



松年之光

2023年1月208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

幸福的松年

文 // 謝尚振松年主委 (屏中·鹽埔)

詩篇 90:12【求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心】。這是摩西的祈禱，他寫很多詩，留下美好見證。摩西貢獻一生，為以色列百姓而活，80 歲之後才被上帝大大重用。從摩西身上一同學習：【如何得著豐盛且幸福的晚年】。

有人退休後會有失落感，感覺失去權勢、社會成就、家庭地位，感到孤單無助無所適從，要如何面對是重要的功課，希望大家都能學習成為有智慧的松年。

培養美好的信仰生活

當在世上日子逐漸減少，與上帝的距離感更加接近時，會倍覺溫馨，這正是宗教信仰的支撐力。若沒有信仰就會像所羅門王所說：【在日光之下所有都是虛空，唯有敬畏耶和華才是智慧的開端】。信仰能幫助長者體會人生的溫暖，尤其感受到神的恩典，更覺得人生是幸福的。所以要常祈禱 / 讀聖經 / 參加聚會 / 有靈修的夥伴，當靈性信仰越加堅定，生活有意義幸福指數提昇，信仰必成為盼望的動力。

建立健康喜樂的人生

不論伴侶是否還在，都要有屬靈的夥伴，能互相勸勉 / 扶持，在信仰路上共同奔跑，顧好身體用心生活，不只活出精采更要有美好的生活見



證。有人說：【天堂與地獄不是死後才兌現】。當你常數算上帝恩典，活在喜樂中處處是天堂，若你天天擔心不安，猶如活在恐懼的地獄中。珍惜神所賜的恩典與才幹，時常有感恩與知足的心意，那才是智慧與幸福的松年。



選擇喜樂

(本刊訊)星中松年慶祝聖誕暨部員就任感恩禮拜，在雙連教會舉辦將近 400 人參加。議長葉啟祥牧師以【選擇喜樂】跟大家分享，引用哈巴谷書 3:16-19 因為救我的上帝來快樂，至高的上主是我的氣力，互我佇高的所在腳步安穩。

喜樂出現在聖經有 400 多次，單單新約就有 326 次，凡事感謝常常喜樂，即使在病痛中也能感受到恩典。痛風患者痛起來像瘋子，常常要回診拿藥，感覺很煩悶，但只要意念一轉：還有機會看門診，心情就會變好轉。

林肯說過：人生充滿痛苦 / 挫折 / 失敗，但還能選擇喜樂就是恩典。喜樂是天堂最認真的事業，選擇喜樂是上帝的命令。① 喜樂是內在的不易消失，基督徒要如花香般，由內發出馨香之氣 ② 至高上主是永遠的力量，仁愛 / 喜樂是聖靈的果子，人生不滿百常懷千歲憂，太不值得，常喜樂才能帶來正能量 ③ 當壞事都除盡，一切

都會越來越好。有時壞事也是另類的祝福，透過祈禱感化人心，心中有上帝萬事都亨通。

根據霍金斯的科學研究：200 以上是正能量，200 以下是負能量。當聖靈充滿 / 喜樂 / 平安都是 500 以上，驚慌恐懼 / 憂慮 / 冷漠 / 自責 / 羞恥都是負能量。人生大小事都能成為生活操練，喜樂是上帝給我們的權柄與祝福。負面情緒出現時，迅速排除掉，不一樣的態度回應，結果馬上不同，選擇喜樂上帝必賜你智慧與力量。

第二部節目表演由東湖楊美鈴、羅東黃正蕙主持：建德老頑童音樂律動、礁溪教會【喜樂的船隻】與【無敵三王】戲劇、松青排舞、羅東讚美操、濟南詩歌、中崙舞蹈、安樂老路得合唱團，神秘嘉賓潘茂涼老師的謳咭，喚起老松青無限的回憶，潘心怡老師伴奏，父女最佳拍檔超溫馨畫面。最後蘇慧瑛輔導牧師閉會禱告，留給會眾滿滿的祝福與恩典歡聚。





