

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

# 松年之光



2024.06

225



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第6460號

中華郵政台北雜字第2080號  
執照登記為雜誌交寄

祂的恩典如磐石間的泉水，  
曠野中的道路，  
沙漠中的星辰。



 長老教會松年事工委員會  
(請掃 QR Code)

封面繪圖：謝佩彤

祂的恩典如磐石間的泉水，  
曠野中的道路，  
沙漠中的星辰。

# 目錄

松年之光期待成為與讀者雙向互動的刊物，  
【松年信箱】邀請您投稿分享您們中會活動及參  
與松年事工委員會所舉辦的各項活動心得。  
松年信箱：senior@mail.pct.org.tw  
附上文字和照片

- 01 編輯的話 /編輯室
- 02 松年會客室 /周宗弘長老  
沙漠中的讚美  
慶祝台南建城400年見證神的榮耀和作為
- 04 活動報導 /編輯室  
用心傳承 同心建造 樂活松年
- 06 與神相遇在畫裡 /呂秉衡  
樂園一角
- 09 走進文學的生命花園 /歐玲瀾  
從愛的行動看見改變社區的力量
- 12 銀向科技好生活 /曹濟平  
物聯網及生活應用的選擇
- 15 暮年之美 /伊佳奇  
人生中的創傷經歷 可致腦退化風險
- 18 銀造快樂DOREMI /張芷璋  
數算恩典 算不完

# 編輯的話

親愛的讀者，平安！

還記得早期的孩童時代，雜貨店的「抽抽樂」嗎？當撕下小小一張籤紙，小心翼翼地搓開，看看裡面的號碼，對照紙盒一格格的小獎品，或是零食，或是小玩具.....在在都令孩子們雀躍欣喜。即便玩具沒有玩很久，零食或許也不好吃，但對孩子而言每一次的抽獎都是一種獲得。然而，隨著時間流逝，長大成人後，忙碌的生活與繁重的工作壓力，或許早已遺忘兒時的那種滿足與喜悅。

這個月，【銀造快樂DoReMi】的《數算恩典，算不完》要帶您重拾兒時的歡笑，邀請三五好友、教會團契一起來玩「古早

味抽抽樂」。遊戲中，每一次的抽籤，彼此分享一件感恩的事。您將發現：在我們生活中有數算不完的恩典。

在數算恩典後，也讓我們來想像：以上帝的視角看祂所創造的美好世界：【與神相遇在畫裡】的《樂園一角》是畫家配合6月聯合國的世界環境日，融入長老教會信仰告白的精髓所創作的畫作；透過各種不同層次的綠色與白色交織成一片靜謐的大地，河流孕育生命，同時也倒映著雲彩。象徵上帝同在的美好世界，值得您細細品味，走入畫境感受上帝創造的偉大與奇妙。

發行人：謝尚振      顧問：吳志仁  
總編輯：謝大舜      執行/美術編輯：周玖玫  
松年助理：陳家琳      封面繪圖：謝佩玟  
編輯委員：周宗弘、陳振芳、蔡華燕、楊連進、尤鶯蘭、陳美惠  
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「松年事工委員會」  
地址：10647 台北市羅斯福路三段 269巷 3號 松年事工委員會  
印製：永望文化事業有限公司      電話：02-23673627



# 沙漠中的讚美

## 慶祝台南建城400年 見證神的榮耀和作為



文 / 周宗弘長老

在慶祝台南建城400年的日子裡，在我這個83歲的年紀裡，回顧台南建城400年所經歷的風風雨雨，從荒蕪到榮景，壓迫到自由的生活。我看到了神對這個福音首度傳入台灣城市不離不棄的恩典而讚嘆神的作為時，不禁想到：神也是如此的眷顧我的家庭。

作為第三代基督徒，年少時的辛苦求學，中年時經營建材生意坎坷的境遇，到現在垂暮之年的我，身體仍然健康，家庭幸福並有愛妻陪伴，兒女子孫滿堂。我的一生都在神的恩典中，雖經歷過許多苦難，但讓我在苦難中仍然讚美祂，並深刻體驗祂的信實和慈愛。

### 台南建城400年的歷程

台南是一座歷史悠久的城市，建城400年來經歷了無數的挑戰和變遷。從荷蘭時期到清朝統治，再到日治時期和戰後的重建，這其中有無數的代禱者，抓住神的應許，迫切的為這塊土地及人民代禱，台南城市的發展見證了台灣歷史的變遷及神的垂憐。這一切都是神的主宰和帶領下所成就的，讓我們在台南的土地上見證神的作為和恩典。

