松年之光

2015年5月116期
（5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、林梅粉、許秀梅、莊進祥、古朝香、杜明山
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

嘉義中會松年部幹部研習記實

文// 蔡逸藹長老（嘉中松年部書記）

好天氣總是讓人心曠神怡，起了個大早，趕到嘉義「名都」觀光渡假大飯店，雖然9：30未到但各教會派出來的菁英兄姐早已陸續到來。個個神清氣爽、養精蓄銳，看起來真的是要來尋寶的喔！感謝主，天父會紀念大家的。

十點準時進入感恩禮拜，感謝戴乃宣牧師率領更生團契獻詩；王連賜牧師證道，講題「主啊！祢要什麼」。經節「約書亞記五:13~15」，約書亞是個尊主為大、知道上帝一定會帶領，所以面對如此高壯、手又持刀之人，雖然害怕但仍滿有信心，因為知道上帝時時與他同在。感謝王牧師讓我們深深體會：在日常生活中面對無數的挑戰，務必要有信心並將榮耀和氣力全都歸予耶和華。

感恩禮拜結束後，趙敏聰部長報告事項：歡迎兄姊有任何建議隨時可提出並更新。接著頒發退休感恩匾額3人、2015年聘書：部員8人、顧問6人、輔導牧師2人。是值得稱讚的創新部長，讓大家樂開懷且歡樂滿庭室。

感謝主 嘉中松年部有幸邀請到潘慶彰牧師做專題演講。共有二講：

第一講：『是我？是主』

當大家看到潘牧師秀出聯合國對年齡層的新規定 0~17: 未成年、18~65: 青年人、 66~79: 中年人、 80~99: 老年人、 100 ↑長壽老人。

一定很欣喜，因為65歲還是青年人。賺到了吧！哈哈哈。其實最重要的是：別忘了“我是誰”？是我在做或是主藉著我這器皿在做？更要關心到：當父母、配偶或朋友“不麻煩你時”其實不見得是好事，反而要多加關懷，因「鼎為煉銀，爐為煉金；唯有耶和華熬煉人心」(箴十七:3)。熬煉是過程也是恩典，凡事盡力全為榮耀上帝。

第二講：『真正的靠山』

我滿喜歡潘牧師序言裡的空巢和色難，再加上影片的觀賞，好寫實喔！讓人“心酸酸”真的觸動到我心。別以為「空巢」很自由；其實是短暫的，空巢原來是那麼寂寞、孤單；這時唯有依靠耶和華，方能一生一世有恩典和慈愛隨著我們直到永遠。「色難」是孝順父母最難的一種，一般對待父母總嫌囉嗦無法和顏相待，傷透父母心。願大家對「色難」這個詞共勉之，多禱告、多讀經、認罪、悔改。

1. 信耶穌不禱告，手機沒信號 ----- 關機
2. 信耶穌不認罪，電話欠了費 ----- 停機
3. 信耶穌不悔改，耶穌照樣不理睬 ----- 打不通
4. 信耶穌不禮拜，好像茶壺沒有蓋 ----- 涼了
5. 信耶穌不聚會，靈命不增則後退 ----- 危險訊號
6. 信耶穌不讀經，神的旨意認不清 ----- 糊塗信徒
7. 信耶穌打麻將，這與世人沒兩樣 ----- 分不清

多麼經典的「座右銘」，記得時時提醒自己！

結語：

一．向上主懇求，潤澤我們的靈。

二．無論如何走，上主將帶領到達祂的道路與目的地。

深深感謝潘慶彰牧師的專題演講，讓全體松年重要幹部受益匪淺，透過專業和詳盡資料，讓我們再次感受到「千金難買早知道」。

會後有很多兄姊想向潘牧師要光碟，我知道您或許有所不便且為難，感謝主，願透過松年之光分享，讓更多松年朋友都能共沐主恩。

泰雅爾中會斯瓦細格教會松年團契成立感恩禮拜

文 // 陳和平牧師（泰中松年部長）

斯瓦細格教會松年團契成員

泰雅爾中會松年部事工方向與委身重點

協助設立尚未成立松年 (組) 組織的區域 (區會)，舉辦各區域之聯合松年聯誼活動，配合各區域松年組活動，舉辦各區或 (數區) 聯合松年 (組) 年末聯歡會，擬辦理松年靈修會，舉行各區或數區聯合松年組織。

