

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

241

2025.10

# 松年之光



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 主編手札 / 陳義明  
那些年我們一起唱的歌
- 02 松年會客室 / 蔡華燕  
老，就是寶
- 04 與神相遇在畫裡 / 呂秉衡  
《基督受試探》  
波提切利的壁畫
- 07 走進文學的生命花園 / 歐玲瀨  
在不完美裡看見神的恩典  
「我說話像河流」
- 10 熟齡心樂章 / 項朝梅  
我的花樣年華
- 14 銀造活力人生 / 王如綺  
減重，減負擔
- 17 活動報導 / 賴崑山  
贏得迦勒的冠冕  
客家中會靈修&年會改選
- 21 上帝鬼斧神工的創造 / 張碩恩  
台北中會靈修旅遊



 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](mailto:may@mail.pct.org.tw)

## 那些年我們一起唱的歌

在信仰的路上，每個人總有一首觸動心弦的詩歌。它或許來自青少年團契的歡唱，或是退修會夜晚，淚水與燭光中吟唱的詩歌。對許多基督徒而言〈有人在為你禱告〉正是這樣的一首歌。

當生命遭遇困境，歌詞真切的描繪無助與掙扎：「似乎你已禱告直到力量殆盡，流眼淚如下雨滴終日不停。」在軟弱時刻，這首歌溫柔地提醒：有人在關心和守望，在我們最需要的時候與我們一起禱告。

面對生命動盪與挑戰的時刻，歌詞提問：「是否你正處在狂風暴雨之中，你的船支離破碎疲倦失意？」然而副歌堅定地宣告：「有人在為你禱告。」這不只是基督肢體間互相扶持與代禱，也讓我們在信仰中感受平安與盼望。

〈有人在為你禱告〉打動人心之處，不只是旋律，更是它傳達福音的核心：在基督信仰的道路上，我們不孤單，每一個艱難時期，愛與關懷始終相伴。當歌聲響起，不僅感受基督肢體的深切代禱，也能領受從上主而來的安慰與力量。

哪首詩歌曾經陪伴你走過艱難？願這首詩歌的旋律與歌詞在你心中迴盪，成為你的祈禱與安慰。耶穌說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。」（約翰福音十四：27）願基督所賜的平安，透過詩歌深植你心，成為生命的依靠與恩典。

陳義明





文 / 蔡華燕

| 松年會客室

# 老，就是寶

白髮是榮耀的冠冕，  
行在公義道上的，必能得著。

箴言十六：31

世人的眼光常以年齡增長視為負擔，外貌的衰退容易帶來自卑感。然而在聖經中，年長卻代表著智慧與祝福。

在人生的旅程上，時間是唯一公平且珍貴的資源。它在每個人身上留下了無法抗拒的歲月痕跡。然而，時間卻也是有威力的導師，賜下外在衰老，更能賜下寶貴

的內涵與智慧。因此，珍惜時光、善用力量，正是我們當思考「老，就是寶」的原因。

《約伯記》32章7節提到：「年長的當說話，壽高的當以智慧教訓人。」這說明了年歲增長不代表失去價值，而是累積生命中更多動人的智慧與恩典。

## 歲月是神所賜的禮物

在聖經真理裡，年歲不是枷鎖，而是神在每個人生命中美好安排的歷程。祂讓我們從童年、青年、壯年一直到白髮蒼蒼，每一段都充滿意義。日子不是虛耗的流逝，而是神賜下的恩典與積累。即使身體逐漸衰弱，但生命的內涵卻能因著每天的經歷而更加寶貴。

## 長壽是智慧的泉源

《約伯記》十二：12說：「年老的有智慧，壽高的有知識。」這提醒我們：智慧不是單本於知識，而是經歷人生風雨後，對人性、世界、信仰更深刻的體會。當年齡漸長，過往的失敗與成功、憂傷與喜樂，皆能轉化成智慧，成為後輩的重要榜樣。

