

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

234 2025.3

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

目錄

- 01 主編隨筆
送往迎來 /謝大舜
- 02 松年會客室
善用財物 /吳志仁
- 04 映畫人生
什麼原因，會讓你步行
百里，走向遠方？ /黃柏威
- 07 與神相遇在畫裡
羅馬聖普正珍
大教堂的半圓殿壁畫 /呂秉衡
- 10 銀髮自主作伙來
放手，讓生命流動 /吳信如
- 13 走進文學的生命花園
愛的眼光 /歐玲靜
放下成見，擁抱差異
- 17 活動報導
心意更新，共創樂活松年
2025松年新舊任部長聯席會 /編輯室
- 20 銀美人生隨筆
看見恩典與榮耀，
學會謙卑跟感謝！ /葉理候



 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

送往迎來

冷冽的寒風迎面吹來，讓人忍不住拉緊冬衣，蜷縮著身子佝僂前行，心裡不斷想著唸著，怎麼這麼冷、真是冷到爆。再冷也不過如此吧！

懷念的春天啊！彷彿中春暖花開的天際，輕爽的風吹撫著自認為俊帥的臉龐，驀然中發現自己似乎站在絕崖峭壁上，雙手插在風衣中，任由視野俯視山崖下的一切。那裏總有許多美麗的花朵綻放，那裏總有我想望的一切。嘿！等著我來吧，輕輕的摘下放在掌心中，用著手掌的溫度，催生妳的溫柔，展現妳的美麗。沒錯，我就是男主角，你呢？有沒有這種想望？

有一首歌叫「夢田」：每個人心裡一畝、一畝田，每個人心裡一個、一個夢，一顆啊一顆種子，是我心裡的一畝田。用它來種什麼，用它來種什麼，種桃種李種春風，開盡梨花春又來。那是我心裡一畝一畝田，那是我心裡一個不醒的夢。

在人生奮鬥的進程中，我們總會遇見許多波折，總覺得力不從心卻又要蜷縮著身子佝僂前行，猶如冬風吹襲無處可藏，無人能了解自己的心思和苦楚，生命像是撞牆一般的痛和苦。但是呢？只要我們繼續挺直腰，風總會過去、黑暗總會結束。人生不會總是在低檔，撥雲見日的時刻就將來臨，預祝見到本文的每個男女主角，在新的一年里的來臨，有美好的新氣象，恩典滿滿的祝福在您身上，認同的話請在空中點個讚。

謝大評



善用財物

經文：申命記八章11-20節

金錢以各式各樣方式切入我們生活，影響著我們生活需求、情緒。我們也常把擁有金錢多寡視為成功與否的標準。的確，它可以充分改善生活，然而它也是暫時的。「因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去」（提前六7），物質性的金錢不能存到永恆。所以，對於屬世上的金錢，基督徒應當如何看待與使用？

1. 認知財富的賞賜者是上帝

摩西勸戒將進入迦南地的同胞：「你要記念耶和華你的上帝，因為得貨財的力量是祂給你的，為要堅定祂向你列祖起誓所立的約，像今日一樣。」金錢是上帝的恩賜，當正確使用也必須尊主為大，成為金錢的管家。



文 / 吳志仁 牧師

2. 取得必須是正當

不循正途所得的金錢，必定是害人也會害己。台灣諺語：僥倖錢失德了！先知耶利米教導：「我耶和華是鑒察人心，考驗人肺腑的，要按各人所行的和他做事的結果報應他。那不按正道得財富的，好像鷓鴣孵不是自己生的；到了中年，財富必離開他，終久他必成為愚頑人。」（耶17：10-11）

3. 知足的重要

耶穌教導我們：不要為你們的生命憂慮吃甚麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼……你們需要這一切東西，你們的天父都知道。」（太六25-34）將生活的需要交給上帝；保羅教導「然而，敬虔加上知足的心便是

大利了。只要有衣有食，就當知足。但那些想要發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裏，叫人沉在敗壞和滅亡中。基督徒可以祈求上帝讓我們有較好的經濟狀況，這些禱告是很實際的。但若一直太在意有沒有更多錢，就要自省注意，我們終極的關懷是上帝或金錢？

4. 與他人分享

金錢改善自己的生活也應幫助人的需要。例如聖經上記載：田產主人不可摘盡葡萄園的果子，留給窮人和外僑，這是通過富人運用財富去關懷弱勢祝福他人。（未廿五23-28 十九9-10）

