



松年之光

2015年4月 115期

(4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：周哲卿 總編輯：陳義明 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：陳和平、林三寶、莊進祥、談綬鄉、方坤龍、古朝香

松年助理：沈美秀 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 30 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 / 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

以信實愛你



(本刊訊) 要集結上千松年長者齊聚一堂是件不簡單的大事，總會松年委員會為配合宣教 150 週年，表揚各中 / 區會結婚 60 週年 (鑽石婚) 以上的夫妻，特舉辦感恩禮拜。來自東南西北不同的方向，長者要一大早集合搭遊覽車來員林報到，真的是恩典滿滿，雖然有一對高齡 94 歲長者沒搭上遊覽車，仍然勇敢自己搭火車再轉計程車來到現場，讓工作者感動到快飆淚，主恩浩瀚盛情無限。

此次接受表揚者 131 對：星中 6 對、北中 3 對、竹中 8 對、台中 14 對、彰中 35 對、嘉中 27 對、台南 2 對、客家 3 對、高雄 9 對、壽山 8 對、賽德克 2 對、阿美 6 對、布農 1 對、魯凱 7 對。家屬 34 人、參與者 1,291 人，總計 1,609 人，席開 161 桌，真是心靈饗宴。在總會旗、中 / 區會旗的引領下，有小花童、青年男女、男女嬪相、長者代表恩愛牽手步入會場，這樣的溫馨畫面確實令人永生難忘且百年難得一見。

總會議長羅仁貴牧師以「三願的祝福」勉勵與會者：1. 願主耶穌恩典常在 2. 願主的慈愛同在 3. 願聖靈相通與主同在。每對夫婦能同心合意經過 60 年以上的歲月，不僅見證主愛更是彼此最大的祝福。巴克禮夫婦每年生日都同心重簽獻身誓約文，保持與主美好關係。家庭美滿社會和

諧，年年重新省思與主締約，當神忠心信徒。

總幹事林芳仲牧師「以信實愛你」短講，引用何西阿書 2:19 ~ 20、林前 1:21 ~ 25 經文，強調上帝的愚拙勝過人的智慧，上帝的軟弱勝過人的堅強。在蒙神選召人眼中，十字架是榮耀且是上帝的大能與智慧。神以仁義公平、慈悲不變的愛對我們，也必以信實愛你，讓我們都認識耶和華。

彰基蔡崇偉董事長強調：配偶是最忠實的伴侶，勉勵大家蒙恩得福、好名好聲、夫婦同心、共走天路。根據調查：老公最滿意老婆頭髮的顏色是「灰白色」，所以現場有白髮的長者是榮耀的象徵。

彰基郭守正院長表示：醫學進步活到 120 歲已不是夢想，只要持守信仰、多運動、吃魚、青菜、水果、睡得飽、大小便順暢、當義工讓心情愉快，人人都可以身心靈平安活得精采有元氣。

中午享用愛宴並邀請「愛的天使公益表演團隊」分享詩歌，感謝許嘉珍牧師司會、許珮榕姊妹司琴、林齊 / 林陳嫩花夫婦代表領獎、南與北出版社設攤服務、教社龍眼蜜販售、員生分院醫護人員、魏明谷縣長贈送米粉、松委會送西點禮盒，彰中全力配合讓慶典圓滿落幕，真是充滿感恩的大型活動。