生命的服事

(本刊訊) 北中松年【新舊部長 / 部員造就會】在大稻埕教會會議室召開，將近 90 人參加，溫馨且熱絡的歡聚。李明傑書記司會、劉敏輝部長主席、蕭聰穎牧師主禮、王裕玉師母司琴、李進春長老祈禱、陳莉莉部員讀經。

蕭聰穎輔導牧師以【生命的服事】勉勵所有松年幹部：① 用重生的生命服事主 ② 盡其所能服事主 ③ 完全奉獻的服事。學習馬利亞不計代價服事、謙卑真誠的服事、樂意犧牲的服事。

第二部專題分享，邀請總會松年幹事謝大舜牧師以【成為和睦的使者】和大家相見歡。引用哥林多後書 5:17-19 ① 變化自己與主和好 ② 責任來臨不推託。常為逼迫你的人禱告，主必審判。

當你經驗值累積，越謙虛越成熟這才是優質【老人味】。靈魂得救比時運興衰更重要，當和睦使者，切記：教會氣質由你做起，順服在主前，才能完成主的託付。



恩典滿溢

文 // 吳金萬長老 (竹中·公園)

有幸參加總會松年事工委員會所舉辦於龍潭渴望園區的【高齡學習工作坊】，此次安排異於以往，節目進行順暢，各組學習適得其所，分組學習分成五組：有攝影 / 繪本 / 園藝治療 / 多肉植物仙人掌 / 綠色療癒聖誕紅製作等，真是多彩多姿，各松年夥伴都玩得很盡興。

最後一天前往石門水庫壩頂做閉會禮拜，中餐神龍餐廳享用豐盛午餐。此時我感覺身體略有不適，全身無力，走路搖搖晃晃，同工三寶長老及次郎長老左右扶持，勉強走上台階進入餐廳就座。上菜後吃不了兩口就覺得吞嚥困難，甚難下嚥，好像在心胸有一道關卡無法通過，整個人往右邊傾斜，坐在右邊的逢春常委見狀趕緊搬一張椅子靠過來，深怕我摔下來。此時的我已經手足無力，身不由己連移動身體也做不到。餐廳趕忙連絡救護車前來。當時連上担架都不能自主，還一邊嘔吐，救護員趕忙拿袋子來接，一路上邊吐直到龍潭國軍總醫院急診部，車上一堆嘔吐物，害得救護員要去洗車，連下車改坐輪椅都有困難。接下來問一堆問題看來像是小中風的樣子，就推去作核磁共振，再去照 X 光，推去急診醫師那裡診斷，醫生說看來血管沒有堵塞的樣子，就先休息四個鐘頭看看。上急診病床也折騰一番才安頓好，除吊點滴外，又加上氧氣一段時間後身體慢慢恢復。這期間上帝差派天使佳音從上救護車全程照料，非常感激總會松年幹事謝大舜牧師，也親自開車前來照顧並祈禱。直到下午五點醫生看病況後說：如果你是住在附近就要留你住院觀察兩天，回去後要立即去掛神經內科，若沒有不舒服可以出院。當下連絡小兒來接，當天是週五下班時段非常塞車，加上路況不熟悉，直到六點多才到。先送佳音去埔心車站搭火車，我們再返回新竹。

到家立即上網預約新竹馬偕神經內科章醫師，門診是隔天週六，醫師問我病情，就從實告知：【急診醫生說疑似小中風】。章醫師說：



先看龍潭的病歷上傳了沒？結果還沒上傳，就預掛週一。我認為再延後幾天比較保險，就掛週四，但是 12 月 1 日先預約顱內血管超音波，沒有狀況就先行返家。

週一 21 日在家沒事，傍晚小女回家大叫確診了，原來快篩兩條線。哇！不得了，全家立即快篩，結果都是兩條線。這下糟了，趕快上網視訊診療 / 開藥 / 找可以送藥的藥局，忙到深夜，藥局的事留待明天再解決。21 日立即通報中心，預計 27 日才能解禁。24 日的預約門診得上網取消，只剩下 12 月 1 日的顱內超音波，週末門診時已經付費，屆時就去把它作完，也了解一下自己的狀況如何。家人全都怪我，認為我是帶菌者。可是問遍跟我接觸的人，卻沒有人中獎！尤其是佳音跟我在醫院前後有六、七小時之久！沒事！謝大舜牧師也 OK，我想這是考驗吧！我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的得益處（羅馬；8.28）。

