



# 松年之光



2022年7月202期

(7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



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

## 郭榮彬長老百歲慶

文 // 黃政枝老師 (星中. 東門)

星中東門教會長輩郭榮彬長老一百歲生日，難得的是身體相當健朗、頭腦清晰，不愧曾經是第一代台灣足球的老國手，至今談起足球總是滿腔熱血，欲罷不能。

謹以一首台語藏頭詩祝賀他百歲生日，上帝恩典滿滿。



郭家子弟好英俊  
 彬彬身影人人聞  
 老將心中猶熱滾  
 歲滿期頤享天倫

榮耀展現腳球魂  
 長榮腳球戰日本  
 百千情懷寄乾坤  
 慶賀時時沐主恩



# 馬祖之旅分享

文 // 陳水却長老(北中.後埔)

未出發前，氣象報告這幾天馬祖氣候惡劣，受東北季風影響，霧很濃。雖然如此還是不斷禱告，出門不要下大雨。我和教會姐妹搭計程車到松山機場，6:30 大家準時到齊，仙儷總裁阿月分早餐和機票給團員，7:30 的班機。在機場等候航班，因為馬祖霧濃，飛機無法起降，早班飛機全取消，阿月總裁叫我們等 8:30 的宣佈。如果早上無法起飛，則會另外處理行程。部長帶領部員齊聲禱告，祈求上帝帶領所有的行程。阿月總裁和櫃臺交涉，班機改成下午起飛。

這段空檔先安排大家到基隆情人湖半日遊，中午在野柳吃午餐，然後再送我們回到機場等候。慶幸下午飛機可以起飛，平安降落在南竿機場，神確實是垂聽禱告的。下午平安到南竿，馬上搭接駁車，造訪坂理海灘，這裡的海灘是金黃色，很乾淨。接著參觀坂理大宅，建築都是用石塊砌成的，很有特色，是傳統閩東建築。晚上大家共享超級美食「痛風大餐」，品嚐馬祖魚麵/海鮮粥/老酒，夜宿南竿民宿，準備往後四天的挑戰。

第 2 天早上，大夥兒拖著行李搭船到北竿，再轉接駁車到芹壁村參觀，房屋全部由花崗岩砌成，堅固漂亮。面臨大海，景緻宜人，波濤洶湧，令人心曠神怡。在此享受美味的早茶，聆聽海水拍打的交響曲，真幸福！下午在東莒客服中心，舉行感恩禮拜，感謝上主在風雨中一路帶領我們平安順暢。之後參觀東莒燈塔/長蛇島，穿越綠色隧道，夜宿北竿。

第 3 天早上又搭船到東引，接駁車載我們，沿著彎彎曲曲山路，到達著名的安東坑道，這是馬祖最陡最長的坑道，全程 459 個階梯。我和另

外一個姐妹棄權（腳開刀），其他 25 位都接受挑戰，這種老當益壯的精神令人敬佩。之後又到東引燈塔，上山爬梯，下海到烈女義坑/一線天/國之北疆，都要走階梯，這些挑戰就不足為奇了。這一天是旅程中最操且最累的行程，感謝主讓這群勇敢的老人一一過關。

第 4 天再度搭船回到南竿，馬不停蹄前往八八坑道（藏酒窖）/鐵堡/大漢據點/北海坑道。這些坑道都是在巖岩中挖掘的，當年為了準備反攻大陸，全馬祖共有 98 個坑道，現在已成為觀光景點。晚上去北海坑道看出名的藍眼淚，划著小船，拍打著水面，只見白色發光體，原來藍眼淚是海中一種夜光蟲，用特殊攝影，才會使藍色顯現。雖然有些失望是科技製造，但明白原因後也就釋懷了。

行程最後一天，大家輕鬆坐船到大坵島，原本還下著毛毛雨，抵達大坵卻是好天氣，真神奇。此島養梅花鹿，溫純可愛，大家忙著拍照，之後環島走一圈，享受特別清新的空氣，欣賞周遭的海景，猶如置身世外桃源。下午準備回



台北，可惜天候不佳，只好又留下來。晚餐齊心迫切禱告，求主明天給予飛機可以起飛的良好天氣。雖然不能如期回家，但是相信有神美好的旨意與安排。

天氣果然轉晴，文山教會的歐秀敏姐妹如願尋找到先生當年服務的地方，圓了她的夢。下午終於順利搭上飛機，平安抵達松山機場。感謝阿月總裁全程不眠不休的照顧，盡忠職守，令人感動。馬祖三位貼心導遊，專業且認真，解說詳細，一點也不馬虎。