教會信仰歷史的見證會：參加總會松年委員會之會議與靈修會等等。中會松年部已於 2015 年 2 月 14 日（六）上午在苗栗縣泰安鄉斯瓦細格教會成立了「松年團契」，清楚規劃未來教會的松年信仰事工造就與聯誼關懷。

台灣基督長老教會斯瓦細格教會簡介

母會時期的歷程脈絡：主後 1947 年秋季耶穌基督的福音種子由平地教會傳入泰安鄉境內，首先在 Tabilas 溪流域的汶水部落播種、發芽、成長。1949 年間，在外國宣教師、平地教會牧者、以及汶水教會三股合一的宣教努力，將福音傳入當時的龍山部落（即今之斯瓦細格部落），之後每主日信徒需步行約二小時至汶水教會聚會，並儘力參與週間聚會，如此持續至 1969 年間。

獨立設教時期之源由：部落至母會間之距離約五公里，當時之道路蜿蜒崎嶇又不平狹隘。春夏期間，雨季及颱風季節，山坡地常坍、道路中斷、河水亦高漲澎湃洶湧，致竹木橋沖失。雖然險象環生，為參加聚會，仍然咬緊牙關，冒

險赴會，但老弱婦孺就經常無法按時出席。之後在龍山部落設立教會，經汶水教會之長執及小會議決通過與協助，主後 1969 年起本部落之信徒在龍山部落內聚會。此時期因無禮拜堂，故借用信徒住宅為主日禮拜之場所。1971 年建造禮拜堂，翌年完成一樓之建物，定名為「龍山基督長老教會」，隨後於 1974 年建第二樓建物，經小會議決更名為「上島基督長老教會」。1996 年 7 月進行禮拜堂建物之擴建工程，建築過程中，將本會名稱回歸部落原名，定為「斯瓦細格」（Swasiq）基督長老教會，並於 2000 年八月完成擴建工程。

本教會的重點事工和異象委身：

（一）福音宣講

（二）教育（兒童主日學、青少年團契、婦女團契、松年團契、家庭關懷等）

（三）原住民文化語言之傳承

（四）社區間關懷與服務

（五）現有建物內部重新規劃（禮拜堂空間擴增、招待所升級、交誼廳、社區空間）

（六）後花園規劃

（七）加強與姊妹教會之聯誼和宣教

松年部員服事

成立感恩禮拜陳和平松年部長信息勉勵

健康青春簡易操

簡文仁理事長（物理治療師）

健康無價青春無敵，銀髮族想要活得精采必得運動，但有人手腳無力是否能有一套簡易的收身操，利用看電視空檔隨意做開心動？從事物理治療多年的簡文仁理事長，特為無法外出運動的長者研發出「簡易操」，只要每天抽出一點時間，持續巧妙動一動，也能達到身心靈合一的效果。

從一個人的「三體」（體檢、體能、體魄）就能得知身體狀況：

1. 體檢 --- 根據客觀的實驗數據，判讀人的健康與否。
2. 體能 --- 透過體適能檢測，包含關節柔軟度、肌耐力、心肺功能與協調平衡。體適能佳代表健康有本錢。
3. 體魄 --- 是主客觀兼具的指標，有正向能量的精氣神，一望就知「精力充沛、氣勢澎湃、神情怡然」，體魄充足神采奕奕代表健康與活力。

除了三體，青春還可從「三態」上來判讀：

1. 膚態 --- 想要回春凍齡，從皺紋、老人斑、皮膚緊實或鬆垮就能看出年齡。
2. 體態 --- 上了年紀大都彎腰駝背、肌肉無力、骨質疏鬆、步履蹣跚，所以及早加強體態優雅、抬頭挺胸、走路有風，必然感受到青春活力。
3. 心態 --- 人者心之器，當心態年輕永保赤子之心，終身學習追求新知，跟得上時代，與年輕人打成一片，必能青春洋溢遠離老態。

