



232 2025.1



松年之光



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

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

目錄

- 01 主編隨筆
向左向右跟主行 /謝大舜
- 02 松年會客室
改變心態的靈修歷程 /楊連進
- 03 活動報導
寒冬礁溪的溫暖學習之旅 /編輯室
2024培靈與工作坊
- 06 銀美人生隨筆 /洪振輝
給爸爸的情書
- 08 銀髮自主作伙來 /吳信如
尊嚴到老
活出優雅且有尊嚴的老年
- 11 與神相遇在畫裡 /呂秉衡
聖禮的辯論
- 14 映畫人生 /黃柏威
沒有國家的冠軍
- 16 中會活動報導 /編輯室
台中中會、嘉義中會
- 18 走進文學的生命花園 /歐玲瀨
屬靈生命的長大



 長老教會松年事工委員會
(請掃 QR Code)



松年之光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，字數限600字以內，稿費500元。
投稿信箱：may@mail.pct.org.tw

向左向右跟主行

喜歡看著遠處一抹淡淡的微光，從小小的隧道透射而出，漸漸堆疊、越來越亮……，哇！一陣吱嘎聲伴隨著推送而來的涼風，載送著多少人生故事的列車進站了。可惜鮮少看到歡樂的笑臉，取而代之的是一付付生硬的面具，有拿著書的、玩手機的、事不關己裝睡不願讓座的，想想人生百態還蠻好玩的。

列車在隧道中不斷的前行，站在車廂內有時身體會往前傾、有時往後倒，看著前方的車廂突然的向左或向右，讓人感受生命的悸動，像是承載著我們去體驗生命的高低起伏、左轉右折，每個人都有屬於自己生命的列車，不必羨慕別人的好或壞，只要在基督裡細細品味，感受神掌權的時刻。當列車衝破黑暗進入光明的那刻，猶如在上帝的視界中穿透了世界，也在屬靈的恩典中攀爬而起遨遊於高架之上，睥睨腳下新綠的世界，這是多麼舒爽的境界！

新的一年已來臨，您將用什麼態度來面對未來？使徒保羅說：我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏……，我靠著那加給我力量的，凡事都能作。（腓 4：12-13）願我們都能得著這個秘訣，在新的一年里裡有主的同在。

謝大壽



改變心態的靈修歷程



文／楊連進

感謝主，在新的一年開始，我要立志持守從神來的信心，成就祂的使命，每日讀經、禱告，求神賜我力量與智慧能努力完成，讓我內心能安靜聆聽神的話語，過順服神教導的生活。

以前經常在假期時，忘記或沒按時間靈修讀經，有時偶而想起，三兩天匆匆吞棗地讀經，這樣的屬靈狀態，就像摩西帶領以色列人出埃及曠野徬徨四十年，感覺沒有遇見神。希望在新的一年里，再次審視使我能改變自己的靈修習慣，讓神的話語成為我每日的靈糧，力量的來源，求主同在。

期盼每天睜開眼第一件事，就仰望主來的信心，守時的讀經，讓屬靈的生命更加豐盛，給我人格的教育靈、魂、體都一起成長。「每個早晨都是新的；祂的

誠實極其廣大！我心裡說：耶和華是我的份，因此我要仰望祂。凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。」（耶利米哀歌三23-25）

祈願神的平安，一切美好，在我當中，信靠主的人有盼望，感謝主讓我學會信靠神，引導我的生活，要我學習，處在人生的爭戰，都有來自神屬靈的喜樂和平安，在我仍有氣息的日子，能做一位忠心的人。

親愛的阿爸父：謝謝祂揀選我來做工，求主賜我堅定的信心，當我懷疑不安時，請扶持我，讓我能更加信靠祂，每日聽從祂的指引，放下自己的想法，耐心等待祂賜的時間，在參與傳福音的道路上，裝備自己，忠心地來承擔一切的事工。阿們。

