



松年之光

2018年7月154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



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：Paqerilas Kulivu 王德成 顧問 周哲卿 總編輯：李佳民 執行編輯：鄭佳音

編輯委員：謝尚振、蘇煥勝、莊禮智、劉美、Aping 王玉妹、Biung.takihunang 全英輝

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 25 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

為人低調 做事穩健的主委

(本刊訊)總會通常會議時排灣中會佳義教會擔綱演出的合唱團，帶給與會人員難以忘懷的印象，率團而來的王德成牧師，正是 2018 年松年委員會的新任主委。王牧師靦腆的笑容低調接受專訪，一再強調全是神的恩典與扶持，人人在教會參與事奉，才能成為服務品質提升的動力。

高春梅師母是衛生所護理長退休，長女王慧如目前是醫院放射師，次女王韻如口腔衛教系畢業，全家在各職場上盡心盡力做好份內事。平時最關心教會事工及社會現況，也喜歡看健康相關書籍。盼望松年之光能多提供高齡事工的知識及技能培訓消息，聖經方面的信息也很重要，務必讓長者身心靈都強壯。

最開心的是已含飴弄孫且有 3 個小孫女，從小朋友身上感染到純真與活力，師母身體需要長期調養是比較操心的地方。腓立比書 4:13【我靠著耶和華加給我力量的，凡事都能做】。相信主必帶領一路往前行，福音詩歌【我寧願有主耶穌】陪伴所有喜怒哀樂的歲月，當遇到壓力時馬上自我調適，選擇凡事以正面態度看待。原住民天生好歌喉，在哼哼唱唱中馬上又能整裝待發。

用聊天的方式讓銀髮族在不知不覺中扮演好一領一的宣教使命，常找志趣相同朋友參加教會活動，尤其節慶 / 松年大學 / 松年團契 / 靈修旅遊，讓更多會外人士來教會嚐到福音的甘甜滋味，福音廣傳已是教會不容忽視的課題。

對高齡化社會的因應與調適是刻不容緩的議題，以排灣中會部落的情境，要先做好有效且適切的計畫推動配合社區型活動，加強教會松年事工以多元化內容實施，舉辦增能活動並結合多項資源，達成充實長輩知性合一且能顧慮到需求。



松年長者是教會最大資產，傳承既有技藝，如：雕刻 / 織布 / 編織 / 傳統歌謠 / 口述神話故事等，成為代間教育最棒的素材。銀髮族朋友若能倒帶聽到當年的歌曲，會很開心且願意分享，多傾聽長者的生命故事找到適合的話題，松年朋友也需要有表現的機會機會與舞台。

建議長者也要同步學習，多接觸新的科技，透過人工智慧找到更便捷的生活方式，目前人手一機，功能超多，松年朋友也能擁有自己的群組，找到生活的樂趣。當然不能忽略信仰的落實，在言行舉止上時時警惕自己，遵照神的教導身體力行，建立各自的家庭祭壇，家人同心禱告才是最美的事奉。

正常作息(日出而作 / 日落而息)就是長壽之道，平時多看書 / 玩益智遊戲 / 說故事也是操練頭腦的方式。與家人互動良好相互分享工作心得，常常歡笑一籬筐，一齊為主聖工效力，全家同心事奉是我最感安慰的時刻。

目前最大心願是做好教會事工，帶領松委會展現出活潑有活力的生命力，讓長者的生命見證能發光發熱，有朝一日卸下工作，上山賞美景，下山與親友喝咖啡聊天，這是我心中的遠景與期待。