台灣宣教 150 週年紀念歌

詞 // 顏信星 曲 // 駱維道

1. 一領一，一導一，大家同心來落實；
人人傳，處處傳，福音傳遍全台灣。

2. 一領一，一導一，大家同心來落實；
人人傳，處處傳，福音傳遍全台灣。

台灣宣教一百五十平
平平啖盡恩典的滋味
今咱聚集歡喜來吟詩
慶賀宣教一百五十平
回想先人為主流血汗
離鄉背井落根來生淚
百平倍加時代大異象
遍地開花教勢日日強

基督召咱代代有使命
用疼受苦活出好見證
擒牢真理聽人民的聲
實行公義及上帝同行
中央山脈峰峻氣萬千
濁水溪邊情厚心相連
美麗鄉土因信受祝福
族羣共榮對疼享安樂



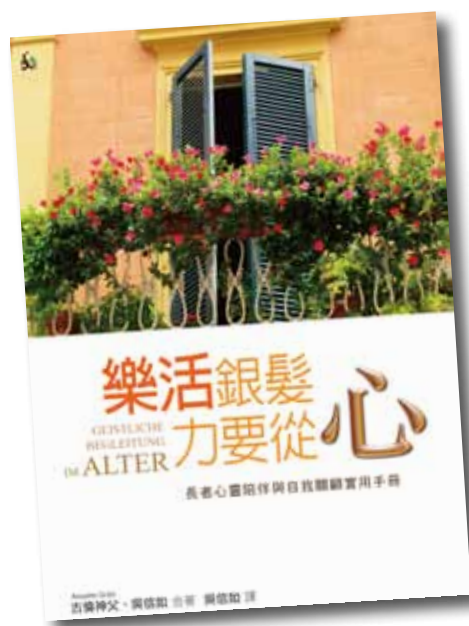
美好的陪伴，樂活的銀髮

文 // 吳慧倩（南與北文化出版社主編）

過去一年來，因為家母的病情，我成為頻繁進出醫院的患者家屬。從骨科到內科，才發覺原來陪伴病患的人差異很大。骨科裡沒有慢性病患，患者多半是因為意外引發傷害住院，而住院期間陪伴患者的人，以家屬或計時看護居多。

在編輯《樂活銀髮，力要從心—長者心靈陪伴與自我關顧實用手冊》這本書的期間，同工們聊起自己對於「變老」的想法，有人提到每天上班都會看到許多長者在公園裡運動，每當看到這個畫面，心裡總不禁自問：「將來我是在公園裡運動的老人之一，還是會被困在家裡？」當然，沒有人想要成為後者。但是，我們誰也沒有把握。萬一我們是後者呢？被禁錮在輪椅上或是房子裡的時候，還能不能擁有自由？雖然這些長者確實都有人日日夜夜地陪伴，照顧他們的生活起居，但是，長者的心靈並未因此得到關顧。至於那些老人的照護者呢？長期做為長者的另一雙手腳，身心俱疲之下卻仍舊難以獲得讚賞的眼光，又要怎麼打起精神去面對日復一日的無力感？

「內心自由」與「心靈關顧」，便是這本書的主要題旨。長者本身，以及照護者，都是本書關切的對象。本書的主要作者古倫神父最被歐洲神職與諮商專業人士肯定的專長之一，就是「心靈關顧者的靈修輔導」。古倫神父有超過20年輔導神職人員的經驗，其著作不但對第一線的照護者有心靈方面的滋養，對於心靈關顧的領域也有極佳的造就啟發效果。因此，有別於市面上常見的老人保健書籍多半偏重在養生、生理健康等面向，本書依據長者容易產生的情緒、負



面的生命經驗，提供長者與陪伴者面對的方法，也提出具體可擺脫這些困境的方式。使照護者的陪伴，不再侷限於身體上的照顧，而是更進一步關注到眼前這位長者的內心，真誠地服事他。

這本書另一個特色是在每篇章之後，貼心地設計了「默想與練習」，不但提供長者本身與照護者自我思考和覺察的方向，更利於教會松年事工團隊的訓練、閱讀與討論。《樂活銀髮，力要從心—長者心靈陪伴與自我關顧實用手冊》著實是一本勵志與實務兼顧的好書。

對正值少老至中老的讀者而言，本書能協助建立健康心靈的「養老觀」；對活過大半輩子的長者而言，即使失去身體的主控權、自主行動的能力，本書能幫助長者意識到：自己是一個有價值的人，即使身體處於失去自由的狀態，仍能夠做一個為他人帶來祝福的人。無論一生的經歷如何，我們都可以為自己畫下圓滿的句點；而對於照護者來說，這段陪伴的時光，將是一個無憾且美麗的回憶。



