



松年之光

2022年6月201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



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：謝尚振 總編輯：謝大舜 執行編輯：鄭佳音
 編輯委員：張逢春 賴崑山 周信成 陳宥樺 (Ado Tipos) 金文常 (Bali) 金美花 (Tuhua)
 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
 FB 粉絲專頁：長老教會松年事工委員會

松委會改選·交接



67 屆松常委會同工



66 屆 / 67 屆松委會主委交接



戴碩欽議長親臨印信交接



67 屆松年主委謝尚振長老



總會議長戴碩欽牧師頒獎周哲卿主委



【信望愛】的落實實踐

文 // 謝尚振主委

耶穌復活後在加利利海邊顯現，為使徒預備早餐，吃完後對彼得說：「你年少自己束上帶子，隨意往來，年老時要伸出手，讓別人為你束上帶子，帶你到不願去的地方」。彼得指著約翰問耶穌：「這人將來如何」？耶穌回答：「我若要他等到我再臨與你何干？你跟從我吧」！

耶穌對門徒計畫各自不同：猶大出賣耶穌 / 十個使徒為主殉道 / 約翰受苦最久，被羅馬皇帝放逐在拔摩孤島，被囚 18 個月聖靈感動，看見異象有美麗如詩與恐怖黑夜，一一見證信仰的真實，公平正義最終會戰勝邪惡不義。從約翰所寫啟示錄中，可以得到啟迪與確切的盼望與鼓勵。

（一）信的實踐

主引領信他的百姓離開埃及地 / 主用鎖鍊捆绑不守本位的天使 / 所多瑪與蛾摩拉放縱情慾不聽勸的居民，受永火的刑罰。現今世代蒙恩得福長者，務必時時警醒持守信仰與對主的承諾，堅守主的誠命與謙卑順服在主前，以免被世俗權位 / 名聲迷惑，偏離主的真道，墜入深淵中。

（二）望的實踐

耶穌在迦百農會堂教訓眾人：「你們的祖宗在曠野吃過嗎哪還是死了，我從天上降下生命的糧，是我的肉為世人生命所賜，吃這糧就必永活」。門徒有的聽不懂就退去。基督徒最大盼望就是復活與永生，進入新天新地。「信是所望之事的實底，是未見之事的確據」（來 11:1）。

（三）愛的實踐

唯有上帝與道成肉身的耶穌有赦罪的權柄，人類的原罪來自於亞當 / 夏娃的不順服，直到耶穌寶血洗清罪孽，上

帝的愛再次顯明。上帝的十誡就是愛神和愛人，律法的總綱全是愛。耶穌復活後三次吩咐彼得：「你餵養我的羊」。

現今還有很多人陷在罪的網羅中，基督徒不能置身事外，要引領他們認識主，追隨耶穌腳步，罪得赦免進入永生國度，才能享受天國的福份。



松年長春恩典之路

文 // 王淑惠董事長（松年長春）

回首 31 年前，鑒於台灣老年人口比例似乎逐漸攀升，婦展本著基督的愛成立了松年長春部門，主要在配合政府單位服事需要居家照護的長者。為此設計很多居家照護人員培訓課程，也主動前往案主家中協助就診、陪伴及整理家務。長時間的付出，也從與長者的互動當中得到超多的回響。總會社福機構也自 10 幾年前持續地關注這項事工，投入人力讓松年長春部門日益茁壯。更在濟南教會配合婦展超前部署 / 加強培訓，開設繪本朗讀班、肌耐力、電鍋班、微電影拍攝、心靈讀書會等種子培訓各教會年長師資課程，讓松年師資學成後能回所屬教會持續服事推廣。

神的作為奇妙，順服定有奇蹟，社會局開始銀髮族樂齡據點的開設，婦展松年長春陸續在大橋、景美、文山、明德、中央等教會協助創立樂齡據點，間接為教會拉進與社區長者的距離，為福音打開另一條管道。每年也都舉辦全國樂齡成果發表會，讓各區長者展現他們的所學。即便在疫情嚴峻的時期，也以不同的方式於濟南教會發表松年事工成果展。每每看到長者驕傲地上台發表，滿心感謝的神態，一再散發出不弱於青年強大的生命光輝。

光陰似箭台灣老年化速度飛快，政府單位對松年事工方面開始有諸多的硬體要求，不管是消防、樓梯規格、逃生路線、

空間轉運，種種的要求與日俱增。婦展的資金與租借設備似乎無法達到門檻，眼看美好的事工就要被迫畫下句點，夠用的恩典從平安基金會傳來，及時幫助婦展代購榮星教會舊址，巧妙舒解婦展的燃眉之急，也因此讓長年轉租場地的松年長春有真正自己的家，不必再過無殼鍋牛般的遷徙生活。

