



松年之光



2015年7月118期

(7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



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

愛與公義的實踐 --- 認識『CEDAW』公約

文 // 馮思和 (壽中松年部書記)

壽山中會松年事工部和婦女事工部的年度幹部研習訓練，今年由松年事工部負責安排研習內容。6月6日在鳳山長老教會針對400位中會團契幹部，由壽中中會議長蔡伯倫牧師主持開會禮拜，前大林埔教會牧師，現任勵聲基金會靈性關懷牧師陶月梅做專題演講『認識消除對婦女一切形式歧視公約』the Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against women』英文簡稱 CEDAW 公約。

議長蔡伯倫牧師在禮拜證道以『詩的真善美』為題，一開始即預告今天的學習內容具有改革性的意涵，任何談改革的人心中必要有真善美的理想性。台灣在2007年陳前總統簽署1979年聯合國大會通過的『消除對婦女一切形式歧視公約』之後，台灣社會在性別議題上即悄悄的進行一場寧靜的革命。在人權團體和公務體系多年來努力倡議下，已逐漸認知到『女權即是人權』的概念，如能保障半數原屬弱勢女性基本權利，促進不同性別的平等發展，才能真正實現人權與正義。

陶月梅牧師一開始即以「無處不性別」帶領大家看到從教科書上對性別分工的刻板教導：「媽媽早起忙打掃，爸爸早起看書報」。我們這一代在生活中都照單全收，教育部已在全台灣北中南東四所大專院校設立婦女研究室或性別研究所發展兩性平等教育工作，讓大家從受教權、醫療、婚姻、司法各層面感受到性別的影響力。

陶牧師以空間使用舉例：女性多在狹窄空間為家人預備餐食對健康的影響，男女出生性別比到第三胎時的明顯男嬰高於女嬰，顯示有人為性別篩選的介入，目前醫療法規已規定醫生不得



在產前檢查時告知胎兒性別，即為防止性別篩檢造成非自然的性別不平衡，否則將影響到未來婚姻社會的結構，這些深入淺出的舉例，打開大家的性別之眼。

最後陶月梅牧師特別談到基督長老教會在早期對台灣性別平等最大的貢獻乃是解放了纏足的習俗及「女子無才便是德」的舊思維，因為淡水女學堂鼓勵女子受教育，只要願意天足的女性都可就學，並禁止納妾者為陪餐會員，這在19世紀是很大的觀念改革。如今在神學教育和主日學教材中也加入性別平等的思維，盼望進步的國家、教會、和家庭都是要重視人權和人力，未來國家已用公權力介入在勞動權益，性騷擾的防治，盼望在教會也學習以性別平等來回應上帝創造性別的心意。

研習會結束後很多長者跑來跟陶牧師分享學習心得並道謝，這堂以性別為主的專題演講，是較少在教會中被專門提出做主題關注的議題，然而衛福部今年特別希望宗教團體能注意性騷擾的防治，長老教會總會亦成立性別公義部關心家暴性騷的議題，若教會對此議題有興趣，可與壽山中會高雄基督家庭協談中心或勵聲基金會各地服務站連絡共同辦理，讓愛與公義在性別上能得到實踐。



彰化中會松年部春季靈修會記實

文 // 蘇煥勝 弟兄 (彰中松年部書記)

2015 年一月份第一次部會討論春季靈修會去那兒？大家一致推薦年度最夯的奇美博物館為首選以及柳營江南度假村，便開始著手相關作業，各教會報名甚為踴躍，近三百個名額短短時日即額滿。

這次靈修會分二梯次，4 月 22 日早上 6 點半左右，6 部遊覽車 215 個人在主委周哲卿長老及部長林梅粉長老帶領下，浩浩蕩蕩的往南部奔馳，9 點 20 分在嘉義品皇咖啡工廠二樓舉行開會禮拜，周主委以「享受服事恩典」為題勉勵與會松年兄姊；第二批次 2 部遊覽車 80 個人，上午 10 點在柳營江南度假村，林瓊娟傳道師以「從糊里糊塗人生走向清清楚楚人生」為題，感性的話語訓勉我們。

既期待又興奮的心情下，平安到台南，下交流道時，遠遠望去一棟類似白宮的巨型建築物聳立在眼前，似乎在告訴我們目的地快到了！不久，我們來到【奇美博物館】，停車後，兄姊陸續下車，發現園區真的好大，首先映在眼前的是阿波羅噴泉廣場，遠處的白宮造型主題建築物很吸睛，有種置身國外一樣。前方兩側是個小湖泊，造型漂亮的橋跨越湖中，接著大夥兒來到館前，抬頭一望，壯觀極了，先拍個大合照後，購票、進館參觀了。

