

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

松年之光



2024.07

227



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



我把彩虹放在心之中，
就作為與天上的爸爸的約定---
平安、喜樂



 長老教會松年事工委員會
(請掃 QR Code)

封面繪圖：謝佩玢

我把彩虹放在心中，
就作為與天上的爸爸的約定---
平安、喜樂

目錄

松年之光期待成為與讀者雙向互動的刊物，
【松年會客室】邀請您投稿分享您們中會、族群區會活
動及參與松年事工委員會所舉辦的各項活動心得。
投稿信箱：may@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 /吳志仁
智慧長者
- 04 走進文學的生命花園 /歐玲瀟
還給動物一個快樂天堂
- 07 銀向科技好生活 /曹濟平
加好友？投資賺大錢？
探討手機的網路詐騙1.
- 10 與神相遇在畫裡 /呂秉衡
浪子的比喻
- 13 暮年之美 /伊佳奇
夏季預防熱傷害
- 16 銀造快樂DOREMI /張芷瑋
真平安在你心
- 19 活動報導 /謝大舜
脊椎整復術
日野老師環島隨記

親愛的讀者， 平安！

8月，在台灣有個重要的節日--父親節。而提到「父親」這個角色，會讓您聯想到聖經裡的哪個故事呢？

【與神相遇在畫裡】這個月，作者特地挑選了十七世紀荷蘭國寶畫家--林布蘭的經典名作《浪子回頭》帶領讀者走進故事中的情境，透過作者的導讀，您可以細細觀察畫中的每一個細節：浪子與長子的衣著、父親臉上的神情.....種種細微之處，感受到深刻的父愛。

在手機裡，您是否常常收到投資賺大錢，或是有陌生人邀請加好友的訊息？您知道嗎？「手機」已成了不肖份子最好用的

詐騙工具。因此，在接下來這兩個月，【迎向科技好生活】專欄，將為大家一一解說各類詐騙的陷阱，教您如何分辨真假，同時如何防範。這是生活中非常重要的常識喔！

深信，大家都明顯感受到夏季的酷熱日益加劇。尤其是在八月，是一年中最高溫的時段。因此，無論戶外，或在室內，都需要預防中暑。這個月，【暮年之美】專欄的作者將帶大家一起探討：如何在夏季預防熱傷害。希望大家無論是出外旅遊或居家休閒都能夠闔家平安，共度快樂的暑假！

發行人：謝尚振

顧問：吳志仁

總編輯：謝大舜

執行/美術編輯：周玖玖

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



智慧長者



文 / 吳志仁牧師

歷史是往前進的，
我們身在歷史中也都在寫歷史。

經文：列王記上12章1-16節

在舊約聖經裡，所羅門王與羅波安這對父子在政權世代交替中，留給世人很深的教導：

以古為鏡，知興替

昇平時期的所羅門王，建築聖殿，但也更所費不貲的建造許多宮殿，耗時20年完工。上帝曾親自向他顯現三次，並且將一切禍福陳明在所羅門面前，但是年老的所羅門王偏離了正道，於

是上帝降下了內憂外患的雙重審判。

而後，其子羅波安繼承王位，朝廷中有父親時代留下來的老臣，也有些是他自己選用的參謀，就是那些和他一起長大的年輕人。

當百姓向他陳情，希望減輕所羅門王時代所加他們的重擔，羅波安徵詢身邊的臣子，當時有兩派的意見：前朝老臣的建議是：「現在王若服事這民如僕人，用好話回答他們，他們就永遠作王的僕人」。

而另一派，年輕的參謀則是提出：「王要對他們如此說：我的小拇指頭比我父親的腰還粗。我父親使你們負重軛，現在我必使你們負更重的軛！我父親用鞭子懲罰你們，我要用蠟子懲罰你們」結果，羅波安採用了年輕人的建議。

羅波安愚蠢的採高壓政策，非但沒有平息積壓已久的民怨，更造成北方十個支派，在所羅門時代的臣子耶羅波安領導之下公開的叛離，組成北國「以色列」，國家於是分裂為南猶大、北以色列。