為讓家人安心，也戴了 24 小時心臟偵測儀，但願沒有心律不整，一切全在主掌握中。



一場溫馨的禮拜

文//衫文德弟兄(嘉中·民雄)

12月15日是一個大日子，因為是松年部幹部的交接。原本是在16日舉行，為了錯開與台北/台中中會的「衝堂」，特地提早一天。原定上午10點的禮拜，8:30分就有人陸續報到。早到可以坐進禮拜堂(約180人)，感受臨場的氛圍，慢來的只好坐在副堂(約250人)看轉播，共450人參加。第一會場在嘉義博愛教會，9點聖歌隊開始練唱，教堂已坐滿人。聖歌隊獻詩：萬王之王。這首「萬王之王」從開始就有先聲奪人的氣勢，由Bass粗曠的聲音吟唱：『今日是主所建立的日，今日是主所建立的日，咱當歡喜，咱當歡喜，歡喜，也是當快樂~』。接著Sop輕柔的唱出『死失荊在何處，墳墓，你勝利在何處，死失的荊是罪，亦罪惡的力是律法，總是，感謝上帝，祂有給咱得著較贏~』。緊接著是『哈利路亞』的歡呼。結尾以恢宏的氣勢唱出『主上帝，萬王之王主上帝，萬主之主，祂欲掌管，對永遠到永遠掌權，對永遠到永遠』阿們。

講道完回應的詩歌：榮耀頌。莫札特的「榮耀頌」就是好聽，感受到作曲的手揮灑在音符上，讓曲調成為活潑跳動的符音，翻轉在五線譜的彈跳。曲中轉折的-#升半音，將天籟之音宛延在「音符」的起伏中。從琴弦跳出的音律，在四部合音下，美妙的旋律，迴旋在空間。尤以高懸的「SO」高音，跨越極限的24拍，凸顯男高、低音的粗獷節奏，終於體會莫札特的魔力。當然要將美妙音樂呈現它的魅力，需要我們更加努力的投入，認真的練習，讓我們用最美的旋律來讚美上帝。果真，我們做到了。

10點開始，禮拜程序陸續進行。嘉義中會議長蔡孟勳牧師以「耶和華尼西-耶和華是我的旌旗」為題：從以色列人出埃及後第一次作戰，

由屬世的戰爭，到屬靈的爭戰。無論面對甚麼樣的難處，要不斷提醒自己，我們的上帝是「耶和華尼西」的上帝，我們的事奉團隊當在禱告中與上帝一起同工來興旺福音，以此來勉勵大家。緊接著是部長交接，及卸任部長感言。卸任部長周信成長老，娓娓道出初接部長的徬徨，及尋求主智慧的緣由。因而有「松年部聖歌隊」的產生，見證一段鮮為人知的歷程。感動參加的每一個人，讚賞、拍手聲不絕於耳。松年輔導黃智鴻牧師祝福聖歌隊的成立，無形中消除「老人憂鬱症」。得到熱烈掌聲。松年輔導李豐盛牧師說：北榮教會樂意將場所借給聖歌隊練習，讓教會充滿讚美的聲音。讓人感受牧師、長執的包容大度。特別感謝博愛教會的慷慨，除場地讓松年部使用，又招待「咖啡/水果茶」讓大家享用。影音轉接、撥放的服務，讓每一位參與者無縫接軌。大家發自內心的掌聲及感謝，讓場面熱絡及高亢。新任部長葉理候長老，用風趣地言詞，闡述新的一年工作計畫，尤其自述：「耶~你好」，介紹大家認識「葉理候」的諧音時，博得滿堂彩的掌聲，在一瞬間讓大家感受到新部長的幽默與親和力。

