

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

松年之光

2024.09
228



國內
郵資已付

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





封面繪圖：謝佩玢
種下生命樂趣的種子；描繪重
生藍圖的輪廓，快樂生命，如
此而已。

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 /鄭玉嬌
一生成敗的考驗
- 04 走進文學的生命花園 /歐玲瀟
莫忘初心--來一鍋「免老爹的魔法湯」
- 07 暮年之美 /伊佳奇
居住環境對認知的影響
- 10 與神相遇在畫裡 /呂秉衡
雅各的夢
- 13 銀造活力人生 /王如綺
園藝時光
- 16 銀向科技好生活 /曹濟平
看到和聽到的就是事實嗎？
探討手機的網路詐騙2.
- 19 活動報導 /編輯室
構築銀髮生命藍圖的夏日
2024長者靈性關懷課程體驗營

親愛的讀者，平安！

夏日的課熱逐漸遠去，迎來微涼的秋天，會讓你想起什麼呢？這個月「走進文學的生命花園」透過一本很美麗又可愛的繪本《兔老爹的魔法湯》要和大家一起思考：我們的人生，一路走來至今，努力追求卓越與成就。但是不是在這過程，也曾失落了什麼？忘了「初心」。建議您，在閱讀了此篇文章後，可以去找到《兔老爹的魔法湯》的繪本，在團契、小組聚會，和伙伴一起探討、分享自己一生追尋的夢想或理想是什麼？一路走來至今，初心是否依舊？

聖經中，雅各在伯特利的故事，應該是大家很熟悉的，但，您可曾想像過雅各

夢境中的畫面？這期透過畫家不同角度的詮釋，讓雅各成了現代人，引領讀者在熟悉的背景下走入雅各的夢境，體會雅各在伯特利遇見上帝的經歷。

您喜歡居住在什麼樣的環境呢？本期「暮年之美」將告訴您：居住環境對認知有什麼樣的影響？透過研究數據：中年時期居住在「較綠色」的社區可延緩認知能力下降』。

秋天，是享受園藝蒔花的好季節，想想您有喜歡的花草植物嗎？本期「園藝時光」一文，與您分享蒔花玩草的樂趣與成就感。趁著假日秋意涼爽時，邀請您也來動動手，享受園藝的樂趣吧！

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





一生成敗的考驗

文／鄭玉嬌長老

(靈修筆記分享)

耶和華如此說：倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有禍了！因他必像沙漠的杜松，不見福樂來到，卻要住曠野乾旱之處，無人居住的鹼地。倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？我 耶和華是鑒察人心、試驗人肺腑的，要照各人所行的和他做事的結果報應他。

經文：耶利米書17章5-8節

在屬靈的道路上，一個人的成敗不是在乎工作的偉大，學業的成就，或戰勝了多少敵人，乃在乎我們一生中是否一直依靠神。

依靠的對象

你是倚靠人？還是神呢？人的勢力或力量，容易改變，也會衰退。但是耶和華神是永生信實的主，是無



限的，是永遠可靠的。

人生有所依靠

因為人軟弱，需要有所依靠，使得自己剛強能做些事情。我們都知道，自己很有限，所以需要更大的力量或別人的幫助，我們也會察覺：自己無知，需要老師的指導。所以，人一生從小到老都在找尋一個可以依靠的對象。但是，到底什麼是真正可以依靠的呢？

依靠人的缺點

一旦人變了，依靠也變了。會患得患失，得到好處也怕，因不知人有何野心。而且，人的力量有限，超過那人力量時，他也成為不可靠的，那就失去依靠。依靠人的時候，心中就離去神，結果就要枯乾，受許多的痛苦。

依靠神的好處

心中平安，生命豐盛，得天上無限的能力，一直有見證，結果不止。永遠不變，永遠可靠，永遠正確。是實在的得著，是在心中生

命裡的，無人能奪去。

依靠神的意義

然而，依靠神，並不是完全不工作，不思想、不計畫。而是要思想何為神的旨意，竭力追求明白，並照神的旨意去作，是不用人的勢力、地位、方法，而單用屬靈的神的力量與方法。且是不靠自己的經驗和能力。

