



松年之光

2022年1月196期

(1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：謝大舜 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

向著標竿直跑

(本刊訊) 首次跟著 11 部遊覽車野外禮拜，北中松年部【秋季靈修感恩禮拜】在新開幕的台中大坑【海灣樂世界】召開，氣候涼爽適合出遊。一路順暢 10 點準時野外禮拜，蕭聰穎輔導牧師主禮、蔡華燕書記司禮、陳嘉昇部長主席、洪保全部員口琴伴奏、李明傑部員祈禱、林美惠部員讀經。

蕭聰穎牧師以腓立比 3:12-16 經文【向著標竿直跑】，勉勵松契會友：人都不完全，成聖的路需要不停的操練，與主連結才能擁有與主活潑的交往，得到永生的活命。如何明白主的心意？① 與主常保親密與四正的關係：透過靈修（讀經 / 祈禱）生活，不致走岔路，去除不良習慣，將主的話語時刻存在心版上，聖靈感動就不會做錯事。每天花 10~15 分鐘讀聖經，一年就可讀完整本聖經。② 學習主的款式：愛神愛人 / 宣揚福音 / 作美好見證，當你充滿聖潔、信實、公義、愛心，人會因為你的良善行為願意親近主，看見兄弟和睦彼此相愛，主所交託的使命也能輕易達成，讓人生充滿希望與喜樂。教會若能成為社區平台，透過週六的免費咖啡屋、桌球 / 網球聯誼，吸引更多人進入教會，也是福音廣傳的策略。

中午陽光燦爛，吃完自助餐自由閒逛園區，腹地超寬廣有日式合掌村建物、溫泉魚咬腳皮、日式和服付費穿著照像、美景如畫，悠閒健行隨意自在遊。第 2 站是苗栗銅鑼杭菊花海，真的很壯觀人在花叢中，各個與花爭艷笑容



燦如花朵。能開心出遊與契友交心聯誼，順道會會老朋友幸福且感恩，400 多人很多長者戴著口罩，擦身而過卻不自知，有點可惜與遺憾。回到家已夜幕低垂，感謝松年部精心規劃，讓大家留下甜美的回憶。



與【卿】為伴 / 【珍】愛相隨

(本刊訊) 有幸能參加總會松委會周哲卿主委 / 黃碧珍執事鑽石婚感恩禮拜，真的是隆重、溫馨、甜蜜，更感受到家人們的信仰傳承，值得學習與孝悌之家。當天晚宴賓客雲集，女主人事前不知情，事後卻順服的配合演出。總幹事陳信良牧師以【耶和華是福氣的源頭】，與結婚 60 年的新人齊勉勵，重溫當年的誓約與交換信物。女兒拿出當年信物令人熱淚盈眶，媳婦緊緊攙扶著婆婆，那種父慈子孝其樂融融畫面，印象深刻至今仍難忘。

李哲緯牧師司禮、楊惠如老師司琴、玉神布興、大立牧師祈禱、大同教會吳瑞琦長老讀詩篇 27:1-4、祝福的話分別由彰基陳穆寬院長、員東路劉德行牧師、大同教會吳貴州長老擔任、大同教會由張澄惠長老及吳雪梓執事贈送經文匾額、松大總校長阮介民牧師為松年大家長祝福與感謝、彰中議長趙約翰牧師閉會祝禱。

誠如經上所言：【愛情，眾水不能息滅，大水也不能淹沒】(雅歌 8:7)、【我要向耶和華歌唱，因祂用厚恩待我】(詩 13:6)。





蒙福人生

（本刊訊）高中松年【重陽敬老感恩禮拜】如期舉辦，470 多人熱情參與，齊聚在西子灣香蕉碼頭餐廳，場面溫馨感人。議長許月燦牧師主禮、劉義輝部長司禮、買素芬姐妹司琴、王世明部員宣召、涂世文部員祈禱、蔣義雄部員啟應、鄭國瑞副部長讀經、松年聯合詩班讚美【主惦我心內，我無驚惶自在】、楊連進部員奉獻禱告、李興毅輔導牧師祝賀詞。

許燦月牧師以箴言 17:22、帖撒羅尼迦前書 5:16-18 經文，【蒙福人生】與大家分享恩典歷程。這次表揚 80 歲以上壽星，80 歲以下都還算年輕人，常保持歡喜的心，會更有包容與耐心。嘴上常說【哈利路亞，謳嘍主】，生活品質會越來越旺盛，保證萬事亨通。有一男生曾讀過教會學校，他的女友體質易引來邪神，他想幫女友擺脫困擾，又不知該如何教導禱告，後來叫女友常說【哈利路亞】，簡單一句話真的帶來無限的恩典與祝福。常唱詩歌使心喜樂，有一首全部歌詞只有哈利路亞的詩歌，連續 4 次唱出不同旋律，內心馬上充滿平安與溫馨，是很棒的安慰與祝福的歌曲。神的兒女因為凡事感謝，少抱怨沒煩惱，且常吃沒脂肪的豬腳（知足）藥引，能感恩就喜樂，把握並享受當下，謙卑順服必能走在神的路上。

