



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：吳志仁、林梅粉、許秀梅、莊進祥、高朝枝

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 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 / 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

松年對基督

十架七言的默想

文 // 周哲卿主委

「家有一老，如有一寶」松年長輩不僅是子孫家人凝聚的支柱，更是國家社會的經驗傳承，與歷史見證的智慧寶藏。第一世紀初，當審判耶穌的法官彼拉多宣布基督無罪（約十八：38）但耶穌基督卻仍要上十字架，這還有公理嗎？若論冤屈，再沒有比耶穌基督被宣判無罪後仍要上十字架更為枉法的。民眾寧可釋放作亂的罪犯，還硬要將無罪的耶穌釘死十字架上！

耶穌被釘十字架，四福音書記載祂在上午九時至下午三時六個小時內，在十字架上所講的七句話，就是著名的十架七言。值此基督受難復活節期將至之日，讓我們從松年長輩的角度，來默想基督十架七言的真諦。

一. 赦罪之言（路加福音二十三：34）：「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」耶穌在臨終，飽受痛苦之餘，仍然能懷念著那些釘祂十字架的人，為他們求父赦免而不是定罪。基督的仁慈與愛仇敵的心，試問古今中外還有多少人能有如此的心胸？

有智慧的松年長輩們，若我們秉持耶穌基督的心胸，必為家人帶來莫大的祝福！

二. 保證之言（路加福音二十三）：與耶穌同釘十字架的還有兩個強盜，一個在右邊，一個在左邊。其中一個竟然譏誚耶穌說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧。」另一個卻責備他說：「你既是一樣受刑的，還不怕神嗎？我們是應該的，因為所受的與我作的相稱，但這個人沒有作過一件不好的事。」就對主說：「耶穌阿！祢的國降臨的時候，求祢紀念我。」

由此可見這強盜對耶穌的認識，相信耶穌是上帝的兒子，才會向耶穌說出如此的懇求。耶穌馬上給他一個保證：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」強盜所求的是將來，但主給他保證是現在，還加上「我實在的告訴你」有力語氣。這個強盜的得救，帶給後世千萬罪人無限的盼望：只要肯悔改相信，得救是肯定的，因為得救完全是出於

恩典，不是因為行為。松年長輩們，願我們從耶穌基督身上好好的學習與共勉。

三. 孝親之言（約翰福音十九：25~27）：許多人批評基督教無孝道，因為基督徒不拜祖先。其實基督教是最講孝道的宗教，從舊約十誡中的第五誡「當孝敬父母」，到新約主耶穌在十字架上將母親託付給門徒約翰的事，在在看到基督教重視孝親。主耶穌雖然飽受著十字架之苦，但祂沒有忘記在十字架下站著的母親，並把母親託付給唯一在場的門徒約翰。約翰也不負所託，將耶穌的母親接回家奉養，主的孝道在此彰顯無遺。松年長輩們，求上帝賜我們智慧來諄諄教誨兒孫，讓他們記得，孝順乃是上帝帶有應許與賜福的重要誡命！

四. 被棄之言（馬太福音二十七：46）：耶穌基督被天父差派到世間來，從一位無限的神子變成有限的人，已經夠苦了，卻還要被釘上十字架，飽受肉身的痛苦。這痛苦還比不上祂被父神離棄來得更痛苦。因為上帝將全人類的罪都歸在祂身上，以往祂禱告都是叫「父阿」！如今祂要大聲痛苦地呼叫：「我的上帝！我的上帝！為什麼離棄我？」祂與父原為一體，但因擔當人類罪孽而被離棄，情何以堪！松年長輩們，即便身體會漸漸退化，會經歷許多人生的生離死別，但是卻有更大的盼望與力量來勝過這一切，因為上帝必牽引我們的手，朝向永恆與上帝同在更美之地邁進。

