



松年之光

2019年2月161期

(2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

豬年平安，諸事大吉

文 // 周哲卿顧問 (總會松委會)

2019 年是豬年，即使在新約時代對猶太人而言，豬往往代表不潔淨，是被猶太人所拒絕的動物，但豬對台灣人卻是每日攝取蛋白質最主要的來源，也是自古農家經濟實力的象徵，甚至對許多原住民族而言，特在嫁娶的時候，豬往往代表主人家對婚禮的重要禮數，以及對參加的親友盛情款待之意。因此，以「豬年平安·諸事大吉」為題來與松年長輩們共勉。

其實，對松年而言，最大的感恩就是【平安】，同時面對新一年的挑戰，我們最需要的往往也是【平安】。面對新的一年，沒有人能有把握全年都可以完全平安，且不會遇到任何的災難與病痛，而耶穌在約翰福音十六章，給大家一個既大又明確的應許。耶穌：「...你們在我裡面有平安，在世上，你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界」。身為基督徒最大的福氣：若在基督裏會有真實的平安。所以，要好好與主親近，常常活在耶穌基督裡，常常主動去經歷神真實的平安，帶領我們去面對種種的困難、病痛與挑戰。

那麼，要如何好好去親近主，常常活在耶穌基督的平安裡面呢？羅馬書十五：30-33，有三個重點想和大家來共勉。這段聖經描述保羅計畫當完成耶路撒冷的述職工作後，他要進入歐洲去傳福音，而羅馬正是他要進入歐洲前很重要的一個據點，所以保羅勸他們：「一同竭力為我祈求上帝」。

首先，保羅主動邀請羅馬教會的同工為他禱告，而且要把禱告的事項描寫得非常清楚。禱告是松年很重要的一環服事，在教會中長輩有豐富



的人生閱歷，有很美的信仰典範，所以我們的禱告往往會帶出上帝更大的祝福，不僅使對方產生很大的安慰與力量，自己本身也能因此與主更加親近，蒙受上帝更大的平安與賞賜。

接著保羅請大家為他禱告：「叫我遠離在猶太不順從的人，也叫我為耶路撒冷所辦的捐項能蒙聖徒悅納」。保羅請他們為他能與人和睦，有好的人際關係來禱告。我們都是罪人，身上一定會有軟弱的地方，這時我們不僅為彼此的軟弱來互相代禱，同時自己本身也要願意承認，把自己的軟弱與過錯點出來，這不僅是一種謙卑的態度，他人更會願意為我們來禱告。

最後一個重點，保羅說：「並叫我順從上帝的旨意，歡歡喜喜地到你們那裏，與你們同得安息」。保羅請大家為他能夠順從上帝的旨意來禱告，很多時候教會會出問題、家庭有紛爭，都是因為不順服上帝，特別是教會，或家庭屬靈領袖。所以請大家要記得：常常為牧師、長執、團契首長能夠順服上帝禱告。

保羅在 33 節說：「願賜平安的上帝常和你們眾人同在」。祝福大家，在新的一年里能藉著不斷地禱告，親近上帝，更新自己的生命而領受到上帝更真實的同在與平安，經歷一個諸事大吉的一年。

「大家說過年」札記分享

文 // 王德成主委 (排中·佳義)

願上帝祝福大家農曆新年平安愉快。松年大學佳義分校本學期最後一堂課後，隨即寒假開始，寒假中期待春節的來到，所以安排課堂中與同學們輕鬆愉快談起農曆春節過年圍爐的情趣。隨心性暢談過去春節的經驗，也自然的呈現出平地原住民與山地原住民有趣畫面，各自表述自己的看法，形成美麗的色彩，有歡樂與衝突且快造成勢不兩立的局面。

