

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

235 2025.4

# 松年之光



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  
尋真 /謝大舜
- 02 松年會客室 /陳振芳  
培養幽默感悟透人生哲理
- 04 熟齡心樂章 /項朝梅  
謝謝我自己
- 07 與神相遇在畫裡 /呂秉衡  
聖維他大教堂  
半圓殿的馬賽克壁畫
- 10 銀髮自主作伙來 /吳信如  
我的情緒我自主
- 13 走進文學的生命花園 /歐玲瀨  
微光成炬  
愛與希望的樂章
- 17 銀造活力人生 /王如綺  
飛往溫暖的國度過年
- 20 活動報導 /周信成  
五中會春季之旅  
訪玉山神學院



 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

## 尋真

有時候覺得好累，想找個可以安歇的港口，讓心情能真正的放鬆停泊，讓心緒真正的放飛，把所有負面的情緒都拋在九霄雲外。有時候想想，到底有誰真正的了解我，願意聆聽我心裡的話，願意拍拍我的肩膀、輕輕的擁抱著我、鼓勵著我，陪著我走過這一段艱難的路。所謂世上得一知己者無憾矣，應該就是這個意思吧！

我們都在尋找一個「真」的境界，不用戴上假面並且隨時防備思考如何回應別人的對話。找一個港灣可以停泊，尋找一個空間讓自我放飛毫無偽裝，無需提防別人肆意攻擊的生活。但現實生活中，我們每個人都包裝了好幾個假面，在交際應酬方面要假裝我們是很友善的人或是很嚴厲的人只為了怕自己受傷，有時候在朋友面前卻要裝作很堅強。唯獨在個人獨處的時候才能夠卸下層層的包裝，獨自去面對孤獨的自己。

何時才能尋到純真，才得真我，古人常藉酒澆愁而更愁，現在的人呢？你在哪裡，在人群之中、在崇山野嶺、在杯酒晃蕩身影裡尋真，呵！真不知如何踏尋。來吧！踏上尋真旅途，在這裏有真、有單純、有關懷、有喜樂。主耶穌說我是世上的光，凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。（太11：28-29）

主耶穌在這裏等你喔！

謝大評



# 培養幽默感 悟透人生哲理



文 / 陳振芳  
松年常委

我們都知道：富有幽默感的人，由於有情趣、使人歡笑、使人快樂，人人都願意與他相處。年長者更應培育幽默感，以增進教會弟兄姊妹之愉悅氣氛。

生活中不少品行端正、為人樸實的弟兄姊妹，但總是一本正經，面部表情嚴肅，讓人覺得可敬而不可親。「端莊樸實」的人，若有了幽默感，就變成「可敬又可親」的人。幽默是一種人生智慧、人生態度。幽默人生就是透悟人生。若僅是讓人發笑、讓人感到難堪，那只是淺薄，隨手撒出去而已；但幽默讓人鍾愛，根本在於它平常俏皮中卻蘊含了哲理的「諧趣」，它不僅只是表達個人的情趣，也力求在機巧的形式中，表現某種深邃的思想或生活的哲理。

那些永遠閃耀著人生智慧之光的幽默，才像夜空中的小星星，在泛泛中獨能光芒四射，突顯迷人的魅力。

〔莊子〕書中有一小故事，幽默生動：在一個晴空萬里天清氣爽的日子，莊子與惠子在濠樑之上散步，小河流水潺潺，魚兒自由在地游來游去，莊子心醉了，他對惠子說：「你看，魚兒悠哉悠哉地游著，這就是魚兒快樂的生活啊！」惠子馬上反駁道：「你又不是魚，怎知魚之樂呢？」莊子又說：「你又不是我，怎知我不知魚之樂呢？」惠子反唇相譏：「我不是你，當然也就不知道你；但你又不是魚，也就一定不會知道魚之樂，就這麼一回事。」莊子笑道：「讓我們把話題從頭

說來吧！你問（怎知魚之樂這話，其實就已知曉我曉得魚之樂）才問我的，不是嗎？現在我告訴你，我是在濠樑之上知道的。」（秋水）這是智人的詭辯、幽默，可是一下子實在找不出反駁的理由，再說，在這看似背理的詭辯之中，確實也蘊藏著趣味和深刻的哲理。