5. 奉獻給上帝

基督徒相信一切福份的來源都從上帝而來。先知瑪拉基教導：「人豈可奪取上帝之物呢？……萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家

有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。」（瑪三8--10）奉獻是當納的、是基督徒應盡的本分，未盡奉獻之實者，會造成自己的虧損。

我們當祈求上帝給我們願意有順服的心，讓上帝作主管理金錢有智慧處理來利己、利人和榮耀上帝。用正當的方式獲得、妥善的使用，使自己、親人蒙其利。使它成為進入永生的幫助，而不是絆腳石。求上帝幫助我們在「金錢」上真的讓上帝作主，遵循上帝的旨意、智慧來取得、使用、管理，金錢必能成為美好的賜福一成就今生及永生之福。



什麼原因， 會讓你步行百里， 走向遠方？



也許你聽過西班牙的聖雅各之路（The Camino），這條著名的朝聖古道，每年都有數萬人踏上，這幾年也有許多台灣人去走，相關的電影與紀錄片更是不少。有些人是因為信仰的緣故，將這條作為親近上帝的靈修之旅，但也有人出發是為了追尋自我，遠離喧囂的日常，用最簡單的形式一走路，尋求心靈的平靜與療癒。

因此一開始看到《一個人的朝聖》的片名，以為這又是一部往聖地牙哥--德孔波斯特拉城（聖雅各之路的終點）出發的電影，但原

文片名《The Unlikely Pilgrimage of Harold Fry》用了「Unlikely」這字來形容，點出了這是一趟「不太可能」、「難以想像」的朝聖之旅：

500里外的目的地

70歲的主角哈洛（Harold Fry）走的不是聖雅各之路，而是從自己的家走到500英里外的安養院，為的是探望過往的老同事昆妮。自從昆妮離職後，他們已數十年未見，但一天哈洛收到昆妮來信，才知她得了癌症，正在安養院裡，走著人生最後的時光。

昆妮的來信令哈洛感到意外，但更叫人意外的是，哈洛竟決定徒步跨越半個英格蘭去見昆妮一面，甚至希望自己的苦行，能為昆妮帶來復原的力量。

哈洛的舉動，引起人們的注意，透過媒體報導，還成了網路名人，走到哪都有人想跟他合照，甚至還有追隨者們同行。而且這故事聽來彷彿還帶著浪漫色彩，一個男人為了見一個女人而徒步遠行，不少人乍聽之下還深受感動。

電影就說著哈洛這一路上的各種遭遇，但片中最令我感到有意思的角色倒不是主角哈洛，而是他的太太莫琳。哈洛的遠行對莫琳來說簡直荒唐，在她眼裡，哈洛是連走路去超市買牛奶都嫌遠的人，平時也不懂怎麼照顧自己，怎麼可能一個人就這樣上路，更何況還是為了另一個女人！？

好幾次哈洛從路上打電話回家問候莫琳，莫琳總

是生氣地說：「我就在家裡，什麼也沒做！」，這話反映心裡的不平衡，除了氣哈洛，似乎也在氣自己：「為什麼他可以勇敢上路，但我卻像是被困住了，哪裡也去不了？」

那句「我就在家裡，什麼也沒做」好像也說出許多人的處境，我們看著他人跳脫舒適圈，但卻用自怨自哀的語氣說著自己。不過隨著哈洛離開的時間越久，莫琳的態度也產生轉變，她從一開始的生氣不解，到後來全心接納與支持哈洛的行動。我想其中一個原因是她發現自己過去只是在過著習慣的生活，但這種生活早已失去活力，她與哈洛很久以來都無話可談，雖然遠行的人不是她，但她的人生也需要調整與改變。

後來我們才知，這對老夫妻的心裡都受過傷，他們的兒子在多年前自殺，他們都自責，也互相責怪過，孩子的死像是帶走這家的溫

度，這家失去了笑聲，失去了愛的連結。

贖罪與重生之旅

哈洛去找昆妮，並不是兩人有什麼曖昧情愫，而是當年遭逢喪子之痛的哈洛在憤怒之下破壞公司公物，沒想到同情他的昆妮竟出面為他頂罪，遭到公司開除。但當時的哈洛，也沒有勇氣挺身而出為自己的錯誤負責，而事後他也對自己的怯懦感到厭惡，對昆妮也感到虧欠，因此這條旅程，其實像是他的贖罪與重生之旅。這就是朝聖(Pilgrimage)的意義吧！

