

# 松年之光

217期  
2023年10月



【銀造活力人生】拳擊印象 P11  
【銀造快樂DOREMI】音樂欣賞大妙用 P8  
【松年信箱】堅持到底的信心 P17



台灣基督長老教會總會松年事工委員會  
<http://senior.pct.org.tw>

 長老教會松年事工委員會

台北郵局許可證  
台北字第0460號

中華郵政台北雜字第2080號  
執照登記為雜誌交寄

(請掃QR Code)



高俊明牧師在世時，深得教會界或認識他的人所敬佩，稱他為人格者。他與夫人高李麗珍長老鯁鯁情深，令人欣羨。年老時曾定居台南，後來因年事已高，為了方便照顧，大女兒、女婿接兩老到他們家一起生活。

適逢重陽時節前夕，一小群想念她的牧長、姐姐，在徵得女兒、女婿的同意前去探訪。大夥兒在新香蘭教會一起享用豐盛的原住民佳餚，也一起線上祈禱會。那天牧高師娘愉快的樣子，一直在大夥兒的心中。祈願上帝特別顧念一生為主盡心、盡力，事主不渝的她，也願所有松年朋友蒙主眷佑，身心靈得享平安、喜樂！

重陽節快樂!!

文·攝影 / 李鳳珠 ( 七星中會 )



## 目 錄

- 2 松年會客室 / 謝上振長老  
饒恕、寬容
- 4 銀美人生隨筆 / 林由里  
環球客
- 6 銀造美好讀繪本 / 蔡孟嫻  
早安！美音女士
- 8 銀造快樂DOREMI / 張芷璋  
音樂欣賞大妙用
- 11 銀造活力人生 / 王如綺  
拳擊印象
- 14 銀向科技好生活 / 曹濟平  
智能鏡頭
- 17 松年信箱 / 詹英芬  
堅持到底的信心
- 20 活動報導  
2023全國中會/族群區會  
松年幹部大會活動花絮

親 愛的讀者 平安！

2023年轉眼已經過了四分之三了，這一年你過得好嗎？在年初時立下的目標與夢想，是否都已一一達標？

除了自我的理想實踐，也回想過去這半年多，與朋友/親人有些什麼樣的的互動？這期的「松年會客室」主委謝尚振長老以【饒恕、寬容】為題，藉著基督徒耳熟能詳的大衛與掃羅的恩怨故事，闡述對人饒恕、寬容的信仰特質。願我們都能學習大衛謙卑尋求上帝，在遇到紛爭，不愉快的時候，能做出合神心意選擇，以智慧化解一切人際關係。

此外，你知道嗎？手機裡的相機不僅能拍照，還可以是生活各方面的好幫手喔！只要下載相關的APP，透過智能鏡頭，就可以成為隨身攜帶的百科全書。趕快來【智慧鏡頭】尋找有趣的手機小幫手吧！

松年之光，期待成為與讀者雙向互動的刊物，因此，本期開闢了【松年信箱】，邀請您投稿分享參與松年事工委員會所舉辦的各項活動心得。

敬祝 平安 喜樂



# 活動看板

## 2023年10月各中區會活動預告

中會	日期	活動名稱	地點
東部中會	10/20(五)	重 陽 敬 老 感 恩 禮 拜	更生教會
七星中會	10/19(四)		蘭陽區
	10/23(日)		台北區
台北中會	10/13(五)		艋舺教會
新竹中會	10/19(四)		幸福鹿餐廳
彰化中會	10/06(五)		鹿港亞太休閒會館
嘉義中會	10/19(四)		中埔寶島餐廳
台南中會	10/21(六)		台南大飯店
高雄中會	10/14(六)		高雄林皇宮
壽山中會	10/06(五)		高雄林皇宮
屏東中會	10/14(六)		和樂餐廳
客宣中會	10/14(六)		湖口教會
中布中會	10/12-14(四-六)	訪問南布農中會 金門觀摩聯誼	

1. 以上各活動依2023年中/區會事工預定計畫公布，詳情請洽詢各中/族群區會松年部。

2. 日後各中/區會若有活動預告，請在總會松年委員會FB以訊息通知，松年FB將同步公告。

# 饒恕、寬容

撒母耳記上廿四章1-13節

文 / 謝尚振長老  
松年主委

今日你親眼看見在洞中，耶和華將你交在我手裡；有人叫我殺你，我卻愛惜你，說：我不敢伸手害我的主，因為他是耶和華的受膏者。(10節)