寒冬礁溪的 溫暖學習之旅

2024培靈與工作坊



文／編輯室

松年委員會每年精心規劃的「培靈會與學習工作坊」是許多松年朋友的熱愛。今年的活動於12月3-5日在宜蘭礁溪舉辦。

Day1 培靈&專題

開會禮拜與培靈會在礁溪教會舉行。礁溪教會的建築很特別，位於二樓禮拜堂是一個木造、象徵孕育生命的蛋形的建築，有光線從兩

側與屋頂的柵格穿透，呈現靜謐而神聖的敬拜空間。呂忠明牧師為大家詳細導覽建築師每一個設計上的巧思後，旋即舉行開會禮拜：吳志仁牧師以「生命在主手中」為題，帶領會眾默想：尊重生命的主權在上帝，仰賴祂，祂必指引前面的道路。謙卑降服上主的生涯規劃，必得蒙賜福。



培靈會則邀請退休牧師許榮豐，以「我另有一個心志——回應上帝對我們餘生的呼召」，帶領松年朋友思考：我目前有什麼心志、如何過一個退而不休的生活，同時分享自己退休後的生活規劃，與大家共勉。



許榮豐牧師



胡瑞芝老師

專題「如何與自己的過去和好？」由胡瑞芝老師，透過對自己生命的回顧，面對過去的成功、失敗、遺憾與痛苦裡，重新找到自己，達到「與生命和好，回憶過去，是為了前進未來，讓過去不是成為阻礙，而是看見成長的養分。」

Day2 學習工作坊

第二天工作坊，在中天飯店的會議室進行，主辦單位精心設計了四個不同類型的課程，分別為：

- A繪本與手作/胡瑞芝老師
- B經文團體動力/吳信如師
- C生命故事書/吳智瑛老師
- D極球動動樂/葉玫櫻老師

分兩個時段進行，學員可以選擇兩種課程。每一位松年朋友都認真地上課，熱烈參與，每一個教室都充滿歡樂的氣氛。

工作坊：繪本與手作





工作坊：極球動動樂

午餐後，是親近大自然的行程，搭乘遊覽車至宜蘭員山的望龍埤。三三兩兩在抹茶色的湖鏡倒影著落羽松的湖畔漫步，愜意聊天，度過一個悠閒美好的午後。

Day3. 電影賞析

第三天安排了「輕鬆看電影與賞析」由吳信如老師主理，透過「最後的馬拉松」探討長者陪伴的議題。

閉會禮拜，松年委員會幹事謝大舜牧師教松年朋友唱了一首可愛輕快的新聖詩「劈哩啪啦」，描述上帝奇妙的創造，讓人類大自然中享受著陽光、雨水、微風，身心舒適，當滿心快樂與感謝。

三天的活動，有靈修，有學習課程，也有親近大自然的漫步，晚上回到飯店休息時，更有礁溪特色的溫泉可以泡湯紓壓，讓每一位學員都收穫滿滿，在寒冬裡帶著心裡暖暖的回憶滿載而歸。



工作坊：經文團體動力



工作坊：生命故事書

給爸爸的情書

文 / 洪振輝
退休牧師



爸！兒第一次出國去日本，猶記得那是1967年，在台南大專中心服事，受派參加〔亞洲地區大專事工研討會〕，剛報到安頓好，就接到您車禍重傷的噩耗（騎機車上省道，被越線急駛的沙石車撞倒面目全非），急送醫院救治。醫師診斷：傷勢嚴重，無法救回，馬上宣告「請家屬帶回料理後事」，經家人請求，才收留做簡單的傷口清洗和縫合。身在異地，聽到您車禍，且醫院無法救治的消息，兒內心萬分焦急，趕緊聯絡機場換機班，飛回台灣，當時帶著奔喪的傷感心情返鄉，在飛機上不斷地地祈求上帝保全您的性命。

回到故鄉潮州，已經是車禍過後的第三天，您一聽說我放棄開會而返鄉，第

一句話便說：「為什麼要叫他回來？」兒滴下了感傷的眼淚！深知您是很重視親情的人，但是，當親情與使命衝突時，您一直是以上帝的事為念，也教養我們要把上帝交託的使命列為第一優先，甚至當您性命危急的時刻，也不希望兒因親情而耽誤聖工。您這高超的信仰典範，孕育了兒獻身事主的心志。