如何陪伴年長者？

（本刊訊）松年委員會為推展【如何陪伴年長者】，特在彰基蘭大衛國際會議廳舉辦研習會，松年契友踴躍參與，雖然場外陰雨綿綿，場內卻是熱絡溫馨，尤其見到老朋友倍感親切。

感謝彰基提供舒適的場地，陳信良董事長 / 陳穆寬院長 / 陳清發主任牧師熱誠歡迎大家來自家的醫院。研習內容安排得很紮實，共5個講座，邀請學有專精的講師：比亞外教會阿韻·尤命牧師 / 岡山教會李麗雲傳道 / 彰基復健科蕭靜旻主任 / 松年長春陳瑪利主任 / 園藝達人周宏仙老師一一為大家分享寶貴經驗，從教會文化健康站到松年大學、機構實務傳承、老化的基本原則、園藝治療效益等，詳細解說，從實例到活化教會，真的是蒙福的事奉。

位在桃園深山區的比亞外教會，打破教會的牆，落實愛人如己的誠命，以【一家人】概念建構部落和教會的生活型態，讓族人照顧族人，從信徒擴展到非信徒。阿韻牧師雖非專業人員，全憑熱情與服事的心意，深深相信【犧牲奉獻的心志遠大於計畫】。不起眼的小部落，以上帝為王全心為長者服務，終於開花結果成為C巷的示範點。重視有機管理產業，與土地共存，不僅自給自足還能接到訂單，同時發揮教會的影響力。原先髒亂部落在志工共同撿垃圾下成為城鄉花園，經過3年的辛苦經營，已是感動人的小部落，上帝親自動工開啟恩典大門，連蔡英文總統都來訪視，全村15戶，當天安全人員比部落人口還多，也打響了教會的知名度。

蕭靜旻醫師以醫療與護理觀點，談老化的現象與活躍老化的6大指標：1. 日常生活功能正常 2. 認知功能正常 3. 無憂鬱現象 4. 有良好的社會支持 5. 能自由參與活動 6. 可靈活使用交通工具。台灣老化程度偏高，高齡關懷成為重要議題，老化會發生在各個層次，老年疾病有：1. 多

重疾病 2. 不明顯表現 3. 有併發症 4. 受環境影響大 5. 復健需求多。如何辨別老年症候群？1. 跌倒 2. 感官（視力、聽力）功能退化 3. 認知功能缺損 4. 憂鬱傾向 5. 慢性疾病 6. 營養不良 7. 尿失禁。銀髮族宜規劃多樣化的休閒活動，包含娛樂性、知識性、技藝、健身、社會性、創造力活動。手指不靈活時要增加握力訓練，注意浴廁安全防跌倒，照明要夠，記得多運動才能存骨本。

李麗敏傳道強調【老】是智慧、知識的象徵更是上帝的祝福，是冠冕與尊榮的記號。年長者的無限潛能透過松年大學，發揮得淋漓盡致，不僅給予長者自信，且互相激發愛心、彼此關懷。根據聯合國通過的【老人綱領】：獨立、參與、照顧、尊嚴、自我實現5項要點，期盼高齡



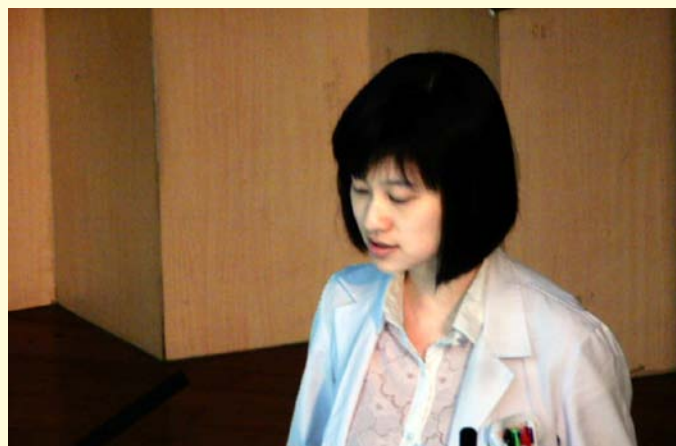
長者因著信仰全力推展教會與社區的宣教關懷。

陳瑪利主任以婦展與松年長春為例，30年來用愛陪伴、急難救助、技能培訓、職業介紹，幫助很多需要者，不僅恢復自信與機能，甚至給求助者有盼望的未來。詩歌是福音的翅膀，透過歌唱讓心靈得到療癒，加上平安餐與福氣湯，讓身體健康 / 心靈平安 / 靈裡喜樂。引用日本家庭式庭園，創造喝咖啡交朋友，讓社區老人與教會據點結合，重新認識教會機構的愛心與關懷之情。培養惜老志工 / 運用科技建立品牌 / 提供通路與平台 / 健康促進管理 / 生活化模組服務。