五. 苦楚之言（約翰福音十九：28）：「我渴了」！簡單的一句話，前一句是心靈的苦楚，現在這句是肉體的苦楚，表明耶穌在肉身上所受到至極的痛苦。上帝的兒子，創造與生命之主，竟然要飽受這肉身之苦？這句話也充分表明祂道成肉身的真實性，祂是一個百分之百的「人」有完全的人性，所以祂才會感受到痛

楚，證明「上帝在肉身顯現」的真理。松年長輩，我們都是軟弱有限的人，上帝深深了解你我的痛楚與難受，願基督之言安慰、幫助大家！

六. 勝利之言（約翰福音十九：30）：「成了」！這是主耶穌在十字架上的第六句話。按人來看，主耶穌被釘十字架是徹底的失敗，甚至是完蛋了才對，但祂卻說「成了」。原來上帝要藉著愛子的死來對付魔鬼的工作。聖經說：「兒女既同有血肉之體，特要藉著死，敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」上帝就是用以死制死的方法，讓主耶穌被釘死，來破壞魔鬼的伎倆。松年長輩們，我們的盼望乃是在天上，求主讓我們專心跟隨祂，走向得勝的永恆之路！

七. 信任之言（路加福音二十三：23:46）：耶穌大聲喊著說：「父阿，我將我的靈魂交在你手裏！」說完這話氣就斷了，主耶穌在十字架上斷氣之前大聲訴說的最後一句話，是用得勝響亮的聲音來作禱告。可見祂一生都是過著禱告的生活，到生命盡頭還是以禱告來結束，完成天父上帝對祂的託付。松年長輩們，值此紀念基督受難復活之時，讓我們同心呼求上帝，願好好跟隨基督耶穌的腳步，盡心盡力活出基督美好的樣式，作上帝忠心且有見識，末後得大賞賜的僕人！



有【祢】真好

(本刊訊)寒風細雨擋不住歡樂出行的決心，台北中會松年部 8 部遊覽車浩浩蕩蕩準時出發，一路上享受特製三明治 / 咖啡 / 麥茶 / 牛蒡茶，還有貼心姊妹提供芝麻花生糖、芒果糖、咖啡糖、橘子，吃吃喝喝一下子就到竹南崎頂。

舒適的室內空間，王宗仁顧問牧師講道【有祢真好】，以腓立比 3:13-14 經文，勉勵長者各從其類各司其職，因主已應允呷百二，只要遵趁主意，向主路奔跑必能得到獎賞。能在新春野外禮拜中和大家相聚，也是掌握生機蒙恩得福。保羅在監獄中書寫經文充滿喜樂之情，因為看到希望才能向前奔跑，過程比結果重要，忘記背後努力向標竿直跑，因一路有主扶持且有親友陪伴，不論處在何種狀況都能知足感恩，深深體會到【有祢真好】的幸福滋味。

有結婚 70 年鑽石婚的夫妻分享相處秘訣：妻子說先生的缺點如天上的星星，多到數不清，優點如太陽只有一個，但是只要太陽一出來，所有星星就自動消失不見了。這就是包容的美好模式，希望長者都能破殼而出展現新機，在雞年有嶄新的突破。

射箭選手在比賽時最怕碰到強風，因風勢會影響準確度，唯有掌握正確方向，在平靜安穩中憑藉專注力才可不受外在環境影響。長者在服事過程中難免會聽到風言風語，當你本身夠堅強有

主可倚靠，就能不為所動因為主才是唯一值得仰望的目標。

禮拜後園內有國際秀可觀賞，單輪空中特技 / 雙人舞蹈 / 快速變裝 / 魔術 / 雜耍，手腳靈活且服裝千變萬化，不僅瞠目結舌且賞心悅目，連配合演出的小狗狗也聽話得裝死，在 CPR 後才敢甦醒過來，長者都被逗樂了且嘖嘖稱奇，1.5 小時的享受也體會世界不同文化的氛圍。