嫁給「外省人」的同學，興致勃勃談起春節的歡樂一籮筐，諸如人擠人採購年貨、叫賣的喊叫各種聲調，用特殊語詞與各自的創意，吸引過客停下腳步享受東翻西找的樂趣，不買也高興、到處搶著免費的好料試吃、添購新衣、「享受」市集的吵雜聲，親自感受過年的氛圍，年貨大街真的是營造過年節慶的好去處。

有位同學大喊春節難得換裝（高角度的髮型、新衣、高跟鞋、禮品）回娘家炫耀一番，順便把平地過年的熱鬧氣氛、禮俗帶入部落裏。也有同學大談過年讓他「獲利不少」，時代變了，壓歲錢不只是長輩給孩子及孫子輩，反倒是孩子們個個包紅包孝敬長輩們，塞滿新皮帶（包包之意）。

部落的耆老卻紛紛表示：這是「外來」的節期而非原住民的節期，春節對耆老而言是個「苦難日」，鞭炮隆隆的響聲，爆炸式的冲天炮，致使身心不寧、難眠等等，形成小孩開心過年卻讓老人不安度日。主要是因為過去原住民並沒有所謂的農曆春節。過年，只有在一年一次豐年祭（豐收節）盛會時，部落熱鬧非凡。但是，沒有



鞭炮聲，只有傳統民謠優美旋律，沒有汽機車的噪音，只有傳統舞蹈的豪氣舞步聲響，沒有豐盛的宴席，只有分享豐收的五穀雜糧。也有非常激動的同學表示反對過年，所幸，節目主持人以原住民的樂觀態度打圓場，以我們是一家人這首歌結束「大家說過年」的課程。

綜上所述，原住民嚴格說來，早期並沒有歡慶元旦、農曆春節。只因受到日治時代以政權教導重視歡度元旦，也因國民政府來台漸漸有了農曆春節，這都是因為時代變遷，大環境的改變，把外來的節期帶到部落。部落族人也擋不住這種局勢，不得不隨著慶祝，且舉辦大大小小的慶祝活動，因而改變了部落的面貌，如今才有春節過年的概念，不過有些耆老至今仍舊以豐年祭為最高峰，這才是最佳的原住民節日。

我牧會的佳義教會並沒有強調如何慶祝農曆春節，只在歲末感恩禮拜及一月第一個主日做特別的感恩讚美禮拜。你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。（詩篇 65:11）

松年部長卸任【敢】言

文 // 王正男顧問(星中松年部)

5年前(2014年)10月星中松年部年會，改選新任幹部，突如其來被票選為副部長，還記得當時有一股莫名的恐懼襲上心頭。幸賴續任的許秀梅部長不僅無怨無悔的付出，還送我一句話：【刮魚刮到鰓，做事做透枝】。勉勵我盡心做主要我扛下的職務，在戰戰兢兢中完成任期，誰知又連任副部長，以為卸任就輕鬆，哪知上帝特別恩待，2017、2018擔任部長2任，惶恐也沒用且推辭不得，沉思再沉思，擔心這麼重的擔子，若做不好豈不有虧主命。

慶幸各教會松契會長與全體部員、兄姊契友的全力相挺，在有驚無險且溫馨的大家庭中安然度過。2018年底終於卸任，有青才敢大聲，有做才【敢】寫下心路歷程。原本不擅言詞的個性，在這4年的磨練中確實學到圓融與包容的大功課。人生有高山、低谷、順境、逆境，但都靠著加給我力量的上主，凡事都能成。深深體會到在主愛中，有主親自動工與帶領，若同工都能秉持【聖經】教示，當作處事準則，那所有衝突、紛爭必能化解於無形。

松年部成員最大特色是大都是70-90歲兄姐，熱心參與各項活動，但有很多繁雜差事就必須有志工協助，尤其各教會會長要幫忙發便當與伴手禮，數量不少且要核對完整，有的會員要先離開，還得記清楚。尤其務必存著【敬老】的心意，千萬要【和顏悅色】、多做少說、凡事三思而後動，尤其不可【過話】引起不快，心中有主，視長輩如家人，才能榮耀歸於神。