**我**們的信仰講求饒恕與寬容，今天以大衛和掃羅的關係為實例互相勉勵：

大衛從約拿單得知掃羅準備殺他，並且要「盡殺絕的不留半點餘地」，然而大衛在展開逃亡的過程中，大衛有幾次機會能夠輕易殺死掃羅，但是卻沒有這樣做。因為大衛尊耶和華為大，他總認為掃羅也是上帝膏立的王，我想這實在不是適普通人所能做到的。大衛能饒恕掃羅幾個原因如下幾點：



## 一、全然順服上帝

大衛的全然順服，讓他全心依靠上帝的帶領。相信或遇患難或遭迫害上帝必保守，任何事都不能與上帝的愛隔離。

## 二、大衛尋求上帝

大衛找祭司亞西米勒的目的，就是要尋求明白上帝的心意，大衛雖然面對掃羅的追殺，卻不懷恨意尋仇或咒詛掃羅反倒要明白上帝的心意為何？我們可以從大衛身上再次看到他真實的信仰，不以自己為導向，而是尋求上帝的旨意。

## 三、合神心意的決解問題

在大衛有足夠的反擊能力，來面對掃羅的追殺更重要的是大衛有機會來殺死掃羅之際，大衛所秉持的信念是他與掃羅的恩怨必須以合神心意的方式來處理。大衛決定：不要為作惡心懷不平，以致作惡。他不想與掃羅一樣為了王位不擇手段。除此之外，大衛也做了讓人無法想像且充滿危險的事——現身在掃羅及三千精兵面前，俯伏在地表示對掃羅的尊敬與服從，並且請求上帝成為調解人、見證人，希望能與掃羅恢復關係，掃羅為此大大感動，甚至宣告大衛將要繼續做王。

大衛有千個理由來仇恨掃羅，但是他沒有，他勝過了仇恨而以饒恕來面對掃羅。所以，沒有被仇恨所控制。在大衛與掃羅的事件中我們發現：饒恕並沒有改變掃羅，卻改變了饒恕人的大衛。希望今天的信息分享能讓大家在教會在家庭實踐饒恕的信仰功課。





# 環球客

文 / 林由里

感謝神的賞賜，今夏出乎意料環繞地球飛行一圈之旅，體驗人生，留下難忘的小環球旅途回憶。

**疫**情解封後，好不容易結束了四年的時空隔閡，七月底終於回到台灣。短暫在台北竟然只不到兩週時間又出發了，很幸運地得以使用航空公司里程數，與外子同行，決定直飛德國慕尼黑後再轉機回美國。

## 轉機概念的旅程體驗

從台北到歐洲舒適商務艙平躺直飛14小時後，停留三個晚上，得以沐浴在強

盛的德國久負盛名的巴伐利亞首府的氛圍中。其學術印刷量僅次於紐約，並有國際留學生在歐洲最愛城市排名之享譽。

## 德國隱形首都—慕尼黑

此次，我們特別排隊購票造訪精緻的慕尼黑王宮，並借用免費的中文導覽說明機。偌大深景的珍藏琳瑯滿目，金碧輝煌，分秒必爭地觀賞了一整個下午還意猶未盡。雖然在戰爭中，外部九成屋頂被炸毀，看似低調建築，走進裡面參觀展間宮殿博物館，卻令人驚艷！尤其文藝復興風格大廳，皇室珠寶和騎士聖劍配備美不勝收，心中讚嘆不虛此行。





歐洲的城市中有許多大教堂，市政中心和經典的廣場市集。對於自由行的散客在這樣的核心理觀光點逗留一個下午，是一種享受！特別是在歐洲經過歷代戰爭殘害的文化遺址硬體不斷在修復中，我們看到破壞與修復力量的抗衡，常常是人類闡述的主題，戰爭因素無所不及，戰爭的過程無人可倖免

戰爭的結果各自承擔德國的轉型正義也是有目共睹的世界級典範。

這波疫情當中，因為病毒累似戰爭一樣的，天羅地網橫掃全世界每個角落，人們沈澱了生活方式和重整宇宙的價值，我們還在修復與大自然的和諧，努力讓神的旨意行在破碎的世界中。