自然老化是常態不用排斥，但常做身體檢查、強化體能、養成挺拔體態、保有樂觀豁達心態，卻是後天學習而來，健康青春不靠醫生靠自己，希望大家都能身強體健。

健身操五花八門，有的要做 108 下，有的要甩千下以上，其實每人體質不一，只要做得開心且不痛苦都是有益的。我特別推薦「十全三度空間操」，只要上下左右前後，緩慢伸展天天做，就能針對特定部位做如意操，以意使力隨氣靈動。

1. 雙手合掌：
   上下感恩、左右迎送、前後翻滾雙手合掌，貼身豎立在胸腹之間，為起始姿勢。

作用：肩、肘、腕、指的伸展運動，可預防並改善 50 肩、網球肘、板機指的酸痛發麻現象。

2. 山形擴胸：
   上下推拉、左右顧盼、前後開合五指併攏，手腕伸直，肩膀和手肘各成 90 度，掌心相對，擴胸成一山形。

作用：上肢伸展操，加強肌力訓練，擴胸有助呼吸訓練，對氣喘與心肺功能有強化功效。

3. 大鵬展翅：
   上下飛翔、左右扭捏、前後划水雙手向兩旁伸展，五指張開、掌心向下，如大鵬鳥般。

作用：上肢肌力訓練及臂叢神經鬆動技巧，划水動作與手臂轉動，對投手肘、50 肩防治效果佳。

4. 推掌在前：
   上下抹牆、左右挺胸、前後出肩五指張開，指尖朝上，雙手向前平行推出上下揮動。

作用：手肘伸直、手腕翹起，保持姿勢做肩膀運動，對上肢多條神經有伸展作用，漸進用力直到微微發麻。

5. 跨腿扶膝：
   上下起伏、左右拉筋、前後挺腰雙腳打開兩倍

肩寬，腳尖朝前，雙手扶膝微蹲馬步。

作用：下半身的肌力強化與伸展運動，上下如相撲選手，左右弓箭拉腳筋，前後挺腰靈活腰部強化腰力。

6. 單腳站立：

上下漂浮、左右擺腿、前後踢腳以有力的慣用單腳站立，另一腳懸空，雙手平伸兩旁以保持平衡。

作用：下肢強而有力且維持平衡可防止跌倒、保持優雅、訓練平衡力。

7. 雙腳跳躍：

上下開合、左右花步、前後踩踏雙手 V 形上舉，配合雙腳跳躍作用：跳躍加上協調動作，能讓全身律動，培養協調反應。

作用：跳躍與協調動作加上平順反應，可讓全身律動，增加腿力。

8. 雙龍護珠：

左傾右聽、前思後想、回眸一笑雙手十指交握置於頭後，雙肘張開頸部保持挺直。

作用：伸展及訓練頸部，生活壓力大頸部僵硬，可舒展靈活並強化肌力。

9. 雙手護腰：

左搖右擺、前恭後侷、回身一望雙腳分開兩倍肩寬，雙手虎口朝下護著兩側腰部，8 根手指護著腰背，雙肘向後挺胸凸肚。

作用：雙手對腰部做按摩動作，手指感受脊椎及肌肉，有保護及維持平衡功效。

10. 雙掌護膝：

左右開合、前彎後頂、旋轉畫圓雙腳併攏，身體彎身向前，雙膝微蹲、雙手扶膝蓋。

作用：髖、膝、踝下肢三關節最完整的伸展操，可強化大腿股四頭肌並伸展膝後腿肌，對膝蓋較弱者也可放心做。

如果能持續且認真操練，必能有好的功效，若想要更詳細資訊，請 E-MAIL 總會松委會助理沈美秀，可提供更詳盡的講義與說明。

活動消息：

慶祝長老教會宣教一百五十週年舉辦「教會歷史画展」

台北市政府勞動局台北市承德路三段 287 號 [勞工教育館] 一樓

(圓山捷運站 2 號出口)