人們可以離開熟悉的日常，用不同的角度檢視自己的生命，那些被深埋在表

面下的傷痛，才有機會重見天日，這就是哈洛非得上路的原因，莫琳也看見了這意義，於是到後來成為最支持哈洛的人，因為她知道那些傷痕不會自動療癒，她看見這是哈洛療傷的方式，也衷心期盼這趟旅程能帶給他一股新生的力量，有沒有見到昆妮，或許不重要了，重要的是，啓程的他，就會有不同的體驗。

人們以為哈洛是因為愛而啓程，但原來他是因為傷而出發。而受傷過的你，都是怎麼療癒的呢？有時原地不動，那些傷口難以痊癒，反而在行動中，讓麻痺的心有再甦醒的機會，甚至打開我們的眼睛，見到原來路上一直有神的同在。





| 與神相遇在畫裡

文／呂秉衡
牧師、藝術家

羅馬聖普正珍 (SANTA PUDENZIANA) 大教堂的半圓殿壁畫

座落在羅馬市中心的街區中，有一間國家級的古蹟教堂聖普正珍大教堂（天主教譯名，Basilica di Santa Pudenziana），是為紀念殉道的女聖徒Pudeziana而建立。這座教堂的重要性不只因為歷史久遠，其原址是一位羅馬基督徒布田的宅院也有密切關係。原來布田是一位羅馬的基督徒，保羅在聖經提摩太後書四：21提到這個名字，他應該與保羅、提摩太熟識。

據傳彼得與保羅這兩位使徒都曾客居於此，並設立教會、舉行敬拜。君士坦丁大帝宣告基督教合法之前，此處已經是羅馬主教的座堂，地位崇高。布田的兩個女兒 Pudenziana 和 Praxedes 因信主且為遭受迫害的基督徒療傷、收屍，最後也被政府殘害而殉道。到第四世紀末，羅馬皇帝在原地建立兩間教堂，獻給這兩位聖徒，幾度重修，卻仍保有許多當年的風貌。

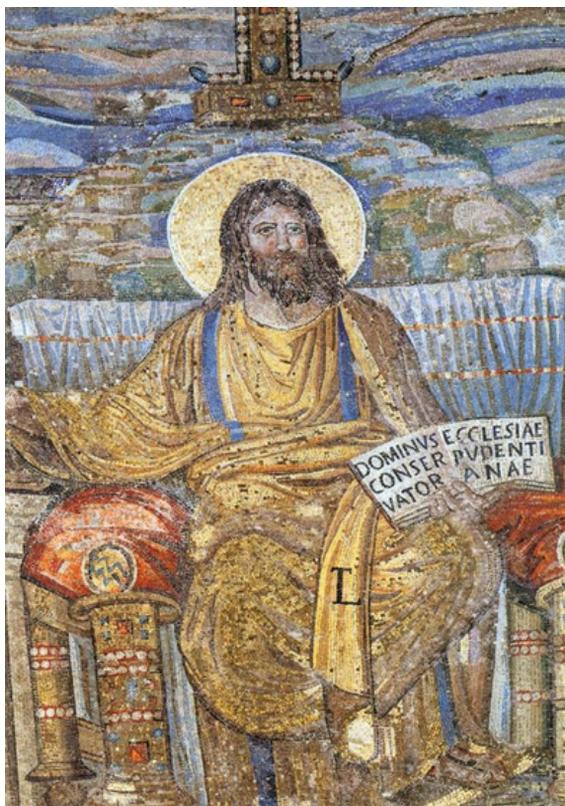
普正珍大教堂的半圓殿頂部的馬賽克壁畫，是這間教堂保留最久遠的古蹟，在教宗依諾森一世 (Innocent I, 401-417) 任內完成，然而後來修建時卻裁掉周圍一部份，相當可惜。