經驗是寶貴的，但經驗不是真理，也不是全備的，這次的經驗與上次或下次都可能有所不同。所以要專心盡力工作後交託給神，讓神鑒察。並且，不求人的喜悅或表面的果效，而是求神的悅納和永遠的果效。

我們的一生任何的境遇中，都有依靠神的考驗，一不小心就會依靠人的血肉膀臂，而不再專靠神了。

讓我們再作決定或在行動前，思想一下：我到底在靠誰？願靠主的恩典與大家共勉。



| 走進文學的生命花園

莫忘初心——來一鍋 「兔老爹的魔法湯」

文 / 歐玲瀟

佳音電台藝文生活家節目主持人

兔老爹是一隻美麗的兔子，他在森林裡有一個溫馨舒適的窩，和許多子孫住在一起。他最喜愛的食物就是蔬菜（本書的前扉頁上全是蔬菜的圖像，描繪的相當細緻），巡視農夫的菜園成為兔老爹的日常，他會在秋季開始的那一天，拿出大鍋子放入各種蔬菜食材，伴隨著美好的夢境，為兒孫們烹飪出他最拿手的蔬菜湯。

在書中我們可以看到兔老爹使用非常簡單的配方煮湯，可是別人用同樣的食材和方法，卻做不出來這種味道。湯的美味很快傳遍四鄰八鄉，於是兔子家頓時變成網紅餐廳，擠滿了食客，包括偷學菜

譜的人。兔老爹也非常樂意把自己的湯分享給更多的人，於是他創辦了兔老爹的製湯工廠，把湯做成罐頭，運送到世界的各地，這樣大家都能夠喝到這個美味的湯了。

但是，隨著湯罐頭越賣越多，兔老爹的煩惱似乎也越來越多了。在事必躬親的自我要求下，他不僅沒有時間與家人



相聚，甚至夢境裡也出現各種詭異的噩夢。與此同時，來自外在各種議論的聲音也出現了，有人說兔子先生的湯口味變了，有人嫌湯罐頭價錢太貴，還有人說湯的食材偷工減料。

當兔老爹發現自己整天被開廠營業弄得灰頭土臉、垂頭喪氣，甚至失去了最初的快樂，他幡然醒悟過來，於是對外宣布製湯工廠關閉，把存貨賣光後退休。隨著湯工廠關閉，兔老爹和小兔子們終於重新回歸大自然。

故事常常反映人生狀態，從心理學的角度來看：食物不僅滋養身體，也常常



是一種情感的慰藉，所以人們常常能由美食中獲得的快樂。如果烹調的過程又加上愛，像兔老爹最初僅單純想要為小兔子們好好煮一鍋湯（注意：他烹調前，還仔細去除對身體有害的野菜），書中的詩意文字與繪者的圖像語言，感受出兔老爹面對煮湯一事如儀式般慎重，如此用心烹調的湯自然美味無比。



而之後兔老爹的製湯工廠營運與消費市場的變化，也彷彿看到現今社會某些現象：上市的壓力、跟風消費、膨脹的慾望、輿論效應…。我們也可以從兔老爹夢境的轉變，看到了他心境的變化—每天煩惱銷售多少罐頭的焦慮，逐漸迷失自我，丟掉了美好的初心—回歸自然與親情，其實這才是他煮出好湯的要訣呀！



《兔老爹的魔法湯》
圖片提供/步步出版社

人有追求成就感與卓越的天性，但在成功登頂後，很容易受大趨勢影響而忘了初心。如同聖經裡的以弗所教會無論在信仰、靈命追求或服事上，都可說是其他教會的榜樣。這樣優秀的表現，主耶穌還責備他們：「然而，有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。」（啓示錄二章4節），由此可見：莫忘初心是我們一生中常常需要警惕在心的。

【思考問題】

1. 回想我們自己，信主或是來教會聚會多年，是否已經把這個信仰當成習慣呢？
2. 面對現今社會網紅、社群媒體主導話題的趨勢，想想我們可以如何為兒孫們禱告？願我們像兔老爹一樣，可以給後代留下美好的祝福與回憶。