部會活動頻繁，有例會、部員會、節慶感恩禮拜，靈修活動，參加人數超級踴躍，看到長輩【歡聚一堂樂融融】是我最大的欣慰，尤其松



安教會吳淑惠阿祖級姊妹，已近102歲仍健步如飛，連續三年參加感恩禮拜，精神十足令人敬佩與羨慕。

2019年是總會松委會成立35週年，星中松年部也進入29年，期盼星中松年部在【靈性】上有更美好的見證，也盼望尚未成立【松契】的教會，不論人數多少，都能參與部會松年事工，在成長中共同學習彼此熟識增進聯誼。感謝大家在1400多個日子裡對我的鼓勵/支持與鞭策，讓我從大家身上學到超多寶貴經驗與處世訣竅，也看見人世間的善惡/美醜，期盼全體會友都有甜美的回憶，若有沒做好的地方也請多包容，並為我持續禱告。

特別感謝內人張鳳章老師，從嘉義/板橋/遠東團契/吳興教會一路跟著我奔波不斷，擔任司琴工作多年，樂意服事總會松年事工，一直是最佳的救火人員，無怨無悔任勞任怨，笑容常掛臉上，從不爭功總是默默為主做美好聖工。

恩典且奇異的南非之旅

文 // 蘇信弘顧問（南中·太平洋境）

南非幅員廣闊，山川壯麗，民族文化豐富多元，吸引了世界各國的遊客，我也頗為心動，早就計畫前往旅遊。前些日子，折騰了半天才跟公司請准年休，搭乘英國航空公司班機，經倫敦轉機飛抵南非第一大城約翰尼斯堡，展開為期十五天的自助旅遊。行前已安排好入住約翰尼斯堡較安全的桑頓（Sandton）市中心的民宿，這個地區有超市、購物區、銀行、許多好的咖啡廳和餐廳，我在這個地區閒逛休憩，過了愉快舒適的三天。

週末上午，民宿主人建議我前往約市最大的露天市集逛街，為謹慎起見，還特地問了計程車司機，他拍胸脯保證大白天安全絕無問題，我才安心地在中央車站下車，散步到大市集。只見新鮮蔬果與生活用品的攤販雲集，吆喝叫賣聲此起彼落，購物人潮熙熙攘攘好不熱鬧。信步逛到第三家水果攤前，突然覺得眼前一黑，整個人被撲倒在地，頸部被人緊緊勒住，雙手雙腳被三個人壓制，口袋被掏個精光，還有一個人用力要奪走我的貼身防盜腰包，我用盡吃奶力氣一面掙扎，一面大聲呼救，約莫一分半鐘後，這些搶匪才逃逸四散。我驚魂甫定從地上翻滾站起來，這時水果攤周圍的數位攤販走過來，有人不住安慰我說能保住手臂算是很幸運了，又有人指點我前往外事警察局報案。在警局待了約兩個小時，才有警

察姍姍來遲，詳細盤問與紀錄被搶財物後，竟然告訴我這種事情在該市已經司空見慣，每天都有人前來報案，勸我想開一點，破案機會十分渺茫。驚魂未定返回民宿，主人一直跟我致歉，同住民宿的兩位遊客也安慰我。內心真是非常感謝主的保守，這次能保全身體免於受傷，可算是不幸中的大幸了。這是我平生首次深刻體會詩篇二十三篇的宣告：『我雖然經過死蔭的幽谷也不怕遭害，因為祢的杖祢的竿都安慰我』。

第二週，參加國家公園野生動物巡遊之旅，一行9人搭乘車身四周有鋼板防護的越野車，緩緩開進公園內部。帶團導遊對各種野生動物的習性與生活作息了解相當深入，在他引導下，逐一到各種動物可能出現的處所，我們都摒住呼吸安靜地守候。由於那幾天的天氣晴時多雲，氣溫不