效法與榜樣

（本刊訊）星中松年部月例會邀請退休陳獻平牧師以「效法與榜樣」專講，透過帖撒羅尼迦前書 1：1～10 節，勉勵會眾。強調：有信就行做、有仁愛就著磨（勞苦）、有希望就吞慄（忍耐）。要福音廣傳必須讓對方體會到救恩滋味，如同超市新產品的試吃活動，基督徒日常生活的好行做（行為），最容易影響家人願意接受信仰。

（一）學阮也學主的款式

保羅深知人性軟弱，不敢讓人學他，希望信徒以「主」為藍本，唯有照原型才能活出主的樣式，尤其在態度、精神、標準上都必須努力去服事，才不會變形。人的行為若沒有以基督的心為心，就易變成「車布邊」，每人各留各的標準，最後跟原型不合。教會鼓勵會友不只聽道，更要行道，唯有身體力行才能活出基督馨香之氣。

（二）眾人的榜樣（模樣）

保羅責備以弗所教會失落起初的愛心，如果只是例行做禮拜、參加週間教會，沒有感動與勞苦，將是沒有果效的服事，會有危機產生。如何才是真正的悔改？面對罪惡要有 180 度的轉變，向主一樣完全，因信稱義從信耶穌、歸向主、成為新造的人。當有信仰時不只方向改變且個性轉變，忘記背後努力向標竿奔跑，有人說：「人若信主連家中寵物都感受得到。」因為全心

付出，心態必定轉變，若對討厭之人愛不下去，正是對主認識不夠深入，要深信主是「活且真的上帝」。有一宣教師認真學當地話語，被企業相中想延攬為公司總經理，薪水很高但宣教師禱告後決定不去，理由是：「雖有利但地位不夠高。」因為宣教師是上帝的代表，有崇高的地位，不是其他行業職稱能取代。

（三）有希望的道理

新聞報導 ISIS 殘殺基督徒，但信徒面臨行刑時仍心無恐懼，因為心存希望有目標要與主相聚，願意開心去主的國度，有希望就能超越恐懼與忍耐心志。有一印尼外配嫁來台灣，全家人都不信主，但此印尼人持守信仰，雖備受刁難仍忍耐，最後感動丈夫也願意信主，因為她相信忍耐的目的：與主連結。

吳興教會陶笛表演，在微聲盼望中享受主滿滿的恩典，許秀梅部長見證主的愛信實且恩典夠用，在參加松年 30 週年慶典回程中，遊覽車緊急煞車，讓她肩、手、腳骨折，緊急開刀後又能行動自如，繼續服事主回應神的無限大愛。感謝張鳳章老師司琴、沈俊成牧師閉會祈禱、鄭連道 / 鄭謝勉勵夫婦金剛鑽婚（結婚 71 年）、鄭漢堆 / 鄭謝碧霞夫婦鑽石婚，會後與松年部員合影留念。

揚生留齡與自癒力學習

（本刊訊）以強調「找出身體內的醫生，幫你健康到老、臥病很少」為宗旨的揚生 60（留齡），是台北市很高檔的銀髮族活動場所。只要年滿 60 歲不限戶籍地，帶身份證年繳 100 元清潔費，就可享受按摩椅、紅外線、體脂肪檢測、來去動動、自癒力教室、復活節彩蛋繪畫、舞台啦啦隊活力展現、口腔動動、數獨、拉筋伸展等養生活動，有專人教導如何簡單運動（快走、墊腳尖、小腿伸展、坐姿跨步、單腳站立、坐姿前彎、蹲下站立）、營養飲食、腹式呼吸、頭腦動動、七巧版、顏色干擾、出聲朗讀、健康期刊、養生講義等。

每週一到五開放給健康老人開心學習各種課程，目前有民生館、師大館，有安心減壓班、自癒力盃、身體機能檢測、來去動動，每週五下午還有卡拉 OK 自由歡唱，每班約 15～20 人，師生向心力強，學員認真學習，週週固定完成作業，由健康管理師認證。成立 3 年已發表不少論文，配合衛福部健康、幸福、友善、活力四大面向，鼓勵長者建立好人際：1. 主動打招呼 2. 多聊天 3. 每日讚美他人 4. 找個伴做件事。強調：「社