這是一個失敗的世代交替。羅波安王初上台遇到人民的陳情，不能體察民意，沒有做好危機管控，接受智慧長者老臣建議，反而續行高壓政策，導致北邊十支族的叛離。

傳承者的繼往開來

傳承者要維持過往的榮耀，更肩負日後的發展，即所謂的繼往開來。做人、做事的智慧需要參考過往的經驗，回顧過往的軌跡，並且在時代潮流之下有創新的作法，整合經驗和新的開創，才會精進長存。

家庭的世代交替

家庭中也要認真的做好世代交替的功課，因為我們都會老成，要將豐富的人生智慧傳承給下一代。很多人的世代交替，就是將財產或事業交給子女而已。我們還能傳承什麼？就基督徒來說，每個家庭也要作好正確的信仰傳承，記得懇求掌管天地也掌管人類歷史的主，倚靠祂持續的保守關顧，我們也當持續敬拜上帝，為人處事遵行祂的教導，不被罪惡所迷惑偏行己路。

| 走進文學的生命花園

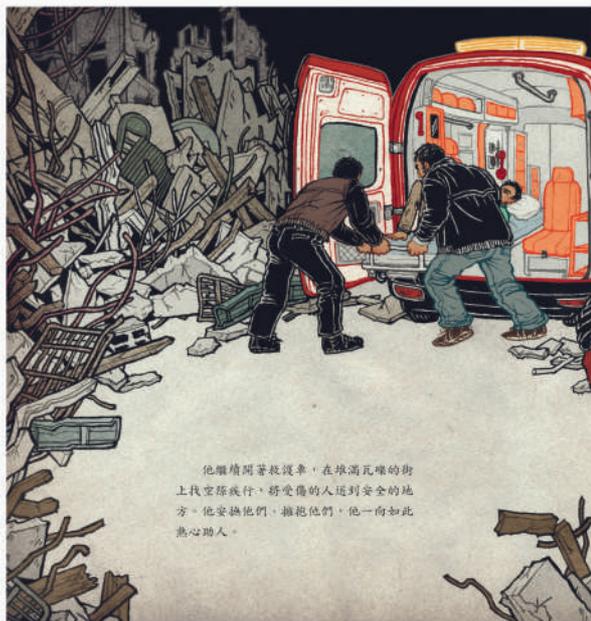
還給動物 一個快樂天堂

文 / 歐玲滯
佳音電台藝文生活家節目主持人

在敘利亞戰爭中，許多人逃離了阿勒坡（敘利亞的大城），艾拉選擇留下，繼續開著救護車，在堆滿瓦礫的街上幫助受傷的人。當時許多家庭因著逃命來不及帶走他們的寵物，特別是有許多貓無人照顧，艾拉為了這些貓設置了庇護所，經由媒體報導後，引起相當大的迴響。

《阿勒坡的養貓人：一個關於棄貓、戰爭和愛的故事》的文字作者艾琳·蕾登 (Irene Latham) 是最先在網路上聽到了「阿勒坡的養貓人」的故事，後來有了來自敘利亞，也是童書創作者凱林姆·商慈-巴舍 (Karim Shamsi-Basha) 的加入，再

加上對背景、衣服、人物造型考據上作足功課的日籍插畫家清水裕子 (Yuko Shimizu)，以細緻的圖像還原時空背景，才有了這本令人省思在人與動物關係中，面對戰爭帶來苦難與溫暖的新公民繪本。





艾拉喜歡他的城市阿勒坡。他喜歡窄窄的巷子，和室內北北裡賣的開心果、茉莉花香皂，還有新鮮的羅塔香料；也喜歡街上賣的煮玉米和無花果乾。他最愛的是阿勒坡的人們，這裡的人溫和、有禮，而且有愛心，就像他一樣。