居住環境對認知的影響

文 / 伊佳奇
認知症整合照護專家
長照、認知症政策研究者

中年時期居住在「較綠色」的社區可以延緩認知能力下降

美國一項新研究發現中年時期居住在綠化程度較高的地區，可能會使一個人的認知能力下降速度每年減緩約 8 個月。此一消息於7月17日刊登在波士頓大學公共衛生學院網站上。研究表明，通過解決與認知症相關的可改變風險因素，尤其是中年時期的風險因素，全球約 40% 的認知症可以得到預防或延緩。

美國波士頓大學公共衛生學院研究人員領導的一項新研究更深入地揭示了中年時期的一個風險因素（居住在綠地附近，如公園和樹木茂盛的地方）如何能在晚年為認知功能帶來益處。





該研究於2024年7月17日發表在《環境健康展》雜誌上，發現中年時期居住在綠化程度較高的地區，可能會使一個人的認知能力下降速度每年減

緩約 8 個月。這種關聯在社會經濟地位較低和人口稠密社區的居民中更為顯著。

此外，研究還發現攜帶 APOE- ϵ 4 基因的人群中也存在這種關聯。APOE- ϵ 4 基因是 APOE 基因的一種變體，是阿茲海默症的主要風險因素。與未攜帶該基因的人相比，暴露在更多綠地中的 APOE- ϵ 4 攜帶者認知能力下降的速度慢了三倍，這是一個重要的研究進展，因為目前尚無已知方法可以降低該基因攜帶者患認知症的風險。

綠地接觸&更好的認知

雖然，以前的研究已將綠地接觸與更好的認知功能聯繫起來，但這項新研究的研究群體更大，觀察時間也更長。此外，它還是第一項探討不同環境特徵如何影響 APOE- ϵ 4 基因攜帶者中綠地與認知之間關係的研究。

考慮到阿茲海默症和相關認知症可能在出現明顯症狀前 20 多年就開始發展，因此確定哪些人群最容易罹患這些疾病以及在生活中儘早實施哪些保護措施來阻止或延緩認知障礙至關重要。

研究的主要負責人波士頓大學公共衛生學院流行病學 Marcia Pescador Jimenez 博士表示：這項研究結果揭示了增加綠地接觸在人群水準上，對認知功能的益處，特別是在像APOE-ε4基因攜帶者這樣的脆弱亞群中。

為了研究居住環境的綠化程度與認知功能和認知能力下降之間的關係，Marcia Pescador Jimenez博士採用了「護士健康研究」的資料。這是一項始於1976年的前瞻性研究，是美國女性慢性疾病風險因素調查中規模最大的研究之一。

在調整了年齡和社會經濟因素後，基於整體認知評分（而非言語記憶）

的研究發現，中年時期較高的平均綠地接觸水準與較高的認知功能水準以及較慢的認知能力下降速度有關。

在這項研究中，研究人員採用「護士健康研究」的資料，探討了中年時期（1986-1994年）居住地的綠化程度與基線時（即研究開始時）的認知功能以及隨後（1995-2008年）整體認知能力下降之間的關係。特別關注了幾個可能影響這一關係的因素，包括社區社會經濟地位（NSES）、人口密度以及APOE-ε4基因型的攜帶情況。

重要的是，這種關聯在低社會經濟地位和人口稠密社區的參與者中更為強烈，這表明在貧困地區增加綠地的努力可能有助於減少這些人群中的社會經濟健康不平等。





《雅各的夢》呂秉衡，油畫
100*100cm 2002年

| 與神相遇在畫裡

雅各的夢

文／呂秉衡
牧師、藝術家
現任台北永樂長老教會牧師

以色列人的信仰傳承自亞伯拉罕、以撒、雅各，長子擁有繼承家業的權力，也有鞏固家族、敬拜上帝的責任。雅各不是長子，卻因取得「長子名分」而有資格擠身於祖先之列。聖經不客氣的描述雅各與兄弟爭繼承權的過程，他以詐欺的手段得到想要的，卻引來兄弟的報復，揚言將他殺害。

逃亡中的夢境

雅各因此不得不亡命他鄉，照母親的安排，離家投靠遠方的母舅。雅各走到一個叫做「路斯」的地方，就在那裏過夜。那晚雅各夢見一座直達天頂的梯子，有天使從這梯子上下，耶和華上帝則站在梯子的最頂端，宣示祂對雅各的應許：我是耶和華——你祖亞伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝；我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展，地上萬

