

松年之光

214期
2023年7月



【銀美人生隨筆】可遇不可求 P2
【銀造美好讀繪本】天堂 P5
【活動報導】客中靈修旅遊 P20



台灣基督長老教會總會松年事工委員會
<http://senior.pct.org.tw>

 長老教會松年事工委員會

台北郵局許可證
台北字第6460號

中華郵政台北雜字第2080號
執照登記為雜誌交寄

(請掃QR Code)

目錄

1 主委就任感言/謝尚振
齊心同工，為主效力

2 銀美人生隨筆/林由里
可遇不可求

5 銀造美好讀繪本/蔡孟嫻
天堂

8 銀造快樂DO RE MI /張芷璋
人生下半場

11 銀造活力人生/王如綺
資深年輕人的新潮運動

14 銀造共活好夥伴/鄭曉蘭
銀髮族做好準備 也能享受毛孩陪伴

17 銀向科技好生活/曹濟平
口袋型迷你電腦

20 活動報導/賴崑山
客宣中會靈修旅遊

全新改版的松年之光 出刊了！



親愛的朋友 平安：

很高興在總會新的事工年度(202307-202406)，《松年之光》以嶄新的樣貌與您見面！近年台灣逐漸步入高齡化社會，因此高齡議題已成為許多機構與網路媒體注重焦點。爭相為面臨退休或邁入初老、中老與老老族群，就食衣住行育樂各方面打造所謂「樂齡生活」模式。

《松年之光》也在此契機之下，思考改變編輯方向，邀請各方面專家針對「初老、中老到老老」階段設計撰寫各個面向的生活新知與心靈成長內容之專欄。此外，為了使「資深年輕人」與松年委員會的互動更緊密結合，松年的臉書也將與每期的《松年之光》同步更新，除了刊登當期文章外，也歡迎讀者回應、分享與投稿，您可以手機掃描封面或右上方的QRcode，在松年事工委員會粉絲專頁提供您寶貴的意見、回應、分享。

期許新版《松年之光》能讓您在此找到共鳴，一起“銀造快樂、銀造美好人生”。

齊心同工，為主效力

文/謝尚振主委

「不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子長存，使你們奉我的名無論向父求甚麼，祂就賜給你們。」約15：16



感謝上帝呼召，再度擔任松年事工主委，上帝既然選召我，確信神一定會為我負責，指引當作的事，有主的眷顧保守，事工必定順利推展，也期待所有同工共同負起重要的使命。

期待一：熱心參與

如同摩西帶領以色列人出埃及，走在崎嶇難行的曠野，上帝奇妙的作為總是迎刃而解。摩西的態度與原則，大小事上，以上帝為首。摩西參與上帝的計畫，並用信靠的態度走過每一步驚險的路。同樣的，期待同工們也能一齊為主的聖工努力。

期待二：盡本分

人的能力有限，很多軟弱不足，重要的是仰賴神，任何大小事只要盡心盡力，以此態度和原則服事，必蒙上帝的悅納。神不看外表而是看內心，忠心委身必得主的稱讚忠心良善的好管家。

期待三：同心同工

期待大家盡心、盡意、盡力負起松年宣教的使命，讓上帝的慈愛恩典普及在每一個角落。

上帝必在曠野開道路，在沙漢開江河。(賽43:19) 以此經文與同工互勉。



可遇不可求

文/林由里

人生的旅程，停靠於沿途各式各樣不同的車站，享受嶄新的風景，經歷種種的氣候環境、主觀、客觀的變化；如跑馬燈似的片刻不得停歇，一直跟著生命的巨輪繼續旋轉……。

不同的階段裡，我們有著不同的目標、期待、想望、成就，卻難免伴隨了挫敗或迷失。這個當中，是什麼樣的想法，能夠使人得到最後的平安，不至於否定自己、放棄初衷或裹足不前，以致失去生命的方向？