溫馨的氛圍下結束禮拜，一同到隔壁的小原餐廳用餐。在精心安排的美妙音樂中，除可口的美食，又有李瑾佑 Vanes Sa Yo 老師(部員李煌榮長老女兒)的小提琴演奏/黃貝瑋老師帶領飛揚的陶笛演奏/卡卡頌長笛合奏團的長笛演奏/丁詩涵-小提琴的演奏/薩克斯風的演出/松年幹事謝大舜牧師的歌曲清唱，將氛圍帶到另一高峰。在飽餐美食及心靈饗宴後，結束活動。依依不捨聲中，互道再見並祝賀聖誕快樂。



談「退休」

文// 陳儀智(退休牧師)

我退休了！在我的生涯規劃裡「退休」是我追求的一件事，只是不知道何時會發生？眼看與我同齡的國小、國中、高中、大學同學陸陸續續地退休，心生羨慕與期待，但就不知箇中滋味為何？因為尚未親嚐。

如今我退休了，這一年來的退休生活感受我被邀稿在第 269 期「北中月報」發表了一篇文章「退休，真好！」就不再贅言。

「退休」英文叫「retired」，有「僻靜、隱退」的意思，它沒有年齡限制，譬如 NBA 金州勇士隊老將李文斯頓在 34 歲時因舊傷宣佈退休，他對家人致謝說：「我們的未來將比過去更加光明，未來的人生篇章不能沒有你們的存在」。也對所有球員、教練及球迷說：「對一路幫助我的人我想說謝謝，我能給的最好禮物就是為他人服務」。

2019 年 3 月 21 日美國西雅圖水手隊職棒選手鈴木一郎在日本東京巨人隊球場表演賽時宣佈退休，時值 46 歲。他說：「我在棒球場上已完成許多我的夢想，很榮幸能在西雅圖水手隊這個我展開大聯盟生涯的地方劃下句點，甚至最後一場在我的祖國日本進行是很恰當的。我會銘記每一個瞬間」。

對廣大的「松年」朋友來說，要適應退休生活其實不是一件容易的事，因為會有「失落感」，失去了工作、權位、金錢，但換一個角度來想，這也是上帝給你 / 我的恩典，祂不要我們勞碌一生，要懂得休息、交棒，要懂得作退休後的生涯規劃，不要做一個「等吃、等老、等死」的「三等人」。

回想年輕時背負著好多人生的行李，為三餐、為子女、為父母、為房貸、為理想、為更優渥的生活而浮沉於職場，雖不全是無奈，卻還是



盡程退休感恩禮拜退休感言 (2022/08/02)

有為五斗米折腰之勉強。如今能全身而退，就要快樂地「做自己」，雖沒有固定收入，卻仍然得過日升月落的每一天，如同飛翔在海上沒有工作的海鳥，牠只是終身飛行覓食，直到殞落海上隨浪來潮往。

退休後若有計劃就去實行，如終身學習：學語文、音樂、繪畫 / 當志工、財務投資、含飴弄孫等。若沒有計劃就照著沒有計劃來過，把每天生活看做莫大的享受，認真呼吸擁抱生活。沒有路就開路，過不去就轉個彎，不要再執著任何成就。人生下半場就是卸下工作這個人生行李，用減法過生活，如此退休後的人生就可以過得既輕盈又有尊嚴。無愧地面對自己，人生就可以無悔地自我實現！

親愛的松年朋友們，期待我們都成為一個喜樂的「退休人」，當太陽升起睡醒時，用歡喜的心向上主獻上感恩：「感謝主，又存留我的生命在世上，謝謝主賜給我新的一天，我願意為主而活」！如同保羅勉勵提摩太的話語：「因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提摩太後書 1:7)