# 早安！美音女士

文 / 蔡孟嫻

看似一陳不變的生活，  
但每天的平安如果是重複的，  
其實日子是幸福的。

**紅**瓦白牆的小屋裡，傳來美音女士的歌聲，她喜歡邊做早餐邊哼歌，此外她還會和自己的餐具說早安。這是美音女士的日常生活。

但這天，美音女士反常的睡過頭了，這讓餐具們開始擔心，原來，美音女士好像感冒而且還發燒。得到消息後，大家馬上分工合作，雖有意外但還是成功煮好一碗粥，將粥送到美音女士的身旁。

吃碗粥又充分休息的美音女士，果然身體恢復健康了。隔天她又早起，邊唱著歌邊煮著早餐，歌聲中她謝謝好心人煮粥，讓她恢復元氣，而碗盤用具也跟著唱，當然是小小聲的。



故事中的美英女士是一位獨居的長者，她雖然一個人住，但還是將生活過的充實精采，在為自己煮早餐時，心情是愉悅的。

書中透過文字傳遞美音女士的日常生活，很多獨居的人因為沒有溝通對象，漸漸失去說話的意願與能力，但美音女士除了願意跟身邊的器物溝通，還會唱歌抒發情緒。



女士般，常常懷著感恩樂觀的心，生命也偶有奇蹟，那是什麼樣力量的恩賜，或許不用猜想過多，好好的領受及感謝就好。

不管你住在什麼地方，無論你有沒有和家人朋友居住，一起學美音女士吧！天天有朝氣的跟自己說早安，再跟身旁的每個器物及遇見的動植物都問好，好的能量是會相互回應的，就從今天開始試試看吧！

看似一成不變的生活，但每天的平安如果是重複的，其實日子是幸福的。

在故事情節安排上，人的身體也像機器一樣，會故障，會老化。生病是人很平常的事，如果毫無元氣，什麼事都做不了，身邊又沒有人可以幫忙，的確是一件很糟糕又沮喪的事。但生活總是需要些想像，如果像美音



《早安！美音女士》

圖文/植垣步子

譯/米雅

圖片提供/道聲出版社



# 音樂欣賞大妙用

文 / 張芷瑋

人們一定常常以為，古典音樂是遙不可及，且無法領會的一塊領域，但其實古典音樂與我們的生活息息相關，若能透過簡單的引導，讓你不用專程到音樂廳，也能在家體驗聆聽古典音樂的樂趣，達到在家休息娛樂的效果。

**我**們要如何進入古典音樂的世界呢？若從曲風來分類，可以欣賞節奏拍點清楚、明朗的樂曲：例如兩拍（進行曲）、三拍（華爾滋）、探戈、恰恰等。從音樂元素來分類，可以運用音樂的大小聲、快慢速度、漸強漸弱、大小調等來入門。

也可以由音樂的故事來著手，例如：普羅高菲夫的《彼得與狼》、杜卡斯的《魔法師的學徒》等。或運用音樂的曲想，例如：聖桑的《動物狂歡節》、韋瓦第的《四季》等。

聆聽過程建議你可以讓身體每一個部分成為樂器，如：拍手、拍肩、拍膝蓋、按穴道、踏步、手臂開合、

臉部緊張及放鬆的活動，藉此訓練聽力、觸覺、統合感覺等，藉由音樂放鬆身體、心靈。

另外建議您音樂欣賞不必侷限在何種類型，其實古典音樂、老歌民謠、現代流行音樂、2009年版的新聖經，都是很好的資源。以下我列舉數首耳熟能詳的『古典歌曲』以及『2009年版新聖詩』作為範例，讓你平時在家，就可以沉浸在美妙音樂的世界中。



以下音樂曲名對你來說可能很陌生，但是我相信只要音樂一響起，你便會發現這是平常我們再也熟悉不過的曲子。建議你不妨找一個天氣不錯的午後，泡一杯愛喝的茶或咖啡，盡情享受音樂欣賞的樂趣吧！



這些樂曲皆可以在網路

 YouTube裡搜尋得到。



## 進行曲

拉德斯基進行曲

Radetzky-Marsch Op.228

(J.Strauss 約翰史特勞斯，  
1804-1849)

軍隊進行曲

Militarymarch Op. 51 No.1

D-Major

(F.Schubert 舒伯特，1797  
-1828)