族必因你的後裔得福。我也與你同在。你無論往哪裡去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。（創世記28:13-15）

當雅各從夢中醒來，發現耶和華竟然也在這裡，極為震驚說：「這地方何等可畏！這不是別的，乃是上帝的殿，也是天的門。」雅各意識到他與上帝相遇，這裡就是聖地，就將石頭立為柱子，澆油在那上面，並且許願要得到祝福並服事上帝。雅各將這個地方命名為「伯特利」，意思是「上帝的殿」。這段故事說明「伯特利」地名的由來，更重要的是發現上帝竟然無所不在，此時正帶領著雅各的旅程。

跨越時空的啟示

我以這段聖經為題材，想像雅各正在作夢的情景，創作了《雅各的夢》這幅油畫。我自己為模特兒，穿

著牛仔褲與運動衫，還有夾腳拖鞋、空中的纜車，都是當代的東西。將它們融入畫中，是為了表達自己的想法：縱然聖經寫的是老故事，其中的信息正跨越時空與我們對話，上帝對人類的啓示也是如此。

畫中的雅各因逃亡而不修邊幅，皮膚受烈日曝曬，顯得黝黑，狀似流浪漢，這是我對雅各的想像。單畫一隻拖鞋，讓人猜想另一隻的去向，究竟是置於畫面之外？或是被身體擋住？而我的設想是因雅各慌張逃命，在途中遺失了。

天梯與天使的異想世界

許多畫家表現「天梯」的造型，多是上坡的階

梯或是工作用的爬梯。(如對照圖)然而我想像雅各在迦南民間宗教的環境中，所見的可能是美索不達米亞的古老金字塔？那是石頭堆疊出的高塔，從下仰望，確實有直通到天的感覺，甚至搭上纜車，可以到更高的地方。當時的人在階梯上下，到塔頂進行獻祭，敬拜他們的神明，可能就是雅各夢見的天使。我以木頭人做為天使的造型，增加超現實的趣味。

聖經中的雅各曾經多行不義，失落平安，但因為他發現上帝、重視與上帝的關係，也是可取之處。我想藉著這件作品引起更多好奇，將聖經的信息透過藝術傳達出去。



參考對照：

《雅各的夢》
馬克·夏卡爾
(Marc Chagall) 油畫，
196cm x 278cm，
1966。

園藝時光

浪漫跟現實有時候是一體的

文／王如綺

網路創意美食旅遊生活作者

閒來無事時喜歡到附近的花市去晃一圈，嗅嗅花，看看草，四季出現的不同植物總是令人驚喜，從不太需要照顧的多肉、仙人掌，到嬌嫩的觀賞型花草。

最剛開始跟著瘋多肉，種著種著，越來越多，開始會分株，能繁殖，跟朋友分享不同的植物，但最後開始疲乏，所以把他們全部給轉送出去給能繼續珍愛多肉的朋友，看著對方興奮的表情，自己感到喜悅。

花市地上總會看到一整區小小盆的花草，當初

一直沒有認真欣賞他們的美，原來他們就是傳說中的草花，有四季型，當然也有季節限定，五彩繽紛的顏色。當迷上他時，會開始貪心的想全部蒐集擁有，有時花市的顏色不齊還會跑好幾家去尋找，或者不同的時候去巡視一番是否已經補貨？



花市尋寶

花市是個奇妙的地方，彷彿看不到所謂的經濟不景氣，大家手上都拿滿了自己喜愛的花草，興奮的眼神，不斷的尋找自己想要的植物，翻找著特別的花器，尋寶般的遊戲，或許這就是一種心靈的療癒。



花市也有很多種不同的型態，有專門賣多肉植物的，也有只賣些送人的花卉的，還有雜七雜八什麼都有的。台灣最有名的植栽花卉據點就是田尾了，開車去一趟田尾，通常就都是一天的時間，琳瑯滿目，這邊的視

野跟小型花市完全不同，有著種植雕塑已久，像樹一般的花叢，還有奇形怪狀的松樹，或者滿滿一整園的九重葛，那傳說中，越虐他長越好，花開的越多的神奇植物。

有次逛花市時，看到超迷你的塑膠盆裡，幾片稀疏的葉子，好奇著到底是什麼時，朋友突然來一句：你要種菜？這點子好像也不賴，順手拿了幾盆回去，腦袋還想著：茼蒿，好像可以煮火鍋耶？那是不是還有順便養幾隻雞？腦袋總是天馬行空的我，需要敲一下才會醒，自己養的怎麼捨得殺？飼料成本應該不夠吧？