這次的馬祖之旅，充滿刺激，乘風破浪 / 上山下海，各樣挑戰，陸海空都坐了，也給予我們欣賞美麗自然的景緻。大家快樂的血拼，促進馬祖的經濟，更經歷主的同在和主無限的愛，在每個行程中兄弟姐妹互相扶持 / 照顧，神的兒女就是把愛傳出去！這真是一次完勝的旅程，主的恩典確實夠用且加倍在每個順服在祂面前的兒女身上，出入平安就是最大的祝福。



# 捏陶的恩典人生

文 // 陳鴻恩長老 (沐恩人) / 嘉中·博愛

約翰福音 1:16:「從祂豐滿的恩典裡，我們都領受了，而且恩上加恩」。

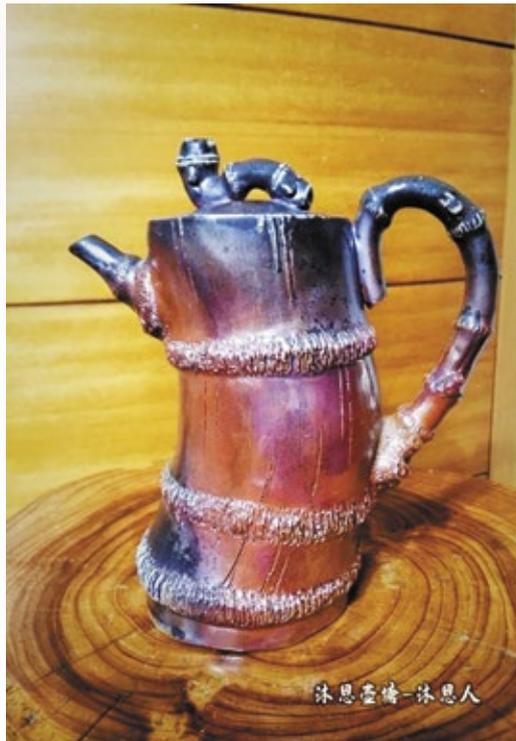
我是一名退休教師，現任嘉義博愛教會名譽長老。蒙主恩賜，年幼即稍具藝術天份，讓我在 85 年的人生歲月中，能盡享藝術生活的喜悅與樂趣。平時除了寫字、畫畫、蒔花弄草之外，捏陶是最讓我享受的休閒娛樂。

40 幾年前，在一個偶然的機會下（深信是主的安排），讓我接觸到手捏陶這門藝術。它只需要一張小書桌、一小團土、一個轉盤、幾支小工具，再加上巧思塑形，經過高溫窯燒，出窯即是作品，但並非每件作品都能成功，因為過程有氣候、乾濕度、溫控等太多變數。

陶可拉坯、手捏，而我主要是以手捏為創作手法，因為我喜歡保留雙手的溫潤與獨特的靈氣，透過手指表達生命的溫度與情感。這個過程不疾不徐，完全悠遊於自己的一片天地，讓我感受到主的聖靈滿滿，猶如沐浴於主的恩典一般，故而我的製陶別名「沐恩人」油然而生。

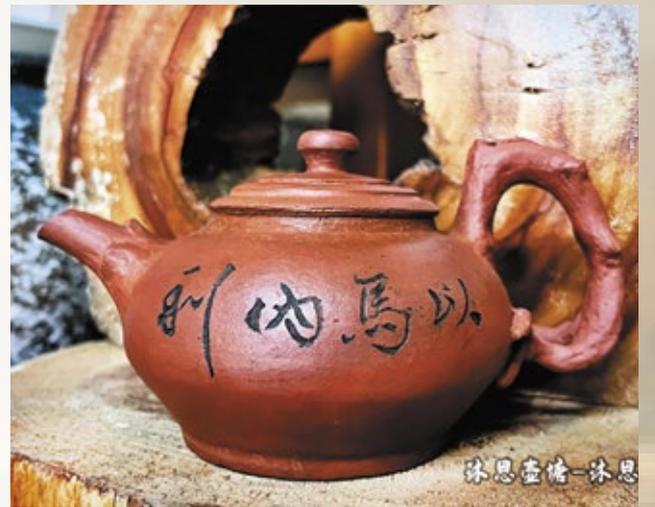
退休前即開始捏陶，這個興趣滋養了我退休的生活。確實，退休不是生命的黃昏，而是生活的開始。去找尋屬於自己的一片天地，從自己的興趣愛好之中，收集更多美好的事物，讓自己擁有愉快的心情。學會修身養性 / 陶冶情操 / 與快樂同行 / 不斷完善自我 / 提升自己的精神境界 / 看淡得失 / 輕裝前行 / 做生活的強者。

土之豐澤溫潤、釉之幻變多彩、火之熾熱騰



燒，因為它們，我付予陶壺淳逸風雅、生命再造，也因著它們，得以在迴旋轉盤上【怡情養性，陶冶人生】。創造出屬於自己的陶器時代，也認識很多欣賞我作品的臉友，萬事都有神奇妙的攝理與恩典。





