松年之光

2022 年 9 月 204 期
（9 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

國內郵資已付
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　顧問：周哲卿　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

主內敬愛的牧長、松年團契會長，平安：

炎熱的時序在這波新冠肺炎疫情的肆虐下，大家都苦不堪言，連教會的禮拜聚會人數也成為各位牧者同工的挑戰。雖是如此，更看見各教會在後疫情時代的對應和反思，網路的傳達、媒體、文字的運用在在都凸顯了宣教的重要性，相信這將成為我們向前邁進的踏腳石。

2022 年十月第一主日（十月二日）是總會所訂「松年事工紀念主日」，值此主日臨近之際，在此向各位牧長、兄姊請安，感謝貴教會長期以來對總會松年事工的關心與支持代禱，成為松年事工的強大後盾。願主紀念您們所做的美事，並成為教會松年兄姐的祝福與前進的動力。

我們長老教會松年事工委員會肩負使命，領受上帝清楚的異象。透過各地教會的松年團契，建造靈命關顧和生命教育的發展。期許深耕活化教會和社區長者在心理及生理層面的各方面成長，塑造充滿生機蓬勃的松年活力。

總會松年事工委員會在事工推動方面，仍繼續採用滾動式應變措施依照疫情來彈性推動，期盼總會屬下各中會松年事工部及教會松年團契兄姊，不因疫情影響，除了成為牧者的得力助手也能成為活潑有力的教會事工推手，共同參與松年事工委員會所推動的活動。

松年事工委員會的宗旨：

① 鼓勵中會 / 族群區會、教會兄姊參與松年大學
② 舉辦「關懷 / 探訪 / 陪伴之訓練講座」
③ 協助各中會 / 區會松年部舉辦「研討會、靈修會、敬老暨慶婚感恩禮拜」活動本會仍然秉持著松年事工委員會網站內容更新，以及「松年之光」月刊之編輯與發行，期待各中會 / 族群區會依然能夠及時看見我們的消息及見證文章。

我們也期待貴牧長、會長給予我們更多的支持、鼓勵與代禱，使總會的松年事工推行更順遂、更榮神益人！也盼望這些事工計畫能得到貴教會的奉獻支持。謝謝！

請利用郵政劃撥，**帳號 /19566285**
戶名 / 財團法人台灣基督長老教會宣教基金會註明為【松年事工奉獻】。多謝！

順頌　主恩滿溢

總會松年主委　謝尚振

神是烈火

文 // 謝尚振主委（屏中.鹽埔）

【所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠敬畏的心事奉神，因為我們的神乃是烈火】(來 12:28-29)。讓我們從聖經裡的【火】來看其所代表的意義：

(一) 在舊約中上帝常以【火】來表示神所在之處

① 與亞伯拉罕立約為了使亞伯拉罕深信神的應許，不僅在他獻祭時降下火來，更在亞伯拉罕將以撒在神所指示的的山上獻為燔祭，顯出憑據。

② 荊棘裡的火焰：摩西在何烈山見到荊棘裡火焰的景象，神在火焰中呼召他，並告訴摩西祂是亞伯拉罕 / 以撒 / 雅各的神差遣他去埃及地把神的百姓救出來。

(二) 耶和華是降大顯應之上主

祭物按主之命須以火獻上，上主接納也會以火示之。以利亞與巴力 450 個先知決戰於迦密山，以利亞先築壇獻祭，禱告求神降火在燔祭上。向悖逆的以色列人證明耶和華是神，以利亞才是神的忠僕。耶和華降火下來，燒盡燔祭、木柴、石頭、塵土，又燒乾溝裡的水。神是全能者，在祂沒有難成的事，巴力不能行的事，神萬事都能成。

(三) 火為上主發怒之工具 (神的審判)