感謝上帝的憐憫，在人絕望的時候，有祂恩典的祝福。本來醫師要把您的左眼挖掉的，過三天，您竟然甦醒過來，左右眼都保全了原有的視力，難怪那位不是基督徒的醫師，每次回診時，都一再地向您說：「洪先生，我從醫這麼久，沒有遇過像您這麼嚴重的車禍還能活下來的，我只得承認那不

是我的醫術高明，而是你們的上帝救了您，若早知道您能活下來，我會細心地把您碎裂的臉部縫得好看一些，很抱歉，當時只預料縫合後，等待家人來帶回去準備後事。」

爸，您原本很俊美的臉，在受創之後，好像眼鼻都放錯了位置，兩度帶您到台大與馬偕整形，雖未成功，卻從您現在的臉上看到上帝的神跡，您的臉，一再向我們見證上帝奇妙的作為。幾年來，每到除夕，您都聚集全家舉行感恩禮拜，並殷切地以上帝的恩言勸勉我們要銘記：「至於我和我家，我們必定事奉耶和華！」（約書亞廿四15）

您從年輕信耶穌開始，便熱心追求信仰，並與媽建立了基督化家庭，在我們兒女的心目中，您就是愛的化身。

記得從幼齡開始，您不僅帶我們上主日學，還都要求我們參加上、下午的成人禮拜。那時，我們根本聽不懂牧師的講道，而您總是帶我們坐在第一排，叫我們「動彈不得」。在兒的印象中，只希望牧師禱告長一點，可以趁著您閉目的時候舒展筋骨，或選唱的詩歌多一些，我們就可以多幾次站起來動一動（爸，您可能不知道當時兒有這種心理）。但您虔誠對上帝的敬畏，卻深深地刻在我們的心坎裡。

若要細細述說，您實在有說不盡的典範。兒學習、承繼了您不少可貴的信仰遺產。請您放心，您培育的這份世上最珍貴的信仰遺產，我們一定珍惜傳遞下去。

（全文更多精彩內容，詳見松年委員會臉書）





尊嚴到老

活出優雅且 有尊嚴的老年

文 / 吳信如
高齡靈性教育學者

變老的過程不只是體力衰退和衰老，它其實跟每個生命階段一樣，都有其特別的價值、奧祕、智慧和悲傷。如何好好地接納限制、發展潛力，這就是長者的靈性功課。一個能活出充實晚年的長者，在身心靈三方面都必須兼顧，但決定性的關鍵仍是「心靈」。

一個擁有健康心靈的長者，他能不斷地撕開被貼在自己身上的負面標籤，也能用正面的態度看待肉體的限制與病痛。他在經歷過歲月的累積、生命的淬鍊後，能生成一種獨特的智慧，他能

了解自己內心的想法，能感受到造物主的心意，並且看透生命的奧祕。因為年歲而累積的智慧，雖然做事的機會變少了，但卻多了生命的內涵。

證明自己？見證上帝？

所謂的尊嚴這個拉丁文或德文的字根就是價值（Wert），也就是：自己認識到人的存在本身就有無條件的價值，我不需要用任何績效或貢獻來證明，我只要活出這個無條件的價值就好了。人是按照上主的形像所造，每個人都是獨一無二

的，如果我們經常回想起自己在上主裡面的無條件被愛，我們就可以建構出健康的自我價值感，就不需要一直依賴外在的肯定而活。

但是，我們從小就會被灌輸「以後長大要做個『有路用』的人」，所以我們就會在潛意識中認為：「人必須有用，才值得活著」。因此，我們終究一生都在符合不同人所定義的「有用」，不斷刷存在感，為了證明自己是值得被愛、被尊重的。然後我們也會用這樣的標準來評斷他人。於是等到老了，退休了，就會覺得自己「老了，沒路用了」。然後就會變成無時無刻用志工、替孩子做事、搶著服事或者表現獨斷與權威來刷存在感，這是「證明」自己，而不是「見證」上帝。