因預算有限這次只表揚 80 歲 28 人、90 歲 7 位、97 歲 3 名，共 38 人，長輩精神超好，身強體健蒙恩得福，確實是值得學習的松年楷模。醫學講座邀請許禮安醫師主講【老年的生命

教育】，幽默風趣把生死議題炒得火熱，讓長者及早面臨【生死教育】，學習安老善終。其實人人都有病在身，能與病共舞和平相處，才能開心過生活。眼力不濟與牙齒咀嚼不便是長者通病，不用影響心情，只要能吃能放、能睡能走就是幸福的銀髮族。

在松年詩班【天父恩典真正大】聲中，結束所有行程，豐盛海鮮大餐歡聚聯誼，每人拿到熱騰騰現作古早味蛋糕，整個會場頓時充滿香噴噴的奶香味道，感謝主辦單位貼心規畫，餐廳旁就是一大片海景，賞心悅目身心靈都得到眷顧與滋養。





- 5. 三多 陳堅強
- 6. 鹽埕 陳愛嬌
- 7. 鹽埕 蔣梁彩雲

長照及關懷長者示範研習

(本刊訊)【教會是上帝百姓的團契，受召來宣揚耶穌基督的拯救。鼓勵中會 / 族群區會、教會連結政府、機構資源設立社區關懷老人站、原住民文化健康站 / 長照站、松年日光站、長青學苑】。松委會每年舉辦【教會推展關懷年長者事工】示範研習會，因疫情影響展延至 11 月底，感謝教會熱情參與，順利在彰基研習大樓國際會議廳舉行，上百人出席這場盛會。

教會實務經驗分別由鹿港教會莊嘉靖牧師 / 員東路教會劉德行牧師來分享。專講由彰基董事周宏仙老師與員基吳宇祐物理治療師擔任，閉會禮拜陳清發牧師祝禱。

莊嘉靖牧師引用莎士比亞名言：【結尾好，則一切都好】。強調【要獨立老但不要孤獨老】，年長者的閱歷豐富，要活得精采且活力十足，當你老了並不可怕，怕的是年老體衰，變弱了。鹿港教會長照站鼓勵長者寫【生命記事】，把心聲與感受當作日記來抒發。社區關懷據點要有特色，對內注重培育，對外強調宣教，從松契到長照站，重要的是心靈輔導，信仰造就與靈性提昇



才是重要的方向。傳統成功是兒孫滿堂，現在則是活力松年不麻煩兒女，更有【變老的勇氣】，常有快樂心就幸福。接受肉體老化的必然現象，完整的身心靈整全照顧，才能讓長者重新活出來，找到自己獨特的生命價值與成就感。

員東路劉德行牧師以【活力松年 / 再創新頁】分享實務經驗，每人背後都有故事，上帝不看人的背景與名聲地位，只要有謙卑與熱誠的心志，人的無限潛能與恩典加倍，都可以讓人生更有價值與活出成就感，長照站有一些憂鬱症學員，跟人長期接觸後，也能甩掉負面情緒，





做出美好見證與祝福他人。如何讓長者越活越精采？
 ① 視他們為家人，以學員的需求為優先考量
 ② 人都會老，當他們為未來的自己，培養長者的主動自主權，不要凡事都搶著為他做
 ③ 所有事工都不能脫離宣教的目標，神必賜福每個服事的過程。多關心照顧者因為也會撐不住，要靜態/動態交叉使用，樂齡與長照已是生活常態，不要單單當作是事工，要有溫度且彈性調整，讓人人都能有美好的感動與蒙恩得福。

中午吃豐盛便當與古早味的鹹蛋糕，繼續有周宏仙老師的【培養老人資訊力】的專講。不分年齡人人共享數位平等，才能讓生活更豐富與便利，60歲以上有手機者 19.6%，未使用行動上網手機族 77.9%，可見手機不應只是當電話用，還有很多功能尚待學習運用與開發。疫情嚴重時雖宅在家，卻也推動科技與網路的運用更普及：掛號/遠距醫療/網上購物/直播禮拜/線上授課/遠距會議/網路訂餐。松年團契/婦女團契不停的 LINE 聚會分享，成人主日學更是停課不停學。