### 神對我家庭的看顧

「耶和華的眼目看顧義人，祂的耳朵聽他們的呼求。」（詩篇卅四15）

這段經文提醒我們神是看顧我們的，尤其是在苦難

和困難中。我從小到大家庭曾經歷過許多挑戰，但神的恩典和信實從未離開。儘管我們不是很富有，但衣食無缺，家庭和睦。這一切都是神的看顧和祝福。

### 苦難中的讚美

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩篇四六1）

在生活的苦難中，我學會了讚美神。祂是我們的力量和避難所，在每一個困難中都與我們同在。即使經歷過坎坷，但我看到神的手一直在我們家庭上，這讓我深深感受到祂的恩典和慈愛。

### 神的恩典與信實

「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶利米書廿九11）

神對我們的計劃充滿了恩典和信實。在生命的每一個階段，祂都給予我們盼望和未來。台南建城400年的

歷程也反映了神對台灣人民的祝福和帶領，神在我一生的引領更帶給我和我的一家充滿對神的盼望，並都要事奉耶和華。

### 感恩與祝福

「稱謝耶和華，歌頌祂的名，傳揚祂的恩惠和信實。」（詩篇九二1）

我深深感謝神在我一生中的帶領和祝福。在台南建城400年的見證中，我看到了神的作為和恩典，這讓我心中充滿了感恩和讚美。願神的恩典繼續與我們同在，成為我們生命中最寶貴的財富。

在台南建城400年的經歷，我看到了神的信實和慈愛。儘管生活中有苦難和挑戰，但神的恩典永遠是我們的避難所和力量。讓我們在每一天中都讚美神，感恩祂在我們生命中的作為和祝福。



# 用心傳承

# 同心建造 樂活松年

文／編輯室

**第** 69屆松年事工委員會第一次會議於4月25日在總會事務所召開，來自全國各中會/族群區會的松年代表出席參加。

總會年會後的第一次會議，主要是邀請所有委員彼此認識並選舉新任幹部，包括：主任委員(主委)、書記、會計，以及常務委員(常委)4名。共計七名。

選舉由總會議長張培理牧師主持，顧問吳志仁牧師負責監票，7名幹部很順利地選出。

## 69屆幹部/常委：

主委：謝尚振長老(連任)  
書記：陳振芳長老  
會計：蔡華燕執事  
常委：  
周宗弘長老、楊連進長老、  
尤鶯蘭長老、陳美惠長老。





| 與神相遇在畫裡

# 樂園一角

文／呂秉衡

牧師、藝術家

現任台北永樂長老教會牧師



**台**灣基督長老教會呼應聯合國「世界環境日」的理念，於1997年制定每年6月第一個主日為「環境主日」，喚起全體教會關注生態議題，致力環境保護。這關乎全人類的生存，每個人都有責任，誠如台灣基督長老教會信仰告白最後一段宣示：

我們信，上帝賜給人尊嚴、才能，以及鄉土，使人有份於祂的創造，負責任與祂一起管理世界。因此，人有社會、政治及經濟的制度，也有文藝、科學，且有追求真神的心。但是人有罪，誤用這些恩賜，破壞人、萬物、與上帝的關係。所以，人當倚靠耶穌基督的救恩。祂要使人從罪惡中得釋放，使受壓制的人得自由、平等，在基督裡成為新創造的人，使世界成為祂的國度，充滿公義、平安與喜樂。

### 從上帝視角看世界

聖經創世記描述上帝創造宇宙萬物，每一天完成祂

的創造之後，都以「上帝看著是好的」、「上帝看一切所造的都甚好」作為結尾。上帝就像藝術家欣賞自己完成的作品，我注意到並想像以「上帝的視角」看世界，就觸發創作「樂園一角」的靈感。

創世記來自無文字的史前時代，以故事的形式表達古人對生命起源的了解。一開始，講到「起初，上帝創造天地」，先有光、空氣、水，然後各種植物、動物，最後造了人類，讓人生活在名為伊甸(原意是快樂)的園子裡。這個樂園容納各種生命，必然不是一個小小的空間，它其實就是全世界。創世記預設的樂園，就是人在所處的世界，與上帝、與大自然都有和諧關係，而耶穌以「上帝國」、「天國」說明，無論有形的地理空間或人的心靈內在，有上帝同在才有平安、喜樂。