周宏仙老師發給大家種子，教與會者完成福音種子袋，透過種植 / 生命教育 / 滿足感。引用近代植物學之父約翰·芮：【植物可以引人注目上帝榮耀的作為】。園藝治療簡單又易學：材料經濟實惠、不受空間限制、活動變化大、可擴展人際關係，透過剪貼讓手指更靈活，與植物長

期作伴也能有生命的對話，讓腦筋更清晰，心靈有寄託。

一整天的課程雖漫長卻是受益良多，因為心靈得到抒發且恩典洋溢，在綠處方中享受到陪伴的樂趣。將近 300 位長者，不畏旅途遙遠，開心完成示範性研習會，將榮耀全歸給萬能的上帝，帶著豐盛生命彼此互道珍重再見。



嘉中松年公主輪“遊”你夢想

文 / 劉美部長 (嘉中·白河)



嘉義中會松年五天四夜，世界級十四萬噸盛世公主遊輪，2018 首航基隆港。將近十二點抵達基隆港，驚見一龐然大物，高十九樓層的遊輪，巍然聳立於碼頭。船上可容納遊客三千六百人，一千二百員工。碼頭人山人海，依動線排隊，大家以愉悅心情耐心等待，並依序辦理離境手續。終於在下午二時三十分進入艙房，寬敞舒適，設備齊全，有兩張臥床。

遊輪樓層中各有設施，如自助式、粵式、法式、義大利式等餐廳，可自由選擇免費供應。第一天舟車勞頓，享受美食後，各自回房休息，恢復體力再出發。一小時後，集合旅客都參加救生演習。遊輪於下午五點鳴笛緩緩離開碼頭，啟航駛向大海。

夕陽西斜，海浪微湧，遊輪緩慢前行，遊客自由活動，有游泳池、戲水池、健身房、兒童遊戲區、賭場、電影院、劇場等，供你選擇。每天有緊湊的歌唱秀、歌舞秀、特技、魔術等，獲得如雷掌聲，拍手叫好、呼讚。船上餐廳都備有美食佳餚，早上五點半到晚上十點，都可隨意取食，每位都吃喝玩（手機）樂（交誼），難怪導遊說五天下來不胖兩公斤不能下船。

第二天下午一點半抵達日本琉球群島中最

大島沖繩島，經過通關手續，接駁車載入那霸市，自行前往玉泉洞，欣賞鐘乳石與石筍。到國際通商店購物、或到最有名的景點首里城等，五點以前全部回到船上，晚上十一點啟航。

第三天海上巡航，全日航行於海上，可前往各樓層參觀娛樂性節目，也可前往甲板上的原木跑道慢跑、散步；迎接晨曦，來個日光浴。

第四天清晨抵達石垣島，經通關手續，搭乘接駁船到岸上。全日自由活動，可搭乘計程車或公共交通工具前往觀光或購物，有島上最美川平灣，展望公園等，五點以前全部回到船上。

晚上是最忙碌的時刻，到乘客服務櫃台排隊結算帳單、整理行李，放於艙房前面。若有空閒到甲板看夜空星辰，海風清涼，海浪小湧，身心舒活，或在船內觀賞各項節目活動，度過浪漫難忘夜晚。

第五天清晨七點回到基隆碼頭，結束五天四夜遊輪的夢想之旅，體驗真實美景，純真友情，相互照應，不虛此行。感謝上帝創造天地的奧妙。全程有上帝的帶領與祝福，五天來風和日麗平安喜樂，松年兄姊揮手珍重再見，返回闊別多日的甜蜜家園。