它是一座三層樓左右對稱的綜合性博物館，右側展示動物標本、各式中外樂器等展示品，左側展示西洋藝術、兵器等，包羅萬象，令人歎為觀止。若以展示廳區分為：包含了動物廳、樂器廳、兵器廳、羅丹廳、藝術廳、雕塑作品等，其中一樓右側的動物廳，展示為數眾多的動物標本，北極熊既高又壯的身軀，巨大的熊掌高舉著的標本以及高聳的大象標本等，更是令人目不轉睛，頓覺驚心動魄！三樓的樂器廳，展出世界難能可貴的小提琴。左側二樓展示耶穌基督降世及被釘死在十字架上等多幅巨大畫像；藝術廳許多幅藝術價值不凡的作品、不同年代、不同藝術表現的作品。

離開奇美館區，接著下一個行程來到別具特色的渡假勝地 --- 柳營江南度假村，照例先拍個大合照後，購票、進入園區參觀。沿著森林小徑步行，在園區導覽人員解說下來到尖山埤水庫，我們搭園區小火車環湖，望著似無盡頭的環湖林蔭大道，盡情的欣賞上主所創造的這一片大自然湖光山色，令人心況神怡。臨湖的高腳屋「醉月小樓」，聽說每晚要價 8,800 元呢！離開遊玩小火車，來到「藝術綠廊」，鄉土音樂家吳晉淮先生銅像矗立在眼前，充滿知性、音樂的小天地。還有，完整保留自然生態植物園區，令人流連忘返；園區路旁到處豎立的俚語牌子，在導

遊的帶領解說下，更加生動有趣!! 接著眾人來到這座與湖畔林蔭大道連接的紅色橋樑「映虹橋」，走過「映虹橋」。登上雕龍畫鳳、古色古香、華麗十足的畫舫（遊艇），準備遊湖橫渡尖山埤水庫。解說員詳盡的介紹尖山埤水庫的由來，不同時代背景下所具有不同的功能，各種動植物生態以及周遭的環境，欣賞完湖上風光，走下畫坊，大夥兒回到園區大門，結束了這趟江南度假村靈修之旅。

傍晚時分，大家在歡樂歌聲中，結束意猶未盡的松年部春季靈修之旅，最後在大家相互祝福、禱告下，相約九月份秋季靈修會再見，一步一步往回家的路上邁進。

主委周哲卿長老以「享受服事恩典」為題，勉勵與會松年兄姊。



嘉義品皇咖啡工廠二樓開會禮拜，主委周哲卿長老主理



彰化中會松年兄姊柳營江南渡假村合影



北中日本九州之旅 + 嘉中日本四國旅遊



嘉中日本四國旅遊



合神心意

(本刊訊)台北中會松年部創立 29 周年感恩禮拜，吸引 500 多位長者開心歡聚在艋舺教會，由陳祈昌長老司會、許玉珠部長擔任主席、郭憶婷老師司琴、葉豐盛牧師證道、林子斌長老祈禱、潘聖龍長老讀經、艋舺教會松年團契吳信甫指揮、趙佳暉伴奏，全場氣氛溫馨且恩典洋溢。

葉豐盛牧師以 [要使自己成為一個合神心意的人] 為題，引用撒母耳上 13：13-14、15：22-23 經文，勉勵大家務必謹守耶和華的命令。掃羅從謙卑到榮耀，但擁有名利後忘記神的心意，陷入 [貪] 的羅網，貪念一起王位必失。魔鬼會四處尋找可以吞噬之人，掃羅原是認真盡忠之人，雖是最小一族，但為神所用，可惜卻漸漸自以為是給魔鬼留餘地，超越教規不等撒母耳到即獻祭，忘記 [遵趁贏過獻祭，順服勝過敬拜讚美]。

有些牧長擔任政府認定的董事長就開始跟教會衝突不斷，教會法規不是不能改，但要經過合宜程式。每人都要學習面對權柄、面對肉體、面對忌妒的挑戰，因上帝得到珍貴，唯有靠主避開試探才能蒙恩得福。誠如經上所言：[你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出] 箴 4：23。