### 成長、祝福與重生的概念

這件作品以鳥瞰的角度表現原始森林的樣貌，設想

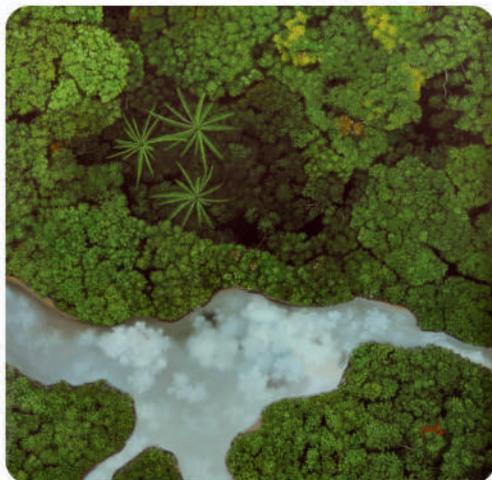
自然界沒有人為破壞的清  
新。森林是地球的肺，因茂  
密的綠葉披覆在諸多樹木之  
上，吸收日光、製造氧氣，  
使人得以存活。就因為這  
樣，綠色在基督教藝術中，  
象徵為「成長」、「祝福」  
與「重生」。我用不同層次  
的綠色作為這件作品的主  
調，堆疊出森林盎然的生  
趣，而綠葉之下，有無數的  
生命體，正享受著樂園豐饒  
的供給。

### 以雲彩隱喻上帝的同在

依創世記所述，伊甸園  
有河流經過。我想像這河水  
清澈，河面反映雲朵，當空  
中的景象投影在河中，就暗  
示著上帝旨意「行在地上如  
同在地上」。雲不只在天上，  
聖經多所描寫雲總是在  
重要的時刻出現：以色列人

在曠野流浪，雲柱引領他們  
邁進；雲彩蓋滿會幕、遮蔽  
西乃山的時候，表示上帝臨  
在；耶穌受洗之後，雲彩遮  
蓋全場，有聲音從雲彩出  
來，說：「這是我的愛子，  
我所喜悅的……。」耶穌復  
活升天，乘雲而去，祂應許  
也要駕雲再臨。因此投影在  
這河面的雲，隱喻上帝同  
在。

一張畫布無法畫出樂園  
全貌，只能呈現其中一角，  
猶如人類對上帝的認識，只  
是九牛一毛。上帝的創造與  
真理有待人類繼續追尋、探  
討！



《樂園一角》 油彩·畫布  
90.5cm x 90.5cm  
2022 繪者：呂秉衡

# 從愛的行動看見 改變社區的力量

文 / 歐玲瀟

佳音電台藝文生活家節目主持人



您相不相信微小的力量也有改變大環境的可能？！曾經有報導提及：美國的佛羅里達州的國小四年級學生，透過公民教育的課程，主張反毒的安全區規定，應該擴增至學童常會出入的公園遊憩區域，而推動州法律的修正，州長甚至親自到學校的教室，簽署該法律的生效。想想在台灣的教育體制或是家庭教育養成上，我們是否鼓勵孩子關心或參



與公共事務？或者提供了合適參與的路徑與典範？

獲得2023年度「好書大家讀少兒最佳讀物獎」的《社區裡的每一隻狗：改變社區，公民行動出擊！》在諸多討論“社會參與”類型的繪本中，是一本難得的作品。書裡面有個追根究底、想把事情搞清楚而去實踐的孩子，以及一個重要大人——奶奶，她不僅擁有敏銳感知的生活智慧，並且在必要時刻會捲起袖子，將想法付諸

行動。故事由原本小男孩“想養一隻狗”的單純意念出發，逐步開展建構了每一個公民都可以達到的社區營造雛型與意識。

而本書繪者馬修·科戴爾（Matthew Cordell）靈動的鋼筆線條與恰到好處的水彩妝點上色，不僅是擴展了文本的內涵，更是提供了故事人物形象立體化所必要的信息。奶奶在書中那個警句：「有時候，如果你想完成一件事，你就是得自己動手做。」，配合畫面上她所擺出手勢表明的決心配上倔氣的撇嘴，可真是傳神！

如果仔細觀察圖像的敘述，你會發現：奶奶並不是偏執的老頑固，她的公民意識是建立在敏銳的觀察上，而且行動前有仔細考量過：如何讓廢棄的土地變成了狗公園（請留意：這位老太太在整理閒置場地時，可是懂得戴上護目鏡以保護自己的雙眼。）