# 你種樹了嗎？

文 // 周信成部長（嘉中·民雄）

當溫室效應造成氣候異常，突然降下的暴雨，森林因乾燥高溫而焚燒，造成生物鏈的急遽變換，種種浩劫衝擊現今的環境。有遠見的學者喊出：「為地球盡一份心力，種植一棵樹救地球」。研究指出：種在山上的樹，可以淨化水質，種在海邊的樹，可以保護海岸，種在平地的樹，可以過濾空氣，共同的好處，就是保護地球。學者聲聲呼喚大家注意，劇烈的氣候突變，大自然的反撲已然臨到。如台灣之前的 921 地震 / 88 風災 / 日本 311 的海嘯…。

嘉義中會發起的淨灘、養灘、護育、植栽活動，已經連續好多年，由教社部負責事工統籌。在僅存的一小塊沙灘，就是布袋鎮的好美里。嘉義中會轄區北自雲林濁水溪，南到台南急水溪，約 100 公里的縱線，海岸都被海堤維護著，幾乎沒有沙灘。原本海岸飛砂地在台灣西海岸的面積廣闊，面臨海岸線嚴重退縮，是沿海居民的夢靨。當布袋商港興建後，從耆老的口中得知，海邊原本綿延 500 多米的沙灘，如今不到 100 米，沙灘的沙，因海岸線的變動，被洋流帶離而潰縮。當初過度樂觀的決策，導致現今的窘境，原期待布袋商港建立後帶來地方繁榮，卻因航道被砂淤積，而未能實現當初預計的效益，正應驗人

算不如天算。流失的海岸，巧妙的讓教會有機會投入關懷的行列。

2016 年 7 月 20 日下午 1:30 分，嘉中教社部發起關心海岸線消失的議題，當地居民與教會會友出席踴躍，幾乎坐滿布袋鎮公所會議室。參加財團法人成大水利海洋研究發展文教基金會，與第五河川局所舉辦的「海岸防護計畫規劃公聽會」。簡報後與主辦單位問答中，了解政府對海岸防護計畫的規劃，及海岸管理法 / 海岸範圍的定義。大家充分發言，除關心暴潮溢淹危及身家財產的議題，更關心嘉義縣最後一塊海灘【好美里】沙灘的養灘計畫。

兩小時多的公聽會，看見大家關懷鄉土的真情，及期待公共事務知的熱切，也讓大家知道充分表達想法意見的重要，理性溝通中相互留下公聽會的最佳典範。

原本活動以淨灘為主軸，大家將沙灘整理乾淨。但是在專家及當地耆老的眼中，淨灘活動成為扼殺沙灘生物的糧食掠奪。減除塑膠、保麗龍、不能腐化的垃圾是對的。但是把能腐化成為沙灘生物的食物，一併掃除，則會危害沙灘生物的生存。因而活動主軸由淨灘 / 養灘，到現今的沙灘復育。





自 2015 年迄今，一直默默的努力，終於讓公部門看見我們的努力與堅持。在 2019 年，公視及媒體工作者，持續紀錄我們的事工，認真拍攝一支【栽種樹木增國土】的影片(2022 年 6 月 6 日晚上 10:30 分，在公視 13 頻道，「我們的島」播出)。當嘉義中會教社部呼籲沙灘復育與植栽，並以實際行動參與其中。從復育到栽種，一步一腳印，終於為沙灘增加 25 公頃的土地(2021-2022 年又植栽將近 2,500 顆樹。相信，會邁向增加 50 公頃的目標前進)。在海岸普遍被海水侵蝕當下，能為台灣國土增加土地。此成果幾年來透過攝影機紀錄，沙灘復育與植栽過程，拍成的影片，透過教會、關懷團體，在世界各地撥放。由在地居民、團體(新塢教會、好美社區發展協會、林務局、第五河川局)，所發起鋪圍籬、養灘、植栽，增加土地的方式，更參加聯合國評比(迄今都是由上而下的方式，沒有由在地居民、團體發起，促成政府重視的案例)。其所引發「拋磚引玉」效應，喚起許多團體及政府單位的關注。現在全國有四個地方，以嘉義好美里的植栽作例子，推廣植栽擴展土地的方案。

讓我們以實際行動參與「種植一棵樹救地球」的行列。在沙灘上，許多阿公、阿嬤牽著阿孫，父母帶著兒女，在種樹，就是這樣開始傳承的腳步。想像著：手拿圓鋤，挖洞、種苗、埋沙、澆水，終於能親身參與在「與海爭地」的大工程。期待著再次見證梅雨的灌溉，讓我們齊心等待「我栽種了，惟有神叫他生長」。

