



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：蔡信義、蘇煥勝、羅淑媛、莊禮智、嚴明福、王玉妹

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

做個成長喜樂的父親

經文：提摩太前書五 1--4

文 // 周哲卿主委

在父親節的月份，謹祝每一位爸爸：「父親節快樂」！有人父親尚健在，更當善盡孝道，好好去關心、愛戴他們；或許父親已榮歸天家，也當追念父親的嘉言善行，繼續為主活出美好的信仰見證來【光宗耀祖】。

現今的人是「沒有父親的一代」(Fatherless Generation)，人們對權威人物失去信任，對任何年長、成熟、有智慧或有權勢的人都抱著懷疑甚至反叛的態度，所以要做這一代的父親確實不容易。即便我們的文化，父親名義上仍然是一家之主，但實際上，許多父親已退居隱形的角色。他們在家的時間既短又少，與子女的關係疏離，留給家人的印象和經驗是苦澀而負面。造成父親「隱形」的原因很多，工作的壓力、經濟的擔子、或出國工作...，都是為情勢所逼的矛盾。到底我們該如何做不缺席且是稱職的父親呢？其實，父親是子女生命成長的促進者，在子女的知性、心性、感性和靈性的成長中，都應扮演著重要的角色更是子女學習的典範。

一. 「知性成長」

指的是直接的教導，或在潛移默化的過程中，父親承擔了傳遞知識和傳遞價值觀的職責。判斷人是否誠實，是先從人對事物的價值觀開始，這就是知性。

二. 「心性成長」

父親是男性角色的模範，男孩子要有適切的男性楷模，長大才會有自信、勇於承擔責任、建立男兒氣概，並曉得承受丈夫和父親的職責。相

反的，在「爸爸隱形」中長大的子女，他們在感情上比較會停留在未成熟的大孩子階段，不敢出主意、做決定，在遇到危機時更顯出懦弱性格，甚至不曉得如何脫離母親的臍帶，去與準備結婚的妻子結合。

女孩子在成長中，若能得到父親的接納和肯定，她對自己身為女孩子、女性的角色，就會有十足把握和自信，與異性的相處也更懂如何交往，不過冷也不過熱。倘若得不到父親的愛護，有可能會急於找男朋友，以尋求平衡，甚至出現濫交的情況。

三. 「感性成長」

一般來說，母親對子女的感性發展，扮演重要的角色，能建立子女的自信心和安全感。父親卻能加上權威性的庇蔭和肯定。父親是個人生命中第一個重要權威人物，子女在成長中學習與權威共處，長大後才能與不同權威交往，加上一定的學識和技能，必能立足社會，表現過人的一面。

四. 「靈性成長」

敬虔的父親，叫子女體驗天父的慈愛和信實，父親是子女和天父之間重要的橋樑，帶領子女認識生命的主和生命的意義與價值，做父親的更是責無旁貸。

在父親佳節的月份，特向父親獻上溫馨與感恩的祝福，期盼為父者，把上帝所賜子女這產業，都能共同傳承帶領、教養他們，當子女成長，為父者更是充滿感恩的喜悅。上帝祝福各位：爸爸成長、全家成長 / 爸爸快樂、全家快樂！

就任感言及期許

文 // 松年事工委員會幹事 李佳民牧師



台灣是 25 年，將榮登全球第一，相較於其他歐美國家，臺灣從高齡化社會邁向高齡社會的腳步，走得又快又急。

回溯 2007 年至 2016 年的長期照護十年，是關照 65 歲以上的老人，特別有推行了社區照顧關懷據點，頗有成果。今年我們也欣見新政府所推動的長照十年計劃 2.0 (2017 年 -2026 年) 將會造福更多的人，而且服務的項目也增加許多。長照 2.0 整合了區域內的醫療、護理、照顧、服務等資源，並建立了一套社區連續性的關懷及照護體系，主要就是要讓年長者能夠健康老化，並且在地安老。祈願松年事工委員會及平安基金會社福辦公室能夠成為各機構、中會及教會的協助者，讓更多的相關單位可以設立松年日光站、關懷據點及長照站。

未來松年事工委員會將繼續肩負著福音的使命，透過總會屬下的社會福利服務機構，還有各中會 / 族群區會，以及深耕在每個都市、城鄉、部落、里鄰的教會或中會 / 族群區會所成立的社區發展協會、關懷老人協會、社區照顧關懷據點、松年日光站、文化健康站、樂活關懷站、松年大學、長青學苑、樂齡學習、銀髮族共餐、長照站等，使進入教會或接觸到服務的年長者可以在身體、心理、靈性，以及智能、技能、人際等方面都得到合適的關懷、鼓勵與培育，讓整個社會更為和樂及幸福。