堡治安惡名昭彰的最大貧民區，雖然起初氣氛有點緊張，但在當地居民陪同下，進入三個家庭參觀訪問，跟居民一起喝茶聊天，了解他們生活的艱辛與無助。其中有個家庭信奉天主教，他們家人長期失業，只能靠拾荒勉強度日，聽到他們持守信仰，為謀生而奮鬥的努力，我的憐恤之情不禁湧然而出，只能緊握著他們的手，悄悄塞點禮金給他們。這次的家庭訪視讓我產生很深感觸，覆巢之下無完卵，國家

高，所以除了一些夜行性動物之外，其他野生動物也都出來活動。很幸運有機會看到南非最出名的五大野生動物（號稱 Big Five）：大象、獅子、水牛、犀牛與非洲花豹。除了可以近距離觀賞與拍攝之外，還意外地看見遠處有雄獅追殺胡狼的情況、河馬離開水塘在草原上行走以及大象寶寶躺臥在母象身旁的溫馨畫面。最令人興奮莫名的是，竟然看見一頭白天很難看到的花豹，躺臥在樹林深處的一顆大樹枝幹上。或許是上帝為了安慰我吧，約伯記中所提到的各種動物，遊走於天地之間、怡然自得，讓人不敢相信就這麼出現在眼前，確實是精彩刺激且奇異的經歷。

此外，我也參加首都 Pretoria 的一日遊，走訪曼德拉故居、總統府和國會。沿途經過綠茵草原、黃禿的荒地以及雄偉的山脈，美麗多變的景觀令人心曠神怡。當天最後一站是 Alexandra Gauteng 鎮，參觀約翰尼斯



一旦淪於赤貧，受苦的便是全國弱勢的族群，難怪箴言三十章 7~9 節教導我們要懇切禱告：「在我未死之先，…求你使我也不貧窮也不富足；賜給我需用的飲食，恐怕我飽足不認你，說：耶和華是誰呢？又恐怕我貧窮就偷竊，以致褻瀆我神的名」。相較之下，能夠生活在不虞匱乏的台灣，真的是何等大的恩典。

這次恩典與奇異的南非之旅，儘管遭遇驚魂的時刻，但透過和善熱情的民眾、美麗的自然景觀以及百聞不如一見的珍禽異獸，體會上帝的恩典真是何等奇妙，讓我有驚無險能夠享受出人意外的平安和喜樂。





(本刊訊) 衛福部國民健康署與成功大學共同舉辦『活躍老化健康論壇』，邀請專家學者針對『社會參與/中高齡就業、健康照護、延緩失能』3大議題研究成果，邀請各界關心高齡未來走向的機構相關人士，齊聚一堂共同參與論壇活動。共9個講題，分別由各領域專家學者發表20分鐘的濃縮分享。由民間團體老人福利聯盟張淑卿秘書長以〔民間經驗的社會參與〕，提出老盟(101個老人團體組成聯盟)的願景以及對活躍老化的看法：

1. 高齡者自主社團成立與經營 2. 樂齡健康活動中心 3. 偏鄉共好照顧圈 4. 獨立倡導人與高齡人才再運用。老盟與勤勞基金會合作推動『樂齡健康活動中心』，提供健康、體力、活力、腦力及社會參與等5大面向課程活動，維持長者身心健康/提升長者社會參與/增進整體專業能力為主軸。活動課程設計以『在地化特色』為優先考量，不只加強下肢肌耐力，也不忘記上肢肌耐力的強化力道。

高齡人力開發不只加強志工訓練與社會服務，還注重儲備教師培訓，以種子師資為基礎提供社區教師人選。強化『獨立倡導方案』，讓健康老人擔任弱勢老人的代言人，最終以協助老人自己發聲為目標。讓老成為社會重要資產，達到長輩『每月10天工作、10天志願服務、10天休閒』的目標，成為名符其實的黃金三分之一人生。老絕不等於窮，透過社區中所有人的力量，