優雅是活出恩典的樣式

優雅這個字的英文 Graceful，意思就是「充滿恩典」。一個活出充滿恩典樣式的人，就是優雅的人。也就是如同聖經所說的：祢

以恩惠為年歲的冠冕（詩篇 65：11）。而恩典是上帝所賜，我們活出充滿恩典的樣子，就是一個具有無條件價值的人，也就是一個有尊嚴的人。優雅（希臘文就是 charis），意思懂得感恩的美。因此，回應上帝恩典的態度就是感恩，行動就是「見證」。

自我價值感的展現

要讓長輩經驗到「尊嚴到老」有兩個不同面向，一個是長輩自己活出尊嚴的樣式，尊嚴就是自我價值感的展現，長輩不管在何種身心健康的條件下，都可以活出尊嚴，活出上主的形像。

第二是，外界對待長輩的方式必須符合其尊嚴，不管長輩的身體狀況如何，甚至失智或退化，他仍然是獨一無二的存在，他依然有上主的形像，因此，我們也應該用這樣的態度來對待長輩。



長者常抱怨沒有受到足夠的尊重。事實上，在老年時的人際關係中，老年人必須先活出老年的尊嚴，有一句話「敬老尊賢」，我常在上課時挑戰長輩：你是活出「賢」還是「嫌」呢？

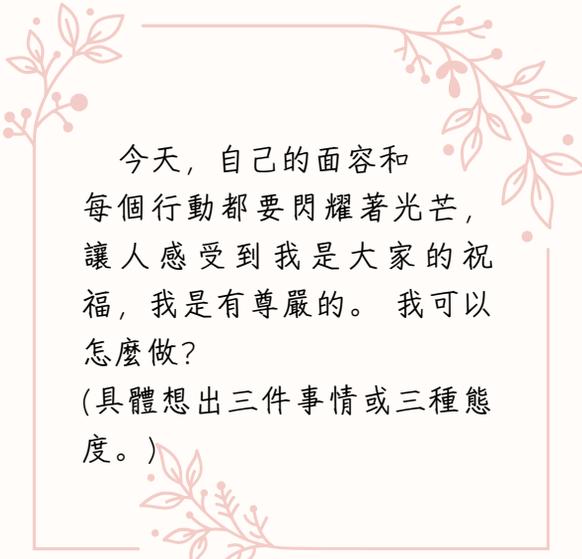
生命散發出來的氣質

巴西略（Basilius der Große，歿於公元379年，或譯巴西流），是一位著名的神學家和隱修之父，在他的修院會規裡，他提出這個問題：年老修士對年輕修士具有什麼樣的意義？他說，年老的修士如果健康狀況仍然良好，應該要在美德的行為上成為年輕人的榜樣。如果老修士已病到什麼都不能做，在這種狀況下，他們的心靈應該呈現這樣的境界，即「他們的容貌和每個動作舉止都散發出一種確信的光芒，彰顯出他們是在上主的看顧之下，處於上主的臨在當中。」重點不在於他們說了什麼或做了什麼，而是他們所散發出來的氣質。

他們的生命，在他們處

於上主臨在之下的祈禱生活開始，默默地發光芒。人們可以從他們的容貌和行為中看出來。

在此我想提供給大家一個練習，請每天早上起床後，用兩分鐘默想祈禱：



今天，自己的面容和每個行動都要閃耀著光芒，讓人感受到我是大家的祝福，我是有尊嚴的。我可以怎麼做？
(具體想出三件事情或三種態度。)

健康的自我價值觀

合宜的變老圖
拒絕被貼標籤

賦予生命的價值與意義

付出、體驗、承擔

活出尊嚴的三個面向

世代共好
互相學習



| 與神相遇在畫裡

聖禮的辯論

文／呂秉衡
牧師、藝術家

教會在歷史中不斷改革演變，保留了一些共同的信仰，然而在體制、神學上，至今仍有歧異，這是成為教派林立的重要原因。其中關於聖禮的主張，從來沒有定於一尊的結論，究竟洗禮應該是浸禮或點水禮（滴水禮）？聖餐的餅在祝謝之後仍然是餅（即「同質說」），或者變成基督的聖體

