



松年之光

2015年10月121期

(10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

彩色的人生

(本刊訊)松年幹部大會在高檔的 [埔里友山尊爵酒店] 召開，創下多項紀錄：人數破 200、專講內容多元、相見歡晚會節目精彩、主委熱情飆歌、餐食豐盛、會議室豪華寬敞、學員認真參與、SPA 池水質清澈、電動馬桶及窗簾、服務親切收穫滿滿。

彰中議長蕭資明牧師多才多藝，以 [彩色人生] 為題，指出現代人的痛苦指數高：有 59% 沒有發揮才能、42% 沒有成就感、38% 覺得生命沒有意義。受到 21 世紀憂鬱症、癌症、愛滋病的三大威脅，總是不平安且不快樂，甚至有悲傷感。因此 50% 對未來沒信心、42% 對目前身份地位不滿意。

台灣 10 多年前開始關心弱勢患者，透過藝術治療可使自閉、腦麻、臨終病患打開心靈世界。尤其透過畫筆使人生有希望，因為快樂可以創造，尤其靠主得勝過聖潔生活，內在生命被關心會變開心。1 笑煩惱走、2 笑怨氣消、3 笑歹事了、4 笑病魔走了了。

藝術治療是減輕壓力最佳的方法，9 成求醫者症狀都是壓力引起的，基督徒時時平安喜樂，靠主有恩典。讀聖經正是在做 [心理治療]，尤其代禱、唱詩、讀經更是最大資產。玉里醫院精神科謝醫師，常在看完診後主動為病患禱告，扮演心靈醫師角色，這樣的安慰扶持讓病人感動且得到身心靈平衡。

放鬆心境才能自由畫出人生畫面，不一定要畫得很完整，運用對白、圖畫解析內心世界。胡亂塗鴉也是有早期經驗的影響，從構圖及人物表情中可以透視內心世界。講師請學員選擇喜歡的

色筆勾畫出當下的心境，再自由分享創作意境，長者個個臥虎藏龍，畫得有聲有色再配合解說後成為精采生活回顧。

相見歡由各中會提供精彩節目：有日本舞、陶笛、手語、口琴、舞蹈、手風琴、二胡、草裙舞、傳統歌謠，由王效忠傳道、陳義明牧師聯合主持，神秘嘉賓 [永恆的回憶]，因配樂臨時出槌，主委渾厚嗓音清唱不受影響，博得掌聲連連，尤其嗨到最高點表情專注，學員深受感動開心不已。

晨間禮拜分別由松常委：許秀梅長老、莊進祥長老擔任，彰基主任范泉山醫師幽默風趣，以 [彰顯銀髮族的健康基業]，先置入性行銷一下：[胃腸肝膽] (非常簡單)，身經百戰且智慧傳承的松年長者，只要把消化系統器官清乾淨，必能暢行無阻。胃食道逆流、噴門鎖不緊，切忌裝太滿、煩躁焦慮、停留體內過久、胃腸少休息。

年紀不是問題態度才是關鍵，常保持正面思考，把負面與搗蛋思維全丟掉，認清老化事實、立志享受、重視隱私權，疾病不可怕，不動才是隱憂。只要腦動、互動、運動，人生不擔驚受怕，保證百病全消。緊張壓力大易擠壓器官產生胃酸，平時多放鬆想開心事，少煩惱勤學習人生多精采！

關寧與洪喻樺教練 [體適能] 課深受長者喜愛，在輕快的樂音中認真做各種養生動作，看到松年朋友在舉手投足中運動得不亦樂乎，感染到幸福的氣息。最後陳和平牧師以 [培養健康的自我形象] 閉會禮拜中圓滿落幕，帶著滿滿收穫相約早日再相聚。

比雅楠部落文化與歷史記憶推展

圖、文 // 陳和平牧師提供



壹、計畫緣起：

整合轄內原住民老人文化健康照顧為主題，並以老人營養、懷舊團體活動、音樂活動等為基本範疇，串連轄內健康站作一系統性的規劃。尊重老人的興趣以達到育教於樂的效果，考量老人身體功能的限制及活動的能力，設計適當的活動。