## 珍惜白髮，敬畏上主

許多聖經人物的生命都印證了「老就是寶」的真理。他們在年歲中展現的信心與堅持，描繪出在年長時

仍不失力量的見證。這提醒我們，衰老並不是終點，而是展現神的信實與恩典的另一個篇章。

聖經告訴我們：「老，是榮耀的冠冕。」它是由時間和信仰編織而成，成為珍貴的象徵。年長不代表失去價值，而是提醒我們，要善用時間、累積智慧、敬畏神，並以生命影響後代。

珍惜白髮，就是敬畏上主；尊敬長者，就是領受多重的祝福。因此，讓我們謹記：老，就是寶。



## 波提切利的壁畫

# 《基督受試探》

文／呂秉衡  
牧師、藝術家

梵諦岡的西斯汀教堂兩側牆上，第二組摩西與耶穌事蹟對照的壁畫(註)，是《基督受試探》和《摩西的生平》，出自波提切利(Sandro Botticelli, 1445-1510)的創作。

波提切利出生於佛羅倫斯，成名甚早，且受統治者梅第奇家族青睞、保護，他的作品影響當世而成為大師。他較為人知的作品，是《維納斯的誕生》與《春》，而西斯汀教堂內的壁畫，因宗教性強烈，也是神學與藝術史的重要遺產。



《基督受試探》的文本出自福音書。照聖經描寫，耶穌禁食四十天，肉體與心靈極其虛弱，此時魔鬼趁虛而入，引誘耶穌：餓了可以將石頭變成餅、從聖殿頂端跳下也不會受傷、朝拜魔鬼就得到萬國的榮華。這些挑戰只有一個理由：「你是上帝的兒子」，而耶穌逐一用聖經的話擊退魔鬼，然後就開始祂的傳道。

這幅壁畫的主要位置，呈現一個獻祭的場面。一個穿著白色外袍的人，捧著一個獻祭的盆交給祭司，裡面盛著狀似樹枝的祭品。後面的祭壇正燒著熊熊烈火，等待畫面右邊的婦人將木柴獻上。祭壇的左邊，有一個婦女頭上頂著大盆子匆匆而來，裡面裝著兩隻雞，似乎就是送來獻祭的牲禮。有人認為，這是耶穌治癒的麻瘋病人舉行的潔淨禮。依據利未記14章，痊癒的麻瘋病人必須讓祭司察驗，然後獻上香柏木、牛膝草、朱紅線和兩隻活鳥為祭。然而畫中人物的衣著和背景的建築，都

是波提切利當時的樣式，顯然是一個脈絡化、本土化的聖經詮釋，說明他們以自己所處的實況來看耶穌神蹟的意義。這樣的神學思維，表達上帝的拯救不是古老的故事，而是跨越時空在當代發生。某些研究認為在主角的身旁，可能有當代的權貴(梅第奇、教宗和紅衣主教等)，枝葉茂盛的樹代表他們受上帝祝福，財勢雄厚，而右邊靠近魔鬼的樹則近乎凋萎。這場獻祭究竟是表彰這些人見證神蹟的榮耀，或者那位獻祭者本身就是權貴(白袍下露出繡著金線的裙襪)，畫家藉此提醒得到恩典後懂得感恩的美德？

圖1 魔鬼叫耶穌變石頭為餅



波提切利將耶穌受試探的場景畫在背景中，左邊是魔鬼叫耶穌變石頭為餅(圖1)，中間是魔鬼鼓舞耶穌從殿頂跳下(圖2)。右邊則是耶穌拒絕朝拜並驅退魔鬼。波提切利筆下的魔鬼，是一個穿著道袍的修士，牠的腳露出狀似猛禽的利爪，背後有一對怪物的翅膀，顯示魔鬼也會裝作光明的天使(哥林多後書十一：14)，暗諷神職、教士階層的腐敗。這個魔鬼最後被耶穌擊敗，赤身露體，現出原形落荒而逃，透露畫家有意釋放邪不勝正的寓意(圖3)。



圖2 魔鬼鼓舞耶穌從殿頂跳下



圖3 耶穌拒絕朝拜並驅退魔鬼

然而，「基督受試探」這麼重要的主題，構圖竟然藏於背景的位置，實在不可思議，因此又對照出當代權貴在前景的原因。道成肉身的耶穌面對的試探，是在肉體、信仰與名利上的極大挑戰，波提切利以脈絡化的詮釋提醒世人，這是人性無法避免的課題，而耶穌卻以上帝的話得勝了。