壁畫以坐在寶座上的耶穌為中心，顯示耶穌是威嚴且具權能的主，尤其他的左手拿著打開的書冊，使人不得不注意其上的文字：

「DOMINUS CONSERVATOR ECCLESIAE PUDENTIANAE」
(普正珍教會的守護主)。

耶穌在此坐鎮，這又是主教的座堂，暗示著權位神授，相得益彰。耶穌的右手指向門徒，比出教導訓誨的手勢，指引進入教堂的人心領神會所聽到的真理。

坐在耶穌兩旁，畫面右邊的是彼得，左邊的是保羅，其他的門徒依序向外並坐。無論任何形式的教會藝術，彼得與保羅總是居於重要的位置，可見他們對教會的貢獻與影響確實無庸置疑。



兩位使徒的後面各有一位女子，手拿冠冕，狀似為彼得、保羅加冕的樣子。有人認為兩位女子即是普正珍和她的姊妹，既然教堂以她們為名，如此呈現也是實至名歸；然而有人認為，這兩位女子是擬人化的猶太教會與外邦人教會，因為彼得代表猶太教會，而保羅正是開拓外邦教會的推手，教會化身為女子為他們加冕，表達敬意，更顯應當。

耶穌與門徒的背後，有一排建築物，可能是君士坦丁在耶路撒冷和伯利恆建造的教堂，雖然是地面可見的事物，卻也是啓示錄所說的新耶路撒冷的象徵。這個城高高在上，連接彩雲滿佈的天空，意味這是從天而降的新天新地，必是基督坐寶座的榮耀國度。



新耶路撒冷的中間，有一個像石堆隆起的造型，象徵耶穌的受難地各各他。耶穌在各各他被釘十字架，而現在這本來是恥辱的刑具，卻鑲滿寶石，表示耶穌的尊貴。在雲彩之上，有啓示錄描寫像獅子、像牛犢、像人、像鷹的四活物，這也是聖經四福音的象徵。壁畫上半部的這些造型意象，都與啓示錄的信息有關，再次詮釋耶穌再臨、喜得永生的盼望。



放手， 讓生命流動

文 / 吳信如
高齡靈性教育學者



當我們好好整理過去、接納自己後，就會發現，每個人在自己的生命中，其實有被許多事物綑綁住，這些事物在每個生命階段都扮演十分重要的角色，我們其實在潛意識中會害怕失去這些，我們把自己的存在價值跟這些事物綁在一起，內心時常焦慮、不安，怕自己擁有得不夠，或者有一天會失去，所以，本來這些應該帶給我們幸福與滿足，卻變成了鎖鍊，讓我們不斷為了掌控住這些事物而付出。

當我們在談「放手」時，不是說就完全不需要這個事物，而是能夠找出適當的分寸。擁有很好，但是一

旦我們察覺為了「抓住」這個事物我們開始擔心失去、開始焦慮，這就是我們應該回到內心來檢視了。心理學家榮格說，年輕時，我們會把生命目標放在「我有什麼」，用「擁有」來證明自己的存在價值，但是進入中年或老年之後，我們應該把目標放在「我是什麼」，用「存在意義」來探究生命、整理生命、圓滿生命。能夠成功地處理「接受」和「放手」的問題，到年老的時候，他的生命就能夠重新獲得豐盛的果實。結出豐盛果實的兩個條件是能夠：一、恰如其分地看待自己（不要高估或低估自己）；二、讓生命流動。

放手的智慧

回顧自己生命中哪些東西是最放不下的，這些東西可能是具體的財產（金錢）、健康、人際關係、性愛、權力，也可能是過去所受的傷或是理想的自我形像，我們可以想一想，這些放不下的東西在自己心中的感受，並默想：

- 這真的是我想要的嗎？我為什麼想要？
- 這樣東西過去對我造成什麼樣的影響？這樣東西帶有什麼渴望？
- 以後我可以與它保持什麼樣的關係？

長者通常會因為放不下過去的角色而無法放手，因為長者必須先分辨出自己放不下哪些東西？這些東西還適合現在的自己嗎？如果無法放手，就無法鬆手去做更多有意義的事。

1.放下財產

不是說錢不重要，而是說，不被錢綁住，或者不用

錢來綁住親情。年老時，我們應該留下養老的費用，但是，如果這些都足夠之後，你還是恐懼，那就要想想，到底錢財是不是綁住你了，你用錢來證明自己的重要性。而在老年時可以放下財富，或把財富捐給需要的人，就是內心自由的人。

2.放下健康

很多人把健康看得就像財產一樣。只要可能，他們就想緊抓住健康。健康生活和維護健康當然是件好事。但是，有些人卻使勁抓住健康。這經常會導致一種憂鬱症，一種對「生病」的病態恐懼（慮病症）。只能在自己的健康狀況裡鑽牛角尖。