第二部專題演講由廖照美副部長主持，蕭聰穎牧師以 [分享耶穌的故事]，強調 [一領一新倍加運動] 的重要，福音不是商品不能用推銷方式，要踏實的宣講才能使上帝的主權實現。

總會教育委員會 2012 年曾推出 [活出信仰 . 美好見證] 系統訓練教材，共 32 本，其中領人與造就系列各 12 本、禱告系列 8 本。人人都要

宣揚福音，教導裝備自己，分享耶穌的故事正是上帝國的故事，上帝作主掌權的古老信仰在耶穌降世之後開始實現。

耶穌與撒馬利亞人的談道，正是一領一的最佳典範，從古井水到活命水，基督徒要有優秀的分享心態，把握時機主動積極、跨越歷史仇恨與種族對立、破除文化和性別偏見、包容並接納被社會輕看的邊緣人與弱勢族群、運用跟情境關聯的話題、從現世物質關懷引入靈性的關懷與解說。

安得烈帶領彼得、腓利傳福音給拿但業，以親人、朋友、同鄉為範例，不是單憑熱誠、不批評其他宗教、多元社會基督徒的見證，都是重要的元素。以上帝的愛行動、效法基督、展現基督徒的美德、以服事和公義行事、建立和上帝和好關係、拒絕暴力、宗教與信仰自由、相互尊重棄絕虛偽。

福音五要以 5 個手指頭來代表：大拇指最好、食指指責、中指中保、無名指缺力量 (無法自救)、小指不完全 (需加入教會)，因此總結成五要點：1. 上帝慈愛又賜福 2. 罪使人遠離上帝 3. 耶穌降世拯救人 4. 悔改相信得救恩 5. 加入教會行天路。生活 8 要：敬神愛人、天天讀經、常常禱告、殷勤聚會、樂意奉獻、引人歸主、服務社會、維護生態。常常吟詩 205 首 [我真愛講這故事]，友誼傳道建立和諧關係，五要五指隨機切入，時時傳講福音大能，誠如葛理翰牧師佈道會時，曾以 [這份愛是為了你]，盼望福音廣傳由親而疏，由近而遠，讓更多人早日嚐到主愛的甘甜。

高齡者身心保健

文 // 張鐸巖教授 (空大 / 社會科學系)

幽默風趣的張鐸巖教授善於用深入淺出方式，結合古代先哲的至理名言，轉化成現代語言，把高齡者的心牢牢抓住，是很棒的樂齡講師，這一場 [教育部樂齡培訓進修研習]，在豐原國家教育研究院召開，吸引不少樂齡講師前往觀摩學習。

1. 食不過飽，食飲有節

太餓太渴時飲食易傷身，食飲有節起居有常，形神俱在，起居無節，半百而衰。當胃有脹氣則易生病，晚餐宜 7 分飽。過燙過冷易傷氣，寒溫中適不傷身。

2. 不食：敗惡、失飪、不時

食物不新鮮或烹調失當、非當季不合時宜者不食。食物超過 3 日不要再吃，以免壞身體免疫系統。

3. 避免五味所傷

黃帝內經：鹹苦辣酸甘為五禁，務必少食。辛 (辣) 走氣傷肺，鹹走血易血病，苦走骨傷筋骨，甘走肉骨痛髮落，酸走筋，筋病易犯。

4. 神清意平養生之本

先養神再養形，勿大吃大喝讓腸胃不得閒，身體肥胖則是養生之末，隨時保持愉悅心態才是治身之道。

5. 適情辭餘，不貪得不多積

貪為萬惡之本，凡物夠用就好貪多必亂。老子說：[聖人適情而已，量腹而食度形而衣，節乎己而。] 故能清目不視、靜耳不聽、閉口不言、委心不慮，明度量聽善言，是謂大通。

6. 寢不夢、覺無憂、食不甘、習深深

常做深呼吸，活得巧、老得慢、病得輕、死得快，已是大家的共識，若不想生不如死就得注意強身保健，多用腦勤活動養成良好習慣與人



際關係必能活得巧妙且精力十足。

7. 氣脈常通，守神則病少

腎者主水，受五臟六腑之精而藏之，氣脈常通，腎氣有餘，能卻老而全形。神去病不癒，守神即身心靈狀態良好，目明心開、耳朵聽不到、口不能言，昭然獨明。壓力大煩惱多易失神，傷心、傷脾、傷腎、傷胃、傷肝病不癒，得神昌，失神亡。