\*註：其實在聖壇的牆面還有兩幅佩魯吉諾的作品，是關於耶穌誕生和摩西幼年情景的壁畫，後來米開朗基羅受聘在此繪製《最後審判》，把這兩幅覆蓋了。若這一組壁畫也算進去，《耶穌受試探》和《摩西的生平》應該是第三組。



# 在不完美裡看見 上帝的恩典

文 / 歐玲瀟

佳音電台藝文生活家節目主持人

親愛的長輩們：相較於年輕時健步如飛、思緒敏捷，說起話來中氣十足的自己，現在的您是否有歲月不饒人的感慨？

想到如今走起路來腳步緩慢，像似拖著歲月的步伐，開口說話時，句子或停頓或重覆，彷彿要從記憶的深處將話語努力地掏出來，這樣的變化或許讓您的心中不免生出挫折與無力感。這時，是誰陪在我們身邊？上帝又如何看待軟弱的我們？

在繪本《我說話像河流》裡，一位口吃的男孩帶我們走進他的心靈世界，讓我們看見什麼叫做「在軟弱中顯出剛強」。

這本書的文字由加拿大作家喬丹·史考特撰寫，他自己就是一位口吃者；插畫則由凱迪克獎畫家席尼·史密斯精心繪製。整本書並不是單純的繪本故事，而是一段關於掙扎、孤單、羞愧，最後走向接納與釋放的生命旅程。

故事的開頭，小男孩描述自己在學校裡說不出話的無助，回答老師的問題時，他的舌頭卻像被緊緊卡住，聲音斷斷續續，甚至連同學的眼神都成為壓力。畫面裡，尖銳的松樹枝、嘶鳴的烏鴉爪子，彷彿長在他的臉上，象徵口吃帶來的傷痛與無力。不只是身體上的，而是深入心靈的折磨，男孩的故事，似乎也觸動我們對「軟弱」的共鳴。」

某一次作者的父親在他「說話不順的日子」來學校接他，並帶他到河邊散心，

當父子二人靜靜看著衝擊岸邊的流水時，爸爸對他說：「兒子，你看見水怎麼流動嗎？你說話就像那樣。」這句話像是一盞明燈，照亮了他的心。河流有時平緩、有時湍急，時而清澈、時而混濁；無論如何，河流總是在流動與前行。

男孩突然體悟：自己並不是「有缺陷的」，而是像河水一樣，有著自己的節奏與美麗。對基督徒而言，這句話也似乎提醒：上帝造我們每一個人，都是奇妙可畏的。



單獨和爸爸在一起  
安安靜靜，感覺真好。

但我還是忍不住一直回想，  
今天說話不順的時候，

一雙雙眼睛  
看著我嘴唇歪斜扭曲，

還有一張張  
唧唧咯咯、  
哈哈大笑的嘴。



我們的生命並非完美無瑕，但在祂眼中卻各自有獨特的恩典與價值。在書中最動人的一頁，當讀者打開特別的「折頁設計」時，先前被陰影與痛苦壓抑的面容，突然展開成為一幅光輝閃爍、寬廣奔流的河流。這一刻，男孩的心也被打開，找到新的眼光去看待自己。席尼·史密斯的水彩畫筆觸，隨著河流的波光粼粼，流露出一種節慶般的明亮，好像聖靈在為聖子作宣告：「這我的愛子，我所喜悅的。」（馬太福音三：16-17）

雖然這是一本繪本，但它並不只給孩子。對長輩來說，這是一份深刻的安慰。當我們面對身體漸漸衰退，或在說話、行動、記憶上不再敏捷時，心裡是否也會有像小男孩一樣的焦慮與羞愧。但透過這個故事，我們能重新看見：生命的價值不在於是否完美，而在於是否願意在上帝的愛裡被接納。

當我們把自己的不足交



託給主，就像河流般被祂帶領，仍能奔流向前，滋潤他人成為祝福。

### 【思考問題】

1. 「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（林後12：9）我們生命裡或多或少皆有過這種經歷，請彼此分享。
2. 目前的您，有哪一方面(身體機能或心理)常常困惱自己？願不願意說出來，好讓肢體們一起分擔代禱？



