



松年之光

2015年9月120期

(9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

主內敬愛的牧長、松年團契會長，平安：

今年十月第一主日(十月四日)是總會所訂「松年事工紀念主日」值此主日臨近之際，特向貴牧長、會長請安，感謝貴教會對總會松年事工的關心與代禱，願主紀念您們所做的美事，並成為教會松年兄姐的祝福。

台灣基督長老教會總會於 1984 年 6 月 21 日成立 [松年事工委員會]，並在 1988 年 6 月創辦 [松年大學] (至今有 45 間分校)，這兩項攸關老人的事工設置，足見台灣基督長老教會具有敏銳的觀察和異象。未來總會松年事工委員會將繼續肩負使命，透過本教會已深耕在城市部落、鄉村鄰里的各個教會，使年長者在生理、心理、智能及靈性方面獲得牧養與關顧，亦藉著教會的服事，帶來世代的融合，使年長者擁有活潑、精彩及滿有恩典的生命力；生命充滿無限的可能與盼望。

我國已邁入高齡化社會，內政部於 2014 年 12 月底人口結構分析，台灣總人口數 23,433,753 人，其中 65 歲以上人口實數有 2,808,690 人 (12%)，已遠遠超過聯合國世界衛生組織 (WHO) 定義「老人國」(老人人口佔 7%) 的標準，顯示台灣早已步入高齡化社會。由於台灣出生率下降速度很快，預估 2018 年老年人口的比率將達到 14%，2026 年更會飆高到 20.6%，也就是說每 5 個人就有一位老人，這樣的趨勢是教會不可輕忽的，對於老人的牧養關顧應更加的重視與投入。

因此，我們提出以下之具體事工計畫：

- 一、設置松年日光站 (老人日托站)
- 二、舉辦關懷 / 探訪 / 陪伴之訓練講座
- 三、強化中 / 區會松年部
- 四、認領安老院 / 養護中心的服事
- 五、持續發展事工

- (1) 「松年諮詢小組」：邀請相關專業人士，提出松年牧養建議與策略
- (2) 促成「老人照護中心 / 靈修中心」之設置
- (3) 舉辦「松年牧養相關議題研習會」
- (4) 「松年之光」的編輯與發行
- (5) 編寫屬靈自傳 (我的故事)
- (6) 建置松年網站資料庫、松年大學雲端分享平台

我們期待貴牧長、會長給予我們更多的支持、鼓勵與代禱，使總會的松年事工推行的更順遂、更榮神益人。更盼望這些事工計畫能得到貴教會的奉獻支持。(請利用郵政劃撥，帳號：19566285 戶名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會，並註明為【松年事工奉獻】)。多謝！

順頌 主恩滿溢

主委 周哲卿

把握黃金時光，精彩為主而活

文 // 周哲卿主委（於松年幹部大會）



很高興全國各中區會松年幹部，以及教會松年團契的幹部能夠共聚在一起，這是上帝的恩典，也是至大的福氣。如今上帝賞賜長壽的生命，並能繼續熱心在福音的事工。除了要感謝上帝的恩典之外，也應該常常一起接受操練，不僅讓我們的服事更榮神益人，且自身也能不斷地成長。其實生活中最難處理的事情之一，就是「遺憾」，對於松年而言，當我們回顧一生所走的路時，有時也會充滿許多的「遺憾」，尤其總是在事發後，後悔當初的選擇與作為。比如說：沒有把握的機會、害怕發展的人際關係、一直沒做決定、沒有去做的嘗試、沒有說出口的話…有什麼比這更叫人遺憾的？但慶幸的是做這些事，永遠都不嫌晚。只要我們還活著，代表你永遠有機會去做你想做的事，去成為你想成為的人。有位心理學家教授曾經發表一篇文章在網路上：「這九件事再不快去做，你一定會後悔。」（來源：Marc and angel hack life），特別分享給大家：

1. 踏出（目標或計畫的）第一步：

人生的奇蹟不在於你完成了什麼，而在於你開創了什麼。踏出第一步的感覺勝於坐在桌前空想。立刻行動！即使只是一小步，但都是在前往目標的路上。就算你沒有做好百分百準備，即使失敗了也比什麼都沒做有意義。

2. 走出舒適圈，嘗試自己想做的事：

你不能老是待在舒適圈，害怕失敗而不嘗試，害怕失去而不敢去愛，害怕別人眼光而不敢說真心話，害怕看清自己而不敢盯著鏡子裡的那張臉。你必須用盡力氣去嘗試，你的決心會展現你的勇氣，在每次的努力中，你將獲得別人無法給你的信心、自尊以及你想要的生活。