審判從起初的大洪水 (挪亞方舟之事) 開始，完結於永火的審判。

① 神在伊甸園的東邊設置四面轉動發火焰的劍，但蛇卻引誘始祖偷吃分別善惡樹的果子，違背神的禁令。當神找罪犯時，亞當推給夏娃，夏娃說是蛇叫她吃的。他們不承認錯且不悔改。神對人類與蛇進行審判後，將始祖趕出伊甸園，又在伊甸園東邊安設基路伯與火焰劍，保護生命樹不再被偷吃。人犯罪後火成為罪人和天國的屏障，罪人進入天國必經過火的淬煉，火代表聖靈在罪人裡面的潔淨和重生，火正是成聖中的試煉，是火祭。

② 神降火焚燒所多瑪，所多瑪與蛾摩拉百姓作惡多端，神預備毀滅他們。先派天使去查看，發現城裡充滿暴戾、同性戀氾濫。神給他們一夜的悔改時間，天使因神憐憫羅得及家人，就牽著他們的手帶離所多瑪。神將硫磺與火從天而降，把罪惡之城焚燒成灰，這就是罪惡的審判。

主再來時世界終必由火銷化：【主所應許的尚未成就，其實不是耽延乃是寬容，不願有一人沉淪，乃願人人悔改。主的日子要像賊來到一樣，那日天必有大聲響廢去，有形質的都要被烈火銷化。地和其上的物都要燒盡，這一切既然都要如此銷化，你們為人該當怎樣聖潔，怎樣敬虔】(彼後 3:9-11)。

我們都是天父的兒女

（本刊訊）北中松年下半年第一場大型活動，400 多位長者歡聚在艋舺教會：【慶祝父親節感恩禮拜暨聯誼活動】。主禮蕭聰穎牧師 / 主席劉敏輝部長 / 李明傑書記司禮 / 司琴郭憶婷老師 / 祈禱李進春部員 / 林雪兒老師指揮松年事工合唱團獻詩 / 讀經陳世明部員。

第二部蔡華燕副部長主持，馬偕副院長葉宏一醫師主講：【長者常見的心血管疾病】。

輔導蕭聰穎牧師引用聖經申命記 6:4-9、提摩太前書 6:11-16，以【我們都是天父的兒女】證道。人一生最大的產業與財富就是耶和華，我們都是天父的兒女，這是何等尊貴的全新身分，應是喜樂無比的，可惜人常陷入世俗的困境中，把自己搞得煩惱且不開心，甚至失去生活的目標。提前 6:11【要遠離不公義，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔，打美好的仗與神有美好的連結】。

(一) 獨一真神全年無休

神所賜的生命何等尊貴，真正的安息是時時與主同行，不只榮耀主名，更找到生命價值，教導子孫合宜法則到老不偏離正道，彌迦 6:8【獨獨愛你行公義，心存憐憫，謙卑及你的上帝相及行】。

【要守這命令，豪不玷汙，無可指責，直到我們的主耶穌基督顯現】(提前 6:14)。時時提醒自己是神兒女的身分，為真道打美好爭戰持定永生。

(二) 帶兒孫到主面前，建立美好關係

上帝是靈雖看不到卻感受得到，創造者昔在 / 今在 / 永在且無所不在，遵主命盡力奔跑合主旨意的正路。蕭家第一代基督徒從社頭走到西螺做禮拜，信仰傳承才是

最棒的服事。人人都做美好見證，讓人因你得福，從你的好行為看到主的樣式，願意去認識主，才能與主有更合宜的連結。

謝尚振主委特地從屏東趕來參與盛會並致詞：【祭壇是信仰的記號，父親是家庭重要的角色，建立基督化家庭一家老小都熱心服事，松年是領頭羊，期望有更多千歲合唱團引領長者，活出尊嚴且充滿活力】。

馬偕副院長葉宏一醫師提醒長者常見的心血管疾病：狹心症 / 心肌梗塞 / 心絞痛 / 主動脈剝離 / 下肢周邊動脈阻塞，要多關心健康生活方式指引，注意是否高危險群，盡量遠離傳統危險因子，參加一場受益無窮的活動，感覺身心靈都健壯且充滿恩典。