圖片提供\拾光工作室有限公司

# 我的花樣年華

文 / 項朝梅  
大衛音樂輔療團隊執行長



「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。……所以，不要憂慮說：『吃什麼？喝什麼？穿什麼？』……你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。

馬太福音六：28-31

這個月，要和大家分享一個在社區據點的一堂如花般燦爛歡樂的溫馨課程：

## 在花的世界裡遇見自己

「欸早！你今仔日哪遐欸早？」一早，據點裡充滿熟悉的台語伴隨歡笑與此起彼落問候聲，互相聊著：不知道老師今天又有什麼新花樣？因為「老師的花樣從沒停過」。果然，老師手捧一束五彩繽紛的鮮花走進室，微笑著

說：「今天的主題是『花樣人生』。我們的人生就像一朵花，有自己的色彩、香氣與姿態。雖然『花樣年華』常指年輕時代，但也可以是人生中最美好、最想念的時光。

因此，我們要一起聊聊自己的花樣年華，分享人生故事，讓彼此看見彼此的美麗。現在就讓我們一起想想並討論：如果把花當作老師，您覺最想跟哪一種花學習？它教會了您什麼人生的功課呢？」

## 向花學功課： 花是我們的老師

蘭香嫵選了很令人懷念的煮飯花（又稱紫茉莉），因為她說：記得小時候，煮飯花總在傍晚時分（約下午4-5點）綻放，雖然長在野地，看似不起眼，但在盛開紫色與白色的花叢會飄出淡淡的清香，伴隨著煮飯的香味，催促著在外面玩耍的孩子回家吃飯。那年代，沒有太多的零食，開心地吃飯就是很幸福的事，因此當煮飯花盛開時，總提醒著自己：要守時，趕快回家吃飯，幾十年過去了，煮飯花仍是記憶中督促著自己守時的記號與幸福的回憶。



翠雲嫵喜歡日日春，因為她說日日春是一種韌性很強的花朵，一年四季都開花，而且任何土壤甚至牆壁縫隙都能生長，是一種象徵堅強生命的花朵，令人佩服。時至今日，每逢看到日日春仍然提醒著自己：在人生道路上，無論經歷任何風浪，都要勇敢挺過。



## 花樣年華拼貼創作： 用花果比喻人生

分享完後，是動手做時間，用蔬果與花卉雜誌做素材來拼貼，創作一幅屬於自己的人生故事：每個人在印滿花朵或蔬果紙張中，一邊找尋屬與自己特別有共鳴有感情的那朵花或植物，一邊

和伙伴互動，訴說自己的心路歷程，真的很療癒。其中，武雄爸分享了他的作品：

胡蘿蔔長地底下就像兒童期害羞的自己，在人群中總是會刻意想把自己「隱藏起來」（Ún-Chông 躲起來）。到了青少年時期，總有些特異獨行的叛逆，所以覺得自己像香菜，因為香菜的味味道特殊，但不是人人喜歡的。及至壯年期，欣賞自己如孤挺花般在事業上一枝獨秀。而今到了老年期，自己覺得像是多種花草中的一枝，和其他的花草共處在花園中，享受老來伴的美好。



### 音樂律動： 用身體演繹花的生命

靜態的分享與手工製作完後，就要邀請大家起身活動了，首先，在輕柔的音樂中，老師引導大家想像花的型態，以緩慢的動作，進行肢體伸展：

- \* 花苞：雙手放胸前，身體微彎。
- \* 綻放：雙手慢慢張開
- \* 迎光：面向太陽方向（或室內窗外有光的風向）深呼吸。
- \* 休息：手臂回收，回到花苞姿態
- \* 搖曳：想像微風輕拂的花朵，雙手仍然張開，身體隨著音樂自由緩慢擺動。