**淨灘：**我們都知道，把海邊沙灘的垃圾收集起來，讓沙灘變得乾淨，把所撿起來的垃圾堆積，然後配合垃圾車將垃圾運走，這就是淨灘。

**養灘：**大家比較難了解養灘，顧名思義：就是養護海灘。在嘉南的海邊，東北季風非常的強勁。從山上被溪水帶下來的泥沙，輾轉流

入海中。強勁的東北季風吹襲下，會把沙吹到岸邊。只要在岸邊，以竹子築起攔砂的護堤，一季東北季風的吹襲，所築起來的攔砂護堤，如是一米高，沙就會有一米高，如果護堤有 1.5 米高，那沙就會有 1.5 米高。

**植栽：**當養灘把沙聚集起來，我們就要植栽樹木(目前以耐鹹的木麻黃)，讓樹的根系把沙固定，在表面種植馬鞍藤，把表面的沙固定。所以，每年五月底六月初，梅雨季節來臨時，要舉辦植栽。10 月東北季風開始吹襲前，要舉辦養灘活動，一公頃土地約種 700 株樹木。



# 長照站健身 快活如天堂

文 // 黃松柏長老(彰中.中山)



C+ 巷弄長照站附設的【不老健身房】超搶手，1 年半前就來報名候補，因疫情影響停止運作，斷斷續續又恢復上課。直到有人退出才有機會搭上幸福列車，在健身房上課半年，享受青春活力與追求學習的雙重樂趣，可惜最近又貼出【暫停服務】的公告，不知何時才時再上課？

不老健身房的課多元，一期 12 週不能缺課，教練都很年輕親切，再三叮嚀學員量力而為，不要勉強自己，因每人體能不一樣。課程有肌力課 / 桌遊課 / 瑜珈課 / 手作 / 氣功 / 音樂律動 / 有氧課，有時也會穿插專講與保健醫學新知，對美化生活與吸收豐富知識助益不小。

肌力課算是真槍實彈的，運動前先原地踏步 10 分鐘，腿要抬高挺胸夾背，兩腳前後左右交叉互動，有時會手抓重球上下、左右擺動，練習臂力，最後拉筋 / 抬腿 / 壓腳 / 跨腳等動作，看似平凡簡單不費力，但回家就會感覺腿痠，確實不容小覷。

桌遊課算是最輕鬆的，上課前先有暖身運動，再來 4 人 1 組，有玩麻將或數讀的，有說有笑其樂無窮，每到下課時間仍然愛不釋手，流連忘返。瑜珈課對松年長者算是挑戰性滿強的課，因為骨頭硬筋骨不柔軟，尤其少運動的人，要雙腿伸直 / 肚臍貼地 / 四肢朝天上舉，真的會欲哭無淚，為了拉筋只能一點一點努力加油了。

手作上造型氣球課，滿歡樂的課，每次都有成品可帶回家。看似簡單的打結卻得靠功力，老師都得個別指導，綁太緊氣球易破掉，教室像

菜市場人聲鼎沸。下課時間到，還沒完工的同學不想走，老師得義務加班到學員都完成作品為止。

氣功課看起來只是比手畫腳，認真學習後才知吸氣、吐氣、夾肛動作正確，還可有效改善 50 肩、防止長骨刺、不易跌倒。氣功課雖不累，但講求平心靜氣與不疾不徐，需要耐力與毅力且要持續勤動才有效果。

音樂律動道具不少，有音響 / 鈴鼓 / 搖鼓 / 旗幟 / 彩色皮球等，大家圍成圈圈跟著節拍律動，聽著老歌與熟悉童謠，2 人一組牽手搭跳。有舞蹈底子的長者隨著音樂自然跳起探戈、華爾滋等交際舞，彷彿回到無憂無慮的青春年少，有很多難忘的回憶在心中浮現。

雖然只上半年的課，讓我的人際關係開展，也活化筋骨改善不良的坐姿，不僅充實生活樂趣，也讓我會利用造型氣球去親近小朋友，感覺心境年輕不少。常找同學外出郊遊賞景，拉近彼此關係也能培養出良好的分享交流與經驗傳承。

感謝政府的老人福利政策，讓長者退休後能有舒適安全地點，身心靈都得到妥善的關懷與照顧。賴政光醫師提供舒適環境供學員使用，楊千怡護理師細心呵護每個學員，找專業的老師栽培造就，潘啓松老師時時帶大家運動，矯正提醒抬頭挺胸、抬腿走路邁大步。能來不老健身房真的是恩典加倍，不僅身強體健還有志同道合的松年朋友，確實是長者最大的享受，深深體會到活著真好，快活如天堂。