3.放下人際關係

老年的時候，人際關係會變少。親近的人比我們早過世，而感到寂寞。孩子不能像我們所期待的，一直照顧我們。但是，老年必須做到的是，不再讓「人際關係」來決定我們的價值，而是從自己本身出發來生活。

4.放下性愛

在許多老人的身上可以讓人感覺到，他們已經把「性愛」完全整合進他們遲暮的生命階段中。放下性本能的需求，但進一步體驗性愛的本質意義，這也是老年時成熟地面對性愛問題的態度：追求充滿樂趣與喜悅的愛，但也滿懷溫柔、親近與親密。如果能夠成功地採取這種態度，那麼，不管在行動上彼此給予性滿足，或者以另一種形式彼此溫柔深情地相待，都能到達一個更深層的境界。

默想與練習

1. 以上五項事物中，如果你只能留下兩項，你會留下什麼？
2. 你用什麼理由可以說服自己放下其中三項？這個理由能不能讓你感到更自由？
3. 另外兩項，如果要你降低他們對你的控制，你可以怎麼說服自己？
4. 你覺得把這些執著放下後，可以帶出什麼祝福？

5.放下權力

老人越緊抓住自己的權力，就越容易豎立更多敵人。年輕人會不斷起而反抗，他就更容易趨向嚴重的災難。交出權力並不表示無以為用了。反而經常是透過放棄權力位置，而有機會開啓另一個充實的新方向。

結出豐盛的果實，讓生命流動

以更多的包容性和無我態度投入不講求績效和競爭的工作，從「事務性」的功能轉向人性化與靈性化的關注、培養自己的興趣、發現長者的特殊價值。

愛的眼光

放下成見，擁抱差異

文 / 歐玲瀨

佳音電台藝文生活家節目主持人

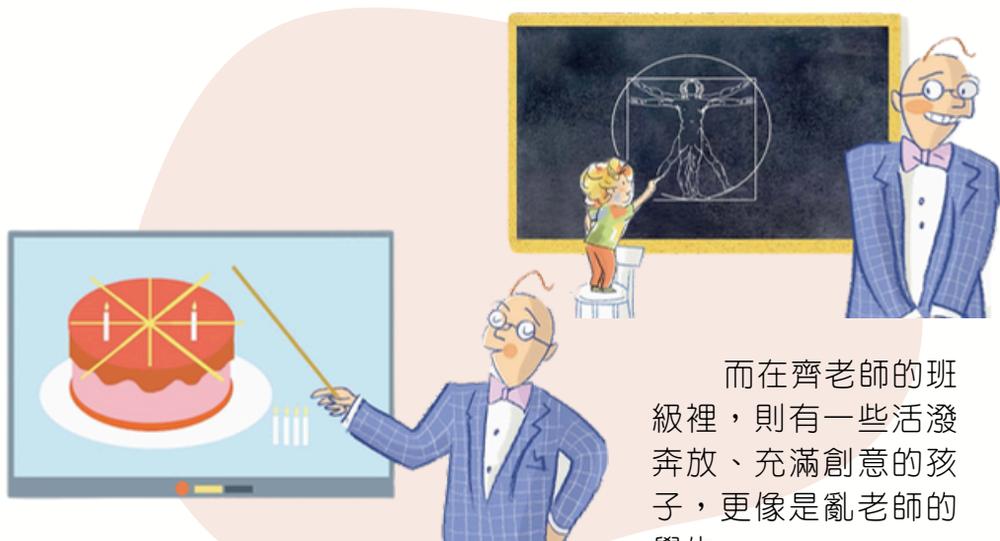
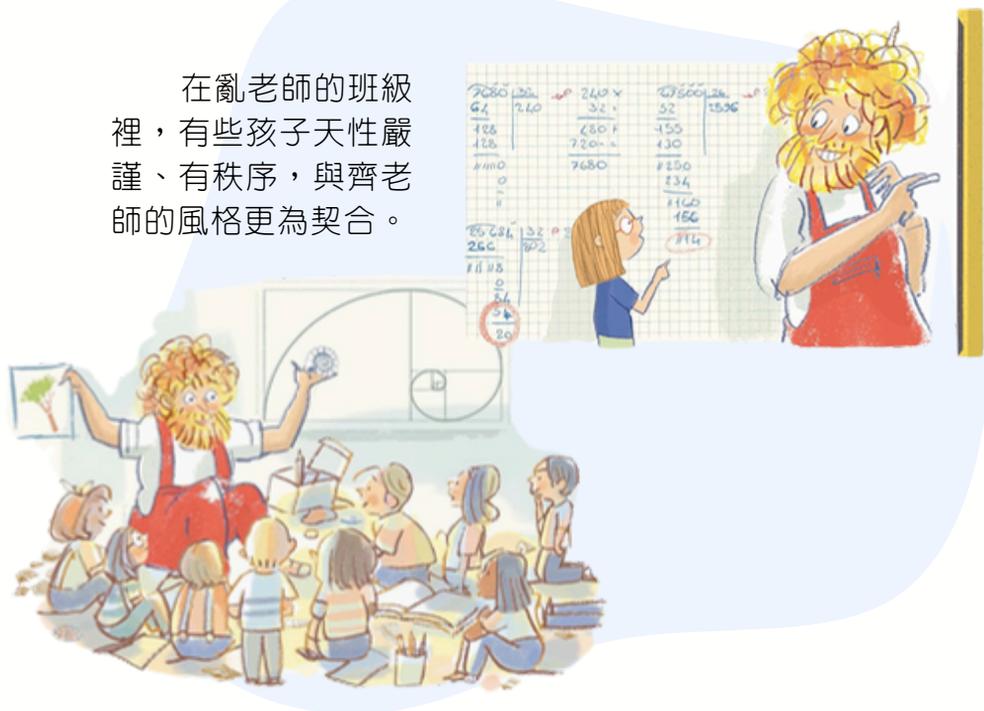