園外有亞熱帶雨林生態環境，在海邊沙灘有一望無際的開闊感，遠眺西部海峽的風光美景，還有可愛動物園區與高聳的風車。寒風刺骨仍然減不去消費力，看見長者滿足喜樂的神情，感覺隨意購買還真是療癒人心。

頭屋【雅聞玫瑰莊園】超壯觀且香味撲鼻，牆壁上滿滿城堡的布置猶如置身歐洲，可惜園外飄雨無法出去爬步道，逛逛精油人工香皂，也算不虛此行。原本要參觀新豐紅毛港的生態保護區，但因溫度超低怕長者難以承受，直接去白木屋探索館參觀透明的製作過程，有免費蛋糕試吃，在慢活中享受味蕾的挑動。

回程車上還有雪裡紅及筍包當點心配上濃濃的杏仁茶 / 兩顆茶葉蛋，真的是幸福滋味，在互道珍重時，平安回到溫暖的家，感謝幕後同工的安排與協助，讓大家玩得盡興且留下珍貴的記憶。



「一」的台灣俗語



(本刊訊) 又濕又冷的天候，長輩似乎不受影響，帶著傘具開心前往松山教會參加星中松年部例會，新任部長王正男執事特別邀請退休柯從心牧師，以『一』的台灣俗語和長者分享，輕鬆有趣的串場方式，讓會場笑聲不斷感覺超暖心。

張鳳章老師司琴，賈秀月副部長讀箴言 10:5 及雅各 3:2，松年合唱團 30 多位有志獻詩【我今天為您祝福】、【上帝疼痛哪會赫大】。妙語如珠出口成章的柯從心牧師，展現文才一連串說出耳熟能詳的俗語，逗得長者樂開懷。一諾千金有契約精神，當道德等同於法律時，社會的氛圍是安和樂利且相互尊重，因法律對小人無效，反而只有善良的人會遵守規範。

允諾比生命還重要，因為【一言不重千言無用】，答應的事一定要實踐，有欠債也要還清，俗語：『還了債起了家』。一句良言一句鼓勵使心歡喜，長者要多說讚美話語，上了年紀別只想存錢，要有花錢的準備，『艱苦有時過，先苦而後甘』。

台灣很多俗語都是字字到位，感覺貼切且會心一笑：【一人主張不如三人思量】、【一斤蔥不如 4 兩丸】、【吃人 1 斤還人 4 兩】、【1 頭擔雞雙頭啼】、【人情留一線，日後好相見】、【一歲一歲差，躺著沒睡嘛快活】、【1 代親 2 代表 3 代散了】、【父死路遠母死路斷】、【一樣生百樣死】、【一枝草一點露，壁邊草雨水滴】、【歹歹斗笠嘛會當遮風雨】、【一日移栽三日黃】、【做人要白，做事要清，對得起良心不用死叮叮】。

身為牧者要盡力且專心為主做工，謙卑自己肯定對方，集思廣益深思熟慮少煩惱。運動家長壽者少，因體力透支太大，凡事合宜食物均衡才是養生之道。富不過 3 代，第 1 代丹鹽搵醋，第 2 代長衫批褲，第 3 代棄田賣祖厝。對教會慷慨必蒙福，不要太計較、少抱怨，松契就是愛的家族，願大家在主愛中享受豐盛的生命。