阿勒坡 (Aleppo)：歐利亞亞繪。
 巴扎 (Bazaar)：與自由雜誌的布希·魯特「巴扎」。
 羅塔香料 (Rotha)：中東調味料。

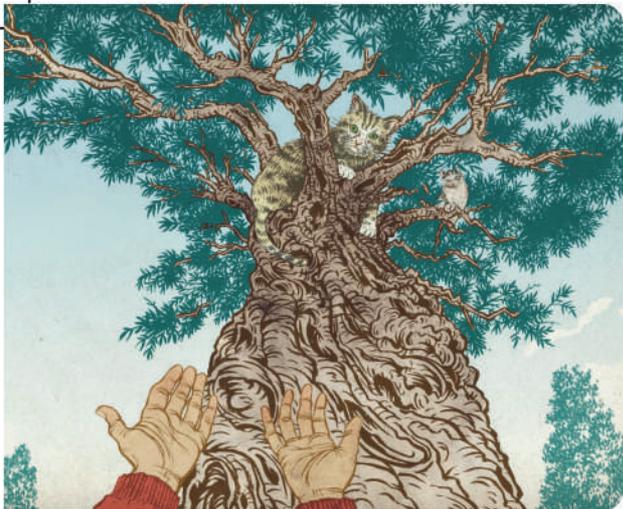
愛，不會離開

戰爭給人們的印象是殘酷、鮮血與生離死別……，但在這本書裡，讓我們看見的卻是人性深處最珍貴又重要的資產：愛與溫暖。這股幽微的光輝是可以透過關懷小動物的生命而擴散出來，成為一股撼動人心的力量！

謝謝文字與圖像作家細緻考據且真切描繪，彷彿把讀者也帶到了那個堆滿瓦礫的場景，看著孩子與動物們的相互依偎、真心共處，即使可能再次面對戰火下殘垣斷瓦的考驗，我仍願意相信：愛不會離開！

我特別喜歡書中所描述的：「在下班回家的路上，艾拉將救護車停下來。古老的橄欖樹上有兩隻貓對著他叫，另外三隻從敘利亞杜松樹上偷偷瞄著他，艾拉的心頓時湧起對貓的愛。阿勒坡持續被轟炸著，他所愛的人可能永遠不會回來了，但至少他可以做點什麼吧？嗯，照顧這些貓吧！」書中只看見貓咪以正面注視著（像似





專注看著讀者），插畫家很有巧思地以借位法畫出艾拉伸出的雙手（彷彿是讀者的雙手），整個畫面似乎是一個邀請--不單單是主角艾拉的善心救助貓，如果我們願意，大人也可以陪伴孩子學習這樣的生命功課。

如同詩篇145篇9節提到：「耶和華善待萬民，祂的慈悲，覆庇祂一切所造的。」經文雖然沒有直接表述神愛動物的概念，但通過描述上帝照料生物的形象，顯示出神對所有受造物的關愛和慈悲。因此，我們可以好好思考：

【思考問題】

- 1.也許我們的住家環境不一定合適收養流浪動物，但我們可以鼓勵孩子想想：一個善待動物的人，會有什麼合宜的行為舉止？
- 2.每一種動物都是上帝奇妙的創造。在台灣面對不時出現野生動物受干擾的訊息，如：「臺灣黑熊」是臺灣特有的熊種，常見於山區森林中。由於棲息地的破壞和人類活動的擴展，導致黑熊與人類接觸事件增加，造成動物生存的環境的壓力…在這些保育相關的事上，你我可以做些什麼？



《阿勒坡的養貓人》
圖片提供/小魯文化

加好友？投資賺大錢？

--探討手機的網路詐騙 1.

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

隨著科技的進步，手機功能越來越強，在提供一些實用的資訊外，也帶來很多方便的服務。其中最常見的是購物、理財和通訊服務。但是現在很多騙徒藏身於網路中，只要稍微不查，即落入騙局。詐騙已經從市內電話轉移到手機了，詐騙集團利用手機主動接收的功能，大量發出簡訊、社交訊息、網頁讓人上當。

下列是最常見的幾種詐騙方式：

簡訊詐騙

利用簡訊來進行的詐騙手法。詐騙者會透過偽裝成可信賴的機構或個人，發送含有欺騙性資訊的簡訊，誘使受害者點擊

【台灣自來水公司】貴戶本期水費已逾期，總計新台幣275元整，務請於6月21日前處理繳費，詳情繳費：<https://is.gd/10t08>
若再超過上述日期，將終止供水。

中信卡友您好，通知您信用卡尚有溢繳款可折抵刷卡消費，請至<https://ctbc.tw/UJbvA9>，下載通知函，輸入身分證字號開啟查看相關資訊。中國信託 敬上
(可至官網驗證網址真實性)