備註：這首就是廣泛被用在  
台灣頒獎時的『頒獎歌』。

## 二拍

新聖詩593

抵著試煉災禍圍你真艱苦

詞：Johnson Oatman, Jr.,

曲：Edwin Othello Excell

人生遇到災難、灰心、失望無可避免，複歌歌詞用問句來讓人思考，有沒有數算神的恩典？如果我們轉換目光，定睛數算神的恩典，必有滿滿的感恩算也算不完。此曲節奏輕快，適合使用於穴道拍打或拍手操等活動。





## 三拍

### 藍色多瑙河

An der schönen blauen Donau  
Op. 314 (J Strauss 約翰史特勞斯，1825-1899)

### 花之圓舞曲

Waltz of the Flowers  
(Pyotr Il'yich Tchaikovsky  
柴可夫斯基1840-1893)

## 漸快 (accel.)

新聖詩304首：我欲謳嘍  
詞曲：拉丁美洲

本首曲子可由慢速開始，熟悉之後漸漸加快相當有趣。

阿帕拉契之春-簡單的禮物  
Simple Gifts from Appalachian  
Spring (Aaron Copland 庫普蘭  
1900-1990)

### 新聖詩567首

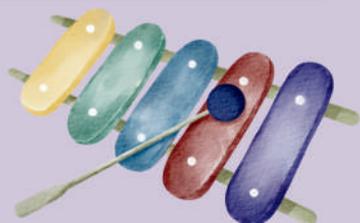
請看空中眾鳥隻

詞：F. S. Miller, 國家不詳  
曲：Nah Young-soo, 韓國，  
1983

此曲歌詞為馬太福音6:26-34，耶穌的比喻，叫我們看天上的飛鳥、田中的百合花，雖然不顯眼但上帝依舊養活牠們，何況是人們呢？人能藉著憂慮多活幾天嗎？此曲節奏為韓國民謠，韓國民謠的特色就是無半音五聲音階，以及使用複拍子組成的節奏，如6/8拍的形式，適合使用於柔順優美的韻律操或伸展。

## 漸強 <(cresc)

『皮爾金』組曲-清晨  
Grieg 'Peer Gynt' Suite No. 1,  
Op. 46 - 'Morning'  
(Edvard Hagerup Grieg  
葛利格，1843-1907)



# 拳擊印象



文 / 王如綺

一般人聽到拳擊，腦袋裡浮現的都是擂台上滿臉汗水口水與鮮血橫飛的畫面，其實真正在上拳擊課時，只有喘得上氣不接下氣的同學們，拳擊老師在旁邊提醒：「記得呼吸，記得吐氣，腳站開一點，肩膀要轉，後腳不要飛起來，距離調整好，拿靶的同學記得接靶啊？....怎麼當機了呢？.....」

拳擊屬於高強度的運動，最累的不是出拳，而是腳步的移動，前後左右跳動，閃躲，步伐。打沙包的練習，更是可以讓人上氣不接下氣，根本忘了呼吸，沒有調整好呼吸，打完30秒後，一停下來喘到拼命咳嗽，沒點運動底子的很難撐完全場，可能上沒半堂課就累了。



最近拳擊運動很熱門，它的燃脂效果強，適合想積極瘦身的的朋友，上課前常用跳繩來當熱身，樂齡族群可以選擇互動式拳擊打靶跟沙包，較沒有受傷之虞。



綁上手綁帶，再套上拳擊手套，是手部基本安全配備。

一位資深年輕人朋友知道拳擊運動，是很有效的減肥方式，問起我上拳擊課的過程。原來，很多人都有著拳擊夢。

當開始上課後，才發現，原來夢想離現實如此遙遠，老師上課時示範的動作，我們怎麼打看起來就是不一樣，老師明明站的穩穩的，我們一出拳後腳跟就跟著飛離地面。

老師示範打擊沙包的動作，碰碰作響，一拳一拳如此紮實。我們一出直拳，

打不出聲音就算了，拳頭根本黏在沙包上，也忘了要收回來，一拳一拳揮出去，就像在幫沙包放鬆按摩著。（可惜沙包不會說話，要不然可能聽見他說：啊！好舒服……）

直拳不行，那來個勾拳好了，兩手明明打完要收回身體旁邊，我們硬是打成民俗活動七爺八爺要出巡的樣子，甩阿甩的，怎麼打也沒氣勢，倒是添加了幾分笑料。上鉤拳更是差強人意了，根本在撈魚，完全不是在打擊啊！整個不知道自己