現今舒適的環境，不止是婦展辦公的場所，更是開放成為樂齡據點，花園 7 號的場地。這兒的長者人數不僅僅逐漸增多，除了上課時主動參與搬移桌椅及整理教室，更於課後自發性開設交誼活動，瑜珈、健身、卡拉 OK，活得比任何年紀更有活力。

一路走來本著聖經所說：【凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心】，感謝神一直以來的保守與帶領，期望未來松年長春能繼續在歷任秘書長的計劃下為主作見證，發光發熱榮神益人，也成為教會與社區最佳的橋梁。





疫情中的平安與恩典

文 // 恩仁傳道 (美國 . 退休)

2020 年全世界受到 COVID-19 疫情的影響，直到今天還是沒有減緩的趨勢，變種病毒持續延燒擴散、導致全球受到嚴重的打擊、無論是經濟生活上、整個家庭、社會 / 國家都亂了腳步。雖然已經可以施打疫苗，但是因為變種病毒不斷的變化、使得世人不知如何面對，因為已經回不去從前富裕的生活、沒有從前自由的景況、整個生活型態 / 社會的工作型態，也正在改變。我們身處在這恐懼不安的世代，我們當如何面對、我們當如何生活？我們生活在這充滿不安的環境中，如何生活？是否對神失去信心、是否充滿憂鬱、煩惱、不安、精神壓力、甚至開始埋怨上帝。讓我們在這疫情中仰望神、順服神的旨意、學習忍耐。從腓立比書 1 章 1 ~ 11 節中體會到神的同在。

1) 在疫情中有神的安慰 (神的恩惠與平安同在)。1 ~ 2 安慰是舒緩、消除、減輕人心中的傷痛，安慰這個字根在希臘文中是來到一個人的身旁來扶持、鼓勵、分担和同情、安慰是有行動的、有時陪伴是一種無聲勝有聲。從聖經中看到神的安慰與同在 (歌林多後書 1 章 3 ~ 7) 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神就是發慈悲的父賜各樣安慰的神。我們在一切患難中祂就安慰我們、叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦難、就靠基督多得安慰。我們受患難呢？是為叫你們得安慰拯救我們得安慰呢？也是為叫你們得安慰、這安慰能叫

你們忍受我們所受的那樣苦楚。我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚也必得安慰。保羅要基督徒明白從神來的安慰是多麼的奇妙、多麼的寶貴，因為保羅在受苦中患難中親身體驗的，我們在疫情中也能經歷神的安慰、神的同在與平安。

2) 在疫情中更加仰望神 (神的慈愛與憐憫同在)。3 ~ 6 疫情的嚴重性使我們的生活變得更加困難，使我們感到無助、生活感到不安、沒有盼望甚至失去信心。當我們回首看神的恩典與那起初的愛，我們更加仰望神 當主耶穌被釘十字架上時、我們抬頭仰望掛在十字架上的主耶穌基督，我們已經得到救贖、在疫情中更加抬頭仰望我們的主、因為祂的慈愛憐憫時時與我們同在。

當保羅在獄中的處境時，他更加仰望神、心中充滿著喜樂、深信神的慈愛與憐憫必與祂同在。在疫情中我們也當效法保羅在受苦患難中更加仰望神，特別是在這無情的疫情持續蔓延更加要仰望神。當我們完全交託仰望神時心中就不會懼怕、就有平安，我們就會喜樂，因為神的慈愛與憐憫與我們同在。仰望神的臉 (詩篇 42:5) / 神的笑臉、神的臉光、仰望神的話 (路加 1:37)、句句帶有力量。仰望神的手 (詩篇 23)，引導、安慰、供應的手。仰望神的憐憫 (馬可 10:47 ~ 48) 大衛的子孫耶穌、可憐我吧，大衛的子孫、可憐我吧！