惡意連結、提供個人資料或進行其他不當操作。常見的詐騙手法：

- 以水電費、交通罰單、規費欠繳為由，要求填寫個資或直接開單請款。
- 詐騙者冒充銀行或金融機構，通知受害者其帳戶出現異常，要求點擊連結或回覆簡訊以驗證身份。
- 通知受害者中獎或獲得

優惠，要求提供個人資料以領取獎品或優惠。

d. 詐騙者假冒政府機構，聲稱有重要資訊需要核實，要求提供個人資料。

防範方法

不要輕易相信來自不明來源的簡訊。收到可疑簡訊，可以直接聯繫官方客服，確認真偽。不要點擊簡訊中的陌生連結。安裝並定期更新手機的防護軟體。為帳號設置雙重認證，以提高帳戶的安全性。若收到疑似詐騙簡訊，可以撥打165反詐騙專線諮詢、檢舉或報案。

網購詐騙

利用虛假網路商店、假冒商品或不真實的促銷活動來騙取消費者的錢財和個人資料。

常見詐騙手法如：

a. 詐騙者建立與知名品牌或商店非常相似的網站，誘導消費者在這些假網站上購物。

b. 詐騙者以低價出售假冒知名品牌的商品，實際上消費者收到的商品品質低劣，甚至無法收到商品。

c. 詐騙者宣稱有大折扣或限時優惠，吸引消費者下單付款，但最終消費者無法收到商品。

d. 詐騙者以釣魚方式，發送偽裝正規業者的郵件，誘導消費者點擊鏈接套取個人資料。

e. 詐騙者利用社交 APP 如 Facebook 或 Line 發布虛假廣告通常是一頁式廣告，吸引消費者點擊鏈接購買。

防範方法

購物前仔細檢查網站的網址，確保是官方網站。對於不熟悉的網站，可以查詢其評價和用戶評論。過低的價格往往是陷阱，購物時要保持謹慎，避免以轉帳匯款支付貨款，貨到付款是較安全的方式，不要輕易點擊郵件中的鏈接。定期更新電腦

和手機的操作系統及防毒軟體。



理財詐騙：

🍀🍀🍀 7月最強勢飆股來咯!!!
預測 醫影 萬海 大漲+52萬... 查看更多

10元左右的潛力股
可以買入哪隻？

建議
買這三檔股票

放棄 | 查看

FACEBOOK 表單

✓ 每天上午9點準時報牌 🍀 每天 [訂閱](#)
分享當沖標 🍀

利用投資理財的幌子來騙取投資者資金的詐騙行為。這些詐騙通常利用高收益、高回報的承諾來吸引投資者，但最終目的是騙取投資者的錢財。常見的詐騙方法：

a. 宣稱有高回報的投資項目，例如房地產、期貨、股票等，但實際上這些項目並不存在，投資者的錢財被詐騙者侵吞。

b. 非法集資，承諾高額回報，吸引大量投資者，但最終以各種理由拒絕返還本金和利息。

c. 利用社交App，發布虛假的投資理財信息，吸引投資者因而受騙。（如Facebook或Line）

d. 假冒金融機構或投資公司，誘導投資者將資金投入虛假的投資計劃。



防範方法

對於承諾高額回報、零風險的投資機會要保持高度警惕，記住「高回報必然伴隨高風險」的原則。投資前，仔細查詢投資項目的背景、運營公司及相關負責人的信息，確認其合法性和真實性。在做出投資決策前，可以諮詢專業的財務顧問或法律專家，獲取專業建議。不輕信陌生人提供的投資建議。避免因友人投資獲利而盲目跟風，自己要有判斷能力。