保持彈性是一種柔軟的力量

保持彈性之所以稱為力量，是生存的奧秘！許多事情不是在我們自己的掌控範圍內；唯一能夠掌控的是我們

對所有的事情要做如何的反應，尤其後疫情時代更是！

母親節前夕我來到紐約，回顧消逝四十年，坐在初夏綠意盎然的中央公園長凳上，望著形形色色、車水馬龍大都會街頭，穿梭不絕的人們，甚至珍奇的鳥類，令人好奇著：他們想尋找的是什麼？各樣生物在意的最高順位是什麼呢？曾否有一種目標，曾使你產生力量，勇敢地去前進，使你全力以

赴、任勞任怨全心去追求或接受一切？——那就是愛！

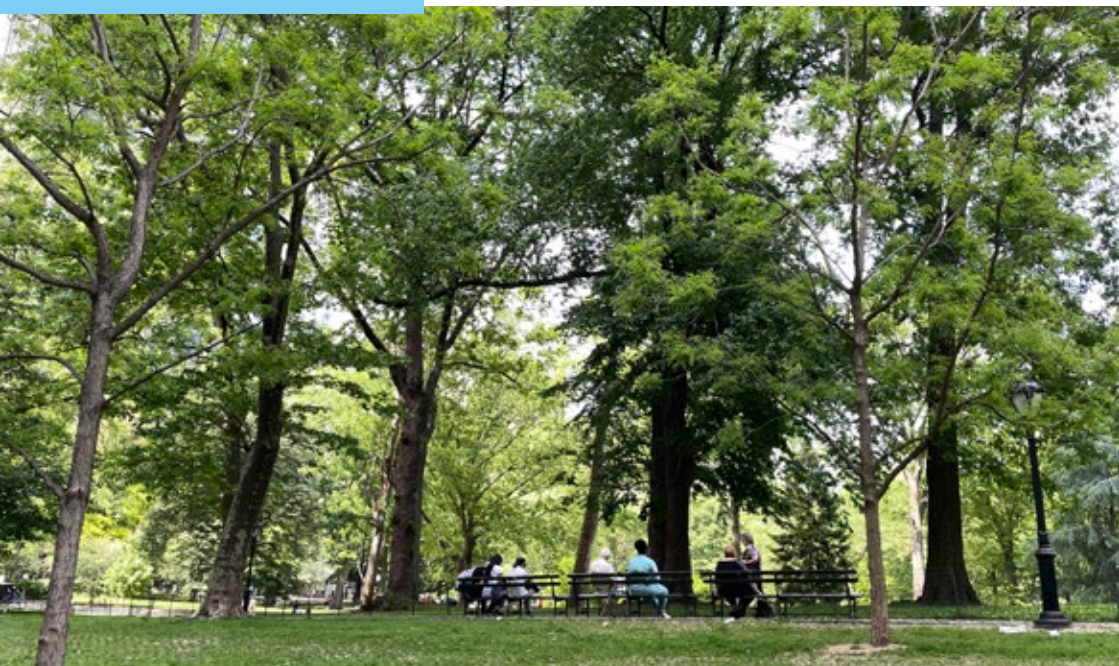
曾經在40歲左右，我立下志願，不做後悔的事。如今，感謝這勇敢的概念，使我減少了可能衝動不負責任的決定，凡事三思而後行，接受很多狀況是可遇而不可求的。

許多的自我期許，其實是來自反射在我們與神的關係當中的計劃或確據。如果說在適當的時候我們必須為

人生劃出「停損點」，那麼懂得如何「不勉強」則是一種智慧的表現；因此，得有一種保留「空間」的智慧，耐心並樂觀其成。

握著人生的地圖，勇敢前行

人生，會經歷到很多可遇不可求的事，這並非是用消極的說法來解讀人生的際遇，而是用一種「經驗談」來反觀走過的路程中，如何看待自己每一個腳步，結果都

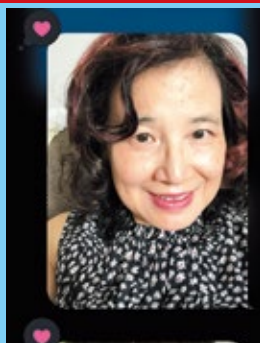


是有脈絡可循的。像是：你會遇到什麼？在易經裡面說是「命」；而你在遇到的當中，如何面對處理或跟他交互作用出一種結果，那就是造成「命運」。前者不在我們的控制範圍，後者卻有可能因為我們所做的決定、所釋出的反應，而有所變化，甚或衍生出不同的影響階層。