這種將善念訴諸實踐的執行力，讓我想到了使徒約

翰晚年的作品《約翰一書》，這是一本以「愛」為主題的書信。其中他特別強調「人若說：我愛神，卻恨他的弟兄，就是說謊的，不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的神。愛神的，也當愛弟兄，這是我們從神所受的命令。」（約翰一書第四章20-21節）、「小子們哪我們相愛不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（約翰一書第三章18節）約翰在這裡提醒我們：表現真摯的愛是要有行動的，而不是空口說白話！

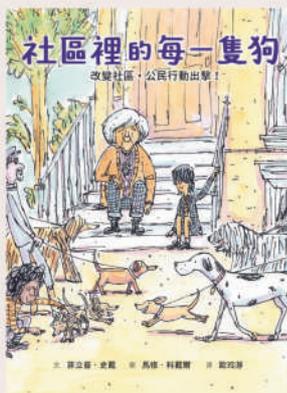
因此，我們可以好好想想：平時除了對自己親人、主內肢體付出行動關懷之外，你曾經關心過自己的社

區鄰里環境，或是願意瞭解不熟悉的族群需求嗎？

### 【思考問題】

1. 當社會上發生不公義(或是明顯違背神心意)的事件，除了在神面前代禱交託外，想想我們還可以怎麼做？

2. 在自己所居住的社區、鄰里，有什麼是我盡一點心力，便能讓它更美好、更蒙神喜悅的地方？



《社區裡的每一隻狗》

圖片提供：小魯文化



# 物聯網及 生活應用選擇

文／曹濟平

台灣海外網製作/技術總監

綠色和平電台電腦五四三主持人

**物**聯網 IOT(Internet Of Things) 是指通過網際網路將各種電子用品及設備連接在一起，以便它們能夠相互通信和交換數據的應用。那麼它和手機有甚麼關係呢？因為我們生活中有很多電子用品都已經應用了物聯網，而控制它們的則是手機。

但是在生活應用上是息息相關的，舉凡家電、監視器、資訊周邊產品、健康監測到智慧城市等等都已經悄悄的植入了「一支手機可以掌控一切」，讓我們的生活更便利。

## 物聯網普及家庭生活

物聯網的應用已經是非常的廣泛，從產業到生活無所不及，產業應用上在一些自動化機器上，它們不再是獨立作業而是連結一起，化繁為簡更有效率，這些和我們生活沒有直接關係，就不多說了。



物聯網已經普及到家庭生活，以下是一些常見的家用物聯網裝置：

## 7. 智能家居助手

像 Amazon 的 Alexa、Google 的 Google Home 和蘋果的 HomePod 等智能語音助手，能夠透過語音控制家中的各種智能設備，例如調節燈光、調整恆溫器等。