（下期待續）

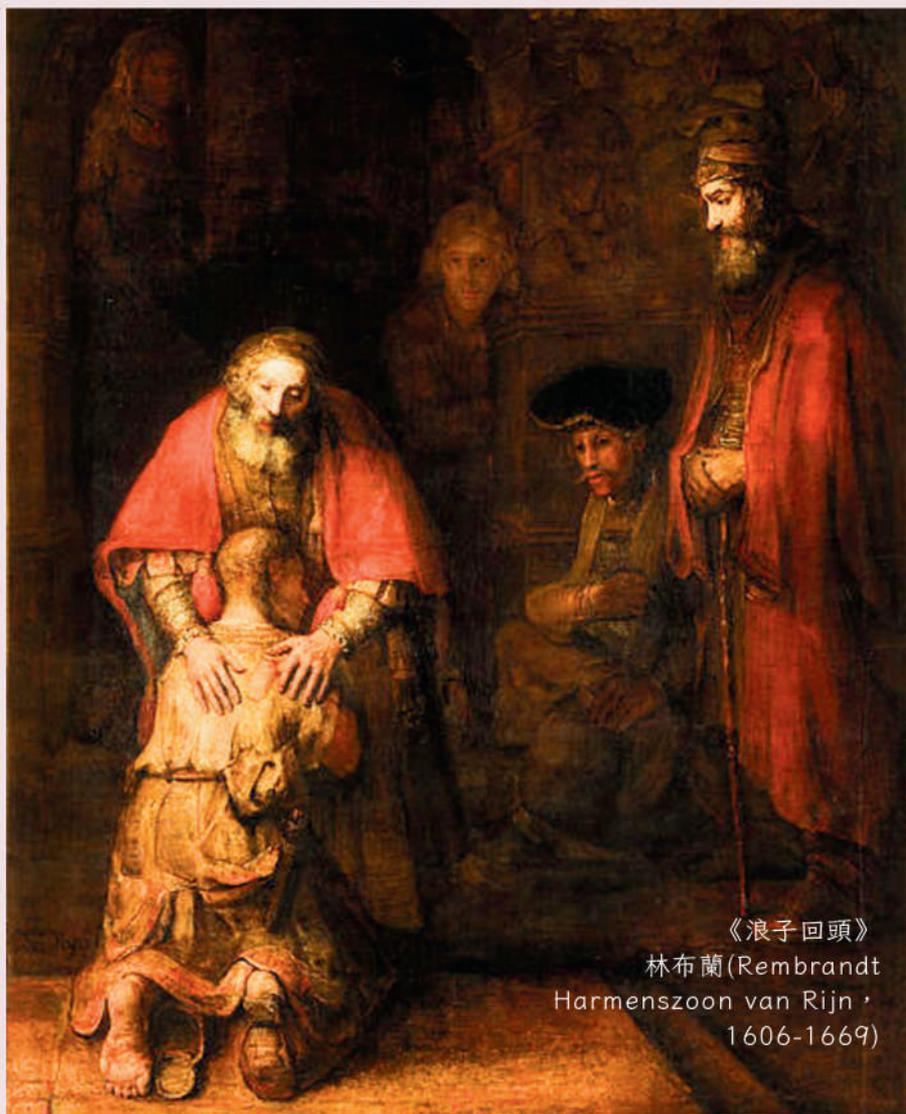
| 與神相遇在畫裡

浪子的比喻

文／呂秉衡

牧師、藝術家

現任台北永樂長老教會牧師



《浪子回頭》

林布蘭(Rembrandt
Harmenszoon van Rijn,
1606-1669)

荷蘭的國寶畫家，除了近代的梵谷之外，十七世紀的林布蘭 (Rembrandt Harmenszoon van Rijn, 1606-1669) 也是美術史上一顆燦爛的明星。林布蘭所處的時代與他的作品，被歸類為「巴洛克」風格，更值得一提的是來自聖經和教會歷史的題材，供給源源不絕的創作靈感，透過他的畫作，使人對基督信仰有另一番體認。

林布蘭依據耶穌的比喻，創作這幅《浪子回頭》，文本記載於路加福音第15章，其背景是耶穌與罪人、稅吏為友，甚至一起吃飯，引起法利賽人與文士議論。耶穌面對批評，就以「牧人尋羊」、「婦人找錢」、「浪子回頭」三個比喻作為回應，說明罪人悔改、失而復得的喜悅。

慈父赦免與接納浪子

《浪子回頭》比喻的高潮，應該就是浪子剛回

到家的那一刻。耶穌描述這個父親老遠看見失散多年的兒子，立刻動了慈心，跑過去，擁著他親嘴。而林布蘭聚焦於這個落魄、尋求原諒的浪子，雙膝跪地，懊悔的將頭深埋在老父親懷中。從浪子襤褸的衣衫、磨破的鞋底、因皮膚病或其他原因禿光的頭髮，林布蘭塑造出一個流浪漢的悲慘形象。