8. 避三死、守五臟、去五邪

飲食無節、好求不止、以寡犯眾導致病死、兵殺、刑殺，非命乃人自取。頭背腰膝骨乃五臟，強則生，失強則亡。五邪：中風、傷暑、勞倦、傷寒、中濕或傷心、傷肺、傷肝、傷脾、傷腎。

9. 行事中道，可以保身

10. 富貴壽善，順其自然

11. 收斂身心，才是本領

12. 養生勿壅勿闕

心想事成就長壽。有一高壽者，人問其養生之道，他只回答：[叫我少抽菸、喝酒、打牌、多運動之人都已先走了。]

結論：不刻意而高，無仁義而修，無功名而治，無江海而閒，不道引而壽。

咱的故鄉，台灣

(摘錄自林福裕台語歌曲創作紀念輯)

賴鴻毅牧師為推廣「本土聖樂」，費心收集蕭泰然大師、林福裕老師所編曲之台語創作紀念輯，只要有教會想聽音樂見證，他就馬不停蹄熱心前往，還自掏腰包贈送會友 CD 及卡拉 OK DVD，有感動再贊助成為聖樂之友即可。

賴牧師嗓音渾厚，雖然不是正統音樂科班出身，憑著恩典與熱忱一頭栽入聖樂推廣工作 15 個年頭，走過國內外超多教會，透過錄影鏡頭希望傳承給世世代代，期盼更多海內外台灣人都能聆聽到喜樂和祝福的詩歌。



1. 咱的故鄉，台灣 (白蕊詞，林福裕曲)

咱的故鄉，美麗的島嶼 --- 台灣，山綠水青，花蕊四季齊開，咱的故鄉，台灣，善良的百姓，認真打拼做工，為著光明的前途，暝日奮鬥，願上帝賜福：阮所愛的故鄉 --- 台灣，伊是阮心內永遠的母親，無論離開外呢遠，無論經過外呢久，一生一世永遠會思念你，咱的故鄉 --- 台灣。

2. 請汝為咱故鄉台灣祈禱

(白蕊詞，林福裕曲)

請汝為咱故鄉台灣祈禱，懇求上帝賜福憐憫保護，請汝為咱故鄉台灣祈禱，懇求上帝引導為咱前途來開路，台灣 --- 台灣，咱的故鄉，感謝歡喜咱會當生做一個台灣人，啊，咱的母親，咱的台灣，我願意與你同甘共苦一世人，請汝為咱故鄉台灣祈禱，懇求上帝賜福憐憫保護，請汝為咱故鄉台灣祈禱，懇求上帝引導為咱前途來開路，阿們，阿們，阿們。

3. 快樂著自己找 (朱麗安詞，林福裕曲)

人生是謙謙啊，不免甚計較，做人著海海，度量著放卡大，尪某子兒有緣才作伙，朋友弟兄有福氣才有鬥陣，啊，人生啊人生，短短的人生，人生啊人生，咱的快樂著自己找，就是我好額也

是你貧赤麼，不免相怨嘆，一工總是度三頓，敢有什麼可憂愁，吃好吃歹是不昌在恢，身體著顧伊勇才上實在，日頭赤崎崎，隨人顧性命，啊，雙腳若站齊齊，財產是別人的。啊，人生啊人生，短短的人生，人生啊人生，咱的快樂著自己找，咱的快樂著自己找，咱的快樂著自己找。

4. 故鄉的鳳凰花 (黃靜雅詞，林福裕曲)

每一年南風起的六月天，故鄉的大路邊，舊厝的巷仔底，攏會開著紅熾熾的鳳凰花，啊，故鄉的鳳凰花，親像紅色的蝴蝶佇天頂飛，啊，故鄉的鳳凰花，故鄉的鳳凰花，永遠開佇阮的心肝底，永遠開佇阮的心肝底，每一擺在他鄉的落雨暝，一個人暱膾去，唸著父母的批，攏會想起紅熾熾的鳳凰花，啊，故鄉的鳳凰花，佇阮的夢中總是無聲無說。啊，故鄉的鳳凰花，故鄉的鳳凰花，永遠開佇阮的心肝底，永遠開佇阮的心肝底，啊，故鄉的鳳凰花。