協助中風者肌肉伸展彈力帶雙人互動操

蔡三雄牧師親自示範



先從較有力的手訓練起



讓患者輕鬆復健增強手的力道



雙人互動訓練患者的手漸漸伸展



兩條彈力帶和患者玩互動伸展操



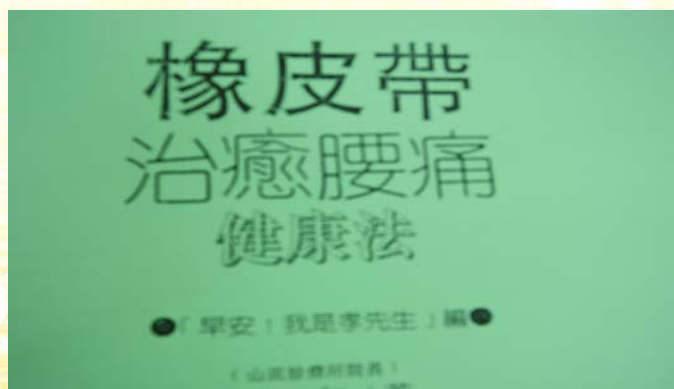
協助患者訓練二頭肌，讓肌肉部位增強



協助患者膝蓋開合增強腳力



站在背後讓患者有安全感



使用 240CM 長的彈力帶束腕關節運動



「不住的禱告」意涵

文 // 徐采田長老（星中，長春）

一．「不住的禱告」意涵

1. 聖經（帖前 5:16/18）：要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在耶穌基督裡，向你們所定的旨意。
2. 不住的禱告：原文的意思是不間斷地持續禱告。
3. 禱告是人與神之間的雙向溝通，不只限於言語上的說和聽，更是一種心靈上與天父的交通。

二．意念之差異

1. 聖經（賽 55:8--9）：耶和華說：「我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路，天怎樣高過地，照樣我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。」
2. 神與人的意念是不同的，差距是天壤之別不可測度。
3. 神要求人「不住的禱告」，神的意念是 24 小時，每一分鐘持續禱告，正常的休息睡覺也不例外。
4. 所以人會認為這是一種理想，根本達不到的標準與目標。
5. 然而神既然這樣要求基督徒，相信祂一定會幫助我們做到，因為神是萬能，人不能的神都能。

三．專家的實證

1. 人雖然需要休息也要有足夠的睡眠，但心理學報告顯示：人腦是不眠不休 24 小時連續不斷的運作與發揮功能。
 2. 報告中說每人每分鐘持續不停的「自我對話」。
- 一般而言，自我對話的內容 70% 是負面，於人無益。其中 70% 是在無意識或潛意識當中進行，也就是說許多時候並不知道，我們在自我對話，也沒察覺到自己在說什麼？

自我對話內容的 90% 會不斷的重複，日復



一日、年復一年，久而久之，因而形成自我洗腦或自我催眠的效果，以致個人的「自我對話」內容逐漸成為人內在的自動駕駛儀。

一旦這個自動駕駛儀形成，若不去有意識的改變，它就會在不自覺的情況下，全面影響人的生活 and 生命。

當人面臨新的問題，但他之前對這一類問題的「自我對話」都是負面的，如：我不能、我沒有辦法、我做不到等等。當問題產生時，過去「自我對話」形成的自動駕駛儀就引導他作出，對這個問題宣告：我完全無能為力的結論，以致逃避解決問題，任憑自己失敗。

四聖經提示的真理

- 1.（箴 18:21）：生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。說明話語有能力影響心思和行為，甚至影響人的一生。
- 2.（箴 2:3:7）：因為他怎樣思量，他為人就是這樣。
- 3.（箴 4:23）：你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心而發出。

詩歌分享

文 // 劉順得長老（星中，安樂）



人生旅途

人生起落那雨水，有時天清有時黑陰
 站帳路口向天邊，茫茫渺渺的白雲天
 雄雄心頭有聲起，有我引導你攏免驚
 未來目標就欲成，努力果效是祢所賜

十字路口總有時，不知是向東也向西
 暗淡人生怎樣過，不知道是悲也歡喜
 勇敢向前大步走，面對挑戰有我陪伴
 彩色人生不是夢，悲歡離合是祢所定

上帝疼惜祂的百姓

上帝疼愛怎樣遐（hia）大，揀選世間所有 e 百姓；
 賞賜盼望平安喜樂，互阮倚佇（khai ti）祢 e 面前；
 阮欲吟詩謳唵我主，通日思想祢 e 話語；靜靜等候聖神降臨，謙卑順服佇祢面前。