浪子襤褸的衣衫，磨破鞋底

此外，林布蘭描繪一些經文未提及的細節，使這個比喻更加生動，例如浪子的左腳鞋子脫落一旁，似乎暗示因心情激動，不顧一切抱住父親的失態；老父親失焦的眼神，是否因長年哭泣而失

明？消瘦的臉龐，看似病疾纏身，但那雙按在浪子肩上的雙手，卻是那麼堅定有力，展現了毫無保留的父愛。對這個父親而言，沒有任何價值可以取代兒子「死而復活，失而又得」的喜樂，而慈愛如父親的上帝，永遠赦免、接納悔改的罪人也是這樣。

大兒子與父親疏離

耶穌講完浪子，將焦點轉向大兒子。照聖經記載，這個大兒子從田裡回來，聽見慶祝的吵雜聲，問了僕人才知是弟弟回來了。大兒子自認盡責孝順，卻從未得到父親獎賞，而這個大逆不道的弟弟回來，父親竟然為他穿上新衣、戴上代表主權的戒指，難免不滿，怒火中燒。林布蘭並未表現大兒子的怒氣，而是將他放在畫面右邊，與父親及弟弟保持距離佇立，兩手交疊懷前，表現一副冷漠的樣子。其實大兒子並未目睹浪子回家當時的情形，**林布蘭卻將兩個不**

同時間發生的場景放在一起，更容易讓人對照出大兒子與父親的疏離。

畫家入畫，見證福音

這幅《浪子回頭》歷來受到許多神學家、聖經學家的關注，可能因為林布蘭對於比喻的情節賦予許多想像，透過視覺藝術，提供另一種方式的聖經詮釋。有趣的是**林布蘭將自己入畫，坐在大兒子身後，彷彿自己見證了這一切。**

通常耶穌的比喻只有一個主角，說明一個道理。「浪子的比喻」中的主角，究竟是那個期盼浪子回頭的父親？或是迷途知返的浪子？抑或自以為義的大兒子？那些只會批評、指責的法利賽人和文士是否會對號入座？

夏季預防熱傷害

高溫致死3傷害：中暑、心臟超負荷、脫水長者
應務必小心預防中暑

文 / 伊佳奇
認知症整合照護專家
長照、認知症政策研究者

時序進入7月，中央氣象局連續多日發布高溫警訊，衛福部也每日公布熱傷害就診統計人次數，今年6月總計738人次，大幅超越去年6月的517人次。

台灣及世界許多地區受苦於炙人熱浪，醫學界、生理學者等指出，隨著人體內部遭遇溫度及濕度飆升而變化；遇著高溫，人的大腦會混淆、器官衰竭，以及脫水致死。

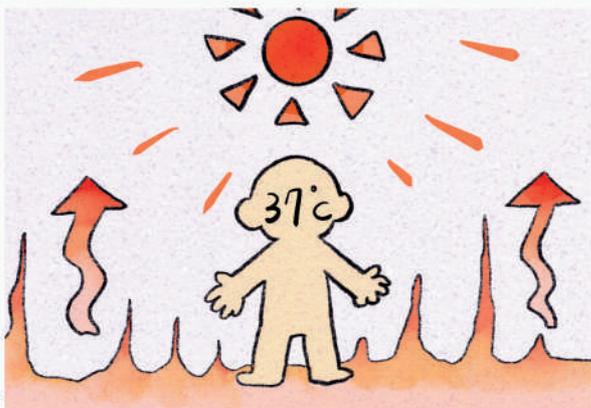
人體常溫約在攝氏37度，高溫致死主要以三種方式：

1.中暑

首先便是中暑，體溫劇烈上升而致器官衰竭。體內溫度太高，人體會改變血液流向，往皮膚去，以便散溫，但如此改向便讓胃腸血液及氧氣減少，也會讓原本侷限在腸道的毒素滲入血液循環當中。