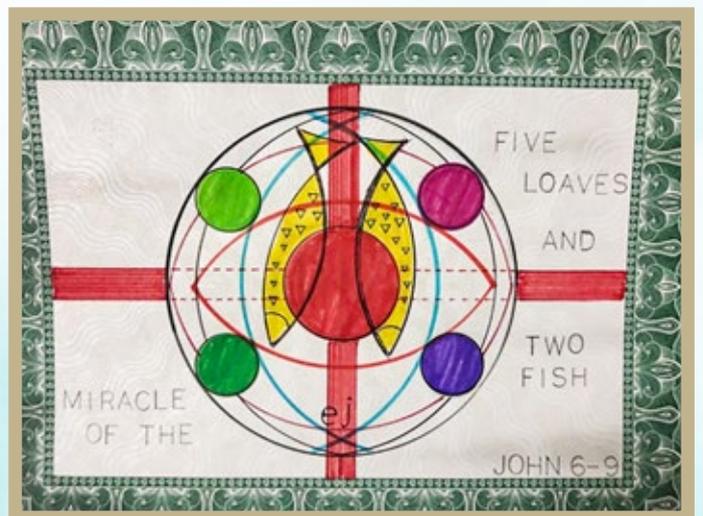


生命的淬鍊是在受苦後產生，因為苦難是一種奧秘。

我們無法理解明白，只有神知道，尤其是處在疫情還在蔓延時使我們更能體會認識這位三一真神，只要凡事藉著上帝的能力我們將看到曙光。信心與盼望會讓我們繼續走在信仰的天路歷程直到見主面。神使用每一位願意付出的人，無論你有多少只要你願意給神使用，必蒙悅納。

3) 在疫情中與神更親密（基督是我們的盼望）。7～11 保羅盡其一生從認識神到親近神、與神的關係是如此的親密。保羅將其一生能夠認識這位真神看為至寶，保羅回顧他過去的一切然後斷言與認識這位基督相比都是有損的，這真是一個意味深長的價值觀，（7～8 節中提到 在第9 節中更加強調認識這位真神的重要性）。處在疫情持續蔓延擴散時，讓我們重新調整來認識這位真神。這位道成肉身被釘在十字架上、死而復活，帶給世人永生的盼望。

在疫情中安靜、順服、忍耐、從神的話語、禱告中經歷神的同在、與神親近、使我們生活的心靈得以平安成長 因為神已經向世人說話且實際行動，道成肉身來到我們的生活中。祂是宇宙的神、是掌管的神、是至高全能的神、是三位一體的神（聖父定義救贖）、（聖子完成救贖）、（聖靈應用救贖）。讓我們在這疫情中有時間再去思考與認識這位真神。結語：生活中有苦難、在苦難中成長、成長中有恩典恩典中有平安、平安中有盼望、盼望中親近神 我們深信在疫情中必有神的安慰、平安、恩惠同在，深信在疫情中必有神的慈愛、憐憫、保守同在，我們深信在疫情中更認識道成肉身十字架的主基督，苦難正是人類共同的疑惑和困擾，特別是我們受苦時許多



抗癌期間的感謝

文 // 洪淑華姐妹 (星中 . 安樂)

感謝主保守，從 2021 年 11 月開始檢查、12 月開刀、接著 2022 年初開始小紅莓 4 次化療（已完成）。現在要進入紫杉醇的第一次（也要 4 次），靠著上帝的慈愛與憐憫，我已戰勝上半場，感謝主！從頭到現在，一直都有主的平安喜樂充滿我，感謝主揀選我成為祂的寶貝女兒，這是一生中最幸福 / 美好的賜福。

馬偕醫院的楊博勝醫生說的，從小紅莓進入紫杉醇，感覺就像到了天堂，時間縮短到 2 小時，副作用在我身上到目前都沒有發生，真的感謝主！（雖然它仍會有過敏、手腳發麻、心悸、白血球降低等副作用）但我相信上帝會帶領我經歷祂的大能力、恩典滿溢，我深深相信神的話：「喜樂的心就是良藥」。我也要用這句話鼓勵好朋友們，只要有喜樂的心，就能領受主耶穌的愛、勤讀上帝的話、來親近主、常聽詩歌、相信凡事都有神的美意在，不管順境、逆境都存感恩的心、凡事讚美、不想喜樂都很難，真的！

感謝主！從有頭髮到理光頭，上帝依然賜我燦爛笑容、每天上帝賜予新力量、恩典滿溢、

精神飽滿、賜予我有專業看護（老公）。常常帶著我到處趴趴走、曬太陽、走路運動、並賜我有一群關心且愛我的孩子們、許多代禱天使、代禱勇士、還有時時關心我的家人和親朋好友。

非常感謝大家，我會好好加油，照顧好自己。靠著主繼續爭戰後續療程。願上帝賜福保守愛我的、我愛的大家都身體健康，平安喜樂。



**喜樂的心乃是良藥；
憂傷的靈使骨枯乾。**

箴言 17：22



流體畫初體驗

文 // 蕭美玲姊妹 (星中. 吳興)

有一天無意間在 FB 上看到駱淑芳老師的【FB 花貓 Pollycat】在介紹流體畫的體驗課，上課地點在永和，費用 600 元，基於好奇心的驅使決定去體驗看看。猶記得當時駱老師在介紹什麼是流體畫時，強調學員不需要有任何繪畫基礎也可以學習流體畫。我從小就不太會畫圖，也不喜歡甚至討厭上美術課。老師的一席話讓我開始對流體畫產生興趣，決定投入學習流體畫的行列。