但在基督裡，我們有著耶穌保惠師的保守，有永生的盼望。心理學在認知上六十歲以後，算是對人生一個重要的「和解階段」，你

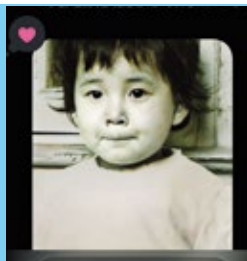
同意這樣的觀點嗎？你的選項是什麼？當你閱讀一篇文章不是單單接受文字訊息，而是從這些訊號當中醞釀獨有的反應和解讀：你是獨一無二的，你是唯一握著你人生地圖的解鈴人，你要說的故事、你的彩虹、你的旋律篇章，都是無人能夠取代的。這也是一種可遇不可求的神聖層次，跟著你的靈魂飛翔，歲月流逝，雖都是我們不可改變的歷程，但得勝的生命態度卻可以彌補肉體的退化，充滿創意 恩上加恩。

◆◆◆ 作者簡介



■ 林由里

文化大學青少年兒童福利系畢業
曾任台灣聯合國協進會理事
資深北美國際語文老師
喜好文史、音樂、所有美好人事物



天堂



(此專欄可做團契共讀分享)

文/蔡孟嫻

你有多久沒有好好地閱讀一本書呢？童年的圖畫書是否有曾讓你記憶深刻畫面呢？近年來，「大人的繪本」已經成為書店新書平台的首選，忙碌的大人也需要好好地放下繁雜心情，走入多彩的圖文世界重拾童年的記憶。

如果要我說最喜歡的圖畫書，那就是《天堂/Heaven》。故事從小孩一早醒來，發現她的狗在打包行李，狗說，小孩不能跟著一起去，因為小孩沒有被邀請，小孩跟狗天使求請，讓她們有時間可以餞別。於是她們討論起天堂是什麼？

天堂是什麼

小孩說：「天堂是一座巧克力島，旁邊圍繞著可樂

海水，天上佈滿冰淇淋雲，島上埋了許多糖果，是一個永遠玩不膩的遊樂園。」

狗卻說：「天堂是到處都有電線杆可以尿尿，地上有臭臭的東西可以聞，而且到處都是還有肉的骨頭可以啃。」

小孩說：「如果天堂是你說的那樣，那我根本不想去。」狗說：「別擔心，反正妳又沒有被邀請。」顯然

兩個認為的天堂，完全不一樣。

一覺醒來後，小孩發現狗真的離開了，看著空空的狗窩、狗碗……，小孩的心也空了一大片。直到有天，小孩在街上遇到一隻流浪狗，帶牠回家洗乾淨後，她們一起去很多電線杆的街道散步，讓狗聞地上臭臭的東西，還給狗一堆黏滿肉塊的骨頭。這時，在天上的老狗對小孩說：「ㄟ～妳這樣對牠，牠會以為自己已經在天堂了耶！」

我喜歡這本書，除了從小就愛狗外，更喜歡作者輕描淡寫訴說死亡的方式。輕柔的水彩慢慢描繪出告別的每一個場景，整本書中沒有提到「死亡」兩個字，而是以「天堂」、「死後會去上面」，……這樣的說法來描