(節錄於嘉中公報 6 月號 764 期)

喜樂的生命

(本刊訊)北中松年部創立 32 週年感恩禮拜，是超大的盛典，一早就把艋舺教會擠得滿滿滿。劉敏輝部員司禮、柯慧貞老師領唱、郭憶婷老師司琴。松年合唱團在林雪兒老師指揮下唱出【我的牧者是愛的王】、【我願奉獻】，服裝典雅歌聲嘹亮，是很棒的事奉。

王宗仁牧師引用詩篇 16:8-11 經文，以【喜樂的生命】勉勵長者日日壯大 / 成長，在恩典中蒙恩得福。神的事工要持久且穩定發展，全靠大家的全心投入，看到長者熱情參與，滿心感動，將榮耀全歸給神。

當喜樂被限制時，如：環境不理想心情受影響、把喜樂鑰匙交給別人，自己無法有主動權，這時就會埋怨且不開心，唯有確實走在神的道上，才能有永遠的歡喜與快樂。

1. 心歡喜 --- 是管理生命的總開關。日本正流行減量規劃師，可以幫助改善生活空間，把不需要的東西清除掉，讓居住環境清新亮麗。人內心有太多負面的東西存在，需要做心靈大掃除，移除負面思考方式，把綑綁的思維通通丟棄，才能常保內心喜樂平安。
2. 靈快樂 --- 失去靈魂生命無力。李家同在【我的靈魂】文章中強調：當人擁有一切時，凡事要靠保全與防盜器，住豪華別墅其實跟監獄差不多，人一旦失去自由，生命無意義。當上大老闆卻無法享受靈命的喜樂，不如過簡樸生活體會生命的價值。
3. 肉身安然倚起。年輕時用身體賺錢，年老時用錢買健康，人的肩膀再強壯也無法扛起一生所賺的錢財。病百百種健康卻只有一種，學歷、



經歷固然重要但病歷卻是越短越健康。希臘的喜劇演員本身還具治療功效，丑角也可以是醫生有療癒效果。每日大笑更能使身體排毒，達到喜樂的目標與心靈的富足。

總會松年幹事李佳民牧師也到場祝賀大會圓滿，並且致上對聯詞：「台北松年一領一，謙卑服事跟隨主，活力活潑又活動，全體活出主榮耀。」第 2 部活動由陳嘉昇副部長主持，阿公 / 阿嬤合唱團在周佳雯老師指揮中，以【OH happy day】、【菜頭變菜脯】唱出俏皮且輕鬆的樂曲。魏健祥牧師以【年老猶原結果子】，鼓勵長者終生學習。馬來西亞總理馬哈迪高齡當選、91 歲退休老將軍葉信康，從龍岡到佛光校區學習 2 年，越學習越年輕、92 歲周張招阿祖 70 歲上小學補校，86 歲上國中 / 高中，成為樹林高中最年長畢業生。

當死亡降臨時錢帶不走，親友也只能陪到火葬場，唯一能陪你到主面前的只有信仰。艋舺教會傳承愛音樂的文化，更鼓勵會友人人傳福音，把馬偕精神接續下去，引導人歸主祈求聖靈動工，當把自己交在主手中，享有永久的喜樂。

山中磐石 - 石磊教會的質樸與自然

文 // 蔡尚志執事 (星中·南港)



泰雅爾族的部落多是依山而築，位置在半山，往下可取溪水，往山裡去可以狩獵，生活所需都能自給自足。而這樣的位置也易守難攻，對早期部落間可能產生衝突，散居的泰雅爾族人以居住位置來建立優勢。拜訪泰雅爾族的部落，就必須沿著山路彎蜒，繞過一座座山，跨過一條條溪，正是考驗駕駛技術的時刻。