2017 年，松年事工委員會及平安基金會社福辦公室在全國各區舉辦了五場 教會如何結合政府、機構資源推動高齡關懷事工懇談會。2018 年，我們將會舉辦「如何陪伴年長者的訓練會，有靜態的、有動態的，有分享福音的內容，期待各中會 / 族群區會的松年事工部能夠共同擔負起 -- 以生命影響生命的使命與任務，讓教會成為更多年長者的盼望。

感謝上帝的呼召，差遣我來到台灣基督長老教會總會事務所服事，也從南部搬至北部居住。很高興且很榮幸能夠擔任松年事工委員會的幹事，另外也負責了教會歷史委員會的事工。本人於七月一日正式就職，並於七月十七日在台北南門教會舉行了助理總幹事及幹事的就任感恩禮拜。2018 年是總會的「松年年」，松年事工委員會將以「活力松年一領一」為主軸來推行各項的事工，因此於八月一日，我們在彰化員林召開了「總會松年年籌備委員會事工分享討論會」，有邀請歷屆松委一起商討並擬聚共識與方向，希望能夠在明年於長榮女中所召開的 63 屆總會通常年會時，我們可以呈現這幾年所進行的事工與成果。

我們知道世界各國都面臨人口高齡化的趨勢，台灣於 1993 年時，65 歲以上人口已超過 7%，這是世界衛生組織 (WHO) 所公布的高齡化社會，預估於 2018 年，65 歲以上人口會超過 14%，那將是高齡社會了。推估於 2025 年，65 歲的人口將會達 20%，屆時就是超高齡社會。這個數字很驚人，因為我國在 25 年間，65 歲以上人口增加一倍，法國的老人人口從 7% 到 14%，歷程 127 年，美國是 72 年，英國是 47 年，

保守你的心

(本刊訊) 星中松年部例會邀請商正宗牧師講道，以箴言 4:23【你當盡力保守你的心，因為伊是活命的根源】。透過精彩內容和長者分享勉勵，得到很大的祝福與靈性更新。

商牧師以【年長的年輕人】來稱呼松年朋友，全球對老人已有新的定義：70 歲為初老、80 歲中老、90 歲老老。今年 84 歲的商牧師，20 年前曾經動過心臟大手術，學的是土木工程，講究測量的精確性，製圖的十字中心不能有絲毫偏差，因此對於生活的【四正】絕不含糊。

一般宗教的正心強調自我更新，基督教的新心新靈不是拿舊心去修整，而是與主連結重換新的心。心不正諸事不順，社會國家也會蒙受其害，如何保守你心，時時都方正且平整，要注意七個要素：

1. 信心 --- 是人生最大的基礎，自信產生勇壯，靠主得勝可勝過世間苦難。生命在他裡頭，生命就是他的光 (約翰 1:4-5)。
2. 赤子心 --- 不回轉到孩子單純 / 誠實 / 倚靠的初心，確定無法進神國，若不緊緊抓住上帝，還能靠誰翻轉人生，唯有主恩同在才有能力過見證主愛的生活。
3. 愛心 --- 路底加教會不冷不熱，失去起初的熱情，教友對最大誠命都耳熟能詳但是否能落實在生活中？澎湖馬公的宣教師白姑娘，無私奉

獻在麻瘋病人身上，到死還惦記著台灣的病患，這才是上帝的愛。

4. 喜樂心 --- 心靈醫療勝過肉體治療，基督徒知道將艱難 / 困境卸給主，凡事持正面思考有達觀心境，才能天天喜樂蒙恩得福。
5. 進取心 --- 退休英文 RETIRE，有不同的說法：是再次疲倦還是重換新輪胎，再次輪轉、奔跑。長者是活的見證，在不停禱告中樂意為神所用。
6. 安靜心 --- 透過祈禱常與主交談，安靜正是肉體的生命，學會多聽主的聲音，讓主有機會說話，不要老是自己一直說，安靜在主面前領受恩典。
7. 恆心 --- 信仰不是一時，乃是一輩子的信仰持守，英國院士巴克禮博士 16 歲獻身給主，結婚後仍與妻子年年重簽【獻身文】，70 年從不間斷。為傳福音曾被反對者潑糞，還幽默的回應：應該潑在草地上讓植物生長，潑在人身上不會再成長，好像潑錯地方了。

經上說清心的人有福了，當我們都能保守住自己的心，才能無愧於心見主面。此次例會楊啟仁顧問牧師、松年幹事李佳民牧師分別上台請安，東門教會姊妹詩班在潘茂涼老師指揮中，唱出【上帝永遠同在】讚美詩歌，共 200 多人參會，氣氛溫馨熱絡獲益良多。