3. 就算與眾不同也要做自己：

要讓別人快樂之前，要先讓自己快樂，這不叫自私，這是自我成長。你要跟隨你自己，隨時隨地你都要跟隨著自己，甚至，你要跟誰走在一起？你想和什麼樣的人朝夕相處？成為你想要成為的人這是你的責任。

4. 讓自己快樂是第一優先：

為什麼多數人都不快樂，因為追求快樂是需要努力的，但我們都不願意付出，老是走最沒有阻力的捷徑，拒絕接受變化。甩開這些消極態度是第一步；第二步是為日常生活注入意義，幸福不只是來自金錢，而在於成就的喜悅，以

及在創造性努力的快感中。因此，工作選擇對於你而言很重要，這將決定你生活的意義。

5. 開始「練習」：

去練習實踐一件事，會為你帶來所有的驚喜。練習寫作或練習生活的道理都是一樣的，這需要身心與行動的持續不懈，並且專注在你的渴望上，不斷不斷的去練習。

6. 騰出大腦空間，多一點正面思考：

負面情緒就像雜草，如果沒有連根拔除，它們會再長回來。因此你要控制你的態度，忽略那些打擊你的人，以及避開所有負面的人、地方、事情、習慣，當然眼前會有難題和挑戰，但也有人會把挑戰轉化為機會，這些人因為擁有勇氣、決心和紀律，而能為他人創造美好生活。

7. 把最好的時間留給最愛的人：

珍貴的時間留給家人和朋友的笑容，看著寵物追逐的模樣、看著孩子的微笑，和你最重要的人享受親蜜時光，這些時光都是無價的。不要汲汲營營於競爭中，導致你無暇享受最親蜜的關係。我們生命有限，你要時刻感激你愛的人、愛你的人，不要等到他們不在了才感到後悔。

8. 感恩你當下擁有的這一刻：

當你感受著呼吸的奇蹟，就應該抱持著感激。不只是大事情，對任何的小事也要盡可能的感激，即便是一場談話、一段相聚的時光。就算你今天起床感到身體的疼痛，但你終究醒來了；你看到最好的，也看到最糟的；你或許無法擁有所有你想要的，但你卻擁有了往前進的所需。

9. 讓那些過去的過去吧！

有時候事情不會如你預期的發展，有些事情就是會卡在心中，但你要讓它們過去，學習往前看。如果你一直想著昨天，就不會有偉大的今天，不管事情已經怎樣或應該怎樣，都不重要了，重要的是你活著的這一刻，繼續下一個旅程，專注當下全力以赴，相信過程、沿途將留下美好。

我們都是上帝眼中最高貴松年，也是教會最寶貴的屬靈產業，願大家共同來學習，領受上帝更大、更清楚的使命與異象，好好「把握黃金時光，精彩為主而活」！

人生走到這裡

(本刊訊)台北中會松年/婦女聯合感恩禮拜不畏強颱蘇迪勒來襲，聚集 900 多人熱烈參與，由王光賜牧師以[人生走到這裡]為題證道。松年部男生四重唱、女生三部合唱。帶給會眾耳目一新的感覺，由盧進發長老指揮、郭憶婷老師伴奏，是重組後第一場讚美，默契好且笑容可掬，40 多位團員認真且專注神情，令會眾超級感動。

前松年部長陳德明長老親自作詞、作曲[所思念的老父]，祝福所有父親佳節快樂。王光賜牧師引用馬可 5：21-24、35-43 經文，管會堂的睚魯以父親的心，深信耶穌必救其垂危的女兒，雖然尚未到家女兒已死，耶穌說：[莫得驚，只有信]！人生無望時內心難免惶恐，但信心絕對是良藥。聖經出現[只有信]次數為 365 次，若扣除睡眠及雜事，每天實際作息 12 小時而言，每天可以有 2 次解憂的良方，所以人生沒有甚麼值得擔憂的。

只要學會順服與交託，堅持不放棄，萬事皆交託由主處理，人生單純多了。或許未必一生順遂，但在希望落空後仍持守信心，堅持以耶穌為主交託由主處理。主必成全應許，因信心的果效是豐盛的。當你願意將主視為生命之主，願主帶領人生之路，必能感受到一路有主同在的陪伴與扶持。信心必產生希望，過程中要學習忍耐，人生之路就是不斷接受挑戰，願意與主同行才能恩典洋溢喜樂無窮。