這次來到新竹尖石山上的石磊部落，也是要繞過群山溪谷，才進到這深山裡的世外桃源。聯外公路是一條產業道路，一側往拉拉山那邊的桃園復興，一側往山下的玉峰村，這是一定要刻意安排才進得來的村子。尖石鄉石磊部落，地名裡有這麼多「石」，是全國地名裡最多「石」的地方，倒也不見滿村石頭，畢竟這是漢人取的漢名，來到人家家裡，還是要用母語來認識。泰雅爾語的地名「Quri」是鞍部隘口的意思。

要進到石磊部落，必須從石磊國小的校門進來。整個部落的中心就在這裡，校園接著操場，旁邊是舊派出所，再過去是長老教會。這裡

的住家不太多，大多散居在周圍，多數村民有耕種，所以依著自己的園地而居。

學校很美，校門旁的校舍上，畫著泰雅孩子在山林間唱著美麗的歌，旁邊校舍的牆面，每間教室都漆上不同的鮮豔色彩，亮眼有精神，在此求學勢必是神采煥發。面對操場這一側的校舍，則在每一層畫上一整條由紅色菱形圖騰組成的線條，原住民色彩相當鮮明。

三層樓的石磊長老教會更是鮮明的地標，整個牆面以石面拼貼，不規則大小，不同厚度呈現牆面凹凸，具有傳統風，卻也帶著現代感。一樓的石碑上寫著「耶穌基督是教會基石」，下面寫著教會建堂的歷史過程，從最初無定所的竹屋，之後建立水泥教堂，最終是現在這座。這石碑最重要的是寫了詩篇 127 篇第一節：「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。」這句經文用華語及泰雅爾語寫著，原來，在石磊所沒看到的石頭，就是教會所奠基之處。

松年疼惜實踐愛、高齡關懷做夥來

教會高齡關懷事工參訪觀摩活動

一、前言

為促進教會在高齡事工服事中彼此的幫助及學習，辦理區域性參訪觀摩，邀請在高齡關懷事工具經驗及事工特色的教會，透過分享交流、觀摩學習的方式，不僅成為其他教會的參考經驗，分享的教會也是未來輔導團隊的種子教會，日後可協助其他有意辦理高齡關懷事工教會，成為最佳的支持肢體。

二、主辦單位：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會

承辦單位：總會「一領一·新倍加宣教運動推動中心」高齡關懷事工小組

協辦單位：松年事工委員會、中會/族群區會、東後寮教會、文山教會、長光教會

三、對象：本宗教會牧師、傳道師、信徒。每間教會以 5 人為限。

四、費用：免費，需要報名參加。

五、報名方式：

傳真報名：07-322-0339 E-MAIL:elder@mail.pct.org.tw

網路報名：<https://ppt.cc/fQISgx>

六、場次、日期、地點、預定人數、報名期間：

場次	日期(時間)	地點	預定人數	報名截止日
南部場	8/14(二)10:00~17:00	東後寮教會 (嘉義縣義竹鄉東光村 62 號)	100 人	7 月 15 日
北部場	8/28(二)10:00~17:00	文山教會 (台北市開元街 27 號)	100 人	7 月 30 日
東部場	9/25(二)10:00~17:00	長光教會 (台東縣長濱鄉長光路 67 號)	100 人	8 月 30 日

七、活動時間及內容：

時間	內容	說明	講師
09:30-10:00	報到		
10:00-10:30	教會高齡關懷事工簡介	專講	參訪教會
10:30-11:10	休息一下(參訪體驗教會關懷事工)		
11:10-12:00	營造高齡友善教會~ 高齡現況、需求與地方教會的預備	專講 影片	高齡關懷 事工小組
12:00-13:00	午餐(與長者共餐)		
13:00-14:00	如何帶領肌力運動~彈力帶	示範帶領	蔡三雄牧師
14:00-14:30	教會高齡特色事工分享	分享	分享教會
14:30-16:30	教會如何開始高齡宣教事工	討論	黃肇新教授
16:30-17:00	綜合座談	座談	陳義明牧師

★總會「一領一·新倍加推動中心」高齡關懷事工小組 召集人：陳義明牧師
主任：王文秀(07-3220669 轉分機 402) 專員：莊雅玲(07-3220669 轉分機 409)