南區五中會松年聯誼記趣

文 // 周信成部長（嘉中 . 民雄）

因 COVID-19 疫情嚴峻，已經兩年沒舉辦的南區五中會松年聯誼，終於在各委員以 Line 及電話討論中，確定 8 月 23 日在高雄「林皇宮」飯店如期舉行。大家用高興的心情，一起參加南區五中會的聯誼。來自屏中、高中、壽中、南中、嘉中的松年會友，近九百人，齊聚高雄「林皇宮」飯店，參加由高雄中會舉辦的聯誼活動。在疫情的威脅尚未安定，能再次聚集，更加感受上帝的恩典與帶領。共同啟造祭壇，吟唱詩歌來讚美，聆聽神的話，用交誼來聯絡感情。

禮拜由高雄中會鄭國瑞部長司禮 / 鼓山教會弦樂團：詩歌伴奏 / 松委會謝尚振主委祈禱 / 壽山中會李美珠部長啟應 / 台南中會卓耀景部長讀經 / 讚美：高中松年聯合詩班【主在我心放一新歌】。

高雄中會議長吳典林牧師以【老當益壯】來勉勵：提醒松年長者的歲月如何過？若以孤單與幸福來對比，是要孤單、寂寞，還是開放心胸融合群眾，歡度每一天。與其以自怨自艾的負面言詞抱怨，不如敞開內心，在同年齡層的行列群，參加松年的活動。自由自在選擇生活的型態，還是任由傳統擺佈，全在一念之間。領受靈性的米糧，我們感受上主開闊我們的境界，感受主的手運作我們所經歷每一個階段。讓我們張開靈性的眼睛，看見主大愛在我們的四周。為事工的延續，大家同心奉獻服事的心志。

嘉義中會周信成部長帶領大家奉獻禱告。在吳典林牧師祝福聲中，結束禮拜。從參與的松年高興和興奮的笑臉中，感受這又是一場「上主賜福的聚會」。

接著由石雅芳牧師主持的餘興節目，首先由：高雄中會鼓山教會弦樂團演奏：1)YOU RAISE ME UP 你扶持我 2)Seek Ye First Cannon 3) 主 . 我們感謝你 4)AS THE DEER.5)Pomp and Circumstance. 威風凜凜進行曲 6)The Holy City 聖城 7)AMAZING GRANCE/CANON 8)The Cello Song「預備」THE LORE OF THE DANCE。絲弦的演奏，如仙樂飄飄迴盪在會場，大家在禮拜中領受靈性的米糧後，再次沉湎於絲弦的飄逸中。熱情的掌聲加上「安可」的呼喊聲中，大家再欣賞一曲「安可曲」。

再來是嘉義中會松年部聖歌隊獻唱的「萬王之王」。雖然每個禮拜五下午 2：00-3：30 在北榮教會有練習，然而，當天是星期二，大家一大早就集合坐遊覽車前往高雄，沒有時間再預習，只得將「萬王之王」影音檔在遊覽車上播放，讓大家在前往高雄的路程，在車上練習。大家分坐三輛遊覽車，三輛車上各自播放。聖歌隊員皆拿起詩歌集，隨著預錄的「萬王之王」大聲唱。松年的輔導黃智鴻牧師感動著說：在遊覽車上，由讚美開始，相信聖歌隊的讚美蒙神悅納，一路

平安得神照護。果然在會場獻唱「萬王之王」，獲得大家的讚許。在獲知聖歌隊才成立不到兩年，更讓大家豎起拇指刮目相看。指揮曾駿一長老說：聖歌隊的讚美蒙神悅納，是我們讚美的目的。

第三個表演是：壽山中會屏山教會歌舞劇【上帝創造天和地】。為了歌舞劇的演出，屏山教會松年團契，在平日努力編舞、練習。大家賣力的演出搏得滿堂彩，熱烈的掌聲，讓所有的演出有完美的 End。大家享受豐盛的餐點，相互留下影像，佳音姐帶著相機，跑前跑後，卡嚓、卡嚓…，為我們留下歷史的畫面，拍個不停。相信，9 月號松年之光精彩可期。當甜點濃濃起士味糕點和甜湯上桌，大家依依不捨互道珍重，相約 2023 年「屏東」見。