高俊明牧師在獄中寫的一首詩：「主的旨意最美善」給我很大的激勵：

我求主給我一束鮮花，  
但祂給我一顆又難看又有刺的仙人掌；

我求主給我幾隻美麗的蝴蝶，  
但祂給我許多又醜陋又難看的毛毛蟲；  
我震驚、我失望、我哀嘆！

但經過許多日子，我忽見那仙人掌盛開了許多鮮豔的花，那些毛毛蟲也變成了美麗的小蝴蝶，飄舞在春風裡。神的旨意最美善，開花成蝶需要時間等待。

上帝的公義，或許有點慢，  
但絕對不會太慢。  
因為，時候快到了。

面對生活周遭人們的缺點，保持緘默並沒有錯；但若把別人家的缺點，加以恭維，那就不能算是高尚了。高俊明牧師是真誠坦率的人，不但睿智且聰明，他的人格與情操、真誠與勇敢、誠實與負責、並富有正義感幽默感，在此時此地是可歌可泣的。絕大多數的人無法企及的。他評論時事堅持真理公義到底。寧可被誤會、被冤枉、被迫害，甚至犧牲生命在所不惜。

幽默不僅與人的知識、才華、個性相關，而且與人的智慧、經歷，尤其是生活的磨難關係密切。只有那些淡泊名利、超然脫俗的人，才真正了解幽默且能創造幽默；只有那些飽受憂患、思想深邃的人，才真正能體會幽默的深厚內涵，在「苦」中發掘「樂」之真諦。謹以此文共勉之。



# 謝謝我自己

文 / 項朝梅

活力大衛音樂輔療團隊 執行長

星期五的早上九點，寒冷的冬天還飄著細雨的台北，對要到松年大學上課的長者而言，經過的每一條路徑都像是一場體能競技障礙賽，考驗著外出的長者需要具備的身心能力。障礙物包括不讓位且不友善眼神的捷運空間及公車環境（長者要有強大的心理素質）、店家前濕滑的走廊（長者要有優質的平衡能力、夠用的肌力和防滑鞋具）、原以為走在安全的行人專用道，突然經過的腳踏車和鈴聲絕對讓自己腎上腺素爆衝（長者要有機靈的反應力和警覺性），路上還有障礙物要大步跨越（長者的大腿肌要養好），每位被迫參與障礙賽的長者，能夠出來上課是多麼不容易的過程。

## 快樂長者上課去

鳳嬌（化名）阿姨是班上常出席的好學生，拄著拐杖小心翼翼的走著，防滑的鞋具幫助她平安踏在濕滑的地板；87歲的阿梅（化名）阿姨不會因罹癌而孤獨宅老，今天因下雨不騎腳踏車改坐捷運，身手矯健的她站在捷運車廂不需要人家讓位，因為自豪的肌力足以支撐到教會。

班上總是最早到、最年長而聽力已趨近零的96歲阿慶（化名）阿公，每每看見一一到來的同學，總是熱情地揮手「道」早安，帶著笑容並用大聲爽朗的聲音說：「早安(gâu-tsá)、感謝主！」

## 讓傷口成為祝福的記號

今天的心靈保健課程-「謝謝我自己」。一開始，老師請學生分組演一般人對於長者的刻板印象有哪些內容，在經過大家彼此掌聲喝采精湛演技後，也分享了身為自身長者的感受與反思；接下來老師引導所有同學默想自己的身心狀況，看著身上曾有的傷口或是疤痕，疼惜撫摸著並按手在其上，回想造成傷疤的原因及其意義。老師請大家用手放在最想要感謝的身體部位，感受一下傷口的形狀，以感恩的心謝謝傷口的存在。老師給每一位一張人形圖，畫出感謝的身體部位並寫下感謝的原因。

鳳嬌阿姨說她每天帶著「蜈蚣」上課，接下來就逕自的撩起褲管，給大家看她的膝關節手術留下很像蜈蚣的印記，她很謝謝這隻「蜈蚣」帶她終於又可以去很多的地方玩；阿梅阿姨說謝謝乳癌，因為自成為少奶奶，開始敢做以前不敢做的事；阿慶阿公則說他謝謝他

的「聽不到」，因為不好的話也聽不到了。

## 感謝自己並享受上帝恩典

第一次來教會的慧慧阿姨驚喜表示原來還可以這樣看自己的身體，於是說要謝謝自己的「單眼皮」，因為這樣讓他看起來很專業；靜子阿姨要謝謝自己的「想太多」，讓他成為了大家口中的貼心阿嬤，透過「感謝主」歌詞，感謝上帝給予的所有恩典。