貳、辦理內容：

(一) 比雅楠部落村雖為本鄉最遠之村落，因高冷專業蔬菜的高經濟效益，帶來村民可觀的收入，已成為本鄉最繁榮之村落之一。村內設有加油站、農會辦事處等事業團體，提供茂安、四季、南山等後山村落居民生活上的方便。

(二) 原住民人口之老化指數 2005 年的 23.81% 緩慢上升至 2012 年 7 月底的 28.6%；

原住民老人(指 55 歲以上)人數亦從 2005 年的 55,382 人，增加至 2012 年 7 月底的 78,241 人，顯示原住民老人有逐年增加之趨勢。因此，面對高齡化之人口變遷趨勢所衍生的社會照顧問題，鼓勵部落老人參與休閒活動，以增進老人社會參與，減少其孤獨感，為刻不容緩的關懷工作。

(三) 活躍老化，耆老話從前(懷舊團體活動)：預計於宜蘭縣綠色博覽會雲天草原結合健康站共同辦理耆老話從前活動。藉由回憶活動的動作，去懷舊人、事、物及地理，使回顧舊時生活，藉由經驗分享，瞭解老人當時生活背景，滿足長者的懷舊情緒，並透過照片、圖片、書籍、影片分享其個人之經驗，增進老人彼此認識及互動，另可訓練長者認知、思考能力注意力集中能力，活動過程使老人有機會自我沉澱回憶機會並促進肢體活動。

參、南山部落社區文化健康照顧站族群文化與歷史記憶推展活動流程

- 一、設堂影片欣賞【泰雅千年】一個關於泰雅古老傳說。分享：部長 Hetay Hayung 牧師
- 二、開會禮拜：Tamut Tazil 陳初保牧師
- 三、閉會公禱：部員：Piling Watan 楊道明牧師

四、比雅楠資深長老會眾教會信仰歷程見證與分享

五、泰雅爾語言文化傳承、才藝展現：(1) 泰雅爾詩歌吟唱 (2) 古調吟唱 -- 各教會松年代表

六、蝶古巴特手工才藝工作坊：大同鄉原住民族家庭服務中心社工員周慧珊老師

泰中松年部辦理 104 年度泰雅族群文化歷史記憶活動：部員張勝二牧師帶領詩歌吟唱



徐正義牧師帶領
開會禮拜

困境中尋求上帝

文 // 吳金萬長老 (竹中 . 公園)



已近落日餘暉的我，回顧過去的點點滴滴，若不是上帝一路相伴，在職場中的困境、危機、難堪、束手無策等等都能靠恩典、祈求、主憐憫，一一化險為夷，真的是美妙經歷。多年前帶團有太多的奇聞軼事，當時行李不須旅客自己提到櫃台去 check in(辦理登機手續)，客人到齊後，行李集中一處交給機場行李員去處理交寄事宜，領隊再按件數繳交小費。下機後也不須旅客自行在行李轉盤找自己的行李，因為每件行李都有行李牌，上面有號碼以及姓名，全部交由當地機場行李員處理，當然也按件數繳小費，有一次在暑假時帶一團美國團，起先一切都順利，中有一段團體抵達賭城拉斯維加斯，照慣例由行李員看到相同的行李牌就取下來，之後用行李車帶到遊覽車邊，我先請客人看清楚自己的行李有沒有？看到自己的行李後就上車。再三交代確認行李，或許天氣酷熱旅客不耐煩，紛紛搶先上車，當地氣溫經常高達 40 幾度。到旅館請行李服務員按照房號送行李，因飯店有賭場，怕有人輸錢會到房間偷竊財物，請客人到房間安頓行李後，再帶去參觀 3D 電影 (當時台灣還沒有這種身臨其境的畫面電影)。等很久有兩位小學女老師沒下來，打電話關心才知行李沒到，當下我有點緊張，馬上跟旅館經理反應。跟推行李人員確認後保證全部有送到，哇哇！這一下糟啦，當時立即先給這兩位團員每人 100 美金買隨身用品，並承諾會負責尋找下落，心想怎會遇到這種衰事。