高齡關顧強強滾

(本刊訊) 建構【健康 / 幸福 / 活力 / 友善】的高齡社會，已是刻不容緩的議題，配合政府長照 2.0 的健康促進核心精神，總會松委會 / 平安基金會 / 彰基 / 各中會 / 族群區會松年部共同策畫 / 支援，合辦 5 場【推動高齡關懷事工】懇談會。中部場 370 多人 / 北部場 180 多人 / 南部場 250 多人參與，尚有 8/10 花蓮場、8/29 台東場，請就近踴躍出席，讓地方教會都能善用資源與政府 / 機構相結合，服務更多長者，達到【社區整合】與【在地老化】的終極目標。

總會平安基金會社福辦公室王文秀主任強調：【在地老化】的必要與重要，主要讓失能者盡可能留在熟悉的環境生活，避免不必要或過早的機構式照顧。

PCT 教會的高齡關顧異象：

1. 從十誡【孝敬父母】出發，發揮慈悲與正義的信仰精神，加上專業社福與醫療的協助，讓長者獲得整全的生命實現與安老照顧。
2. 運用豐沛的專業、組織、人力資源，建立符合本宗倫理學與神學的高齡照顧政策體系。
3. 進一步加強與普世教會在【高齡照顧】議題上具體交流合作。

教會如何成為社區關懷據點？

- 1) 有條件 / 有意願成為關懷據點，輔導以教會 / 婦展 / 平安為窗口申請政府補助。
- 2) 協助已具關懷據點的服務及功能而尚未正式申請，取得政府資源、正名。
- 3) 在已是 PCT 系統的 A 或 B 點行政區，輔導在地教會設立關懷據點或 C 點。



平安社福辦公室王文秀主任

- 4) 目前已是正式社區關懷據點的，協助找到 B 點並提升服務能量成為 C 點。

教會要先【預備好】，還不能正式成為政府的據點前，也要先有「準據點」的規模和服務。彰基切膚之愛基金會執行長詹麗珠簡介基金會在長照 2.0 與社區整體照顧模式的連結與政策因應，提供與會者參考運用。

簡言之 A 級是長照旗艦店，B 級是長照專賣店，C 級是長照柑仔店。基金會輔導設立關懷據點，邀請社區或教會加入 ABC 計畫，讓 C 級巷弄長照站能普遍設立，培育規劃人力與帶領訓練、提升照顧技巧與知能培訓。

教會以基督為首，上帝的殿堂用愛吸引大眾認識真理，教會可以轉換新思維，重新思考能為高齡者做些甚麼？教會可以成為高齡友善環境的領頭羊，引領更多人透過真理，尋求到永恆的生命，也讓慕道友有機會感受到主愛與恩典無限。

高齡關顧精采畫面



Siông-liân Khèng-seng Liân-gî ê Hō-sû

松年慶生聯誼的賀詞



文 // Ng Khèng-goân 黃慶源 (壽中·新莊)

1. Kin-á-jit s. hó jít-chí ,
Siông-lian khèng-seng lâi liân-gî,
Siū-seng tàk-ê chhiò-bi-bi ,
Goān Chú tàk-kang kò-siú lín .

今仔日是好日子，
松年慶生來聯誼，
壽星逐個笑眯眯，
願主逐工顧守恁。

2. Êng-sîn ek-jîn khòaⁿ hêng-ûi ,
kan-taⁿ chhui kóng bô sùg-sī . ,
Chheng-chhun sòe-goát khoài kòe--khì .
Chòe Chú sèng-kang bók iân-tī ,

榮神益人看行為，
干單嘴講無算是，
青春歲月快過去，
做主聖工莫延遲。

3. Jîn-seng lân-bián pû-jū-ì ,
Chhian-bān m̄-thang lâi sit-chì ,
Hoân-sū lóng kā khòaⁿ hō khui ,
Chú beh tōa-tōa sú-iōng lín .

人生難免不如意，
千萬毋通來失志，
凡事攏 kā 看互開，
主欲大大使用恁。

4. Chú ê kà-sī mài bōe-kì ,
Pí-chhú saⁿ-thiàⁿ , thàn tō-lí ,
Hoaⁿ-hí khoài-lòk kòe jít-chí .
Siū-seng chiok lín chiáh pah-jī ,

主的教示爾袂記，
彼此相疼趁道理，
歡喜快樂過日子，
壽星祝恁食百二。



健康老化



資料由衛生署提供

生老病死乃人生常態，在老化過程中，預防疾病 / 延遲失能 / 規劃身後事，都必須融入老年生活來身體力行，在策略上須建構支持性環境 / 整合資源 / 增進老人飲食、運動、社會關係、二度就業機會，提供老人整合性的健康照護，以改善長者的整體生活機能。