交孤立會增加死亡風險」，揚生目前與社區大學合作，攜手建立健康高齡城市。期盼長者多與相關單位整合支援，透過活動建立新的脈絡，避免閉門不出、預防失智與憂鬱、增強口腔機能、改善營養、活化器官機能。

透過各種節慶雕刻南瓜、手工勞作、繪彩蛋，增強記憶力訓練，讓長者感受到生活樂趣，在館中找到年齡相仿的朋友，一起相約上課、看電影、爬山、種菜、吃美食，那也是一種另類幸福。家中有認識的長者朋友，記得邀請來揚生 60 逛逛，也可團體預約參訪或請健康管理師分享講座並帶領活動。

想瞭解更多訊息請上「揚生網站」www.ysfoundation.org.tw，師大館離總會步行約 10 分鐘，電話：2368-2323 台電大樓捷運站 3 號出口，師大路 86 巷 16 號，公車「羅斯福路/浦城街口」下車，民生館：新中街 6 巷 6 號，民生社區活動中心站牌下車，電話：2742-3666，預約參訪可洽詢推廣公關李欣潔小姐，電話：2752-5058 需一個月前告知，可安排導覽並放映活動簡介。

揚生 60 長者個個精神飽滿元氣十足



傳愛特展——跨世代跨領域



（本刊訊）德蕾莎修女說過：「我們無法成就許多大事，卻能以大愛成就許多小事。」由台灣大學與吳尊賢基金會共同主辦的「傳愛特展」，在台大尊賢館1樓展出至12月31日止。內容由3位人物貫穿全場：台灣英語教母彭蒙惠老師、人道醫療大使劉啟群醫師、網路愛心天使沈芯菱。年齡分別是88歲、47歲、25歲，不同年代且領域不一，卻能憑著信心、愛心與持續力為台灣發光發熱，成為傳愛楷模。

救世傳播協會彭蒙惠老師是「台灣三代人共同的記憶與英語啟蒙師」，已經與台灣人合而為一的彭老師，22歲來台灣傳福音，透過廣播與詩歌將福音廣傳，天韻歌聲更是年長者津津樂道的讚美詩班。彭老師不喜歡被叫外國人，她常說：「我與你們同心。」陪大家走過退出聯合國、921地震、88水災等危難，一心想要為世界創造不同，透過「空中英語教室」，提升國人英語能力，創立「教育獎學金」，鼓勵貧苦學生奮發向上，得過師鐸獎、金鼎獎、景星勳章、傑出宗教家等殊榮。彭老師毫不自誇，謙虛說她只是學員的「阿母」，照顧大家的生活起居，儘管募款難免不足但總是有愛的泉源，提供協會無虞的欠缺，帶領團員出國演唱無數次，足跡遍佈全球，為的就是要將福音廣傳。

20年前發現偏遠山區醫療不足，劉啟群牙醫師自告奮勇前往新竹尖石鄉義診，並成立「台

灣路竹會」，為實現「醫療無國界」，已完成海內外義診300多次，足跡遍佈全球40多個國家。路竹會曾到過馬其頓難民營、非洲、中南美洲，也是第一個進入聯合國的非營利組織，2009年榮獲「古西和平獎」（相當於亞洲諾貝爾和平獎）。劉醫師說：「落後地區生與死的差別，只是一劑抗生素。」，願意以台灣之名千里傳愛，回饋全世界。

沈芯菱11歲接觸電腦，靠自修架設網站幫助阿公賣文旦，12歲成立「安安免費教學網站」，幫助原住民學生與新移民學習電腦。目前是台大新聞研究所學生，擁有37張認證執照，為關注弱勢曾發起「全民吃柳丁」運動。25歲的她發現網路的力量後，許願「用鍵盤打造知識公益，用滑鼠彌平社會斷層，拉近城鄉資源落差。」因在公益領域傑出表現，兩度獲總統教育獎、全國傑出青年獎、十大傑出青年、吳尊賢愛心獎、獲選「台灣百年代表人物」、愛心事蹟列入「世界年鑑」並在小學課本中成為學習典範。