關懷據點長照站經驗分享

（本刊訊）一年一度的【教會如何推展長照 2.0 及關懷牧養年長者示範性研習會】，首度在員林大家來餐廳舉辦，雖然交通不太方便，還是有將近 140 位長者踴躍參加。感謝總會陳信良總幹事 / 彰基陳穆寬院長親自到場祝福與請安，松委會周哲卿顧問 / 謝尚振主委 / 謝大舜幹事歡迎大家，祈禱後開始研習課程。

彰中彰山教會黃謙舜牧師以【彰山教會社區照顧關懷據點暨巷弄長照站】為題，做教會實務經驗分享。彰山教會由平地原住民所組成，是族群融合的多元團體，在成立 30 週年 (2019 年) 時，以分享神愛並榮神益人為宗旨。葉碧貞師母特地去考照服員執照，全心投入服事長者的行列。

從剛開始每週開課 1 時段、3 時段、6 時段，目前是 10 時段，上下午都有開課。課程內容多元，有：豆豆畫 / 吹畫 / 貼布畫 / 扇子畫 / 肌力運動 / 造型氣球 / 捲紙 / 摺紙 / 吊飾 / 禮物盒 / 甜點 / 顫掌功 / 串珠 / 植物染 / 桌遊 / 陶笛 / 毛巾操 / 幸福廚房等。健康促進活動不少：畫畫 / 營養講座 / 私房菜分享 / 黏土捏塑 / 成果展 / 帶動唱 / 體適能檢測。培養不少志工協助共餐服務 / 血壓測量 / 問卷調查 / 關懷探訪。

周宏仙老師以【照顧者的照顧】為題，配合經文：【你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們】(彼前 5:7)。【你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你祂永不叫義人動搖】(詩 55:22)。每人心中都有審判官且會自責：失控發脾氣 / 沒有常陪伴 / 做太多影響病人自主力 / 送去安養院很不該 / 有不想顧的想法 / 休息日若對方出狀況無法原諒自己。照顧者必須承受很大壓力，想消除罪惡感卻馬上會產生新的愧疚感，必須提昇自我的肯定，遠離審判官才能安穩過日子。

照顧者必須誠實面對自己，你還能撐多久？因此需要照顧策略，按照自己的步調：① 專注在能力範圍內 ② 衡量自己的個性與資源 ③ 找尋符合能力的可行之道 ④ 主導事態的走向，其實你能迴旋的餘地，遠比你所想的大得多。教會的功能除了松大 / 幼稚園 / 住宿式照護 / 巷弄 C 據點外，還能做些什麼？值得探討與深思。

午餐後繼續實務經驗分享，嘉中東後寮教會吳思凱牧師以【如何經營巷弄長照據點與開發連結外部經營】，提供據點 5 年的實作經驗。經費來源是中央衛福部，每年 120 萬元，不足處需與民間協會合作，才能自立自足。協會在經營上必須具備：① 舒適場地且開源節流 ② 結合公部門至據點宣導講座 ③ 透過中華電信蹲點計劃或 YouTube 行銷記錄 ④ 勸募或樂捐 ✝ 物資連結 (全民食物銀行)/ 即期品勸募。

彰基員林分院副院長張永明醫師專講【急性心肌梗塞的治療新趨勢】，心肌梗塞危險因子：高血脂 / 高血壓 / 肥胖 / 糖尿病 / 心血管疾病，危險族群：家族史 / 男性 / 肥胖 / 三高 / 抽菸 / 熬夜壓力大。天冷運動要注意：運動前先暖身 / 運動中從慢到快，避免過度旋轉，不舒服立刻停止運動 / 運動時間 30 分 (少運動者)/ 1 小時 (常運動者)/ 運動後勿立即坐躺或洗熱水澡。高溫 31.5 度以上心肌梗塞風險增加 3 成，有前兆時需提高警覺：病發前會有一些不適症狀出現 / 胸悶 / 心絞痛 / 手部痠麻、胃痛、牙疼 / 胸痛合併喘氣 / 盜冷汗。