展期自 5 月 16 日至 5 月 29 日止。

台灣基督長老教會 - TPAF 藝術團契新店教會美學小教會藝術工作室。

[聯絡人 **] : 郭文雄 E-mail： teacher_k_w_h@yahoo.com.tw**

[02] 29130732 手機 0911284579

第 60 屆總會松委會組織

主　　委：周哲卿

書　　記：陳和平

會　　計：林梅粉

各區常委：許秀梅、莊進祥、古朝香、杜明山

聖經測驗

文 // 錢大同弟兄

___01. 出埃及記共有多少章？

A. ３２章　B. ３７章　C. ４０章　D. ４３章

___02. 摩西是屬於以色列民中的甚麼支派？

A. 猶大　B. 流便　C. 利未　D. 便雅憫

___03. 以下有四句關於摩西的描述，有哪些是正確的？

(1) 摩西是約瑟的孫子。

(2) 亞倫是摩西的哥哥。

(3) 摩西在何烈山上被耶和華呼召帶領以色列人出埃及。

(4)「摩西」這個名字是由法老的女兒起名的。

A.(1) 及 (2)　B.(2) 及 (4)　C.(1),(3) 及 (4)　D.(2),(3) 及 (4)

___04. 摩西本是埃及的王子。他為甚麼要離開埃及王室？

A. 摩西不滿法老殺掉以色列的男丁 B. 摩西殺死了人

C. 法老知道摩西不是自己的兒子

D. 耶和華呼召摩西要領以色列民出埃及

___05. 在出埃及記第四章中，耶和華向摩西教授了三個變形的神蹟，使以色列人相信他。以下哪個不是這三個神蹟的其中一個？

A. 將杖丟在地上，杖就變成蛇 B. 將杖指向荊棘，荊棘就生火

C. 將手放在懷中，手就長了大麻瘋 D. 將河水倒在旱地上，河水就變成血

___06. 以下哪個不是「十災」中的其中一災？

A. 蛇災　B. 蝗災　C. 蛙災　D. 虱災

___07.「黑暗之災」中，埃及遍地烏黑了多久？

A. 一日一夜　B. 三日三夜　C. 五日五夜　D. 七日七夜

___08. 耶和華的使者在哪一日的晚上殺害埃及地所有頭生長子？

A. 正月初一　B. 正月初七　C. 正月初十　D. 正月十四

___09. 根據出埃及記十二章記載，逃離埃及的以色列男子共有多少？

A. ６萬　B. １６萬　C. ３６萬　D. ６０萬

___10. 以色列民出埃及之後，第一處安營的地方是哪裡？

A. 瑪拉　B. 以琳　C. 艾城　D. 西乃

___11. 根據出埃及記記載，嗎哪是甚麼顏色的？

A. 白色　B. 黃色　C. 藍色　D. 黑色

___12. 耶和華降嗎哪給以色列民，在哪一天可以收取雙倍份量的食物？

A. 安息日前一天　B. 安息日　C. 安息日後一天　D. 逾越節

___13.「耶和華尼西」究竟是甚麼東西的名字？

A. 一座山　B. 一座壇　C. 一塊磐石　D. 一枝杖

___14.「耶和華尼西」事件中，摩西帶領以色列民擊敗哪一個民族？

A. 亞瑪力人　B. 非利士人　C. 米甸人　D. 赫人

___15. 以色列民出埃及之後多久就到達西乃山領受十誡？

A. 一個月　B. 兩個月 C. 三個月　D. 半年

___16. 以下哪一個不是耶和華指示以色列民每年要守的三個節期其中一個？

A. 除酵節　B. 尼散節 C. 收割節　D. 收藏節

___17. 在頒佈約書之後，有多少位以色列長老與摩西、亞倫等人一起上西乃山參與立約的筵席？

A. 7人　B. ７０人 C. １００人　D. ７００人

___18. 在會幕之中，金燈臺和陳設桌分別放在哪裡？

A. 金燈臺放在至聖所，陳設桌放在聖所

B. 金燈臺放在聖所，陳設桌放在至聖所

C. 兩者都放在至聖所

D. 兩者都放在聖所