王光賜牧師

第二部聯誼活動由廖照美副部長主持，阿公阿嬤合唱團聲勢浩大，50 多名長者合唱：[著向耶和華唱新歌]、[阿爸的風吹]。土城教會口琴、陶笛合奏[我心讚美上帝]，建成教會歌唱【耶穌我想起祢】、[父母養育恩情深]，劍橋教會讚美操充滿活力。與永光教會長年合作的【韓國大地教會青年樂團】特地以獨唱、合唱、小提琴/嵇琴(韓國傳統樂器)合奏，這些短宣樂團的年輕人去過公園、西門町、馬偕醫院大廳以佈道方式傳揚福音，收到的奉獻金額 50% 全拿來宣教用，看著純真的臉龐充滿熱情與信心，感染到希望與愛心。最後在葉豐盛牧師閉會祈禱聲中，帶著祝福與豐盛心情，互道平安後期待下回再相聚。

子孫是老人的冕旒；老父是子兒的榮光。

(箴言 6：20)



嘉中松年部「心靈暨醫學健康講座」

文 // 書記蔡逸藹

今日社會，銀髮族彷彿如弱勢團體，年紀大了凡事都慢半拍，當我們跟不上拍子時；總有人會不耐煩，自尊心一次次的受傷就畏畏縮縮的躲在牆角下。但是在主裡我們完全不一樣、個個都是祂的寶貝，前面道路有主陪伴著；祂是我們的依靠、禱告既剛強，信主何等幸福啊！

感謝主祢常安排最好的呈現給我們，松年部在嘉義路加堂共同聆聽「心靈暨醫學健康講座」，大家深知健康的重要，出席相當踴躍，共368人，座無虛席，個個神采奕奕，活動內容相當豐富。

首先由吳麗勤師母以琴聲帶入感恩禮拜，司禮趙敏聰部長宣召、張耿端部員祈禱、蔡逸藹書記恭讀聖經「申命記三十一：1-8」、王連賜牧師證道，講題是「剛強壯膽」：摩西召了約書亞來，在以色列眾人眼前對他說：「你當剛強壯膽，耶和華必在你前面行；祂必親自與你同在，不撇下也不丟棄你。不要懼怕也不要驚惶」！是的有主同在、再難的事「剛強壯膽」、不懼怕不驚惶。家庭信仰更要剛強壯膽往前邁進、不可停留，首先要先肯定自己：堅定信心，相信上帝會帶領，方能代代相傳。更深入來想想：若有一天離開了，要留什麼給下一代，什麼才能讓子孫永懷不朽？答案是肯定的----「唯有信仰」。感謝王牧師讓我們更加了解「認識耶穌」是每人一生最大的祝福。尊主為大，用生命見證上帝恩典。

醫學講座講題：「預約自己的善終---你必知道的幾件事」，由嘉基年輕醫師陳鼎達主任專講，既專業又十分生活化。讓我們更深入了解生命後期的概念：預立照護計畫是很重要的，對自己病情多了解，表達自己的想法，事物皆有所交代。避免無效（無意義）醫療，不能增強生命，只有延長痛苦、毫無價值可言。聽友人說某某人長壽又好命。今年已經102歲，子孫滿堂。了解後方知此人已臥床20年，等同植物人，意義何在？增添雙方痛苦，社會成本未免太大了。筆者母親出生就是個美人胚，當學生是校花、當老師

時又被稱之為氣質優雅、出水芙蓉。每次聽到讚美聲真的是與有榮焉。可惜最後還是被病魔摧殘得不成人形，常怨嘆的對我說：活得太沒有尊嚴了，怎不一死百了。父母鶼鶼情深，每次從鬼門關救回來，爸爸總是開心的說：還好還好！總算救回來了。「來沒有去的久，怎捨得妳離開呢」！直到有一天看到媽媽真的累不過來，我跟爸爸說：媽媽太累了，活得很辛苦，如果想睡覺就讓媽媽好好的休息吧！不要再說捨不得了，否則媽媽走不開，爸爸才忍痛割捨。真的硬是救回來也只是增添折磨，心疼生病的媽媽更捨不得陪伴的爸爸。我常說：活多久不重要，重要的是健康。

心靈健康講座講題：「主標：建構健康防老園區。副標：邁向預防醫學時代」講師為嘉義市長涂醒哲。不愧是幽默風趣的醫學市長；談的幾乎都是開先鋒----未來的醫學走向和如何打造健康防老園區。涂市長誓言建構健康防老城市由嘉義市做起。「上醫醫未病」、「中醫醫將病」、「下醫醫已病」。好期盼上醫打造健康防老的嘉義市。