為了不影響大家的行程，決定第 2 天照樣搭小飛機飛大峽谷，但我忐忑不安難以成眠，第一次在房內 [跪下來] 禱告 (之前不曾用跪的)：[主啊！在人不能，在主凡事都成。] 禱告交託完心中坦然，相信主會處理。趁團員遊大峽谷之際，我忙著確認已經預定的晚上夜總會位子，以及下一段去舊金山的機位，航空公司回覆：[沒有 OK 還在等候。] 我心涼半截慌亂到極點，整團將近四十人，沒機位？完了！不是掉行李就是沒機位，這下真的沒轍了。再度跪下求主施大恩賜力量，臨時改訂別家航空的機位，刻意挑清晨第一班 4 點起飛的班機，訂位員說這班機沒什麼人 (會想到訂清晨的機位是比較沒有人，空位較多)，接著要解決不同航空的問題，因為團體票不能轉乘

別家航空，我拿出更改貼紙 (一種機票更改班機或起飛時間的貼紙)，一一寫上新航班的班機分別貼在每張機票上。預防萬一又另訂一部巴士，準備飛機若沒搭成，就改用巴士直達舊金山。

在團員看完夜總會精采表演興高采烈時宣布：[明天班機提早，2:30 起床、3 點大廳集合，若順利搭機就不用改搭巴士要跑 12 個鐘頭。] 聽到要在沙漠跑十二三小時，大家都很配合，我要求團員同心祈求一切順心如意，我回房後再度跪下迫切祈禱：[求神引領找到行李並順利登上不同航班。] 清晨到達機場，我先下車找來行李託運員，要他帶行李車到遊覽車邊下行李，請團員暫留在巴士上等候吩咐。並拜託機場服務員點完行李送上預定班機再來領小費，(當年美國各機場託運行李員一字排開都在機場大廈外等生意)，突然靈光一現去行李間瞧瞧，竟然看到遺失的那兩件行李。我的推測是在行李轉盤上吊牌被扯掉，領行李小弟依照行李牌取下送上巴士，再加上團員疏忽沒確認行李就急著上車吹冷氣，才會環節出錯，所幸憑團員名冊幸運尋回遺落行李，及時送上新航班。

確認行李都上飛機後，我請團員下車辦理登機手續，櫃台小姐不放行，因為機票不能用其他的航空公司，如果放行這筆帳不知要怎麼算。我說這不是我的問題，因太平洋航線是日本航空，這一段也是日航訂的，因為是清晨班機人不多而且空位不少，臨時也找不到主管可報備，況且行李全部都上去了。考慮再三為免麻煩，她終於決定放行，我趕緊打電話取消備用巴士，黑人司機破口大罵，警告我下次若被他再遇到一定放我鴿子，我先賠不是並允諾下回有用他的車，會帶禮物彌補他的損失。

回台後日航經理找我：[你口袋還有多少張更改貼紙？都還回來，因為你的這個動作造成航空公司很大的困擾。] 我回說：[都用完了，晚上一起暢快喝一杯吧！] 人生有很多的危機與困境，活越久經歷越多，唯一的解決辦法：[跪下來專心禱告，靜候上帝的引領。]

申命記卅二章八節：耶和華要在你前面親自帶領你，與你同在。祂不會忘記你，也不會丟棄你。所以你不要喪膽，也不要驚惶。



活化記憶力

中正大學高齡教育研究中心編撰

教育部終身教育司為樂齡學習出版系列教材，提供給各樂齡中心使用，詳細內容可至教育部樂齡學習網或教育部網站觀看。這本教材共 64 頁，非常實際且用心收集，特別強調「成功老化」讓生命更精采有活力。

由魏惠娟教授帶領，在蕭玉芬主任及各區教授通力合作下，完成翔實且獨具特色的講義教材，完成「終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與」四大願景。共分九大單元：1. 記憶力是怎麼一回事 2. 瞭解你的記憶力機制 3. 檢查你的記憶力特色 4. 活化記憶力關鍵 5. 遠離健忘的要素 6. 促進記憶力的生活形態 7. 強化記憶力的技巧 8. 善用注意力增進記憶力的新體驗 9. 善用計畫成為記憶達人。