肢體哪裡有問題，怎麼會跟老師示範的天差地遠？

老師靈活的腳步，隨時移動跳來挑去，彷彿地吸引力跟他一點關係都沒有似的，而我們的腳跟卻像踩進稀泥裡黏住了一樣，舉步維艱，前後左右移動還會打結。

還好拳擊老師的教學耐心很好，一眼就能看出我們的問題所在點，穩定的調整，慢慢的矯正，雖然他說完我們馬上矯正好，但是過沒幾分鐘就又恢復原來的樣子。果然，習慣是要花很多時間去調整的，好的習慣慢慢養成，正確的姿勢也靠不斷練習去熟練。

你也打算加入拳擊這項運動了嗎？來吧！我們一起打起來，一起動起來，一起跳起來，運動不分年齡，只要開始，一點都不晚。



**拳擊運動的好處：**

**1. 高效燃脂：**

可在短時間內提高心跳率及鍛鍊肌耐力，達到高效燃脂的效果。

**2. 全身性運動：**

此運動除了能加強心肺功能，也同時訓練手臂、背部、胸部肌肉、核心、臀部及腿部的肌力，是全身的運動。

**3. 雕塑線條：**

鍛鍊全身的協調性的過程有助於雕塑身體曲線。

**4. 減壓：**

運動使大腦受到刺激，進而釋放「多巴胺」的分泌，而多巴胺正是體內製造快樂情緒的主要來源之一，能有效降低焦慮，紓解壓力。



## 口袋型迷你電腦 / 行動電話 4

# 智慧鏡頭



文 / 曹濟平

各位朋友拿到外國商品，看不懂包裝上的文字、說明書，出國旅行看不懂街頭招牌、告示牌，或是朋友傳送風景圖片卻沒說明地點，看到動植物卻不曉得名稱的情形。手機上的「智慧鏡頭」APP都可以解決這一切的問題。

**智**慧鏡頭(Google Lens)是由 Google 開發的辨識APP，它可以讓我們透過手機相機捕捉圖像或既有圖片，從而辨識物品、文字、建築物、地標 .....等等，並為你提供相關的信息，甚至可以辨識並擷取圖片中的文字，讓你能夠進行文字編輯。

「智慧鏡頭」於 2017 年就推出，直到近來才被廣泛的使用。最新版本整合了相機的應用，這使得我們能夠透過鏡頭直接使用「智慧鏡頭」的功能，無需另外開啓其他 APP。

「智慧鏡頭」在較新的手機上已經是內建APP了，如果沒有內建，也可以透過



Google Play Store (Android) 或 App Store (iPhone) 手動安裝。應該注意的是「智慧鏡頭」功能因手機型號和 APP 版本而有所不同，不過你可以透過更新 APP 取得完整功能。