12.25
2018
活躍老化
401會議廳
社會參與及中高齡就業
延緩失能
健康促進

讓長者生活在快樂無憂的銀髮國度裡。

台北醫學大學徐慧娟主任以『活躍老化社會參與的國際比較』，透過104-107年的指標架構數據分析台灣活躍老化的四個面向：1. 再度就業 2. 社會參與 3. 獨立健康安全的生活 4. 活躍老化潛力與支持環境。歐盟對活躍老化的定義：在年老時仍能持續參與正式勞動力，以及參加無酬的生產力活動(照顧家人或當志工)，過著健康、獨立、安全的生活。世界衛生組織從社會角度提出活躍老化的政策建議：活躍老化不是個人狀態，而是政策方向，所以不是只有健康老人才要活躍老化，更要持續關心所有長者的參與社會、經濟、文化靈性、公民事務，全力使健康參與安全的機會達到最佳的過程，以促進老化的生活品質。

台北醫學大學許怡欣教授以『中高齡就業與長者活躍老化』為題，分享日本為有活力、耐

力、智力的中高齡者，提供工作環境以創造生活價值，因為工作可以帶來成就感和活力。韓國鼓勵經驗豐富老練的高齡員工，留在原有崗位，傳授年輕員工技術與技能，促進傳承並避免人力斷層。英國成立『加成就業中心』提供被裁員的高齡者快速獲得工作機會，若雇主續用已屆退休年齡之員工，予以累積年金，延遲領取老年給付。

台灣 2009 年曾以『活躍老化、友善老人、世代融合』為主軸，並針對高齡化社會所帶來的醫療成本及社會福利支出，提出 5 大目標：

1. 提倡預防保健的健康老化 2. 建置友善環境的在地老化 3. 引進民間投入的智慧老化 4. 推動社會參與的活力老化 5. 鼓勵終身學習的樂學老化。希望政府能成立『銀髮人才就業資源中心』，唯有高齡者平安喜樂，才能讓台灣充滿智慧與正能量。

成大醫學院公衛所胡淑貞所長就『延緩失能』提出報告：1. 疾病帶來失能的現象是存在的 2. 不同疾病對失能影響，前 / 後期並不相同 3. 失能預防必須針對不同慢性病之老人於不同時期給予不同程度的關注。根據統計分析：女性中風患者日常生活功能下降速度顯著比男患者快速。中風患者若能妥善照顧，失能狀況可以大幅降低。

中國醫藥大學附設醫院李嘉翔醫師的『輔具介入及其效益評估』研究結果：透過視覺化圖示及清晰的圖片或照片，提供病人所關心的治療選擇，降低醫病資訊不對等，有助醫病間溝通，提高病人健康識能，使病人主動參與醫療政策。

國家衛生研究院許至成副所長以『台灣社區失智症照顧策略』為題，分享實例。失智者死亡率增加 / 醫療費用高 / 對照顧者及社會都是沉重負擔。在台灣約有 1/4 長者有認知功能障礙問題，社區化失智症的預防策略：1. 社區篩檢 2. 社區整合照護模式 3. 減緩退化速度。在地團體可結合社區成立『失智照顧據點』，並與里長共同推廣『記憶保養班』的運作，透過互助家庭



讓失智者找到快樂天堂，且成為家屬打氣站。智慧輔具有感應器配合，長者離開時會提醒工作人員注意安全。記憶保養班可深入社區，成為失智家屬與醫療媒合的平台，不僅是一條龍服務，還能體現失智友善社區理念。影像紀錄長者活動參與的畫面，離世時還有『向畢業生致敬』的影片，帶給家屬滿滿的思念之情。