述生命盡頭的依歸。

不管我們是小孩或成人，大部分的人應該都沒有死亡的親身經驗，但每一次與死亡交手，我想那都是一種很難受的感覺，不管是面對寵物、還是親愛的家人朋友。但透過一次次的經歷，我們更能體悟生命的真諦，送別的悲傷後，我們一次次強壯自己，學會更珍惜自己在地球的時間，學會更愛身邊的每個人，一次次我們努力增加自己生命的厚度。

愛，讓天堂就在眼前

每個生命降臨地球的那一刻，其實倒數計時的碼表就已經按下，只是我們忙著成長、學習、享受生命時，感受不到那滴滴答答的倒數聲音。我們無法知道哪天是自己在地球的最後一天，但是這些送別的生命刻痕，給

了我們更大的勇氣與智慧去面對自己的未來，好好踏實的去過每一個明天。喜歡自己，喜歡自己做的事，喜歡身邊的人，這股喜歡的力量，轉換成讓自己能開心過日子的能量。

小孩因為心中謹記第一

隻狗的話，而讓第二隻狗都充分享受到。想想，如果只是一些簡單的改變，就可以讓別的生命有在天堂般的感受，那我們何樂而不為呢？

你，有沒有想過天堂的樣子呢？每個人，心目中的天堂應該都不一樣。

天堂有多遠？天堂是什麼樣子？閉上眼睛，用心，就能看見。
因為：「信是所望之事的實底，是未見之事的確據。」 來11:1

天堂/Heaven

圖文/尼可拉斯·艾倫



出版發行：中文版 台灣麥克股份有限公司 2014

◆◆◆作者簡介



■ 蔡孟嫻

喜歡小狗，喜歡動物，喜歡植物，喜歡手作，喜歡看圖畫書。

目前是認真養小孩的媽媽，日後等孩子大了，再來圓養狗的夢想。



人生下半場

文/張芷瑋

『人生下半場』天天都可以很精彩！此專欄透過簡單和緩的活動（穴道拍打、手指操、柔軟操等）、音樂欣賞、閒話家常、人生啟示等單元，設計一系列與銀髮族分享的園地，一起來『銀造快樂DO RE MI生活』！

🎵閒話家常

你一定常聽到有人說：**你**「我老了！記憶力不好了」，這不是一句玩笑話，根據研究顯示，腦細胞在六十歲以後，每年約以1%的比率逐漸流失且無法再補充。這時候“音樂”就是一

項最具親和力的好工具。音樂對於人類記憶和大腦有著重要的角色，成長期或是年輕時代的音樂會存在大腦海馬體內。就筆者在長青學苑教學的經驗，只要有一台卡拉ok機和麥克風，長輩就欲罷不能開心歡唱一下午，不



掌心向下



掌心向上



只可以回憶年輕時喜愛的歌曲，同時也能訓練長者的肺活量。

我們也經常聽到『要活就要動』！這是一句千古不變的道理，長者各樣器官會逐年老化，從生理的角度來看，我們期待透過活動延緩老化的速度。年長者適合做

緩和伸展的心肺運動，目的是要讓心肺功能和循環功能不至於老化太快。年長者的骨質或筋絡無法承受太大或劇烈的動作，因此在活動時以緩和慢速為最佳。如：伸展操、毛巾操、拍打穴道、隨著音樂擺動、臉部按摩、深呼吸等最佳。