## 2. 智能燈具

像 Philips Hue 等智能燈具系統，可以通過手



語音助手

機應用程式或語音助手控制燈光的開關、顏色和亮度。

## 3. 智能家電

包括智能冰箱、智能洗衣機、智能烤箱等，這些裝置可以透過網際網路連接，讓用戶可以遠程控制和監控它們的運作。

## 4. 智能安全系統

像 Nest Secure、Ring 等智能安全系統，透過攝像頭、感應器和移動警報器來監控家庭安全，用戶可以通過手機應用程式查看家中的實時影像和接收警報。



## 5. 智能門鎖

AugustSmart Lock、Yale 等智能門鎖系統，能夠通過手機應用程式遠程控制和監控家門的開關狀態，並且可以設定虛擬的鑰匙。

## 6. 智能監控攝像頭

Arlo、Wyze 等智能攝像頭，可以通過手機應用程式監控家中的各個區域，並且可以錄製和存儲影像。

## 7. 智能恆溫器

Nest Thermostat、Ecobee 等智能恆溫器系統，能夠學習用戶的偏好，自動調節室內溫度，

並且可以通過手機應用程式進行遠程控制。

## 8. 智能插座

TP-Link Kasa、Belkin WeMo 等智能插座，可以將傳統的插座變成可遠程控制的裝置，用戶可以通過手機應用程式控制插座的開關狀態。



以手機(平板)控制家中的電器系統

這些只是物聯網在家庭出的一些應用，隨著技術的不斷進步，還會有更多的智能裝置出現，讓我們的家庭生活變得更加便利和舒適。



智能插座

# 人生中創傷經歷 可致腦退化風險

文 / 伊佳奇

認知症整合照護專家

長照、認知症政策研究者



人生中經歷某次痛苦時刻，往後很可能帶來精神上的額外壓力。但原來影響不止於此。甚至可能增加患阿茲海默症(最常見的認知症)的風險。

科學家發現，若一個人在年輕時經歷離婚或親人死亡等創傷經歷，那麼他們比那些毫髮無傷的人，更有可能出現這種認知症的徵狀。

研究員透過採集1,290名參與者的脊髓液樣本，他們發現，與沒有壓力的人相比，壓力較大的人體內存在著更多與阿茲海默症相關的蛋白質。β-類澱粉蛋白和tau蛋白(β-amyloid and tau)等標記物會在阿茲海默症患者的大腦中累積。

這可以透過採集脊髓液樣本來測量。研究論文已於美國神經醫學協會的《神經醫學年鑑》上發表。

英國曼徹斯特城市大學心理學高級講師奧普德貝克 (Carol Opdebeeck) 在《對話》(The Conversation) 寫道：證據表明「生活中的導致壓力事件，例如親人去世或離婚，會增加一個人患認知症的風險」。

### 壓力與認知正風險關係

克利夫蘭診所的心理學家阿爾伯斯(Susan Albers)說，當人感到壓力時，免疫系統會做出像受傷一樣的反應，甚至全身出現炎症，這會加速衰老。



其次，壓力事件會導致身體釋放某種類固醇，稱為糖皮質激素，大量研究表明這種類固醇會損害腦細胞。最後，研究人員寫道：當動物處於壓力環境時，會更難消化澱粉樣蛋白和 tau 蛋白。

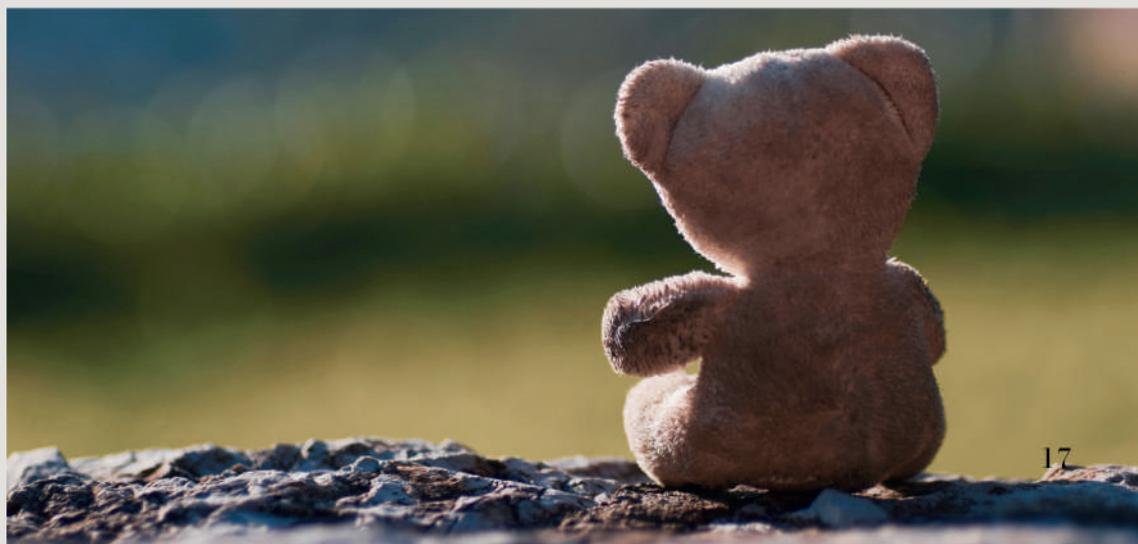
### 創傷後壓力症候群的影響

奧普德貝克還說，這項研究可以幫助人們更好地了解認知症是如何發展的，反過來，「將有助於找到早期介入的有效方法，甚至可能減少患認知症的人數」。

一些研究長期壓力和認知症的研究人員把重點放在了那些受創傷後壓力症候群(PTSD)影響的人身上。這是一種被診斷出的疾病，當一個人經歷了改變生活或痛苦的事件時就會發生。