以下是「智慧鏡頭」的功能詳述：

1. **商品辨識**：當我們使用「智慧鏡頭」商品辨識時，它可以提供其相關資訊，包括價格比較、購買資訊。

2. **動植物辨識**：「智慧鏡頭」可以辨識動植物，並提供其相關資訊，如名稱、分佈地區 ..... 等。

3. **連結網際網路**：「智慧鏡頭」可以將圖像與網際網路相連結。例如對著藝術作品拍攝時，它可以顯示該作品的相關資料。

4. **資料擷取**：我們可以使用「智慧鏡頭」從名片、時間表或其他文件中辨識文字，並將其自動轉換成可編輯的檔案。

5. **結合虛擬實境**：「智慧鏡頭」可以將虛擬實境結合到現實世界中，例如導航、試穿衣物等應用。

6. **數學問題求解**：「智慧鏡頭」可以透過辨識數學方程式或問題，幫助我們解答數學問題。



7. **交通標誌與指示辨識**：在旅行時我們可以使用「智慧鏡頭」辨識交通標誌、指示牌或地圖，它還可以提供導航。

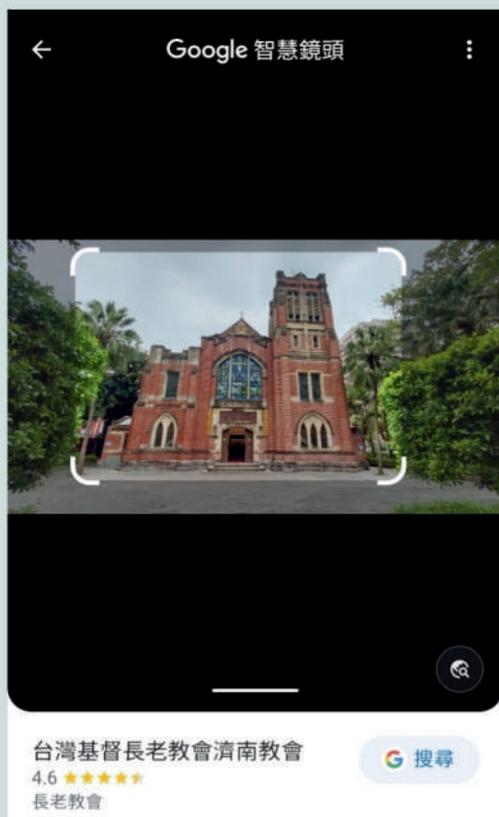
8. **手寫文字辨識**：「智慧鏡頭」可以將手寫的筆記轉換成電腦檔案，方便進行後續編輯和分享。

9. **即時翻譯**：在旅行或與外國朋友交談時，「智慧鏡頭」可以即時翻譯各國語言，讓溝通更方便。

10. **學習與教育**：利用「智慧鏡頭」來幫助學生直接觀察學習，將教科書上的圖像與實際影像聯結到網際網路可以獲得更多資訊。



在這張圖片中找到的文字



總之，「智慧鏡頭」的功能不斷增強，從最初的圖像辨識發展成一個多用途的視覺搜尋工具。它透過相機、人工智能即時連結網際網路，為我們提供更多資訊、便利和良好的體驗。可以預期「智慧鏡頭」將在更多領域發揮作用，充實我們日常生活中的智能體驗。



# 堅持到底的信心

文 / 詹英芬 長老  
嘉義中會 加恩教會

**大** 為外子曾經參與嘉中松年部的服事，我才有幸認識吳志仁牧師，也親眼目睹他持之以恆、一本初衷、熱心投入松年弟兄姊妹的服事，尤其無微不至地疼惜老年人，甘心樂意陪伴他們。因此每次聆聽吳牧師的講道，都讓我感受到其中的真誠與實在，也激勵我去實踐牧師對我們的勉勵。上一次4/25五中會靈修之旅的「傳承」，這一次8 /22第35屆松年南區五中會聯誼感恩禮拜的「堅持到底」，都可以深深體會到牧師對松年弟兄姊妹的期許與勉勵。

吳牧師引用希伯來書三章1-15節，勉勵我們：

**要效法摩西與主耶穌，  
「堅持盡忠」：**

摩西受上帝差遣，成為上帝衷心的僕人，其中雖經歷曠野的苦煉，他仍衷心治理猶太人，為了要證明將來必傳說的事。

耶穌是以上帝兒子的身分，為了救贖全人類，獻身在十字架上。祂忠心治理「上帝的家」，這個「上帝的家」，是容納所有的人在裡面，而沒有族群之別。

耶穌比摩西配得更多的榮耀，但他們都是盡忠於主的好榜樣。

## 省思：

我們雖然已經邁入老年，常常會不假思索地接受「晚年不過是人生的黯淡結尾」的負面看法，但佈道硬漢葛理翰九十三歲時寫下樂齡標竿，認為其實人在晚年可以經歷神所預備的挑戰與榮耀，只要「堅忍」走過這條盼望之路之後，終能回到天父的家中，體會耶穌的復活得勝，並與所愛親友歡慶重聚。

我對「堅持盡忠」的做法是：我們既是上帝的兒女，要好好運用所擁有的資源，例如才幹、恩賜與錢財，讓我們成為上帝的好管家，不做錢財的奴隸，在有限的人生中，堅守永恆的盼望、盡忠職守、追求上帝所喜悅的事：保持身心靈的健康；注重自身靈命的成長；遵循主的真理、活出主的款式；與人建立良好的關係，成為別人的祝福和屬靈的長輩。