2樓還有這三位人物的事蹟影片介紹，是很值得觀賞的展覽，離總會也很近，假日及週一上午休館，展覽地點為：羅斯福路4段83號，20人以上免費專車接送且有專人導覽，電話：02-2367-9873，網址：www.thwu.org 台大尊賢館愛心世界。



恩典滿溢詩歌分享

詞 // 劉順得長老 (星中 / 安樂)



1. 新生命

我心歡喜來吟詩 主基督已復活 我心歡喜主基督 為阮除去一切罪過
福音互阮成做新 改變了阮內心 阮欲大聲見證主 祂有復活佇在
朋友啊 恁佇等什麼 回轉來到主面前 祂欲賜恁滿滿福氣
這份恩典欲白白賜互恁 打開恁的心來領受
這份福氣欲進入恁心內 你嘎我同心來謳咗
賜平安喜樂的主耶穌 祂互咱彼此合一佇祂面前 享受永遠的愛及福氣

2. 光

人生親像一場眠夢 夢醒總是一場空 不知欲走對叨位去 佇人生的十字路
雄雄有聲音對我講 你看遠遠的所在 閃閃的光燈照佇這 引導恁頭前路站
勇敢不驚有我引導 我是真理生命道路 感謝有祢的保守 感謝有祢的引導
帶我跑走真理路

3. 恩典的上帝

釋放我們靈的主啊 懇求祢再次釋放我們 使我們得著釋放的靈
醫治我們靈的主啊 我們需要再次得醫治 祢的醫治使我得完全
安慰我們靈的主啊 求祢安慰我苦悶的心 祢的安慰使我得喜樂
賜平安靈的天父啊 我們需要祢一切護佑 讓我們得著平安的靈
全能的阿爸父啊 我要頌讚祢所賜給我們的保惠師 日日靠聖靈的帶領
日日帶著喜樂的心 日日帶著禱告的心與祢連結
日日用祢的話充滿我的心裡 恩典的上帝感謝祢白白賜

4. 愛的真意

愛到底是從何而來 愛是從神而來
愛到底是說些什麼 愛是恆久忍耐又有恩慈
愛是不嫉妒 愛是不自誇 不張狂 愛是一種行動 愛是一種付出
愛是不作害羞的事 不求自己的益處 愛是不輕易發怒 不計算人的惡
愛是包容 相信 盼望 愛是神所賜永遠常存
愛讓世人彼此謙遜相處 愛讓世人彼此相互包容
愛讓世人彼此相互鼓勵 愛唯有出於神才能來遮蓋一切的過錯
愛是一種真理 從真理中得著盼望 忍耐 愛是讓世人的心柔軟
愛是讓世人相互服事 用愛來讓世界得完全 用愛來讓世界更和諧

5. 寒冷早起時

寒冷的早起時 綿綿雨水直落 為著未來幸福 舉起雨傘走去
不驚寒冷早時 面對未知一日 帶著喜樂來開始
寒冷的早起時 舉頭倚窗門邊 看見往來客旅 望前直直走去
不驚風寒抵擋 勇敢面對衝擊 併出幸福一片天



總會第 60 屆（2015 年）松年部長名單

中 / 區會	姓名	中 / 區會	姓名
東中	陳惠宗	阿美	黃辛妹
星中	許秀梅	西美	王效忠
北中	許玉珠	東美	林信義
竹中	朱懷東	排灣	高文生
中中	楊守雄	泰雅爾	陳和平
彰中	林梅粉	太中	林光榮
嘉中	趙敏聰	布中	高朝枝
南中	周宗弘	中布	方文雄
高中	林鴻珠	南布	吳秀英
壽中	莊進祥	魯凱	杜明山
屏中	謝尚振	東排	古朝香
客家	李廷錫	賽德克	洛金祐希
總會銓衡	周哲卿	Pinuyumayan	江照玉
總會銓衡	吳志仁	達悟區會	鍾加叁
		鄒族區會	汪悟成



魯凱區會松年長者著傳統服裝，開心參加 [宣教 150 週年鑽石婚慶典] 活動