想問此時正閱讀本文的您，您可有想要感謝身體的哪個部位、哪個個性的自己呢？試著想想為什麼？



# 我要謝謝我的：

因為：

## ● 音樂律動： 「你的痛我陪你」

想想身上感到不舒服的部位，  
按摩或動動不舒服的部位，  
同學將一同陪伴操作。  
(緩慢的詩歌輕音樂)

## ● 戲劇活動：「別人眼中的我們」

分組(人數不限)，各組設定一個主題演出，  
請他組猜其主題，並分享他人及自己眼中的長者形象。

## ● 默想活動：「感謝我自己」

透過舒緩的背景音樂默想感謝身心的哪個部位及個性，  
畫在人形圖上並說明。

## ● 詩歌歡唱：「主恩典夠我用」

詞曲/莊春榮



當我受特殊試煉和痛苦時候，主耶穌就告訴我恩典夠  
用。每當我灰心失望完全無助的時候，主耶穌就告訴  
我恩典夠用。信息進入我心中，聖靈在指引我，在  
百般試煉中有大喜樂，因為主已告訴我，祂的恩典夠我  
用。只要信靠祂的恩典夠我用。



| 與神相遇在畫裡

文／呂秉衡  
牧師、藝術家

# 聖維他大教堂

(BASILICA SAN VITALE)

## 半圓殿的馬賽克壁畫

光輝的羅馬帝國分裂為東西兩國之後，西羅馬帝國曾經設首都於義大利北部的拉溫納(Ravenna)，後來東哥德人入侵，佔領義大利並建立王國，也定都於此。在東哥德人統治時期，拉溫納主教伊克雷修斯(Ecclesius)倡議興建聖維他大教堂，以紀念殉道的聖徒維他利斯(san Vitalis)。教堂於公元527年開始動工，於公元547年在馬克西米安(Maximian)主教任內完成，歸入東羅馬帝國皇帝查士丁尼的管轄。

聖維他大教堂的建築呈八角形結構，具拜占庭風格，內部則是大量色彩鮮明的馬賽克壁畫，與樸素的外觀大異其趣。聖壇所在的半圓殿，是舉行聖禮的重要位置，殿頂所做的壁畫，當然強調出信仰的中心：基督是主。



這幅壁畫賦予耶穌俊秀青年的形象，是早期基督教藝術常見的造型，符合對於耶穌可能容貌的想像。耶穌以君王或審判者的姿態居於中央，頭上有十字架造型的光環，是耶穌特有標誌。他似乎坐在一個圓球上面，而這個圓球，是象徵宇宙的抽象表現方式，並非常被誤

認的「地球」（人具有「地球」的知識，是千年以後的事）。



在壁畫中，耶穌的右手拿著鑲有寶石的冠冕，遞向天使旁邊的聖維他利斯，表彰他殉道的功績。耶穌左手持握的，則是啓示錄裡記載有關末世預言的書卷，上面有七個封印，說明耶穌主掌書卷中的奧秘。站在耶穌最左邊的是當時拉溫納的主教伊克雷修斯，手捧這座教堂的模型，表示他是教堂的奉獻者，然而實際出資奉獻的是銀行家與建築師阿根塔留斯(Julius Argentarius)。



壁畫的頂端有象徵性的雲彩飄浮其上，呼應耶穌受洗與升天的景象，宣示耶穌非凡的身分，而且他也要在雲彩中再降臨世上。耶穌所坐的圓球下方，有四道水流，正是創世記所描寫，伊甸園流出的四條河。伊甸是樂園，生命由此流向各處，與耶穌的拯救一樣。河的兩旁遍佈百合花裝飾，象徵耶穌的聖潔與復活，極具新生命的意象。

半圓頂的下方兩側，有兩塊馬賽克鑲板，可能於547年左右加上的，分別是紀念查士丁尼大帝與皇后的壁畫。

查士丁尼頭戴皇冠，佇立於中央，他的右邊站著戰功彪炳的將軍與侍衛，這對於一個皇帝來說，不足為奇。

然而特別的是皇帝與皇后的頭上都有代表聖人的光圈，皇帝手捧聖餐餅，左邊隨伴著主教馬克西米安(Maximian)和輔祭，拿著十字架、聖經和香爐，而另一側的鑲板，則是皇后捧著聖餐酒。這樣的構圖安排，似乎暗示他們正在主持或參與聖餐禮，凸顯君權神授的意義，確定皇帝是國家與教會的領袖。在政教合一的時代，這樣的思維，大概沒有人認為不合理。