阿茲海默症協會資助的研究也分析了有關PTSD和認知症之間聯繫的文獻。他們發現，患有創傷後壓力症候群的人患認知症的風險高達兩倍。

然而，這種增加的風險並沒有被完全理解，重要的是要注意，患有創傷後壓力症候群並不意味著你一定會患上認知症。



| 銀造快樂DO RE MI

文／張芷瑋

鋼琴教師  
現任高雄凱旋教會教育牧師

# 數算恩典！ 算不完

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩

----帖撒羅尼迦前書五16-18

所以，不要為明天憂慮，  
因為明天自有明天的憂慮；  
一天的難處一天當就夠了。

----馬太福音六 34

**你** 有想過：「快樂」和  
「喜樂」有什麼差別嗎？

快樂是短暫的；  
喜樂是永恆的，  
快樂是可見的；  
喜樂是內斂的，  
快樂是由接觸外來事物所  
反應的心情；  
但喜樂是因認識上帝的作  
為，由內在發出的。  
快樂會消失，

但心中的喜樂是沒有人能  
奪去。

就如同約翰福音十六  
22所說：「你們現在也是  
憂愁，但我要再見到你  
們，你們的心就會有喜樂  
了，這喜樂沒有人能奪  
去」。如果今天讓你選擇  
一個禮物，你想要短暫的  
快樂？還是永恆的喜樂  
呢？

## 黃美廉博士的故事

畫家黃美廉博士，由於接生時醫師的疏忽，造成運動神經的受傷，以致於她一出生就罹患了腦性麻痺。因顏面肌肉扭曲、四肢運動不協調，所以連開口說話都很困難，導致人們看到她的外表後，對她的第一個印象不是神經病，就是白痴。

從小黃美廉就活在諸多肢體不便及眾多異樣的眼光中，但求學過程中，老師發現她對色彩極為敏銳，因此鼓勵她往藝術領域發展，最終獲得加州大學藝術博士學位。

有一次，她到一個學校演講，整個過程精彩無比，但有一個學生問：『妳從小就長成這個樣子，請問妳怎麼看妳自己？妳都沒有怨恨嗎？』



大家心頭一緊，小聲道：這個問題實在太傷人了，怎麼可以當著大庭廣眾之下問這個問題呢？

黃美廉用粉筆在黑板上重重的寫下『我怎麼看自己？』這幾個字。寫完這個問題，她停下筆來，歪著頭，回頭看著發問的同學，然後嫣然一笑，回過頭來，繼續在黑板上龍飛鳳舞的寫了起來：

- 一、我好可愛！
- 二、我的腿很長。
- 三、爸爸媽媽這麼愛我。
- 四、上帝這麼愛我！
- 五、我會畫畫！  
我會寫稿！
- 六、我有隻可愛的貓！
- 七、還有……
- 八、……



忽然，教室內一片鴉雀無聲，沒有人敢講話。最後，她在黑板上寫下了結論：

『我只看我所有的，不看我所沒有的。』掌聲由學生群中響起。

（此文章轉載自網路）

## 數算恩典

從黃美廉博士的生命故事『我只看我所有的，不看我所沒有的』引導大家思考，我擁有什麼東西？我最感恩的事是什麼？（帶領者可事先預備紙筆，並引導大家寫下來或畫出來）



## 古早味抽抽樂

完成以上步驟後，邀請大家自由分享『我擁有什麼』？若有分享的人，可以抽一個『古早味抽抽樂』獎品。

帶領『古早味抽抽樂』遊戲必定充滿驚喜。不只小孩喜歡、大人也愛。每次進行此活動，大家都玩得不亦樂乎、欲罷不能！

## 齊來歡唱

### 『如果我能唱』

這首是由黃美廉姐妹作詞的詩歌，當我們瞭解她的生命故事背景之後，這首歌詞字字句句確實觸動人心。歌詞中說道：『雖然我不能開口唱一首歌，我卻要對祢獻上真誠敬拜』，讓我們透過詩歌的吟唱和反省，時時數算恩典、刻刻獻上感恩。



# 『如果能唱』

作詞：黃美廉

作曲：王麗玲

如果能完整唱一首歌  
那將是對祢的感恩和讚美  
苦難中祢給我安慰  
徬徨時祢給我智慧  
雖然我不能開口唱一首歌  
我卻要對祢獻上真誠敬拜  
每時刻祢的手牽引我  
祢慈愛使我開懷  
天上的雲雀啊 會唱的人們哪  
你們可願代我歌頌上帝無比之美  
我願用耳傾聽  
我願用心共鳴  
這發自內心深處 最美的聲音，  
我真愛祢！



## 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 Code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 (松年事工委員會 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」。