每個單元都有情境故事，再用問題討論方式進入核心內容，透過活動帶領策略完成延伸閱讀目的。有推薦相關影片：明日的記憶、爺爺忘記了、我的失智父親等，書籍方面包羅萬象：聰明活到 100 歲、用腦科學打造記憶力、熟年大腦的無限潛能、大腦當家 --- 靈活用腦 12 守則、適度有氧運動腦袋變聰明、別等失智上身、熟齡照顧就醫指南、失智症船歌、老人健康活動設計、瞬間喚醒思考力、45 歲 --- 高齡教育最佳時機。

手冊每本 100 元，三民書局或國家書店有售，或洽詢國家教育研究院 02-33225558 轉 173

高齡者如何區別健忘和失智症？有簡單的圖表可對照：

健忘或輕度知能障礙	懷疑得了失智症
1. 常常忘了東西放在何處。	1. 不斷忘記東西放在何處，而且還懷疑是否有人藏起來了。
2. 有時忘了吃藥或忘記赴約。	2. 忘記的情況多到見怪不怪，而且還覺得自己沒有常常忘。
3. 有時會忘記兩天前晚餐吃了什麼？	3. 忘記昨天吃過晚餐這件事。
4. 忘記新認識朋友的名字。	4. 忘記親朋好友的名字。
5. 有時別人會說：「你已經說過這件事」。	5. 常常在不知不覺中重複說同一件事。
6. 會告訴身邊的每個人：「你的記憶力真差」。	6. 別人說你的記憶力真差，你卻不覺得。

如何區分正常老化或失智？

項目	正常老化	失智症
1. 發生頻率	偶爾	常常
2. 程度及惡化速度	輕微且穩定	逐漸變壞
3. 過後會想起或提醒後想起	經常	少有
4. 遺忘的範圍	某一小部分	全盤忘記
5. 病識感	自己知道	不覺得
6. 其他知能及日常生活障礙	正常	有障礙

如何提升記憶力？

- 妥善運用注意力
- 勿同時做很多事
- 養成運動習慣
- 常與人交談
- 運用「RARE」記憶法：放鬆、專心、重複、想像 活化腦細胞
- 活化腦細胞。

認識上帝

文 // 徐采田長老 (星中, 長春)

到底有沒有神？神存在與否？這是一個嚴肅的問題，有下列三種說法：

一．無神論

進化論 --- 說人類是進化的產物。可惜，進化論對於 [起初之創造] 完全沒有清楚的交待，有許多論述不合邏輯，所以被接受度甚低。

二．多神論

創造論 --- 聖經說：「起初神創造天地萬物」，所以神是存在的。初造的人與神有親密的關係，但因始祖亞當犯罪，罪就隔絕人與神的關係，人成為無倚無靠的孤兒，陷入困境痛苦。

人為求解脫而得平安與安慰，渴望儘快與神修好改善，恢復和好關係，殊不知人對神的認識有限，幾乎是無知。雖然想盡辦法努力祈求找尋真神，卻徒勞無功，得不著答案。只好自求多福，憑自己的想像創造各種各樣的神來拜。同時迷思於 [有拜有保庇]、[多拜多保庇]、[漏拜會得罪神]、[好心有好報]、[行善積功德，越多越好] 等僥倖求心安的心態，致世上寺廟林立，到處有假神、偶像、邪靈、神棍、假先知等，給撒旦有機可乘，大發利市，叫人不知如何是好。究竟應何去何從，更無所適從。製造社會的紛亂，使世人直到臨終仍無法認識真神，因此飲恨終生者比比皆是，真是悲慘！這是多神論的後果。

三．一神論

獨一真神論：強調真神只有 1 位，是獨一無



二的，祂是 [自有永有]、[無始無終]、[宇宙萬物的主宰、造物主]。對於造人的始末，聖經上有明文記載，羅馬書 1:20 說：「自從造天地以來，上帝的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」

獨一的真神是存在的，祂名上帝。依據聖經真神應具備的神格：

1. 祂是排他性的神，是獨一無二的真神。
2. 祂是自有永有的神。
3. 祂是無始無終的神。
4. 祂是無所不能 (全能)，無所不知 (全知)，無所不在 (全在)，永能的神。
5. 祂是宇宙天地萬物的主宰，造物主的神。
6. 祂是賜生命的神。