（即「化質說」、「變質說」）？各種觀點，不一而足。長老教會根據加爾文的主張，認為聖餐是為了「紀念」耶穌，藉著餅和葡萄汁表明祂的犧牲，且強調須以信心領受，上帝就因此與人同在。

在梵諦岡的教宗簽字大廳裡，有兩幅著名的 **米濕壁畫**，相對而立，是義大利文藝復興的大師拉斐爾的傑作。其一是《雅典學院》，以學術巨擘為題材，呈現屬世知識的偉大；另外就是本文介紹的《聖禮的辯論》，將教會領袖入畫，說明聖禮在屬靈上的重要。這兩者都是讚揚上帝賜給人類的智慧，透過哲學（科學）與神學、知識與信仰，使人認知真理的原貌。

《聖禮的辯論》顯然是人世間發生的事，拉斐爾以遠處的風景說明這是地理的空間，然而他也以超現實的手法，以一半篇幅描繪天上的世界：最上面的半圓形象徵天堂，放射狀的線條是天堂散發的光芒，有天使在其間。



這天堂的神秘空間，以耶穌基督為中心，祂身上滿有榮光，坐在寶座上。馬利亞貴為聖母，卻以尊崇耶穌的姿態居於左邊（面向畫作），就像她被天使告知聖靈感孕時一般自謙為卑。右邊是施洗約翰，手執蘆葦十字架是他的標記，他手指耶穌，向世人介紹耶穌，如同他宣告耶穌是上帝的羊羔，「祂必興旺，我必衰微」。



耶穌的上方是上帝，手拿圓球，象徵掌管宇宙，下方是象徵聖靈的鴿子，以及拿著福音書的小天使，有金色的光線射向人間。這樣的表現方式，試圖將聖父、聖子、聖靈合而為一，藉以詮釋「三位一體」的神學。

在耶穌的兩旁圍坐著聖經人物與教會歷史中的聖徒，從左至右是彼得、亞當、門徒約翰、大衛、勞倫斯、馬加比、司提反、摩西、門徒雅各、亞伯拉罕、保羅。他們好像法庭中的陪審團與見證人，參與三位一體的上帝對聖禮的裁判。

壁畫的下半部就是為聖禮爭辯的場景，有貴勾利（另譯：額我略）一世、耶柔米、安波羅修、奧古斯丁等四位拉丁教會的教父參與其中，還有多明我、方濟各、阿奎那等神學大師，而頭戴桂冠的但丁也在人群中。他們圍著聖餐桌與上面

聖體（聖餐餅），有的慷慨陳詞，有的查考經典，雖然都是教會的翹楚，也誠然不足。世人面對浩瀚的真理，只憑一己之見，爭辯就難免了。

在《聖禮的辯論》中，「地上」因聖禮而對立，顯得衝突、不安，相對的，而「天上」以基督為中心，呈現平和、穩定的境界。拉斐爾是否暗示，這些爭端必須回到真理的源頭——三位一體的上帝——才能參透真理的原貌？

＊藝術小知識：

濕壁畫：畫家先在預定的牆面塗上石灰泥，在石灰泥尚未乾透之前，以水調和顏料在牆面作畫。顏料與石灰泥層結合，完全乾燥之後，色彩穩固而持久。由於石灰泥乾透得很快，畫家只能塗上適當的面積，並快速作畫，是相當困難的技術。



沒有國家的冠軍

「因為我們不能以自己的名字跑步，
就必須要讓孩子們以國家之名跑步才行。」

《沒有國家的冠軍》

文 / 黃柏威
心理諮商師

1936年，朝鮮人孫基禎以2小時29分19秒的成績拿下柏林奧運的馬拉松金牌，創下當時的世界紀錄，同時也是第一位獲得奧運馬拉松金牌的亞洲人。然而這份榮耀對孫基禎來說卻是帶著遺憾，因為1910年至1945年，朝鮮隸屬於日本，他雖然拿下世界冠軍，但這個光榮是歸給殖民者日本，而不是他自己的朝鮮民族，也不是孕育他成長的這片鄉土。