◆◆◆ 作者簡介



■ 張芷瑋

擔任鋼琴老師20餘年。

曾在『台中市蒙恩長青學苑』擔任音樂講師（教授老歌民謠班、電子琴班、合唱團、社區關懷據點卡拉ok班）。

2013年自台灣神學院畢業（雙修音樂碩士、道學碩士），目前於高雄凱旋長老教會擔任教育牧師。

第一單元 人生下半場

人生啟示	<p>人生上半場努力追求成就，人生下半場就要講究意義。每一個生命都是獨特的，只要用新的心去看世界，不論幾歲你也可以過自己想要的生活。每一天都可以很精彩，每一天都是人生中年輕的一天。</p>	
名稱	活動步驟	溫馨提醒
七敲八打	<p>掌心向下互敲 32 下→掌心向上互敲 32 下→手腕互擊 32 下→虎口互擊 32 下→十指撐開互擊 32 下→手背互拍 32 下→揉捏耳朵 32 下→手指輕敲頭皮 32 下→拍手 32 下。</p> <p>●可以在松年臉書上找到教學影片</p>	<p>敲打時需要有彈性，不可用蠻力，以免受傷。</p>
揚眉吐氣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手重疊交叉放在小腹上，大拇指壓在肚臍上，先深深吸飽一口氣，吐氣時腹部震動，將體內廢氣排出。 2. 使用『噓』、『刻』、『呼』、『希』作為練習，每字共六次 	<p>將一切憂慮、廢氣吐掉吧！</p>
歡唱時刻	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大船入港 詞：葉俊麟 曲：邱翔 歌詞大意說：一生努力打拼苦盡甘來，等待大船入港載滿收穫，所有的煩悶苦痛，終究煙消雲散。這首歌是台語歌后江蕙 1986 年的作品，節奏輕快、琅琅上口頗受歡迎。 2. 今天可以不一樣 詞、曲：盛曉玫 歌曲中不斷重複『今天會不一樣』。靠耶穌就有盼望、力量、堅強、舊事都過去一切變成新的，立志每一天都可以有新生活。節奏輕快活潑、歌詞簡單明瞭、充滿希望。 	<p>現在人人有手機，只要上 youtube 搜尋歌名，就可以找到喔，快來歡唱吧！</p>



資深年輕人的新潮運動

文/王如綺

近年來健身風氣盛行，健身房裡的身影不只是年輕族群，早晨跟下午時段常見退休銀髮族在健身房裡活動起來，手裡拿著水壺，肩膀披上帥氣的運動毛巾，頭上還綁著避免汗水滿頭的頭巾，上起課來，臉上表情絲毫不遜色於年輕人的堅毅眼神。

健身房的一天

早晨的團課教室裡，同學們拿著自己的瑜珈墊，陸續進入教室，傳來一聲聲的早安彼此的問候，熟悉的同學們有默契的找到自己喜歡的位置，害羞的則躲在最後面，深怕看不見老師示範動作的，往前面擺上自己精心挑選的圖騰

瑜珈墊，中間呢，通常就是幾個隨性的同學停留的地方了。

早些時候，健身房給人的印象就是肌肉男女們，舉著很重的啞鈴、槓鈴，在深蹲硬舉或者看起來很困難的動作。健身意識抬頭後，大家注意起肌少症的問題，了

◆划船機



◆跑步機



◆啞鈴



◆藥球+划船機

解了原來肌力不足，會對於行動上的流暢度造成影響。三十歲以後，身體的肌肉逐漸流失，醫療的發達，造成現代人平均年齡逐漸上升，想要保持好的生活品質，就必須養生養身起來。

健身房都有專屬的私人健身教練，帶著學員們循序漸進的練習，從一開始的簡單評估，測量inbody（身體組成分析），看著表格上最基本的身高、體重、接下來就是肌肉量跟體脂肪基礎代謝率等等，從部位別肌肉量還有體脂肪可以看出平常慣用邊的出力是否讓身體失衡，接著調整。

資深年輕人運動的要點

「資深年輕人」常有膝蓋的不舒服，或者彎腰提重物容易讓腰閃到的問題，肩

頸莫名酸痛緊繃，這些都可以經由姿勢的調整，發力的練習，學習呼吸的順序來降低看醫生貼藥布的機率。加強核心的穩定，大腿與臀部的發力來減少膝蓋的負擔。如：提重物時不先彎腰，先蹲下來，避免造成腰部受傷酸痛的傷害；發力不先聳肩（斜方肌）固定好背部肌群，把背部肌肉練好來，走路才能抬頭挺胸，大步向前避免老態。