# 我的情緒 我自主

文 / 吳信如  
高齡靈性教育學者



「要認識上帝之前，先要認識自己。」認識自己的具體方法就是察覺並分析、處理自己的情緒，與自己相遇：自我認識、接納自己。最後學習把負面情緒轉化為生命的力量。

## 處理情緒對長者靈性與健康之重要性

情緒本身對於我們的生命是不可或缺的感知層面，其重要性與面對情緒的原則在於：

1. 保護與生存、恐懼、憤怒、厭惡、喜歡、勇敢、同情等，身體可以及時反應。
2. 生命力與活力：行動的動機。

3. 沒有情緒的引導，人類就失去了行為能力。情緒大腦受損的人，理性的思辨能力還在，但生活變得笨拙、失序，因為沒有情緒來協助判斷優先性。若是不學會掌控情緒，就會被情緒控制。

4. 我們要學會溝通情緒，而不是情緒化的溝通。

5. 先處理「心情」，再處理「事情」。

6. 負面情緒就是上主對於我們內心受傷之處的呼喚，而靈修的任務就是：回應上主的呼喚。

## 學習與情緒對話

所謂處理負面情緒並不是要長者壓抑情緒，而是認真地檢視這些情緒的產生，與情緒和感受對話，當我們能夠誠實地面對這些負面情緒並接納這些情緒的存在之後，我們才能學習放下情緒。身為心靈陪伴者，我們一直都鼓勵長者開放地面對自己的負面情緒，不必有任何罪惡感，然後才能放下這些情緒，開展生命的新視野。但是，我們並無法解決老年人的心結和問題，他們必須自己找到答案。我們只能陪伴他們，幫助他們相信自己的靈魂智慧。

察覺負面情緒的方法就是誠實、敏銳地觀察自己的感受，不必責備自己，而是要給我們心情不好時，反而要給自己一個空間與一段時間，與自己對話，我們可以問問自己：我現在覺得憤怒、覺得悲傷、覺得自卑、覺得痛恨等等，然後問：我為何會有這樣的情緒？這個情緒告訴我什麼？就像體檢

一樣，及早發現疾病其實是一種祝福，這才能讓我們及早治癒。若是一直逃避、否認、壓抑，壞細胞就會不斷擴散，導致更嚴重的後果。

我們也可以系統性、全面性與理性的方法與過程，來檢視隱藏在當下情緒背後，源自於生命歷程與經驗的負面認知。例如，別人一批評你，你就會暴怒。這時候就可以在暴怒前先深呼吸六秒鐘，然後問自己：是不是我有個不理性的想法，導致我生氣？可能是：「只要他人批評我，就是否定我的價值？」但是，事實上，別人可能不是批評「我」，而只是提出他的建議。我會如此想，是否我可能孩童時期經常被批評加上否定，導致我會如此連結。如此一來，情緒就可以成為辨識生命傷口的警示燈。

### 如何處理負面情緒？

負面情緒的種類大致如下：

1. 攻擊性：生氣、憤怒、暴怒、躁鬱、痛恨……
2. 排他性：嫉妒、吃醋……

3. 阻礙性：恐懼、悲傷、憂鬱、自卑、怨天尤人……

處理負面情緒的原則有三要與三不要：

1. 要察覺，不要有罪惡感。
2. 要接納，不要排擠。
3. 要轉化，不要轉嫁。

以下是處理負面情緒的基本步驟：

1. 察覺與感受事件情境細節。
2. 確定引發負面情緒的對象。
3. 察覺與辨識負面情緒種類。



## 默想與練習

1. 試著先自己回想並寫下在你人生每一個階段，在我的生活中，什麼時候我曾經驗過這種負面情緒？
2. 在年老時有特別嚴重嗎？
3. 你如何察覺到這個負面情緒？有什麼特別的徵兆或感受？當你察覺到這些負面情緒時，你會怎麼做？
4. 想一想，這些情緒要對你說什麼？
5. 這些情緒會使我聯想到自己童年的某個經驗嗎？
6. 你嘗試過克服這個負面情緒嗎？成功了嗎？信仰如何幫助你面對這個負面情緒呢？