2.心臟超負荷

但更大的致命危機在高溫讓心臟超負荷，尤其是心臟本就有病的人。一樣是始自血液快速流向皮膚，讓血壓下降，心臟加速泵動更多血液，維持整個人不致暈厥。



3. 脫水

高溫對人體第三種主要傷害是嚴重脫水。傑伊表示，人大量流汗來到一定程度就會嚴重壓迫到腎臟。

脫水還可以惡化成休克，器官因缺血、氧氣及養分而停止運作，最後發病而死，脫水嚴重時非常危險甚至致死，對任何人都是如此。脫水也減少血流，凸顯心臟毛病。



高溫也影響思考

高溫也影響腦部，讓人混淆，想思考很費勁。這種症狀很難救，因為人碰到高溫而糊塗，就很難察覺危險；年紀愈大的人，這種危害愈大。中暑的經典定義之一，便是核心體溫升高攝氏40度，加上認知功能失常。

熱傷害高危險群

老年人對溫度的調節能力較差、排汗速度慢，是熱傷害的高危險

群，民衆要多注意家中長輩是否有頭暈、嘔吐、全身無力、臉色蒼白等症狀，甚至嗜睡、食慾差，這些都是中暑表現。

老年人的感覺神經退化、排汗能力減弱，另加上罹患三高、內分泌失調等慢性病，高溫容易使血管擴張；服用鎮靜舒眠藥也會導致對溫度不靈敏、服用抗組織胺藥物會影響排汗。

上述都是老年人比一般人更容易中暑的原因，而長輩通常也不太會正確

表達中暑的感受，曾有民衆將頭暈、嘔吐誤認為是急性腸胃炎，延誤就醫。

體重控制也需注意

此外，除了烈日的外在環境，體內生產熱量及

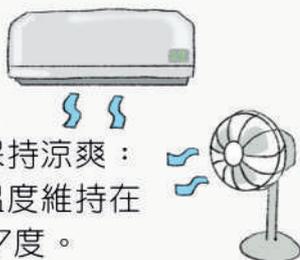
散熱能力也是造成體溫升高的因素，「肥胖」確實比較不容易散熱，因為脂肪會聚熱。根據統計，體重愈重的人，基礎代謝率愈高，體溫也相對較高。

五招預防夏日熱傷害，加強夏季的老年人照護

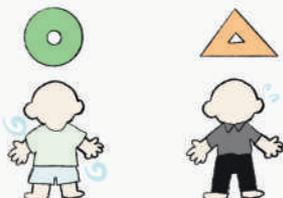
一、補充水分：
每天至少
喝足2000cc。



二、保持涼爽：
室內溫度維持在
26-27度。



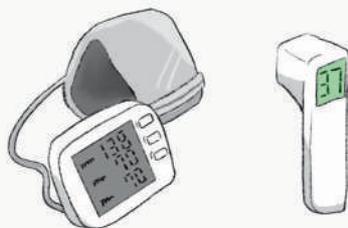
三、透氣衣物：以淺色系為佳，選擇透氣排汗的質料，款式寬鬆、不悶住皮膚。



四、做好防曬：外出時穿戴帽子、太陽眼鏡，避開正中午時間在烈日下活動。



五、留心症狀：若出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速症狀，設法降低體溫；家中可準備溫度計、血壓計，定時量測。



真平安在你心

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。-----約翰福音16:33

文／張芷璋

鋼琴教師

現任高雄凱旋教會教育牧師

景氣不好的時候，很多店一間一間關閉，唯獨一種行業生意卻越來越興旺，是什麼呢？請你猜猜看！這個行業就是『算命』。為什麼算命業自古以來生意總是那麼好呢？因為在動盪不安、人心惶惶、爾虞我詐的世代，人們對於未來總是充滿焦慮和恐懼，因此想知道自己的命運如何。

但請你思考看看，難道事事順利就是真平安嗎？這世上多少有財富、有權力的人，心裡依然空虛苦悶。那是因為外在的物質、財富並不是平安的真正來源。



曾經有一幅經典畫，內容是千軍萬馬的大瀑布洶湧而下，天上傾盆大雨、雷雨交加，但在這個環境中，瀑布旁的樹枝上有一個鳥巢，小鳥倚靠著母鳥，正在呼呼大睡，這就是真平安的寫照。其實，真正的平安不是