隨心所欲的種植

那盆茼蒿，最後也一直沒採收，因為想到茼蒿的花好像很美，就這樣繼續放著欣賞可愛的花了，一開始想的結局偶爾跟現實會有點落差，不過，都是美好的，至少腦海裡想起來都是帶著微

笑（還是貪吃流口水的竊笑？）

秋葵也是很容易種植的，會開著黃黃粉粉的花，凋謝後就是秋葵本體出現了，夏天的植物生長過程特別快速，有興趣可以試著種看看。



於是，挑了幾顆起來，種在土裡，每天澆水，期待著開花的一天，生命呢，或許不是一開始就那麼順利，整批小苗被蝸牛吃個一乾二淨，也曾只有一棵獨活，但是吸收了周遭所有的養份，長的比人還高一株，莖比手腕還粗，朋友打趣道，什麼人種出來的植物就長成什麼樣子，看著他從種子到小苗一天一天的成長，變成了美麗的向日葵，心情跟著愉悅，逐漸枯萎也不會不捨。

種植中體驗生命的意義

偶爾會撿到流浪的鸚鵡，或幫朋友短暫照顧寵物，牠們的食物總是會吃的亂七八糟，常常糟蹋在底盤，不浪費的方式就是把這些種子倒在土裡，而其中一樣種子，也是飼料裡最大顆的：葵花籽。

好奇他能長成什麼樣子，

生命好像就是如此吧，總會有下一個循環的。期待著下一種植栽的成長。

看到和聽到的 就是事實嗎？

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

--探討手機的網路詐騙 2.

手機詐騙的種類繁多，大致是「投資詐騙」和「交友詐騙」兩類。前者，上一期我們已經提過，這一期我們要了解，什麼是「交友詐騙」。，大量發出簡訊、社交訊息、網頁讓人上當。

騙財騙色的交友

利用交友來騙財或騙色，也有兩者同時詐騙。騙徒利用受害者對交友的渴望來進行詐騙。詐騙者通常在交友網站或社交媒體如 Facebook、Line 上利用美麗的照片，偽裝成有吸引力的人，加入好友然後逐漸建立起受害者的信任和感情，進而伺機行騙。常見的詐騙方法：



a. 詐騙者使用虛假的照片和信息創建虛假身份，吸引受害者與其建立聯繫。通常在短時間內與受害者建立親密的情感聯繫，並表達愛意或計劃未來。

b. 詐騙者以各種緊急情況為由請求受害者提供財務援助，如醫療費用、旅行費用或家庭緊急情況。

c. 詐騙者在獲得受害者的信任後，會持續要求更多的錢財，並以各種理由拖延還款甚至拒絕見面。

d. 詐騙者利用受害者的情感，讓受害者感到內疚或責任，進一步控制受害者。

防範方法

對於網路交友時，特別是對方過於快速建立關係，應該保持警惕。可以通過視頻通話等方式驗證對方的身份，避免僅憑照片就建立信任。

不要輕易借款匯款給網路認識的人，特別是沒有見過面，對方背景不明的人。

不要輕易向網路認識的人提供個人資料。可以在網絡上搜尋對方的名字和照片，看看是否有不尋常訊息。與網路認識的人交往時，可以向親友尋求建議和意見，避免被情感蒙蔽。

利用愛心募款詐騙

還有一種，是利用受害者的愛心，詐騙者佯裝是慈善家，如：國際醫療組織醫生，服務於第三世界國家，幫助醫療匱乏地區人民，獲取你的信任。隨後以募款或遷移服務地區為由，需要將個人物品暫存第三地，而你就是他（她）所信任的人，進而要求你代為保管，而這些物品在寄送過程所產生的費用稅金由你代墊，但是實為詐騙的手法。