在人生的旅途中，我們會遇見各式各樣的人。有些人的個性與我們相似，讓我們一拍即合；但也有些人與我們截然不同，甚至讓我們覺得難以相處、看不順眼。細細思量，我們之所以對某些人存有成見，往往是

因為我們習慣用自己的標準來衡量對方。當我們認為別人的做事方式「不對」、「不合理」時，內心便會產生抗拒，甚至變得挑剔。尤其對我們年長的弟兄姊妹來說，經歷了多年的人生歷練，已建立起一套穩固的價

然而，故事出現了一個有趣的情節——

在亂老師的班級裡，有些孩子天性嚴謹、有秩序，與齊老師的風格更為契合。



而在齊老師的班級裡，則有一些活潑奔放、充滿創意的孩子，更像是亂老師的學生。

兩位老師都曾想過：如果能夠交換這些孩子，教學或許會更順利。然而，事情真的是這樣嗎？

這個故事的轉折點在於，一位新來的老師——白月光小姐的出現。她帶來了一種溫暖的力量，讓這兩位老師開始學習欣賞彼此的不同。白月光小姐象徵著愛與良善的影響力，使人能夠超越自身的偏見與固執，以全新的眼光看待生活與人際關係。

約翰一書四18：「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」有時候，我們之所以固守己見，堅持自己的想法，可能是因為害怕改變，不願走出習慣的舒適圈。然而，當我們真正體會神的愛時，內心就能變得柔軟，學習放下對人的成見。當

當我們不再執著於改變對方，反而能在彼此的不同中學習、成長，甚至發現新的美好。

【思考問題】

- 1.回顧自己的人生旅程，你是否曾因愛或欣賞某個人，而開始接觸原本不熟悉或不認同的事物？
- 2.最近是否有家人或親友讓你感到心煩、不願意接觸？試著想一想，若是神遇到這樣的人，祂會怎麼做呢？願我們都能求神賜下智慧與愛，使我們能以祂的眼光來看待身邊的人，學習接納、包容，並在差異中彼此成長。



圖片提供\小魯文化出版

心意更新， 共創樂活松年

2025松年新舊任部長聯席會

文 / 編輯室

2月12日於溪頭孟宗山莊展開了松年2025年的第一場盛會！為期2天(12-13日)一夜的「新舊任部長/副部長聯席會」。

當天中午，雖然天空下著濛濛細雨，但完全不減夥伴們的熱情。來自各個中區會的部長/副部長出席率相當高。所有與會成員於台中高鐵站報到。集合完畢後，搭乘遊覽車直達位於鹿谷深山的秘境--南投孟宗山莊渡假飯店。