活力松年——簡介

文 // 李佳民牧師（總會松年幹事）

教會關懷長者事工見證

總會 2018-2019 年的主題是：「相愛連結肢體·生命見證基督」，異象是使教會成為世人盼望的記號及祝福。台灣基督長老教會的信仰告白也曾這樣宣示：「教會是上帝百姓的團契，受召來宣揚耶穌基督的拯救…認同所有的住民，通過愛和受苦，來成為盼望的記號」。台灣各地的長老教會都有成立不同對象的團契，其中最高齡的機構即是松年團契，以「松年」這名稱來表示教會年長者組成的團體是別有一番意境。

松樹屬常綠樹，其針形或扁平線的葉子，螺旋狀互生，或在短枝上成簇生狀。它和闊葉樹種相比，更能忍耐缺水而不受傷害。不同氣候的各種松樹，多半都能生長在多石、土淺的旱土，松樹皮提煉的油也可製成燃料或芳香劑等，能用於殺菌、抗病毒、祛痰，幫助提神醒腦。松樹的藥用價值也很高，全身各個部位都可入藥，松樹除經濟用途外，由於其樹姿雄偉、蒼勁，還具有重要的觀賞價值。總之，松樹可作堅定、貞潔、長壽的象徵，其生命常被喻為堅韌不拔，不畏逆境，戰勝困難。因此，以松樹來代表年長者實在貼切。

由於戰後嬰兒潮世代陸續成為 65 歲以上的人口，也因著醫療的進步而賜予國人平均壽命的延長，加上近十幾年來的低生育率、少子化現象，台灣於 2018 年將會超過 14% 的人口是 65 歲以上的年長者 (Senior Citizen)，國家整體的結構將成為高齡社會，未來於 2025-26 年，65 歲以上的人口恐將達到 20%，屆時就是超高齡 (super-aged) 社會。這樣的趨勢是我們不可忽視的，而對於年長者的關顧與牧養，更是每一間教會都得全心投入的事工。

總會高齡關懷小組與松年事工委員會於今年特別出版了《活力松年——教會關懷長者事工見證》一書，當面對台灣高齡時代的浪潮，眾教會應擔負起對長者及退休人士的宣教及關懷的



使命；政府、社會及社區有豐富的資訊與資源等著我們去發掘，而成千上萬的老年靈魂也等著我們去收割。本書共邀請十四間教會牧長撰寫專文，藉由這些教會熱忱關懷長者的實務經驗，使我們得知若能與

政府的資源相互連結，必能提升教會與社區服務的素質與果效。

教會應把握時機與政府部門、社福機構或醫療機構相互連結，不只可以獲得更多、最新的社區資源、資訊，而且也可以提升、督促服事的品質與果效。藉著所成立的松年團契，或是用心設立的長者學堂、長青學苑、樂齡學習，松年日光站、松年大學、老人活動據點、社區照顧關懷據點、文化健康站、長期照護站等，使參與其中的每一位長者，都可以在身體、心理、靈性、情緒、智能、才能、人際等方面得到最適宜的鼓勵、關照與成長，讓長者們的生命更為豐盛，社區更為和樂及幸福。

藉由《活力松年》一書的文章，不僅可提供資料給想要推動關懷長者的教會，也可讓已從事關懷長者事工的據點與教會可以切磋經驗，互相惕勵。若教會的同工有機會走進社區長者的家中，長者們也願意走進教會，我相信藉由愛心的服務及基督福音的結合，必能感動未信者打開心門接受天父上帝的呼召。

《活力松年》的附錄有附載松年事工委員會大事記、營造高齡友善教會圖、台灣基督長老教會長期照顧相關資源分配圖、政府長照 2.0 網站資源簡介圖。本書在台灣教會公報社各地區書房及各基督教書房都可以買到，也可以直接向總會松年事工委員會 02-23625282 轉 256 美秀助理訂購（每本定價 200 元）。