___19. 根據出埃及記，祭司須要每日燒香多少次？

A. 一次　B. 兩次 C. 五次　D. 七次

___20. 摩西看見以色列民拜金牛之後，有甚麼即時行動？

A. 摔碎法版 B. 折斷手持的杖 C. 撕裂衣服 D. 殺掉拜偶像的人

___21. 以色列民在出埃及之後多久建成會幕？

A. 六個月　B. 九個月 C. 十二個月　D. 十八個月

___22. 誰人建議 / 指示摩西在民中設立長老的制度？

A. 亞倫　B. 米利暗 C. 葉忒羅　D. 耶和華

___23. 根據利未記記載，祭司可以吃甚麼祭的祭物？

(1) 燔祭

(2) 以色列百姓的素祭

(3) 以色列全會眾的贖罪祭

(4) 贖愆祭

A.(1) 及 (3)　B.(2) 及 (4)　C.(1),(2) 及 (3)　D.(2),(3) 及 (4)

___24. 請由先至後排列先知以利亞的事蹟。

(1) 使寡婦的兒子復活

(2) 大戰巴力先知

(3) 預言以色列出現旱災

(4) 降火擊殺五十夫長

A.(3),(1),(2),(4)　B.(2),(1),(3),(4)　C.(2),(3),(4),(1)　D.(1),(2),(4),(3)

___25. 保羅的三次佈道之旅中，有那次途經安提阿？

A. 第一次及第二次 B. 第一次及第三次 C. 第二次及第三次 D. 三次都有

01	C	06	A	11	A	16	B	21	C
02	C	07	B	12	A	17	B	22	C
03	D	08	D	13	B	18	D	23	B
04.	B	09	D	14	A	19	B	24	A
05.	B	10	B	15	C	20	A	25	D

幸福會感染

[終於，我不再向別人要愛]

2015 年，黃馨慧著　零極限出版
原價 300 元（特價 250 元）

跟著馨慧老師學 [心靈成長] 一年多，喜歡那種親切與自在氛圍，老師貼心同學用心，同心把所學運用在生活中，那種極欲分享的感動串聯成關懷與行動，幸福家族成員自動散播出希望與能量，把成果傳遞到各角落，期盼大家都幸福且愛心洋溢！

從幸福家庭師到心靈療癒師，堅持 [幸福家庭] 才是生活的基本磐石，當家人關係緊密社會自然和諧。接觸到相當多的案例，發現問題癥結在：無法坦然愛自己，當身體出毛病才驚覺是不夠珍愛自己。

全書筆調簡潔有力，文中費心推出暖心套餐與心情筆記，更有練習與記憶步驟，穿插簡明表格讓讀者一目瞭然。透過案例讓大家頓悟與省思，沒有建議與說教，只有溫柔與善意的關懷之情。

253 頁的書包含情緒紓壓與健康樂活，從恐懼、痛苦、覺察到消除內心傷痛、學習自我接納、創造愛、兼顧自己與他人，是一系列相當完整的 [自我成長] 體驗指標。

我喜歡書中自我對話單元，強調自己的愛是主餐，別人的愛是點心，人無法靠點心過活，唯有深愛自己才能脫胎換骨，改善與家人的關係。當你找回生命力量，所有困境都能迎刃而解，期待自己能成為 [幸福發電機]，將所得到豐盛的愛，主動與更多親友共享幸福的功課。

凡事不用太計較，尤其面對損益觀時，往往會猶豫或退縮，唯有開心做想做的事，才能快樂擁有更多美好事物。幸福的秘訣在於 [創造愛]，透過學習與體驗，愛是可以提升到寬恕與包容。

當他人在陰天，我們不能在太陽下，因此關心 = 聆聽 + 同理 + 陪伴 + 鼓勵 + 引導。道歉是滿有智慧的行為，為疼惜自己不再受苦，寧可選擇當勇敢的道歉人。

可以選擇喜歡的單元閱讀，也能找出適合自己景況的解決方式，只要用心必能製造出感動，營造出幸福家園與親密關係，有時贏了道理失去關係，還是輸。聰明（所學知識在頭腦）的讀者再加上慈悲心與行動力，共同努力才能成為智慧之人。調整一下，先愛自己才能關照更多人，以實踐聖經 [愛人如己] 的大誡命！