健身房吸引人的地方莫過於不受天氣影響，不用考慮晴天的高溫、陰雨的濕黏，隨時想運動就可以動起來。舒服的休息區、五花八

門的器材、飲水的方便，也不用擔心運動到一半急著找廁所。各式各樣的免費團課：拳擊有氧、瑜珈伸展，還有熱情的拉丁、肌力訓練、飛輪、滾筒放鬆、有些還附設了SPA、烤箱、游泳池……當運動到滿身大汗，濕濕黏黏，記得拉筋伸展一下避免肌肉緊繃，這個時候走進還舒服的浴室，洗個熱水澡，換上乾淨的衣服，漫步到休息區喝杯咖啡，或者補充一杯高蛋白飲品。

財富要存，骨本要存，肌肉量更是要好好的儲存，才能過著輕鬆自在的資深健康人生。

◆◆◆ 作者簡介

■ 王如綺

愛旅遊，愛美食，其實沒有真的愛運動，只是，從2016年踏進健身房開始，一個不小心養成了運動習慣，最近迷上拳擊，跟著健身房拳擊老師學拳中。





銀髮族做好準備 也能享受毛孩陪伴



文 / 鄭曉蘭

飼養寵物可以為人們帶來許多的歡樂，如今，寵物更被稱為「同伴動物」，同伴動物在飼主人生的每一個階段，身心健康上皆扮演重要的角色。

談到銀髮族飼養貓狗等同伴動物，或許會引發較多疑慮。不過，如果飼養前做好審慎評估、充足準備，及早建構支援網絡，為動物擬定完善的安置計畫，那麼銀髮族與毛孩相伴，不僅能讓同伴動物享受家的溫暖，也能讓銀髮族生活，更有意義。

飼養貓狗有益身心健康

目前已有多項研究證實，銀髮族飼養貓狗有益身心健康。首先是「動物治療」（Animal Therapy）效果，只要有同伴動物在身邊，即使不直接觸摸，也能滿足人類與他者互動、建立連結的渴望，從而獲得身心的滿足。飼養同伴動物的銀



髮族，生活滿足感（QOL：生活品質）也會隨之提升。除此之外，銀髮族飼養貓狗的好處大致如下：

①**擁有傾訴對象**：即使毛孩不會說話，仍會對語言做出反應。貓狗的陪伴能大幅降低孤獨感，讓心情平靜安定。

②**保持生活規律**：照顧貓狗飲食或外出遛狗，自然而然就能維持生活規律。遛狗也可能結識狗友，增加與他人對話的契機，擴大交友圈。

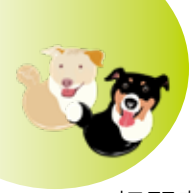


③**增加五感刺激**：像是觀察貓咪理毛、觸摸貓狗時掌心傳來的體溫、毛髮的觸感、氣味等，五感接收到的相關刺激都能活化腦部，有效改善失智症徵兆或症狀。

飼養同伴動物的準備

除了從銀髮族立場思考，我們當然也必須考慮動物福祉。銀髮族受限於年齡、體力等，的確可能由於突發狀況而無法繼續照顧動物。所以飼養前，就必須考慮周全，針對各種狀況研擬配套措施，確保毛孩能有值得信任的個人或團體接手。銀髮族可以考慮的措施大致如下：

①**與家人充分溝通、預立遺囑或信託**：請勿忌諱談論疾病或死亡，事先考慮因病住院、身體虛弱或離世時，毛孩該由誰接手照顧，



相關費用如何支付等問題。

②**指定值得信賴的代理人**：在突發狀況發生時，幫忙處理相關費用支付、過度時期的動物安置或適合的新家庭選定。

如果在事前準備階段，發現找不到代理人委託，那麼為了同伴動物的福祉，或許可以尋找除了自己飼養以外的其他途徑，去親近或幫助同伴動物。例如到流浪動物收容設施當遛狗志工、幫助清掃狗舍貓籠，或協助認養工作等。