中國醫藥大學林志學副教授『高齡飲食營養健康』促進方案，依據城市 / 鄉村 / 弱勢設計出不同的內容。運用營養桌遊把食物設計在牌卡中，鼓勵長者記錄飲食日記，熟悉均衡 6 小福食物，並提供個別化的飲食建議單。透過成果展改變飲食行為，達到多樣性 / 健康指數 / 總攝取熱量 / 補足不夠的飲食類別 / 咀嚼能力改善 / 提高均衡飲食觀念。建議：1. 師資宜因地制宜 2. 反覆施教強化學習 3. 桌遊融入課程 4. 宣導乳品類的重要 5. 推廣健口操。

慈濟大學傳播系魏米秀教授壓軸，報告『健康識能調查與改善』計畫：健康資訊從獲得 / 理解 / 評判 / 應用，讓生命歷程與健康照護、疾病預防、健康促進，成為維持與改變生活品質的核心。加強機構健康識能教育訓練與醫療人員友善照護能力，在書面溝通與口語溝通達到推動實務的果效。當健康識能充足的病人與具友善服務能力的醫療人員，加上處處有健康識能機構，才是最棒的醫療場域。

救恩臨到

（本刊訊）台北中會松年部新任部員就任感恩禮拜，在隆重肅穆中完成。松年合唱團在林雪兒老師指揮 / 郭憶婷老師伴奏中，以『哈利路亞讚美我主』、『感謝天父大慈悲』獻上感恩的祝福。會眾以新聖詩『將愛傳出去』：不論透風落雨，傳到街頭及鄉里，疼著分享毋通放棄，把握機會傳出去。

議長李全秋牧師引用出埃及記 18：8-12 經文，勉勵所有松年長輩，把握恩典的賞賜，真實體驗主的臨在，既然恩典是白白得，更該樂意把福氣送出去，讓更多人也能享受到主的愛與祝福。每人的煩憂都是百百種，身為領導人更是要有智慧才能化解危機。當摩西帶領以色列百姓出埃及時，因感覺責任重大，所以大大小小的事情全一肩扛起，從早忙到晚幾乎沒時間休息，但問題還是一大堆，百姓也沒感受到問題得到處理。

摩西的老丈人葉忒羅聰明帶家人去探望摩西，順便指點摩西不要凡事自己全攬，要分層負責，選出優秀同工協助打理，不僅提高果效，還能培養出得力助手。人的問題複雜且難處理，稍微不慎就會引起不滿與紛爭，當願意回歸到主身邊，選出為主忠實且盡職的同工，才能提高果效且組成合一的團隊。

新任部員就任也是要以愛為源頭，時時想到協助需要之人。北中松年部是〔愛〕的大家庭，部員願意共同服事，心意相通，成員都是神特別揀選的，是時代尖兵。尤其社會進入高齡化，能實實在在事奉就是最大的祝福與恩典。期盼所有同工都能經歷神的愛，願意全心投入接受託付，

當信心軟弱時相互扶持與激勵，找出希望勇敢向前行。要記得沒有人是單打獨鬥的，每人都有神的形象，必須甘心樂意來付出，在主裡互相肯定與打氣。



松年部部員正是擔任桶箍的角色，要把所有人凝聚在一起，每個教會的松年團契都有神的救恩，必須重新找回當初的心意與神的誓約。當心被打開就不孤單，有意念與行動力才能把主的託付實現，成為主所樂意差遣的同工。

新任幹部名單：陳祈昌部長、陳嘉昇副部長、劉敏輝書記、蔡華燕副書記、黃碧雲出納、陳淑茹會計、廖照美顧問，部員 8 人：呂慧玉、黃陳免、張啟義、林成輝、張美玲、王振崑、廖大元、黃新惠，輔導牧師羅籠斌。

松委會主委王德成牧師以排灣中會牧師所寫的福音詩歌『主，請差遣我』當作致詞與誓約，歌聲嘹亮感動與會兄弟姐妹。會員大會接受事工決算與預算，並贈送卸任輔導牧師與部員感謝狀，最後並合影珍重再見。