## 二、「堅持信心」

希伯來書三章6節「我們若將可誇的盼望和膽量堅持到底，便是他的家（人）了。」14節，「我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裡有分了。」這些話對當時的猶太基督徒來說，不僅是一個應許，也是極大的鼓勵。因為當年以色列人對上帝帶領他們出埃及的事表示懷疑，遇到危險、災難，就抱怨連連，信心不足，都死在曠野，無法進入上帝所應允的賞賜「流奶與蜜」的迦南之地。同樣的，今日離棄信仰的，也無法進入上帝所賞賜的「安息」-永恆的生命。



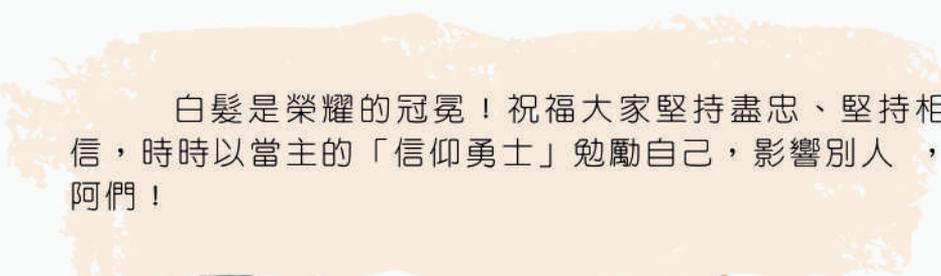


## 省思：

一般而言，年老，是一種「受苦」的形式，因為自然會有種種的病痛，常有力不從心的感覺，可能因此不滿現狀，心中懷恨，不但折磨自己，也使周圍的人難以忍受。宛如在曠野中的猶太人！

但是身為主兒女的松年弟兄姊妹們！雖然我們的體力和精神逐漸衰退，我們應該時時以神的眼光來看自己的生活，挪去過去的驕傲自大，帶著感恩的心，認罪悔改，謙卑接受現實的軟弱，必須仰賴別人的自己。

「人外體的一切才能和力量廢棄之後，內心才能一天新似一天」（歌林多後書4:16）當然先決條件就是要「相信」主耶穌基督，把自己完全交託主，讓我們心中自然湧出永恆喜樂的泉水，即使在衰老的試煉中，仍然有平安和盼望。切記！「主的恩典足夠我們用，祂的能力是在我們軟弱上顯得完全。」堅持我們對主的信心，用餘生見證主的愛，為下一代樹立美好的信仰典範！



白髮是榮耀的冠冕！祝福大家堅持盡忠、堅持相信，時時以當主的「信仰勇士」勉勵自己，影響別人，阿們！

## 2023全國中會/族群區會 松年幹部大會活動花絮

2023/9/20-22 全國幹部大會在淡水舉辦，三天兩夜的專題課程、靈修、同時也安排了悠閒的漁人碼頭漫步以及歡樂的相見歡晚會，讓每一位參與的夥伴都能在身心靈上受到造就，收穫滿滿。此次活動，感謝淡水教會全力協助。



感謝優秀的講師群：  
徐信得牧師（退休牧師）  
王榮義牧師（退休牧師）  
鄭浚豪牧師（淡水教會）



更多精彩活動照片與影片，請上松年年事工委員會臉書。

# 奉獻與代禱

◎《松年之光》為免費贈送之刊物，歡迎索取，自由奉獻，奉獻可開立感謝狀供報稅使用。



一、線上捐款奉獻  
請掃QR Cord填寫資料



二、銀行轉帳

銀行名稱：聯邦銀行公館分行

帳 號：024500122966 戶 名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會  
(請註明：為「松年之光月刊奉獻」。)

轉帳後請以Email、傳真、或電話告知捐款者姓名、連絡電話及轉帳帳號後5碼，本會將於收到消息一週內，確認入帳並回覆通知。

Email : senior@mail.pct.org.tw 傳 真：02-23632669 (松年委員會收)

三、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  
通訊欄請依奉獻項目註明：為「松年之光月刊奉獻」。

發行人：謝尚振 顧問：吳志仁

總編輯：謝大舜 執行/美術編輯：周玫玫

松年助理：陳家琳

編輯委員：周宗弘、賴崑山、金文常Bali、鄭玉嬌、劉敏輝、陳振芳

發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會

電話：02-23625282#256 傳真：02-23632669「松委會」

地址：10647 台北市羅斯福路三段 269巷 3號 松年委員會

印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627