世界衛生組織針對人口老化的趨勢，提出活躍老化的基本原則，希望退休長者與失能老人，都能夠繼續參與家庭 / 同儕 / 社區活動，使老化成為正面能量與經驗傳承。老化是複雜的過程，包含遺傳 / 生活型態 / 慢性疾病等因素交錯作用，都將影響老化過程的健康狀況。

健康老化三要件：1. 減少疾病危險因子防失能 2. 強化身體和心理能力 3. 積極從事社會生活。健康生活型態：均衡飲食 --- 多蔬果 / 多喝水 / 少油 / 少鹽 / 少糖。增加纖維的攝取可降低便秘，穀物攝取以全麥 / 糙米為宜。每日飲食建議：1. 水果 2 種 2. 蔬菜 3-4 碟 3. 蛋豆魚肉 3-4 份 4. 五穀根莖 2.5-4 碗 5. 油脂 1.5-3 湯匙 6. 水分 6-8 杯。維持理想體重也是維護身體健康的基礎，理想體重 = 22X 身高 (公尺)²，譬如 155 公分為 44.5 公斤，165 公分為 50 公斤，175 公分 56.5 公斤。

運動有規律，元氣一把罩，事前有準備，安全沒煩惱。活動四要訣：

1. 喘 --- 增加心肺耐力
2. 力 --- 增加肌肉強度
3. 平 --- 腳尖抵腳跟走路，訓練平衡
4. 伸 --- 伸展以增加彈性。

壓力是常見問題，當心跳加速 / 血壓升高 / 肩頸僵硬 / 呼吸急促 / 口乾舌燥時，要適時紓解壓力：參與喜愛活動 / 正向思考 / 深呼吸 / 肢體伸展 / 參加成長團體。定期健康檢查：視力保健 / 口腔保健 / 預防三高。長者最怕腦中風 / 失智 / 退化性關節炎 / 骨質疏鬆 / 跌倒 / 長期失眠 / 尿失禁等症狀。

快樂銀髮族特質：1. 隨和 2. 積極樂觀 3. 善用社會資源。年歲愈大愈需要仰賴外界資源常懷喜悅 / 樂觀 / 感恩 / 珍惜資源心，不僅活得快樂，同時也是最佳的抗老化良方。

老人照護資訊：

1. 久久衛生教育網 :04-22550177
2. 內政部社會司老人福利服務 :02-23566225
3. 輔具資源入口網 :02-28743416
4. 台灣失智症協會 :02-33652826
5. 長期照顧協會 :02-23690347
6. 老人諮詢服務中心 :0800-228-585
7. 家庭照顧者關懷專線 :0800-580-097

帖撒羅小教堂

文 // 蔡尚志執事 (星中·南港)

這幾年如果有經過這地方，我一定會繞進來看看這間小教堂。不過似乎也不是很常有機會過來，這裡是花蓮光復鄉，與省公路平行的 193 縣道，路幅不寬，但是很清幽，自行車比汽車還要多，是遠離塵囂的好地方。現在所在位置是一個叫砂荖的小部落，一個阿美族的古老部落。

光復鄉的太巴塢部落是全台最大的原住民部落，四周也有許多分支的小部落，砂荖就是位於其南方的小聚落，如同一般的鄉村，環繞砂荖的是許多的田地，花東縱谷的好土好水，讓這邊總能有好豐收，每年八月的豐年祭，則是他們獻上感恩的儀式。

部落裡有幾座古井，據族人所記載，都已使用超過 400 年，顯見阿美族人在此立足已經有相當久的歷史。雖然是個古老部落，不過這裡的長老教會教堂卻相當的新，也就是我很喜歡來看看的這座小教堂，獻堂至今還不到十年。原來過去村民都會回到大部落的太巴塢教會聚會，不過村民一直有個心願，希望在砂荖也能有個自己的教堂，經過長久的努力以及上帝的恩典，這座教堂終於完成了。

過去村子裡還有另一間教堂，是屬於真耶穌教會的，雖然同屬基督教，但是對傳統文化的見解以及教義的解釋上還是有差別，所以長老教會的信徒有了自己的教堂，就像有個屬於自己的家一樣，一個屬靈的家。

這教會命名為帖撒羅教會，位於部落集會廣場旁的小巷子中，如果不是刻意彎進來，是不會發現這裡有一間美麗的教堂。教堂雖然小小的，但是我覺得在設計上是有費心思的，教堂的牆面用米黃色的橫條拼貼，營造出木屋的感覺。屋頂所選的顏色是深褐色，也是木材色系，整體的搭配很契合。教堂頂錐型塔，紅色十字架高掛其上，背後搭著海岸山脈的青山，以及藍天與白雲，好似歐洲鄉間的小木屋教堂。

這個部落不大，相信信徒也不多，但是他們把這個屬靈的家規劃的相當漂亮，將最美的獻給上帝，領受最棒的福份！