## 詩歌與信仰：在花中看見祝福

# 野地的花

詞/葉薇心  
曲/吳文棟

天韻詩歌

野 地 的 花 ， 穿 著 美 麗 的 衣 裳 ；  
一 切 需 要 ， 天 父 已 經 都 知 道 ；

天 空 的 鳥 兒 ， 從 來 不 為 生 活 忙 ，  
若 心 中 煩 惱 ， 讓 祂 為 你 除 掉 ；

慈 愛 的 天 父 天 天 都 看 顧 ，  
慈 愛 的 天 父 天 天 都 看 顧 ，

祂 更 愛 世 上 人 ， 為 他 們 預 備 的 家 。  
祂 是 全 能 的 主 ， 信 靠 祂 的 人 真 是 有 福 。

隨著音樂響起，思考：「野地的花雖然渺小卻如此美麗，這和我們的人生有什麼相似之處？」同時和伙伴分享自己如何在平凡中被上帝照顧與供應，感恩每一階段的美好。

### 經文背誦

不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？  
你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。

馬太福音六：28-31

# 減重

## 減負擔



文 / 王如綺  
網路創意美食旅遊作者



此刻的我，正在台北渡假，準備肆無忌憚地大吃大喝。桌上是大塊生魚片握壽司、唐揚雞，腦中還在盤算明天後天的頂級牛排餐廳，以及傳說中最難訂的島語餐廳。好吧，這幾天就盡情享受，回台中後再認真減重。

### 健康的警鐘悄悄響起

我們這群資深年輕人，身邊的車友、同學，慢性疾病如糖尿病、高血壓已悄悄纏身。聚餐結束後，看著大家從包包裡拿出藥準備服用，我原以為只是過敏或調理身體的藥，結果竟然都是慢性病藥物，著實讓我吃了一驚！原來我們已經到了這個階段。

### 星燃計畫開始的生活轉折

手機裡的LINE突然跳出一則活動訊息，是台中市政府舉辦的「星燃計畫」。原本只是好奇點開，沒想到竟是為期三個月的減重比賽。最近放縱得有點過頭，又提不起勁的我，這時興致卻突然來了。

仔細觀察後發現，這些朋友平常沒有運動習慣，飲食也不太注意。順便檢討一下自己，嗯……我這個過動兒雖然愛吃，但很挑食材。雖然不太出門，但每週運動次數都有五次以上。愛甜點但不太碰水果、不吃零食、不喝手搖飲與含糖飲料。家裡開茶行，無糖烏龍茶是日常，黑咖啡也都是現磨手沖的精品豆。就是對精緻的蛋糕類沒有什麼抵抗能力，也慶幸自己都愛貴的，所以為了省錢，也不會常常吃。



## 星燃計畫開始的生活轉折

有句話說得好：「七分吃，三分練」。如果只靠運動，飲食不控制，就會像我這樣脂包肌的體格。體重雖超標，但內臟脂肪高，心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等都可能找上門，影響荷爾蒙與代謝功能，讓身體越來越疲累。

回到台中後，我開心地告訴家人我要參加星燃計畫，連朋友和店裡的客人也

一起邀約。這個計畫參加條件是BMI超過24的朋友才有資格參加。當然現代人超過的真的還不少呢！

平常放縱習慣了，隔壁鄰居送來的旅遊伴手禮，以前都是毫不考慮，直接大家一起吃了起來，吃完整盒蛋糕配烏龍茶或者咖啡，到了衛生所量完身高體重後，開始提醒自己：你在減重喔，不能太放肆。所以，現在當然吃還是吃，只是量減少了

了一點，畢竟人家的心意怎能辜負呢？（好啦！這只是貪吃的藉口）台灣太多美食，身邊太多饕客，大家都還會分享美食，分享口袋名單，難得這次是相約一起減重，雖然說沒有每一個朋友都有興趣，但是至少大家多少都意識到，自己的身體健康必須注意。所以大家一起努力，為健康加油。



### 從211餐盤開始的自我覺醒

一般人飲食習慣，大量加工精緻澱粉，沒有注重優質蛋白質跟運動造成的肌少症，都是我們這個年紀需要開始注意的。我重新把精緻的分隔餐盤又拿了出來使用，方便看看自己到底吃了些什麼，努力朝著「一分蛋白質，兩分青菜，最後是一份優質澱粉」標準的211餐盤，發現自己專心認真的看待，每一餐反而更健康。