最後，在世界各國陸續

邁入高齡或超高齡社會的情況下，「陪伴同伴動物走完一生」這個觀念的主詞，或許也該視情況由「飼主」進展到「整體社會」。也就是說，當飼養者因病住院、年老體衰或不幸離世時，整個社會不論是政府相關部門、民間機構或其他個人，都能溫柔承接被留下的同伴動物，繼續陪伴毛孩走到生命的終點。這雖是尚未達成的理想，卻是我們應該努力邁進的願景—讓銀髮族與同伴動物能毫無後顧之憂地陪伴彼此的溫柔社會。

◆◆◆作者簡介

■鄭曉蘭

狗兒行為諮詢師、TTouch同伴動物療癒師、華語教師、日文口筆譯者，熱愛狗兒、文字與寫作。成立個人工作室「暖暖窩」(Nuannuan Woof)，致力校園生命教育宣講、校犬教育，協助家長與同伴動物解決相處的大小事，並舉辦各種狗兒或人狗相處主題課程、講座、工作坊，推廣人類&同伴動物共好的專業知識與相關理念。





口袋型 迷你電腦



文/曹濟平

網路世代，手機已是便利生活不可或缺的好夥伴，社區大學裡的「手機課」受到資深年輕人的歡迎。善用手机APP可以便利生活，讓你不會因年紀增長，而與外界疏遠脫軌，讓銀髮生活更增添樂趣。

科技不斷進步，「手機」已不再只是「行動電話」。而是一部不折不扣的口袋型迷你電腦。為什麼這樣說呢？因為電腦有的周邊架構它都有，螢幕、虛擬的鍵盤、喇叭、鏡頭、麥克風……通通都具備。「打電話」已成為其中一個小功能，簡單說就是在這部迷你

電腦上裝了一個電話的程式。而我們裝甚麼程式，它就能做甚麼，而這些程式稱之為 APP，在往後的系列文章，將介紹一些實用 APP 的使用方法。

正確的充電方式可以延長 手機壽命

本期就先從行動電話的充電談起：現在手機為了輕



薄，電池都採用內置式，我們自己無法更換。使用的電池是鋰離子電池，因其高能量密度和輕量化的特點，所以廣泛應用於各種電子

為一次，如果從 35% 充電到 85% 算是 0.5 次，這也就是新購手機大約一年多就感覺耗電變快需要不斷充電的原因。

正確的使用是低於 30% 就得充電，充到 85% 就得拔除充電線停止充電，低於 10% 就得停止使用，處於待機狀態。手機都有充滿電自動停止的功能，有些甚至可以設定充電百分比自動停止充電。

產品。然而，使用鋰離子電池需要注意以下事項：

1. 避免過充和過放電：

鋰離子電池不能過充和過放電，否則會導致電池內部損壞。因此，應盡量避免長時間放置充電，以及在電池電量過低時繼續使用。一般鋰離子電池的使用壽命大約是 500 次充電次數，次數的定義是從 0% 到 100%

2. 避免過熱和過冷：

鋰離子電池過熱會使電池內部產生氣體膨脹，導致電池損壞，過冷則會降低電池容量和性能。因此，應避免長時間暴露在高溫或低溫環境中。最常發生情況是將手機置於汽車儀表板上曬太陽，或是在太陽下長時間使用錄影功能。現在很多騎機車外賣送貨員因長時使用行

動導航，為行動電話打個小雨傘，就是怕它曬昏頭或淋到雨。

3.使用合格的充電器：

不當的充電器會導致電池損壞，建議使用原廠或符合規格的充電器，才能安全的充電，時常聽到充電時燃燒甚至爆炸這不是危言聳聽。

4.使用合格的 USB 充電線：

市面上 USB 充電線有很多種，品質良莠不齊，一條品質好的價格要數百元，尤其是原廠。也有一條不到百元的，內部電線過細導致電流耐受不足，因此，充電耗

時或電線內部容易斷裂。

5.儘量少用快充(快速充電)：

快充功能是指在較短的時間內充滿電池。但是，長時間使用快充可能會對電池造成損壞，建議盡量避免使用快充模式。

此外，手機可否邊充電邊使用？如果你使用的充電器規格正確、電流足夠，這樣是可以邊充電邊使用。若長時間外出最好攜帶行動電源以備用。如果一段時間暫時不使用，建議至少將電量充達 85%，再關閉，並將它置於室溫環境。若要維持電池效能，每 6 個月至少充一次電。