不曾認識

我曾經不認識主，是上帝拯救了我
 成為新造的人，是祢慈愛憐憫我救贖恩典
 不忘是那拯救的主，使我享受在主懷裡
 祢總與我同在，使我心柔軟，面對這一生

藉着聖子的寶血，洗淨我一切的過犯
 是今生永遠福份，這是我一生的祝福
 慈愛恩典充滿其中，不論日夜如何

分享的福

聽主的聲是五千，曠野山谷天漸暗
 差學生去買物來，學生對主來說明
 有仔啊二魚五餅，主叫眾人坐佇遐
 吃飽收碎十二籃，滿滿祝福是神蹟
 喜樂滿滿是祝福，彼此分享滿福氣

無店無物倘好吃，我主憐憫世間人
 用銀買物無夠額，人群有聲對主講
 我主提魚餅祝謝，學生分互人五千
 主的教示是分享，對人分享得喜樂

救主耶穌疼細子

(本刊訊)教育部將本土語言納入國小課程，每週上課1節已實施16年，家長有感受到子女的母語(台語/客語/原住民語)進步嗎？為何下一代孩童不會說台語？因為阿公/阿嬤怕孫子聽不懂母語，自動改用華語交談，台語反而成為瀕危語言怎不令人痛心與自責？自己族語自己救！

全台長老教會主日崇拜會使用台語/客語/各族群原住民語講道、吟詩、讀聖經，司會者也用母語來帶領禮拜程序，會眾習慣用母語請安交陪，但主日學就不一定全程用母語來教學，所以小朋友頂多會聽但無法流利說出阿公/阿嬤共通的語言。

【基督是主】福音詩歌的曲目耳熟能詳，相信有很多忠實的聽眾還能琅琅上口，哼出動聽的旋律，因為那是記憶的呼喚與成長的歲月痕跡。你有多久沒唱【主日學的學生】、【一滴一滴的水】、【主在叫咱人】、【耶穌愛我我知明】、

【拜上帝的子兒】、【我來親近耶穌】、【我愛學主的款式】、【我做耶穌的羊羔】、【細漢囡仔ㄟ朋友】、【救主耶穌疼細子】、【天父看見雀鳥跋落】等兒童詩歌？

台灣基督是主宣教協會為推廣台語詩歌，特於母親節推出【快樂兒童詩歌】家庭用台語版DVD共3片，盼望能讓阿公/阿嬤輕鬆教孫趣味ㄟ台語，透過可愛動物與卡通的影片，讓40首囡仔歌成為祖孫共通的話題與連結祖孫情的橋樑。

卓忠敬牧師雖然身體不是很強健，卻心靈富足且對音樂的執著始終如一，當年【基督是主】合唱團成員早已遍佈全球。卓哥目前強忍病痛，最大心願是：「想把最完美的福音詩歌傳承下去」。透過熟悉又動聽的曲目，與主內兄姊分享主奇妙的恩典與慈愛。若有需要這套影片歌曲者請洽詢02-26183990，也歡迎教會團體訂購，10片以上另有很棒的優惠。

2017
全新推出台語版

阿公阿嬤陪伴阿孫仔輔助教材

阿公阿嬤有智慧 教孫台語真趣味
作陣同唱囡仔歌 歡喜逗陣介輕鬆



影片歌曲:

一滴一滴的水、主在叫咱人
耶穌愛我我知明、主日學的學生等
首首熟悉又動聽的詩歌

影片內容:

可愛動物、逗趣孩童、卡通
各國特色節日風情等
每片13首歌曲 片長約22分鐘

每套(三片)定價\$500元

慶祝婦幼節 愛心奉獻價每片\$100元
(購買10片以上才有)

台灣基督是主 宣教協會出版

歡迎洽詢訂購 聯絡電話:(02)2618-3990