，並有效達成總會的交付。

最後由各中區會部長報告各松年部年度事工計劃，並分享特殊的事工計劃及推展情形，俾供其他中區會往後事工推展的借鏡。

隔天，享用豐盛早餐後，離開東埔，參訪望鄉教會及望鄉部落，望鄉部落是全台灣唯一可以清楚眺望玉山主峰的部落，這也是布農族人引以為傲的地方。導覽人員告訴我們，布農族人將它視為聖山，多位布農族青年擔任玉山嚮導，造就布農族人超強體能。

導覽人員沿途詳盡解說布農部落文化、豐富的物產，以及呈現多元而豐富的部落風情，並帶領大家觀賞家戶牆壁上的圖騰所涵蓋的意義、布農族生活文化與布農神話傳說，帶給大夥兒難以忘懷的布農族部落之旅，並結束二天聯席會東埔之行。

舊約聖經詩句押韻吟誦

文 // 游枝月長老 (星中, 公館)

神造天地爲你我，始祖亞當與夏娃。(創世記 1:27)
 受著魔鬼的迷惑，創造偶像做對敵。(出埃及 32:1)
 百姓流浪於萬國，最有智慧猶太城。(利未記 26:44)
 你我信仰要堅固，注神舉目看耶穌。(民數記 20:1)
 摩西曠野四十冬，順境逆境的苦疼。(申命記 34:1)
 進入聖殿要恬靜，鼓勵每工讀聖經。(約書亞 2:1)
 聖經故事大家知，若無明白掀看麥。(士師記 14 章)
 上帝的確祝福咱，家內和氣心平安。(路得記 3:1)
 神選人做祂的民，人要認識神是真。(撒母耳上 16:6)
 藉著信心靠神力，約旦河裡洗七擺。(列王記下 5:10)
 咱要感謝主的恩，上帝恩典用有餘。(歷代至上 16:1)
 祭司樂意獻主，攏是天國的器具。(以斯拉 1 章)
 耶路撒冷怎拋荒，恁要重建新城牆。(尼希米 2:17)
 約伯爲友來祈禱，苦境轉回加倍好。(約伯記 2:11)
 咱要全心報答主，主的恩典真豐富。(詩篇 121:8)
 過了半百要打拼，讀了箴言就知影。(箴言 3:5)
 父母教養真要緊，兼有信仰教示恁。(傳道書 11:9)
 神的救恩永佇的，我的公義亦無廢。(以賽亞 51:6)
 相合學習好相處，做好乾家巧媳婦。(耶利米 31:22)
 遇惹先知有災禍，虛假預言黑白報。(以西結 13:1)
 獅穴坑中但以理，使者保護無傷伊。(但以理 2:1)
 葡萄樹茂盛結子，加添祭壇閣比水。(何西阿 10:1)
 無快怒氣有憐憫，無降災禍顧惜恁。(約珥書 2:12)
 認識耶和華榮耀，神的兒女黏護著。(哈巴谷 2:4)
 咱著算數祂的恩，逐時逐刻用有餘。(撒迦利亞 1:11)
 上帝賞罰是真正，你我做事細膩行。(瑪拉基 3-4 章)

事工預告

- ✿ 本會已於 2015 年 3 月 12 日表揚 138 對鑽石婚的松年夫妻來回應宣教 150 週年慶典，為鼓勵原住民松年長者能共享恩典，特舉辦原住民中區會松年金婚慶典與感恩禮拜。
 活動名稱：台灣基督長老教會原住民中區會松年金婚表揚慶典暨感恩禮拜
 活動時間：2016 年 3 月 14 日 (一) 9:00~15:00
 活動地點：員林大家來餐廳 (彰化縣員林鎮忠孝街 42 號 04-832-7391)
 參加對象：松年長者、原住民松年受表揚之金婚夫婦及家屬



如何提高情緒管理 (EQ)?

【本刊訊】冷颼颼天候擋不住暖暖的心志，精神健康基金會開春第一場專講，邀請聯合醫院松德院區精神科湯華盛醫生以【情緒的身心觀 / 談如何提高 EQ】為題，吸引近百位會眾熱烈參與，湯醫生分享壓力與情緒管理原則，提供實用的待人處事方式。

壓力一詞源於拉丁文，有辛苦艱困之意。每人承受壓力的強弱不同，是主觀的感受與評估。壓力是生活的一部分，好壓力可成為力量泉源並提高工作效率，所謂【壓出潛力】，讓壓力幫助成長才是壓力調適後的最終目標。

壓力是無聲無息的殺手，不同年齡層的壓力源不一：以考試、情感、人際為主，中年人關心工作與家庭經濟，年長者在意成就、老化、死亡。當你每天有新的體驗也是成長，銀髮族常保年輕的心，也能延緩老化。生活中的小壓力是常態，不必刻意壓抑，但若壓力過大時產生焦慮、憤怒、挫折、失落、憂鬱危機時就不容忽視。

長期壓力易使人瞬間老化與記憶力減低，甚至免疫系統失調。人常在無意中受到不合理的認知推理：刻板印象、不知輕重、斷章取義、以偏概全、妄下論斷、事事關己、非黑即白、倒果為因。承受壓力大小與性格有關，尤其與母親個性關聯性密不可分，當母親容易緊張或動輒得咎時，兒女成長多少會受到影響。

強迫症患者凡事都想扛，既要追求完美又容易自責，唯一的療癒方法就是：放放放 / 算了明天再說。有 4C 人格者：凡事控制、挑戰、許諾、接近社會網路，嬰兒因有好奇心與喜歡嘗試所以會有驚人之舉，成長後害怕失反而裹足不前，其

實科技越發達越驚奇才能創造出新目標。

腦內有三種快樂激素：①血清素（安眠）②正腎上腺素（精力足）③多巴胺（止痛 / 愉悅），常常開懷大笑可提升免疫系統。影響情緒的腦組織是海馬迴（經驗儲存）與杏仁核（製造或感受情緒記憶能力），情緒表達需要腦邊緣系統 + 酸皮質通力合作才會啟動，換言之經驗只是劇本、對話等情節，需要有壓力才會有深層感受。

腦額葉越曲折越智慧，當大腦皮質經過訓練後，情緒是可以掌控的。尤其透過靜坐與呼吸訓練，能達到身心平靜與肌肉放鬆功效，動物在負面感受大於正面感受時會有危機意識，自然產生保命機制反而變得更靈敏。

新谷弘實醫生在【不生病生活】書中強調：吃得對 / 勤運動 / 睡得足 / 想好事 / 常歡（狂）笑，自然身強體健，也提醒大家：1. 多吃含酵素食物 2. 少吃油炸等氧化食物 3. 脂肪酸攝取（不飽和脂肪酸可從魚類攝取）4. 穀類 / 蔬菜 85%、肉魚乳品 15% 5. 多吃糙米與燕麥粒（先泡水再蒸煮）6. 充分咀嚼（一口飯嚼 30—50 次）7. 多喝水（1500—2000CC）8. 少菸酒。

抗壓食物：維生素 B 群、鈣 / 鎂、蛋白質、卵磷脂、抗氧化食材、纖維素。激烈運動可降低焦慮、生活壓力小、降低神經質、心情愉悅、人際關係增加。壓力減少時，記憶力提升，注意力集中，腦內啡增加 5 倍。人體在 45 歲起肌肉會逐漸萎縮，65 歲以上氧氣呼吸能力只剩 1/3，所以要多想好事（正念生活）、常大笑與家人擁抱。減壓有訣竅：寫快樂日記、找出問題解決模式、改變既有想法、多運動、有休閒嗜好。