4. 分析負面情緒背後的不理性信念（與情緒對話：這個情緒要告訴我什麼？上主要透過這個情緒提醒我什麼？）與生命的傷口。

5. 調整自己的不合理信念與猜測、調節情緒。

6. 強烈的情緒感受在此時就可以被控制，然後我進一步分辨：我在這當中察覺哪些需求，需要對方哪些幫助，我該如何表達我的感受與需求，但不是「要求」而是「邀請」對方協力解決。

| 走進文學的生命花園

# 微光成炬

## 愛與希望的樂章

文 / 歐玲瀨

佳音電台藝文生活家節目主持人

《為所有人歌唱》這本繪本不僅描繪了一個動人的故事，也展現了音樂所帶來療癒的力量。音樂能撫慰人心，帶來希望與溫暖，讓人從困境中找到力量。故事敘述某天在一處樓閣高處的小小窗台，傳出悠揚的曲調，音樂乘著微風，飄落在巷弄裡，於是聽到旋律的人們也產生了奇妙的改變：一個獨自上學的小男生，因為音樂的陪伴而不再感到孤單了；

原本步履蹣跚的奶奶，在音樂的滋潤下，重新感受到生命的活力；而流浪的野貓也找到了溫暖的歸屬。這些微小的改變，正是音樂帶來的奇蹟。





書中的畫面同樣充滿詩意，作者的畫筆細膩生動，將音樂的無形之美轉化為可見的花草紋飾，隨著旋律飄揚飛舞。這些花草紋飾不僅增添了視覺的美感，也讓讀者彷彿能看見音樂在空中悠揚飛躍，幻化成各種樣貌，溫柔地影響著每一個人。音樂成為橋梁，將人們連結在一起，讓城市變得更加溫暖而充滿生機。

然而，當某天音樂突然消失，整座城鎮仿佛失去靈魂，大家的生活陷入混亂，變得無精打采。但正因為曾經被音樂照亮



過，他們不願就此沉寂，而是選擇團結起來，共同尋找音樂的源頭。他們發現：原來音樂的力量來自於一隻看起來毫不起眼的小鳥（發現牠的時候，小鳥是又餓又累），於是這些曾被音樂療癒身心的居民們齊聚在一起，原本陌生而冷清的街道突然活絡了起來，他們齊心串起的愛與關懷的行動，最終音樂的美好又重新回到了城鎮之中。

這個故事傳遞了一個重要的訊息：不要小看自己微薄的力量，小鳥最初或許並未意識到，牠的歌聲竟能改變整個城鎮的氣氛，甚至讓人們重新擁有希望。

同樣地，每個人所做的善意舉動，或許看似微不足道，但當這些小小的光芒

匯聚在一起，便能點亮整個世界。每個人都擁有影響他人的能力，只要願意付出自己的心力，不僅能為所處環境帶來改變，最終這些美好也會回饋到自己身上。

這也讓我想起的聖經在哥林多前書十二：12-27經文裡，提及了每個人都是基督身體的一部分，無論強弱，大家都不可或缺。故事中的人們一開始只是單獨接受音樂的祝福，但當音樂消失後，他們意識到需要彼此合作，共同尋找、重建這份美好。

這正如經文哥林多前書十二：21所說：「眼不能對手說『我用不著你』，頭也不能對腳說『我用不著你』」，因為我們每個人即





使微小，都能發揮重要的作用。《為所有人歌唱》不僅是一個關於音樂的故事，更是一首獻給生命的溫暖頌歌。它鼓勵我們去珍惜生活中的每一份美好，去傾聽、

關懷並勇敢地為別人獻上自己的力量。

### 【思考問題】

1. 教會裡有哪位弟兄姊妹已經一段時間沒看到他，是發生了什麼事情嗎？是否可以找到合適的同伴一起關懷他？
2. 我們都是基督身體的一部分，在與其它肢體合作時，我可以扮演什麼角色或是付出什麼行動，讓彼此被建造、讓神得榮耀？



圖片提供\遠流出版

# 飛往溫暖的 國度過年

文 / 王如綺

年前家人計畫著要一起出國旅遊，一開始還是想到日本，但是想到台灣都已經如此寒冷，到了日本下著雪，還有那結霜的地面，想起中醫師說，冬日到日本旅遊，帶著日製拐杖回來當紀念品是很常見的，別說父母年紀大了經不起摔，連我這個有在運動的想到都害怕。於是有一些考量：越南？好像沒啥興致。泰國？想想，以前最常去的國家，後來開發到一個程度後就意興闌珊了，但是又想想：經過那麼久了，會不會有什麼不一樣呢？