◆◆◆作者簡介

■曹濟平

台灣海外網 www.taiwanus.net 製作/技術總監

綠色和平台灣文化廣播電台 FM 97.3 Mhz

www.greenpeace.com.tw 電腦五四三節目主持人



客宣中會靈修旅遊

宜蘭一日遊

文 / 賴崑山長老 客宣松年部長



客宣每年都有兩次的靈修旅遊，由於三年的疫情期間停辦了幾次，今年疫情趨緩，政府逐漸解封，松年部在三月份的部員同工會議通過此次的宜蘭之行靈修旅遊。此次共有155名松年兄姊參加。

緊湊的行程裡的小意外

宜蘭好山好水，無論輕

旅行或深度旅遊，總能吸引大批遊客。在設計行程上，松年的輕旅行，必須考慮的條件是：路面平緩，停車場離參訪的景點不遠。因此我們挑選了：

蘇東隧道(3D海底彩繪夢幻隧道)→ 亞典咖啡→ 綠洲生態園區：乘船遊冬山河、欣賞冬山河兩岸生態→ 宜蘭晶煌龜山朝日園區：拉拉車遊濱海、眺望龜山島。

如此行程原本就有點緊湊，卻又出了小狀況：因有團員因身體不適，在石碇短暫休息後，再一起出發前往



宜蘭，而延遲了40分鐘，以致錯過了3D海底彩繪夢幻燈光秀，同時也取消雅典咖啡行程。綠洲生態園區乘船遊冬山河，也因為遇到工作人員午休時間，有將近90位兄姊沒搭上船。但松年的兄姊們展現了基督的愛，沒有人抱怨、責難。

愛與包容祝福滿滿的行程

下午的行程就順暢許多，晶煌龜山朝日園區的濱海拉拉車遊東海岸，遠眺龜山島遼闊景觀，是超新奇的體驗。駕駛員兼導覽員，對當地的人文事物、地形、植

物、動物及觀光發展等娓娓道來，讓所有團員都能融入其中。早上的行程雖然不太順，但感謝主，賞賜我們在下午仍然有一個祝福滿滿的行程！

此次旅遊讓我感受到：一個活動的成功與否，不是只看表面，更需信仰的內在在省察，當面臨不順遂時，如何透過信心與愛心，相互的接納來成就彼此。感謝客宣中會松年兄姊們的包容，在遇到狀況時，沒有責難與怨言，當然，更感謝上主保守此次的靈修之旅。▲▲▲

大自然的花草樹木，
是上帝給我們的美好禮物！

觀賞美麗的花朵，讓人心舒暢
翠綠如茵的草地，讓人心靈寧靜
欣賞高壯型美的大樹，讓人心胸寬大
攀爬到樹上，體驗在地上時不同的感受
享受高處望遠，或歇息在樹幹上的愜意

上帝所賜，盡都美善
文·攝影 / 李鳳珠 (七星中會)



發行人：謝尚振 顧問：吳志仁
總編輯：謝大舜 執行編輯：周玖玖 松年助理：陳家琳
編輯委員：周宗弘、賴崑山、金文常Bali、鄭玉嬌、劉敏輝、陳振芳
發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會
電話：02-23625282#256 傳真：02-23632669「松委會」
地址：10647 台北市羅斯福路三段 269 巷 3 號 松年委員會
美編印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627

松年之光免費贈閱，如有需要，歡迎來電索閱。