防範方法

為善的方法有很多，對於個人的勸募和支援要特別小心，現在網路上的這種行為，幾乎百分之百為詐騙，不得不慎重以對。



盜用身分的詐騙



James Tsao，你的 帳號有安全風險

由於你的進階防護設定已變更，因此我們已暫時鎖住你的帳號。

 帳號已於 2024年6月25日鎖住。
我們這麼做是為了保護你的帳號安全，避免遭到未經授權的存取。

我們會逐步指引你取回和解除鎖定帳號。

[立即開始](#)

創建一個跟你神似的 Facebook 帳號(如上圖)，有的甚至盜用你的頭像照片，要你加入好友，對你乍看之下並無直接受害，但是再利用這層關係再加入你的好友群，建立 Facebook 的 Messenger 連繫管道，提供各種非法的行銷網，這其中以色情或購物為主。

防範方法

對於 Facebook 的既存好友再次要求加友時，務必小心求證，可以透過其他既存社交帳號如 Line 來求證，通常沒有頭像的帳號幾乎都是虛設。

時時提高警覺小心查證

人工智慧(AI)功能越來越強，應用程式也推陳出新，凡舉聲音、影像都可以亂真，現在已經不是耳聽眼見為憑的時代了。遭電訊詐騙罵電話公司？網路詐騙罵政府？Facebook 詐騙罵美國？Line 詐騙罵日本？有用嗎？

詐騙集團通常是跨國的，政府能做的只是加強宣導及對詐騙集團成員，立法處以重刑，在沒有一個有效的跨國防範詐騙組織運作前，要避免被詐騙最重要是提高自己的警覺性和詳實查證。

構築銀髮生命 藍圖的夏日

文／編輯室

2024長者靈性關懷課程體驗營



松年委員會每年的成長課程，總是很受教會長者的歡迎。這次「長者靈性關懷體驗營」很早就額滿，大家都很期待精彩的課程和彼此一起學習成長的機會。

7/29這天，來自全國各中會、族群區會松年、教會松年事工相關同工齊聚在南庄米堤園民宿，展開為期三天兩夜的「長者靈性關懷課程體驗營」。

越過人生山丘的收穫

開會禮拜，由松年幹事謝大舜牧師主理。謝牧師以「越過山丘」為題，透過埃及記摩西一生的三個階段，帶領大家一起思考：身為長者的我們，在越過人生的山丘後，如何面對自己的人生？要交付什麼給後代？

不要把自己「搞丟」迷失在名利與權力裡，應當努力在靈性上讓自己成長，而不要「越過山丘後，只剩時不我予的哀愁」。

熟齡最高目標：銀髮自主

緊接著是吳信如老師的「長者靈性的重要」：在我們生命持續不斷往前，生理的發展由出生、青年、中年、老年直到終點，生理上逐漸衰弱，這是不變的定律。但是在信仰裡，靈性卻



黃春生 牧師

吳信如 老師

是可以不斷往上增長。每個人一路走來，無論好壞都累積了許多的生命經驗，因此在即將步入老年時，必須思考如何成為一個成熟的長者，如何面對自己身心靈的變化，而能自主管理。以達到熟齡的最高目標：自主、自在、自由。

讓教會成為助人與陪伴者

「松年事工新模式」邀請黃春生牧師分享濟南教會的社區關懷事工，鼓勵在座的學員，在上完課程後可以幫助教會推動松年工作，成為助人者與陪伴者。

實際操作的體驗

第二天，是實際操作。胡瑞芝老師以「尊嚴到老」、「與過去和好」、「修補人生的圓」以及「病痛是一把鑰匙」為題，透過繪本，手做拼貼，引導學員在手做過程，回顧自己的生命故事。大家像是回到童年時代般地雀躍認真學習。

情緒與人際關係的維繫

最後一天是「情緒與

人際關係」的情緒小屋體驗活動：邀請志願體驗的學員，以自己當下正經歷的「事件」，站在小屋的門口(起點)，訴說當下的心境、想法和解決方式，循序漸進走入房屋裡的「行動」。在有趣的互動，愉悅的氛圍下結束了三天的體驗營。



手做體驗課作品





深信，今年的夏日在南庄，每位參與的同工夥伴，都能在充電後，帶著滿滿的收穫回家，日後在個人、家

是美好的，至少腦海裡想活與教會服事上，都能有更好的靈命品質，構築自己更美的生命藍圖。

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」。