員基吳宇祐物理治療師【老年動起來】專講，勞動不算運動，有目的性的身體活動，才能改善身體機能。運動的效益：改善心肺功能/強化肌肉及提高骨密度/增進感覺統合力/改善慢性疾病/減緩認知衰退及預防失智/正向樂觀且對抗憂鬱。開始運動永遠不嫌晚，有氧運動與阻力訓練的確是最



好的減肥方式，但仍需評估風險量力而為，更不應以流汗作為運動強度的判斷標準。伸展運動/有氧運動/平衡運動/肌力運動，都需持續交互使用才有功效。最後由陳清發牧師閉會祝禱，帶著充飽的電力各自回到地方教會，繼續發揮影響力，讓教會成為社區盼望的記號。





老年的生命教育

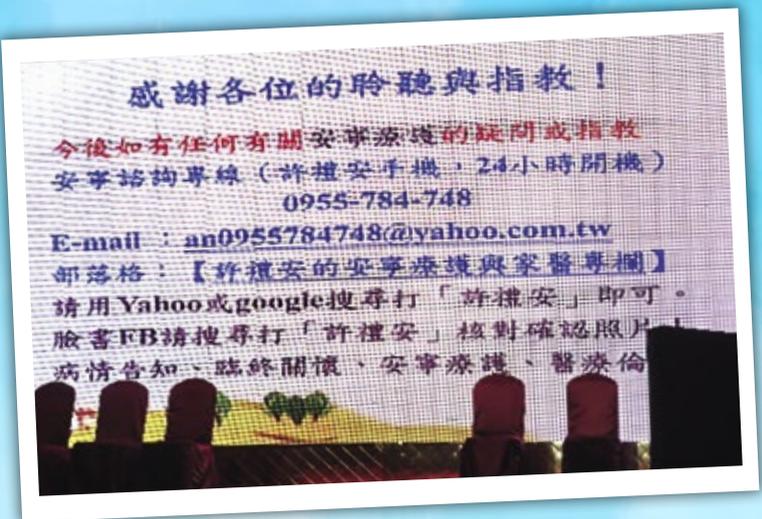


(本刊訊)曾出版過相當多書與論文的許禮安醫師，對生死教育超有研究，他的【生死關懷 100 個小故事】、【許禮安談生說死】、【安寧緩和療護】、【我們只是暫時還沒死】，幫助過很多家屬與患者，走過生死兩相安的歷程。高中松年部特邀請許禮安專業醫師對長者【談生說死】，許醫師幽默風趣把忌諱的死亡議題，說得既輕鬆又自在，讓松年長輩對嚴肅話題一改常態，願意勇敢面對且真誠接納人生大事。

年紀尚輕卻已在花蓮 / 屏東等地行醫 30 年，目前在高雄醫大擔任【生死學與生命關懷】兼任講師、衛福部屏東醫院家醫科主治醫師。生命隨時會死亡，我們總是【成熟太慢、老得太快、懂得太晚，死得太早】，超想對長者說：【你們能活到現在超幸運，因為還來得及談生死教育】。

幾歲才算老人？根據研究顯示：【比我還老的人才是老人】，基本上老人屬於「非我族類」，沒人願意認老或服老。只要活著就需要「生死教育」，一般認為「臨終關懷」是生命末期，其實每個活人都要及早接受生命教育。年老或生病或許是人生常態，有人胎死腹中、英年早逝、無疾而終，因此生 / 老 / 病未必會發生，死亡才是人人必經的結局，

人吃五穀雜糧沒有不生病的，但宣稱會「越擦越年輕」的化妝品不要相信，到最後會變成老妖精。身體堪用則用，還有藥吃就認真且開心吃，至少還能帶病延年，一旦無藥可醫就準備安息主懷。人務必要培養獨立思考與自主判斷能力，傳統教育只強調「學以致用 / 進入社會」，卻沒教我們「退出社會 / 安老善終」。現在 80 歲以上長者越來越多，若不知活出精采與亮麗晚年，實在很可惜。樂齡大學、社大、松大都是很



棒的學習團體，「健康促進 / 長期照護 / 安寧療護 / 生命關懷」是必修課程。先做好汙染防治、預防保健、健康促進，才不會有做不完的「長期照護」與「安寧療護」。

長命百歲強調的是「健康到老自然 (尊嚴) 死」，不是躺著不能動的高壽。當你年老要做到「四老四好」：【老身鍛鍊好 / 老伴照顧好 / 老友聯絡好 / 老本保管好】。其實人人多少都有病，既然帶病 (輕重不一) 生活，就要勇敢且認真的生活，讓生命發光發熱。