好吧，再去一次泰國看看，新聞上寫著現在去泰

國很容易被拐騙，但是那通常都是貪小便宜，沒有選擇合法旅行社比較會遇到的狀況。因此，我們選了熟識的大型旅行社，挑了個豪華團行程，全程無自費，到了當地最有名的夜市還發伍佰泰銖，可以當逛夜市吃晚餐的零用錢（雖然說羊毛出在羊身上）。

接送到機場也包在行程裡，所以只要準備好行李，等著司機到門口載我們，上車繼續睡覺就可以，完全是個放鬆行程，泰銖也沒換，跟領隊順便換了一些零用錢方便使用就好，反正行程裡沒有太多需要用到錢的地方。

## 幸福滿滿的起飛

每次出國最期待的就是飛機餐，雖然跟現在餐廳美食比起來，談不上美味，但心裡總是期待著空姐推過來的時候，溫熱的餐包加上奶油夾在中間的幸福滋味，杯子裡倒上一杯甜滋滋的蘋果汁，餐後喝上一口的滿足感，最後再來一杯黑咖啡結束饗宴，收完餐盤蓋上機上毛毯，滿足的睡去。

另外，靠窗的位置也是個充滿愉悅的感覺：可以一路拍個不停，飛機窗外的美景俯望著地面，與平常視角不同，每次都覺得新奇，原來風力發電機在從飛機上看是這般可愛，跟小朋友拿在手上的風車一樣。

## 舊地重遊找尋新驚喜

冬天到泰國最舒服了，氣候宜人，裡面短袖加上一件防曬薄外套，享受暖陽，微風，異國的風情，這次的行程特別了點，第一站就是在海邊的網紅咖啡廳，看到蛋糕櫃裡面的標價，餐點飲料價位完全不低於台灣。

東南亞國家的進步速度真的不是我們可以想像，餐廳的中間設計了吊掛在半空的鞦韆搖椅，進去了先去晃個兩下療癒一下自己，懷念一下童年，家人一起分享著美麗的蛋糕，果然，用眼



睛看比較好吃，大片落地窗外波光粼粼的海面，這餐廳設計的有點希臘風情，不太趕的行程，放鬆心情享受這片蔚藍的風光，或許賣的不是餐點，賣的只是這片舒服的景色：無價！



### 舒適的熟齡慢活行程

旅行社覺得舟車勞頓的我們肯定累了，安排了兩個小時的泰式按摩，換上店家準備好的專用服裝，舒服的躺上兩個小時，結束再來一杯溫熱的泰式香蘭茶，泰

國的熱鬧街道上，滿滿的各式各樣按摩店，腳底按摩，指壓，精油按摩。

如果自助旅行來到這個國家，其實也不需擔心語言問題，通通有中文翻譯喔，要不然手機拿起來，按下翻譯，所有的文字都可以變成我們看的懂的繁體中文，現在的旅行真的比以前簡單多了，慢活的度過，導遊一直輕聲的提醒我們，慢慢來，放輕鬆。你也想好了下次的旅行要去哪裡了嗎？不妨安排個慢活自在的熟齡行程吧！

# 五中會 春季之旅

## — 訪玉山神學院

文／周信成  
嘉義中會部長

3月10-12日南部五中會(屏東中會、嘉義中會、高雄中會、壽山中會、台南中會)近180人搭五輛遊覽車靈修旅遊到花東名勝觀光，除紓解身心外最主要的目的是拜訪玉山神學院。

花東地震後，玉山神學院屋舍建築也受損，來自各地的愛心，讓神學院在整修維護上得到緩解。我們用實際行動帶來溫暖的心，讓信徒相通發揮更多的能量，相互分享問候



和熱情。院長跟每人握手，從分享信息中，感受到愛心的能量與溫暖。

感謝主，同為大家庭的肢體互動，洋溢著滿滿的幸福。雖然到中午二點才吃午飯，大家興奮的忘了肚子的抗議。留下熱情的祝福，帶著快樂的回憶，在拍照中印證了到玉山神學院的腳跡。

大波池的美麗山水，富里碾米廠、稻草造型藝術



裝置展，秘境：山里車站及山里教會，恍如隔世般背景回到年輕的時代。吃著美味的「美鳳」釋迦，帶著阿美麻糬，互道珍重明年再見。



# 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

使徒大有能力，見證主耶穌復活；眾人也都蒙大恩。

使徒行傳4:33



 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 (部分插圖生成)

松年助理：陳家琳

封面繪圖：玟瑩

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