在頒獎台上的他，雖然手握金牌，但表情卻顯得落寞，甚至刻意用手上的月桂花遮住胸前的日本國旗，表達他心裡的無奈。此舉也引來日本當局的不滿，事後要求孫基禎簽下切結書，發誓從此不再參加馬拉松比賽，

這場政治封殺，讓他消沉十年的時光，雖然同胞把他視為民族英雄，但他不能以自己國家之名而跑，是他心裡難以撫平的傷。他曾說：「日本人對他做的事，就像是砍斷他的腿一樣。」，對一個運動員來說，感覺自己的腿被砍斷，對自我認同會是多大的傷害，對自己的人生會有多大的自我懷疑。



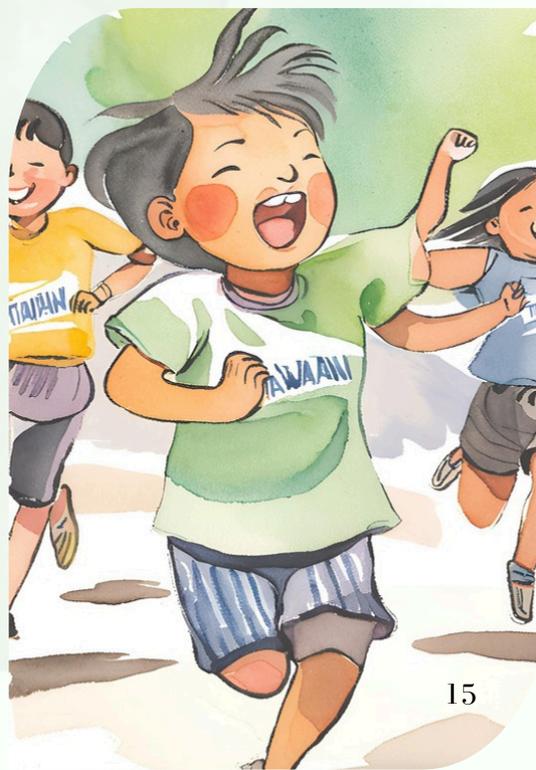
改編真人故事的韓國電影《沒有國家的冠軍》就建立在這背景上，但劇情聚焦在1947年，原本意志消沈的孫基禎，開始全心投入訓練年輕選手參加當時的波士頓馬拉松大賽。其中最大的轉折，讓他重新振作起來最大的原因就是他的好友跟他說：「因為我們不能以自己的名字跑步，就必須要讓孩子們以國家之名跑步才行。」

這成了孫基禎的新目標，他把過去的遺憾與傷痛，化為前進的力量，希望能讓韓國的孩子從此能用自己的名字站在世界舞台上，讓世界知道他們是來自韓國的選手，不再因為政治的干預，用一個不相干的名字硬套在自己的身上。

日本電影《神隱少女》裡有一句很出名的台詞：「名字一旦被奪走，就找不到回家的路。」，它說出名字對一個人自我認同的重要性，我想這也是孫基禎明白的事。

一旦失去了名字，我們就失去了人生的控制權，若無法說出自己的名字，還有什麼自信可言？

當我們不能穿著代表自己名字的衣服，只能穿著別人給我們名字的衣服時，其實都在傳遞一個訊息：別人可以決定我的事情，就是在告訴別人：我不是完整的，我不是自主的。一次又一次如此的場景，其實這無形之中，都在削弱自己的力量，是一點一滴在侵蝕自我的價值。



2024年11月24日，台灣在世界12強棒球賽中拿下冠軍，舉國歡騰。不過這些台灣球員的球衣上也沒有自己國家的名字，引發了社會很多討論，彷彿也是「沒有國家的冠軍」，讓人想起這部電影。