7. 祂是行公義、好憐憫、信實、愛的神。

基督教信仰的核心是信奉上帝，是絕對符合真神的神格條件，所以上帝是獨一之真神。以大家耳熟能詳的受造物來說明，證明獨一真神的存在，以堅固我們的信心。

1 物證

宇宙的存在，有秩序的運行，毫無差錯，永遠不變的運作，這種奇妙完全作為的作者，必是一位超偉大的策士。聖經說：祂就是獨一的真神上帝。

人與樹在呼吸上互相效力的運作關係，人呼吸空氣中的氧 (O₂)，吐出二氧化碳 (CO₂)。而樹則吸二氧化碳 (CO₂)，吐出氧 (O₂)，剛好相反，巧妙地運作，各取所需，兩者同得益處，共存共榮，這種美妙恰恰好配搭運作的設計者是一位偉大的工程師，必是上帝莫屬，也只有祂才能勝任，因為祂是全能永能的獨一真神。

太陽與地球的關係：太陽與地球的距離太近、太遠均有害處。太近，溫度過高，人會熱死；太遠，氣溫過低，人會凍死。一年四季春夏秋冬有規則，永不變的奇妙運作，供應萬物生存上的所需毫無欠缺，只有上帝才有這種能力，因為祂是萬能、全能、凡事都能的上帝。

2 人證

美國最有名的民意測驗專家蓋洛普先生，曾調查前三世紀（三百年期間）兩百多位世界偉大的科學家的信仰問題，其結果如下：

不知道自己的信仰者 13 人、無神論者 8 人、信仰上帝者 242 人（佔 92%），除少部份信奉猶太教外，其餘 90% 以上均為基督徒。

信仰主耶穌基督，如牛頓、愛因斯坦、歐姆、安培、愛迪生等世間聞名頂尖的科學家都名列其中。換言之，世界上偉大的發明家都相信神的存在。

大發明家愛迪生一生當中最大的發現是：

「發現上帝的獨生子主耶穌基督為我的救主，祂洗淨我一切的罪過，祂為我贖罪，受釘在十字架上。」這是多美好的見證。

世界上最偉大的發明家，僅僅能發現造物之無窮無盡的許多作品的少部份而已。用有限的人腦是無法想像並窺見神的無限作品，且是永遠發現不完的。

3 例證

一位有名的解剖學權威，他否認神的存在，更否認靈魂的存在。因為他解剖過 30 多具屍體，認真且詳細尋找人的靈魂究竟存在那裏？他找遍人體的各部位，包括骨頭、頭腦、心肝、腸、胃、神經及血液等，不曾發現有靈魂存在的證據，因此認為靈魂根本是不存在的。

有一次，他主持有關人的靈魂存在公關演講及辯論會，他口才好、學問好、經驗豐富，無人敢與他辯論。當他洋洋得意，自認今天的辯論會大成功，宣佈散會時，有一位鄉下人舉手發問說：

「請問博士先生有太太嗎？」他以輕視的口吻回答說：「當然有」。鄉下人又問：「愛你的太太嗎？」他認為是毫無意義的問題，但不好意思不作答，只勉強答覆說：「當然愛我太太」。鄉下人又問：「愛在那裏？」回答說：「愛在心裏」，這時候鄉下人理直氣壯地質問博士說：「你是有名的解剖學權威，解剖過 30 多具人體，你一定非常清楚心是什麼形狀，什麼顏色吧！」博士無言以對，不敢再回答鄉下人的問題。鄉下人大聲說：「你既然承認愛存在，靈魂與神不是一樣的道理嗎？」解剖學權威再也不敢否認神與靈魂的存在了。

經過探討論證，我們確信知道：獨一真神上帝是千真萬確存在且無庸置疑的。聖經（約 20:29）說：「那沒有看見就信的，有福了。」我們只要信，福就來，期盼大家都成為有福氣的天國子民。



展現生命力的松年畫面

全國松年幹部大會相見歡



感謝所有講師與全體松常委



工作人員辛苦了！