想索取林福裕老師紀念專輯，請聯絡電話：
07-7778379、0917-708217

網址：taiwanus.net

賴鴻毅牧師本土聖樂工作室

照顧父母：59分

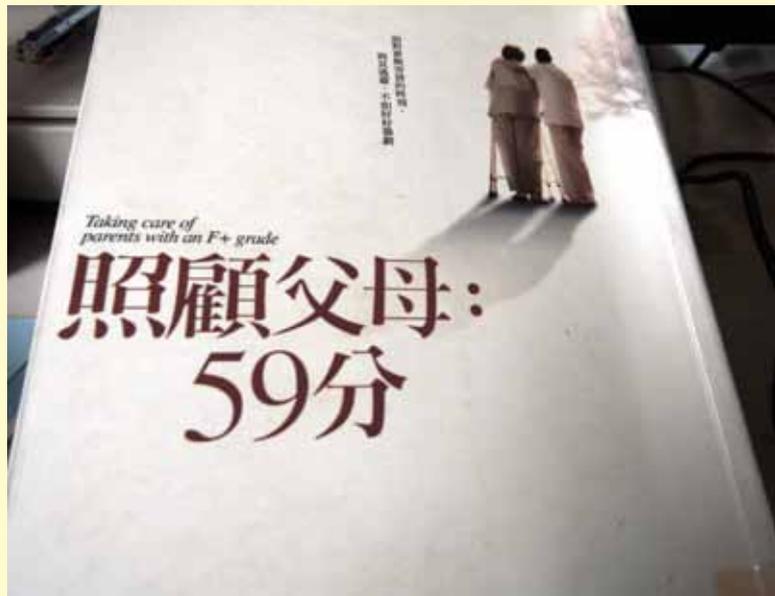
顧美芬著 道聲出版社 2013年 180元 135頁

喜歡創作與翻譯，神學院兼任老師也是教士。創作：[女人的四季]、[我成了翻譯]、[三餐與牛排]，譯作：[改變帶來醫治]、[閱讀越有味]、[軟弱中的一天]、[擁抱每一天]。曾任會計師，卻沉浸在文學領域中，找到生活樂趣。

從揮之不去的隱憂到親人照顧、我照顧、請人照顧、安養院、友人照顧長輩的經驗談，篇篇都觸動人心，真實且貼近人性。強調照顧父母是一種使命，更是不能拒絕的責任。從身體功能漸失到雙方都辛苦最後回歸到平靜的安養院，句句發人深省且描寫傳神，從父母的體諒到自己快撐不下去、半夜的救護車、她不會走路了、獨居但不孤獨，總讓人心有戚戚，尤其思念總伴隨著無法彌補的內疚感。

寫實的文筆，分享與父母互動的美好與掙扎，不說空話以活潑、生動、感人文筆道出為人子女的力不從心，與凸顯高齡照護的不足與規畫不周，引經據典讓我們更知唯有家人同心才能面對困難與做出明智抉擇。

文中描述母親95歲生日時對她說：[真是對不起，麻煩妳。]、[妳忙的話，就不要來看我]。我喜歡[失能]這篇短文，幫助子女了解父母一一走過的路程，那種失落的心情真是情何以堪？



孝順不僅是尊榮父母更是為了敬畏與信靠神而行。作者強調；[當我們知道自己無力遵守誠命，就會更倚靠基督，祈求祂的恩典與力量，並且繼續信靠祂會帶我們走過人生的重要階段]。唯有身歷其境者才能將心比心，讓人有[實踐檢驗真理]的感覺。

[生活的真正難處在於面對問題，尋求解決之道，這段痛苦的過程，唯有紀律才是王道]。照顧父母是恩典與福氣，但必須付出辛苦代價，尤其家人的體諒與配合。誠如作者所言：[在學習愛的功課上，我們都不會畢業]。引用英國著名作家魯益師的經典名言：[想要人愛先惹人愛，誰也不可以隨心所欲，總要有所節制]。

松年幹部大會事工預告

時間：2015年9月8日(週二)下午2點—10日(週四)下午2點

地點：友山尊爵酒店一品苑會議廳 電話：049-2901122

南投縣埔里鎮樹人路131號

名額：150人(額滿為止，現場不受理報名)7/31日前劃撥報名費郵戳為憑

內容：1. 彩色人生(彰中議長蕭資明牧師)

2. 銀髮族保健(彰基郭守仁院長)

3. 銀髮族體適能(關寧教練/洪喻樺教練)

報名：請向各中/區會松年部長統一報名，並提供[相見歡]晚會節目。