未來趨勢：二十五年後台灣將是全世界最老的超高齡社會。有幸到中正大學修了樂齡運動指導員培訓，了解一生有四個年齡；第一年齡：出生到完成學業，第二年齡：就業期間，第三年齡：退休，第四年齡：需要照護。老人若健康，健保支出將可減少。所以延長第三年齡並縮短第四年齡是目前迫切需要；可降低社會成本，老人缺少一種處方叫『運動』處方。就像我爸爸注重養生和運動，99歲還每天必練他自創的「健壽功」，直到去年中秋節，上午十點還打電話與我聊天，半夜兩點伸個懶腰、咳了兩聲，就回天家了，不捨且心痛。但這不就是兒孫天天禱告：願老爹有生之年健健康康、快快樂樂嗎？感謝主這就是運動處方的效率。國家富強就從這區塊著手。讓我們一起邁向「建構健康防老園區」。感謝松年部所有同工，分工合作、邁力各司其職，整個活動圓滿達成。主恩永隨！

聖經問答 50 條 (一)

文 // 錢大同弟兄



聖經簡答題目

- 1, 耶穌生於什麼地方？
- 2, 東方博士拜主時獻上哪些禮物？
- 3, 施洗約翰的父親叫什麼名字？
- 4, 耶穌最先召的 4 個門徒叫什麼？
- 5, 今天的人類是亞當哪個兒子的後裔？
- 6, 聖經最長是哪章？
- 7, 聖經最短是哪章？
- 8, 聖經一共有多少章？
- 9, 聖經最長是哪卷？
- 10, 聖經第二長是哪卷？
- 11, 上帝應許誰的子孫多如天上星地上沙？
- 12, 摩押人的祖宗摩押是誰的兒子？
- 13, 舊約時代兩個活著被提的人是誰？
- 14, 耶穌登山變像時誰顯現與祂說話？
- 15, 耶穌登山變像時帶誰同去？
- 16, 進迦南後的以色列人攻佔的頭一座城是什麼城？
- 17, 以色列人進迦南時誤與什麼人立約？
- 18, 約翰福音那位“主所愛的門徒”是誰？
- 19, 耶穌有多少次清楚預言自己受死復活？
- 20, 約翰福音中記載耶穌行了幾個神跡？
- 21, 馬太原從事何職？
- 22, 撒母耳的母親名叫什麼？

聖經簡答答案

- 1, 伯利恆
- 2, 黃金、乳香、沒藥
- 3, 撒迦利亞
- 4, 彼得、安得烈、雅各、約翰
- 5, 塞特
- 6, 詩篇 119 篇
- 7, 詩篇 117 篇
- 8, 1189
- 9, 詩篇
- 10, 以賽亞書
- 11, 亞伯拉罕
- 12, 羅得
- 13, 以諾、以利亞
- 14, 摩西、以利亞
- 15, 彼得、雅各、約翰
- 16, 耶利哥
- 17, 基遍人
- 18, 約翰
- 19, 3 次
- 20, 8 個
- 21, 稅吏
- 22, 哈拿

聖經簡答題目

- 23, 耶穌出自以色列哪個支派？
- 24, 啟示錄的作者是誰？
- 25, 哪位先知被扔進獅子坑卻平安？
- 26, 哪位先知被大魚吞入腹卻平安？
- 27, 聖殿是哪位以色列王建造的？
- 28, 以色列這個人又名什麼？
- 29, 大衛的曾祖母路得原是哪國人？
- 30, * 哪位先知被稱為烈火先知？
- 31, * 哪位先知被稱為流淚的先知？
- 32, 誰與天使摔跤並且“得勝”？
- 33, 誰為一碗紅豆湯出賣長子的名份？
- 34, 第一位以羊為祭獻給上帝的人是誰？
- 35, 唯一一件四福音皆記載的耶穌所行的神跡是哪件？
- 36, 大衛軍隊的元帥是誰？
- 37, 聖靈在什麼時候降臨在門徒身上？
- 38, 聖經有二卷是以女子的名字冠名的，是哪二卷？
- 39, 已知名的聖經作者中，唯一一位外邦人是誰？
- 40, 見證耶穌是“神的羔羊”的是誰？
- 41, 聖經中記有三次動物說話，是哪三件？
- 42, 誰為耶穌施洗？
- 43, 誰為保羅施洗？
- 44, 誰膏大衛為王？
- 45, 誰領以色列人出埃及？
- 46, 誰領以色列人進迦南？
- 47, 第一個見到復活後的耶穌的人是誰？
- 48, 新約第一位殉道者是誰？
- 49, 第一位殉道的使徒是誰？
- 50, 士師記中的第一位士師是誰？