流體畫最近這幾年在歐美流行，台灣也開始跟著盛行，坊間有很多流體畫的體驗課，價位不一。駱老師是超有愛心的好老師，她不但收費便宜，而且頗有耐心和細心教我們各種流體畫的技巧。當學生畫好後，她會用心的幫大家修改成品，並且加以解說，經過老師的巧手，我們的畫個個變成漂亮的作品。

上了二、三堂課後便產生濃厚的興趣，自己在蝦皮購買現成的各種作畫顏料和畫框，開始在家練習，每天總要完成幾幅畫。流體畫的好玩和迷人之處，在於每一幅的成品都是獨一無二的，就像上帝創造每一個人都是獨特的，每個人各有不同的天賦、人格特質。我每天練習完成的成品都會贈送親朋好友做紀念。歷經一年多努力的學習和練習後，有機會參與駱老師愛心慈善師生義賣展，也當做全體學員的成果展。

大家很開心可以當起小畫家，每人用心準備，將自己的作品交給老師修改、裝框以便展出。在展覽期間的星期六、日有一場現場的 DIY 教學，星期日的教學由所有學生輪流擔任講員，培養教學經



驗，日後可以分享給更多有興趣學流體畫的人。

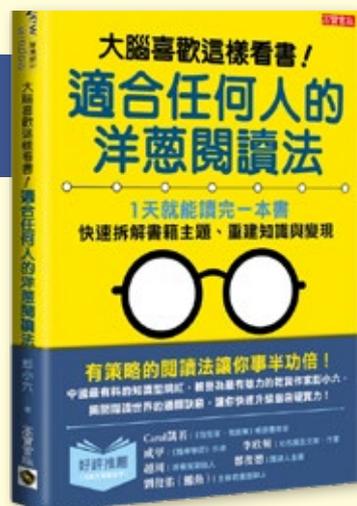
此次展覽總共展出 188 幅作品，承蒙許多愛心人士的共襄盛舉，賣出了 70 多幅，義賣所得全數捐給新北市自閉兒協進會，幫助這些孩子們。身為基督徒，我願意把所學的流體畫分享給各教會的團契、主日學，因為它是老少咸宜，而且學習流體畫對我們的身心靈有舒壓療癒的作用。同時，更希望藉著流體畫作為橋樑，讓更多不認識主的朋友走進教會，接觸福音，同蒙主的救贖和恩典，彰顯主的愛和信實，俾能榮神益人，將信仰融於生活中。



洋蔥閱讀法

彭小六著 高寶出版

2019年 222頁 350元



- * 一個好學 / 好玩的閱讀法，用說故事方式，帶領你拆解書籍。
- * 閱讀人口逐年遞減，該如何喚醒任何年齡層的人，再次熱愛閱讀挑選出適合自己的書？
- * 運用快速且有系統的【洋蔥閱讀法】，實現自我成長與累積知識的目標。
- * 透過遊戲化場景，體驗到閱讀的多元樂趣，運用碎片閱讀 / 快速閱讀 / 主題閱讀，建立個人的【知識儲藏庫】。
- * 喜歡閱讀會具備快速學習能力 / 良好思維 / 應變能力，不只教你閱讀基礎 / 閱讀方法 / 知識管理 / 打造個人品牌 / 建構終身受用的閱讀管理體系。
- * 站在巨人肩膀上，讓我們看得更遠更深入，透過各種不同的成功經驗，刺激讀書少的人願意主動大量閱讀。
- * 所有的方法和工具都是大腦的磨刀石，但若你不肯身體力行，再好的磨刀石也切不了菜。
- * 實際上閱讀就是在可利用的時間裡，以自己能理解的程度去學習。
- * 大腦的3個層次：烏龜（爬蟲類的本能反應）/ 老虎（哺乳動物腦帶著情緒）/ 愛因斯坦（充滿理性的皮質腦）。
- * 閱讀時若能夠配上簡潔圖片，遠比一長串文字說明更具說服力。
- * 閱讀有訣竅：了解大腦偏好 / 控制好精力（時間管理）/ 善用注意力 / 提升專注力 / 鍛鍊記憶力 / 誠實面對壓力 / 養成閱讀習慣。
- * 讓自己產生【閱讀飢渴症】，先每天閱讀5分鐘（1分600字），再10分 / 15分 / 20分，每天閱讀3千字，每月9萬字，平均23天能讀完1本書，1年可讀16本。
- * 碎片閱讀是利用碎片化時間，進行閱讀和學習。先得學會收集概念 / 建構知識體系 / 連結自身的經驗 / 從提煉到融合。
- * 手抄時代（記憶力越好越厲害）/ 印刷時代（知道越多越厲害）/ 訊息時代（學得越快越厲害）。
- * 讀書筆記可以幫助加深記憶，常常重複使用變成長期記憶，才可隨時拿出來派上用場。