開會禮拜

開會禮拜由周宗弘長老(台南中會部長)司會，主委謝尚振長老主理。以「又



謝尚振 主委

善良又忠心的僕人」(馬太福音廿五14—30)為題，指出：我們每一個人都是受上帝所託的僕人，當盡忠職守，思考：當我們在生命的最後要向上帝交帳時，我們可以拿出甚麼？以此和所有松年共勉。

總會松年事工分享

由幹事謝大舜牧師主理，謝牧師以提摩太前書 3：10-12 講述：「生命是美麗的，如何展現生命的原動力，綻放出聖靈果子的香氣，就非我們這些歷經風霜雪雨，如今還能堅挺屹立的松年們莫屬！松年委員會事工致力於讓每位面對初老、中老、高老階段的大哥哥、

大姊姊能擁有年輕活潑的心智，不懼老努力向前，成為年輕人楷模，共創樂活松年世代。」期許每一位松年朋友都能心意更新，攜手共創美好生命。

各中/區族群部長事工分享

休息片刻，所有與會成員一起拍攝大合照後，緊接著就是各位部長上台的重頭戲：進行各中會／族群區會事工分享。邀請各中區會現任部長報告2024年的工作及2025年的預定事工計畫。27個中/區會，有效率地在預定時間內完成2024年各項報告與2025年活動預定計畫。透過報告，可以感受到大家都相當努力在策畫適合自己中區會的活動。無論是靈修旅遊、成長課程、合唱團.....都受到當地松年朋友的熱烈歡迎。



謝大舜 牧師



晚餐後除了委員、常委們接續召開69屆松年第二次委員會及常委會、和松年之光編委會。其他的同工則是彼此經驗交流的自由活動時間，大家在空氣清新的深山裡享受遠離塵囂的幽靜，可以安靜親近上帝。

霧峰教會參訪

第二天，早餐後，有些許的時間，讓大家可以漫步在溪頭風景區，親近大自然，放鬆身心，感受遠離塵囂的幽靜。之後，大家收拾行囊，告別溫馨款待的孟宗山莊，繼續搭乘遊覽車，前往霧峰長老教會。

由於近年來，霧峰教會投入「醫事C據點」的長照工作有顯著的成果，教會



霧峰教會 宋承佑牧師

牧師與長老為大家詳細解說，同時也開放時間讓大家彼此經驗分享與交流。

離開教會前往餐廳午餐後，遊覽車送大家到台中高鐵站，大夥兒在車站互道珍重，兩天一夜的聯席會讓大家滿滿收穫，無限滿足。



退任感言

看見恩典與榮耀， 學會謙卑跟感謝！



文／葉里候
嘉義中會部長

年少的時候，我很用心規劃自己的人生，但我一生的規畫，到最後只是參考而已，因為計畫永遠趕不上變化。誠如傳道書所說：日光之下所做一切的事，攏是空虛，攏是捕風。

俗語說：「世間錢世間用，那不佇世間就無路用。」「雙腳站齊齊，榮華富貴別人耶。」名利到頭來一是空虛捕風。前我所追求日光之下的，攏是空虛，我後來明白要尋找日光之上的主上帝，注目於祂，才是真才是對的；因為主是愛，是永遠不變愛，真正的人生，在主手中。主愛我們，賞賜我們一切的需要所以我們要敬畏祂和依靠祂。

兩年來，讓我深深體會並相信，上帝的恩典與大能。如今與大家分享當初被呼召時，深感極大壓力與不安，加恩教會英芬長老常勉勵我，我們的老闆是日光之上的主上帝，不要懼怕，不要驚惶，凡事求告祂，一切都會成。相信上帝會供應我們，所需一切的智慧與能力。

感謝嘉義中會所有牧長，松年部所有同工，聖歌隊團隊與加恩教會志工的大力扶持和幫助，亦感謝我的母會新港東教會長期的栽培，使我有這個機會和能力，用上帝所賞賜的愛，來為咱嘉義中會所有的松年好朋友服務。

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」

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 /
歐玲靜電台主持人 / 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

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」。



封面圖由AI生成

祢眷顧土地，落雨灌沃
它，使它真肥；上帝的
河，水滿滿。

詩篇65:9



 長老教會松年事工委員會
(請掃 QR Code)

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 (部分插圖AI生成)

松年助理：陳家琳

封面製作：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