聖經簡答答案

- 23, 猶大
- 24, 約翰
- 25, 但以理
- 26, 約拿
- 27, 所羅門
- 28, 雅各
- 29, 摩押
- 30, 以利亞
- 31, 耶利米
- 32, 雅各
- 33, 以掃
- 34, 亞伯
- 35, 五餅二魚
- 36, 約押
- 37, 五旬節
- 38, 路得記、以斯帖記
- 39, 路加
- 40, 施洗約翰
- 41, 蛇、驢、鷹
- 42, 施洗約翰
- 43, 亞拿尼亞
- 44, 撒母耳
- 45, 摩西
- 46, 約書亞
- 47, 抹大拉的馬利亞
- 48, 司提反
- 49, 雅各
- 50, 俄陀聶

七星山頂的體驗

文 // 劉順得長老 (星中 . 安樂)

感謝主的帶領在剛退休後，天天感受到主的恩典，讓我藉著祂所賜的才能，不斷的有各樣的服事，更讓我享受在祂所創造美麗的景緻裡。7/29 日是首次獨自去攀登七星山，一早起床得知兒子中午才上班，外面天氣又很好，就決定前往金山去攀爬七星山。一路經外木山湖海路看見海面上各樣的船隻，碰巧麗星郵輪即將進入基隆，沿路又看見鱷魚先生 (野柳岬)。今日特別明朗，一路感覺心情是愉悅的，當車子來到夢幻湖停車場，取出已預備好的背包及拐杖，一步一步往上爬。

首先來到半山腰的夢幻湖，依然是如此美麗，感謝神的創造，讓世人能佇足享受寧靜的大自然美，也讓心靈再次享受片刻的寧靜。短暫休息又邁開步闊，慢慢的繼續往上走，映入眼簾的是國立教育廣播電台的發射處，再往前五公尺即是七星山的登山口，我的挑戰正要開始，深信神必保守帶領。

從登山口到七星山東峯是 1.8 公里，但這 1.8 公里對我來說是一段相當漫長的路，因它要通過崎嶇不平的階梯及濃密樹蔭下的羊腸小道向上爬的山路，這對我很大的挑戰，因我右腳有點肌肉萎縮狀態，左腳是正常的。我專心一步一步往上爬，經過一個半小時的光景，終於到達七星山的東峯，雖然超累但很感謝神的保守，讓我完成第一階段路程，站在東峯的三角點望著對面的七星山主峯，在指標上寫著 0.3 公里，這 0.3 公里又是一段難熬的 90 度下坡及上坡，對我而言又是另一階段的挑戰，但我不斷鼓勵自己說：再過半小時就可以完成攻頂。於是繼續未完成的路，朝著主峯邁進，終於在 11:50 分完成攻頂，這也是退休後第一次自行前往攀登七星山。

完成攻頂是喜樂的，看見群山環繞的美景，



是上帝賞賜給世人最美的禮物，真的感覺開心因神所創造的美景都在眼前，也看見自己的渺小與唯不足道，心情不僅開闊，更體會到一個基督徒的信仰要堅固就得一步一步去追求，慢慢在上帝的恩典裡，接受牧者的裝備或是神學院老師的培養，讓自己對信仰有正確的認識及態度。

這是個人在 1120M 的七星山頂的體驗，休息片刻後，又沿著原路再次經過崎嶇不平的階梯及濃密樹蔭下的羊腸小道山路往回走，也應驗了一句話：【上山容易，下山難】確實是如此。下山時感覺膝蓋很受力，只好慢慢一步一步往下走，走了近兩個半小時才回到停車場。帶著滿足又感恩的心情，一路開車回家。感謝神今日滿滿的保守及帶領，讓我完成攀登高峯的願望，更體悟神的美意，謝謝祂愛我的主，讓我看見自己的渺小與唯不足道，惟有更謙卑全心倚靠祂，才能成就所有想完成的萬事，感謝有祂一路相伴，體會主恩同在的喜樂平安。

從容老化，生命發光

星中松年活動精采留影



濟南教會松年團契聲勢浩大



長榮女中學
姊妹相見歡



大中小合唱團

北中松年活動多采多姿



北中松年合唱團



土城教會口琴
/ 陶笛合奏



阿公阿嬤合唱團



韓國大地教會青年樂團

嘉中松年活動動靜合宜