其中孫基禎用月桂花遮住胸前的日本國旗這幕，聯想到在比賽期間記者會的一幕，我們的選手潘傑楷穿上印樣Taiwan字樣的衣服出席記者會，開頭就說「我是來

自台灣的潘選手」，這樣的自然與自信，實在很令人動容。

沒想到有生之年，能夠看見台灣在世界一級棒球賽事裡，擊敗全職業的日本武士隊，彷彿美夢成真。

也期盼著另一場美夢，有生之年，有這麼一天，能看見我們的孩子在運動場上，穿的球衣不是會旗、唱的不是會歌，是用我們想要的名字，唱著屬於自己的歌！

【中會活動報導】

台中中會 年終感恩餐會

文 / 編輯室

2024年12月13日，台中中會松年部在潮港城國際美食館舉辦「第45屆聖誕、重陽敬老和慶婚大會」。

活動分為感恩禮拜、慶婚活動及表演節目三部分。感恩禮拜由中會副議長林仁謙牧師主禮。慶婚活動特別為結婚50周年以上的夫妻頒

發獎牌。節目表演有讚美讚美操、男聲四重唱、口琴演奏、電SAX演奏、以及壓軸的兩位牧師謝大舜與「網紅歌手」林榮郎牧師獻唱。全場洋溢歡樂的氣氛。

最後在豐盛的筵席及彼此交誼、聖誕樂聲中結束，互道平安期待明年再見。

嘉義中會 松年部交接聯誼

文 / 杉文德

2024年12月12日上午10點松年部在新北平餐廳舉行新舊交接。在總幹事戴廣章牧師的監交下，葉理候部長將印信交給新任的周信成部長。

接續新任部長周信成長老介紹新2025年事工。因2025年為長老教會設教160週年，周部長說：慶祝設教160週年，不應只是在南北各辦一個大型聚會，要有延續活動相呼應，嘉義中

會松年部特別在年度事工中安排「尋根之旅」，預定與全國平地十個松年部中會舉辦第一屆「詩歌賞析」觀摩活動，讓禧年的歡慶延續，除緬懷先人將福音帶來的信仰與盼望，並帶動大家傳福音的喜悅。

嘉義中會新舊任部長伉儷



台中中會慶婚表揚頒發獎牌

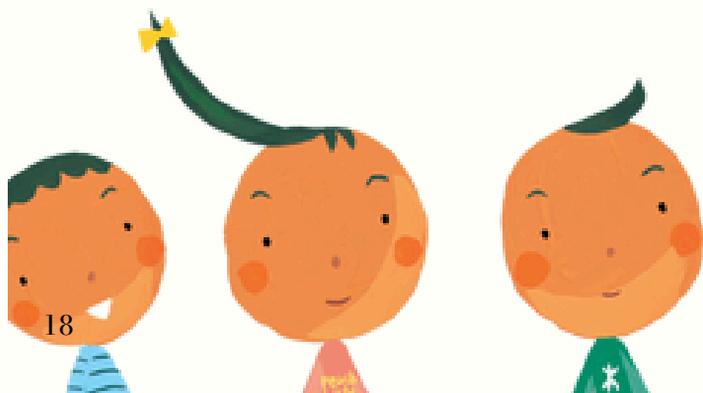


屬靈生命的長大

文 / 歐玲靜
佳音電台藝文生活家節目主持人

面對新的一年，您是否覺得光陰歲月似箭如梭，感嘆自己又老了一歲？還是在回首來路時，發覺自己或是兒孫們各方面的成長，心裡頓時覺得收穫滿滿！此時此刻，有沒有一本與當下心情相似又老少咸宜的書，在閱讀後可以細細品味呢？

《長大是什麼呢？》的作者中川宏貴擁有幼兒園老師任職五年的經驗，很能掌握孩子生命成長的節奏。此書也是從孩子的視角出發探索「長大」是怎麼一回事，從孩子身體與心理的變化，如：感覺衣服變小、長出新牙齒、不會動不動就哭……進而談到願意跨出自我的安全領域，如：頭髮沾滿泡泡也不在意或是臉浸到水裡也不害怕（根據統計，不少的孩子有觸覺防禦障礙，因此這類型的孩子自幼對洗頭常