來自外在的環境，而是儘管在動盪不安的世代，卻擁有平靜、安穩、自在，對上帝的信靠。

世界冥冥之中有一個造物主掌管，祂知道你的過去、現在、未來，祂給的真



平安紓壓操

有平安在我心非世界所能賜
(吸氣、手張開)



吸氣時雙手像吹氣球完全張開，吐氣時雙手回到原處

無人能夠奪這平安
(吐氣、手收回)



雖試煉與艱難有如愁雲環繞



(吸氣、手張開)

這平安卻永遠在我心中



(吐氣、手收回)

說明：此活動主要目的是讓氣息平穩、身心放鬆，因此動作速度務必放慢，並配合緩慢吸氣、吐氣為佳。動作務必放慢，感受每一條筋絡完全放鬆。

永遠在我心中
(右手向右畫一大圈)



耶穌屬我
(左手向左畫一大圈)



永遠在我心中無上快樂
(雙手向外畫一大圈)



主總不把我撇棄
(吸氣、雙手提至橫膈膜)



慈聲對我說 (吐氣、雙手往前)



我總不離開你 耶穌屬我
(吸氣、雙手收回橫膈膜)
(吐氣、雙手放下)

間奏：緩慢轉頭
緩慢轉動肩膀

影片連結：youtube搜尋：
張芷瑋/松年專欄/平安紓壓操

脊椎整復術

文／謝大舜牧師
松年委員會幹事

日野老師環島隨記

很久沒有環島了，沒想到這一次是因為公務的行程開車環島六日，想說好吧！趁這次的機會與各地的中區會松年事工部，能夠有一個美好的連結，也代表總會對松年的關心。

這次帶領日野老師所率領的脊椎整復術團隊，前往全台六個教會站點來做示範和見證，期待能夠透過這個活動來關心各地的大哥、大姐們的健康狀況情形。



其實開公務車對我來說是一個重擔，而且是從台北出發，對於台北的車況和路況實在不是很喜歡，但是因著關懷，我還是鼓足勇氣、硬著頭皮開著九人座的大車出發。

專題演講與保健諮詢

第一站來到了新竹聖經學院，看見學員們熱切渴慕學習的眼神和心態，我的心裡滿是高興，心裡想著是否其他站點也是如此，尤其是東部的狀況讓我擔心，因為幅員狹長，若是要來到集合的教會，就要很早起床並開上幾個小時的時間，這是需要有很大的動力的。（果真各站都是如此熱鬧）

說真的，我也不惶多讓，在忙碌的一天結束後，載著疲累的已睡著的團隊成

員趕往下一站的旅店休息時，我可是不敢睡，強打起精神開車將近二百公里的路程，都快昏了。

運動矯正的日野三要素

說起日野老師的脊椎回復術體驗課程，主打強調的是舒緩、矯正和肌力訓練，通過脊椎回復術的三要素，說明成員的身體疼痛和不明原因的酸痛很大部份都是因為脊椎神經的拉扯導致的，



老師強調可以不用透過藥物治療和手術治療方式，只用運動治療矯正的方式就能夠將脊椎回復到正常的位置，老師更說明身體疼痛或不明的原因，**主要還是因為我們的支撐肌肉不夠強壯，**

所以必須通過檢測來讓身體知覺哪裡出現問題，並透過運動矯正的方式，才能讓身體回復正常。

整個課程中，看見學員們很努力的在學檢測的動作並利用仙骨枕或是毛巾、椅子和隊友們互助的方式強化平常很少用到的肌肉（能夠支撐鞏固身體脊椎的肌肉。）



老師說脊椎會彎曲不正乃是因為肌肉不夠強壯，當我們的肌肉強壯了，脊椎自然就會再回復正常的體位。了解了大致的理論後，大家在學習過程中，感覺到非常的認真，很熱鬧、也到處唉唉叫，哈哈哈哈哈。

在這次的環台過程中，感謝上帝平安的帶領，特別是在花蓮往宜蘭要經過蘇花公路的這段期間，剛好遇到大雨。就在我們通過的隔日，蘇花公路就因為路段坍方而不能通行，這樣勢必會導致下一站的示範體驗課程的延誤。所以大家在驚險又

恐懼的行車過程中，體驗到上帝平安的帶領！願一切榮耀歸與主。

約翰福音:16:33 我將這些事告訴你們，是要叫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。



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」。