心肌梗塞 7 大症狀不容忽視：① 感覺頭昏腦脹意識不清 ② 臉色蒼白 ③ 呼吸短促 ④ 噁心想吐 ✝ 胸口正中心不舒服 ✝ 一直冒冷汗 ⑤ 左肩膀、左手肘、下巴、背部疼痛。彰基是亞洲首創台灣第一例救護車線上給藥，及時搶救心肌梗塞病患。心電圖及時傳送到醫師手機，提早啟動心導管室，救護車迅速開往心導管醫院。

謝大舜牧師祝禱閉會，結束一整天 7 小時的研習，學員帶著滿滿的收穫各自返家，期待很快再相聚。

有主同在，心安然自在

文 // 洪淑華姐妹（星中 / 安樂）

哥林多後書 12 章，保羅曾 3 次求過主，拿掉他身上的刺，主對他說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」我年初剛開始化療，身體極端不舒服時，也曾求主幫我拿掉癌細胞，不要再化療了，但主有祂的時間點，讓我順服，乖乖地經歷 9 次的化療，終於在 6/16 完成，感謝讚美主！「一宿雖有哭泣，早晨便必歡呼」，小小見證、神大大恩典。

6/28 回診時，乳房外科主治醫生提供 2 個治療方式，請我自己做選擇，對於腋下淋巴（0.5 公分癌細胞）是否要切除？還是要放療？當下我真的慌了，感到無能為力，不知道如何選擇，才是對我最好。因為 21 年前已切除 2 顆前哨淋巴，這次如再切一顆，右手臂一輩子都不能提重物、不能操勞，因為非常容易腫脹、受到傷害，說真的，這選擇比我年輕時選擇老公更難，哈哈～

等待醫生來照超音波的短短時間裡，我只能一直禱告，一直禱告，求主掌權、求主幫我做決定、求主賜醫生有屬靈的智慧，自己開口告訴我，接下來要如何治療。感謝讚美主！醫生照超音波後，當下馬上說：我們還是開刀好了，把淋巴清除乾淨，不要猶豫了，主垂聽我誠懇迫切的禱告，超開心、超喜樂！主的恩典夠用、我們的主是又真又活的主，主的應許永不落空，祂保護我就如同保護眼中的瞳人，將我隱藏在祂的翅膀蔭下。

感謝主保守！ 7/7 的手術過程都平安順利，甚至術後麻藥退了也沒感覺到疼痛，我常常認為，阿爸天父真的超級愛我，把我痛的神經拿掉了，因為一生動過 4、5 次的大刀，幾乎沒打過止痛針，哈利路亞！我也很順利在隔天 7/8 就出院回家休養。

7/15 回診看傷口、檢驗報告，真的大大讚美神，醫生說傷口復原很好、而且主治醫生說：「淋巴細胞都很 ok ！不用擔心、沒問題了，至於引流管就等下週回診再拿掉，讓血水流乾淨一點」。感謝主！每次都差派非常好的醫生幫我治療，我相信，我的生病痛苦不是毫無意義的，俗話說：「患難常是神化妝的祝福」，這次的抗癌過程，幫助我更親近主，也增長了我的信心，讓我更順服神的帶領，透過生病彰顯阿爸天父的作為，感謝主真的賜我常常喜樂的心，因著有喜樂的心，間接也幫助、鼓勵到身旁的朋友，感謝主揀選我成為祂寶貝女兒，有主耶穌真正好！

求主聖靈與我同在！繼續帶領我未來的日子、醫治身心靈都同得健壯，因為身體就是聖殿，求主讓我可以用健康的聖殿來服事祂，也能幫助身旁的人。更能用我喜樂的生命影響別人的生命、成為別人的祝福！

每次生病住院都是住健保房，這次因著疫情在健保房極缺下，感謝主！能住到 2 人房，就像住飯店一樣享受！「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴 神，神所賜出人意外的平安，必在耶穌基督裡保守你們的心懷意念」腓立比書 4：6-7。