有不同程度的抗拒)另外，也提到了人際互動關係上很明顯的表徵：長大就是能溫柔對待比自己年紀小的孩子(或說他人)。上面例子雖然以孩子的觀點來陳述，但對於已經擁有成人身量的我們，如何看待「長大」這個議題，隨著不同的生命經歷，似乎也有著值得玩味的體會。

我特別喜歡書中三個完整跨頁且相互關聯的描繪：

「長大，就是敢爬到更高的地方了。」

「長大，就是敢從更高的地方跳下來了。」

「但是，跳下去前會想一想，這樣會不會有危險，表示你長大了。」

繪本插畫家在圖像上讓背景單色而主體清晰簡明的

呈現，依序是：孩子變勇敢了，努力克服原先對於高度的恐懼(畫面上的孩子兩手抓緊樹幹，保持著身體的平衡)；接下來這頁的圖是孩子放手一躍(我們可能會為他捏一把冷汗，不知是否安全落地呀!)；最後一個跨頁出現的是：這個孩子選擇以從容穩妥的方式爬下樹幹。這三張圖似乎告訴我們：有一種「長大」是你不再只是倚靠直覺式的衝動，而是可以停下來做一些更深層次的思考--當單一化的反應思考路徑，有意識地轉化為多方位的設想時，這種「改變」也可說是見證內在生命的長大！

聖經哥林多後書第五章17節：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」這



是大家非常耳熟能詳的經文，常常在帶領人信主時使用。經文告訴我們：不是我這個人有了多少的改變，才算是一個新造的人，只要我是在基督裏，我就是一個新造的人，可以真實經驗內在生命的成長。這句話不單單只是對於非信徒或是剛信主的人所說，無論你我信主多久，都可以經歷到這個更新的恩典。我們屬靈的生命需要不斷「長大」，因為生活在世上的每一天，你我的心思意念、情緒、習慣、人際關係、處事態度……時時會面臨各種不同的挑戰，因此需要時時被更新，這也是要屬靈生命在基督裡不斷追求成長的原因。



【思考問題】

- 1.回首逝去的2024年，找個時間與兒孫們或主內家人一起感恩分享：我在哪些方面有成長？上帝又是如何幫助我學習「長大」？
- 2.面對新的一年，我需要倚靠上帝的恩典，繼續追求靈命上的更新與成長，除了在上帝面前立下心志外，我還可以怎麼做？或是生活上該如何調整？



圖片提供/維京國際出版

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」。



祢以恩典為年歲冠冕，
你的路徑都滴下脂油。

詩篇65:11

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：玫瑩

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

我的熟齡時光

您不可不知的 11 件事

- ◎人生最後一封情書——遺囑
- ◎我們是主羊，但絕不是詐騙集團眼中的肥羊
- ◎給家人留下一份美好禮物——病人自主權利法
- ◎讓制式的「故人略歷」變成動人的「告白」

一月
重磅
出版

邀請

蘇家宏律師 / 張洛洋律師 / 蔡尚穎醫師 / 陳怡如全人關懷師 /
吳信如高齡靈性教育講師 / 吳志仁牧師 / 張芷瑋牧師 /
歐玲瀨電台主持人 / 王如綺藝文作家 / 曹濟平電台主持人 /
鄭曉蘭同伴動物療癒師

聯合出版

銀造樂活松年， 優雅變老沒煩惱！

養兒防老觀念已不再是生活的目標，取而代之的是追求活得健康與尊嚴。

為鼓勵長輩在經歷人生風浪後，能展現松樹般長青，是此書出版的目的。

讓我們共同面對初老、中老、高老的階段，思考退休後如何走出一條新路。成為心靈富有又滿懷動力的樂活松年世代。



定價：~~280~~元

特價：230元

即日起至2025年6月30日

訂購專線：(02)23625282 分機256
傳真：(02)23632669

即日起接受訂購