沒想到，活動還沒正式開始我先減了7公斤。不過說來好笑，其實動力還是貪

吃啦，因為隔壁阿姨知道我要減重，為了鼓勵我，告訴我如果瘦5公斤就要請我吃茹絲葵牛排，為了這個，我更認真了。健康的路上，還是需要一點鼓舞的。



# 贏得迦勒的冠冕

客家中會靈修會&年會改選

文 / 賴崑山



## 第一部 靈修禮拜

2025年客家中會靈修會暨部長改選，於9月11日在龍潭長老教會圓滿舉行。此次聚會主題為〈迦勒的冠冕〉，邀請中會議長吳宜璋牧師證道，透過舊約信心之父迦勒一生忠心事奉、堅定跟隨上帝的腳蹤，勉勵松年

弟兄姊妹：即使年歲漸長，仍要懷抱信心，倚靠主恩，活出被上帝稱為「忠心良善的僕人」的生命，這正是最榮耀的冠冕。

## 第二部 生命分享

活動第二階段，由新埔長老教會廖立民長老分享個人生命歷程。今年72歲的廖

長老，年輕時曾任國小音樂教師，後考入醫學院，成為執業牙醫師，並曾擔任新竹縣牙醫公會理事長。他博學多聞、興趣廣泛，對自然生態與天文星象皆有深入研究，對音樂更是情有獨鍾。

自幼加入新埔教會聖歌隊，廖長老不僅擅長歌唱，亦具備優異的樂器天分。他分享自己60歲開始學習薩克斯風，64歲再挑戰小號，娓娓道來學習歷程與信仰交織的感動，激勵在場松年朋友：年齡不是限制，而是探索新恩典的起點。



廖立民長老的精采分享

### 第三部 改選與奉獻

會議最後進行部長改選，2026年部長由賴崑山長老當選。與會人數共計135人，氣氛溫馨感人。特別感謝現任部長李春蓮，為弱小教會：觀音教會與平安鎮教會各奉獻新台幣一萬元，展現深厚的牧養情懷與愛心關懷。



司會/新任部長賴崑山長老



左起：賴崑山長老、觀音教會長老、李春蓮部長、平安鎮教會傳道



| 活動報導

# 上帝鬼斧神工的創造

## 台北中會北越靈修旅遊記事

文 / 張碩恩  
牧師、現任台北中會議長

由最熱情、最專業的仙儷旅行承辦2025年松年部春季靈修旅遊共計五天的行程，前往越南北部的主要景點與城市，行程的重點在欣賞上帝創造的美麗景色：下龍灣、陸龍灣以及河內著名的聖若瑟大教堂、三十六古街巷等等。

### 越南雙龍灣我們來了

5月5日一早，在旅行社安排的接駁車輛接送中，

總計61位北中松年部的兄姊，在輔導許承道牧師，松年事工部蔡華燕部長的帶領下，集合在桃園機場，依序搭機開始5天的北越行程。經過約莫3個小時的飛行，平安的抵達越南首都河內的國際機場。隨即驅車前往下龍灣。途中映入眼簾的河內街景，宛如回到20年前的台灣景象，摩托車多，喇叭聲此起彼落，交通號誌參考用，再再都讓人莞爾一笑。



車行不久便來到越南水上木偶劇場觀賞演出。水上木偶劇被視為國寶級的越南傳統文化，此表演方式約有一千年的歷史，表演方式是在水池上搭起舞台，由隱藏在後台的演員穿上不透水的工作衣物，用長線或竹竿操縱木偶，使之演出各式各樣的動作及戲份。精湛的技巧讓木偶活靈活現的述說各樣的鄉野故事。

第一晚抵達住宿旅館後，在幹部的安排下，大家聚集在飯店的禮堂舉行靈修禮拜，輔導許牧師用「盼望」為題，以羅馬書15章13節：「願賜盼望的上帝，因你們的信把各樣的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力大有盼望！」提醒兄姊，基督徒盼望的來源以及保握這盼望對我們生



命的重要性來勉勵大家，最後在詩歌聲及許牧師的祝禱中，結束第一天的行程。

## 第二天 下龍灣游船

第二天前往下龍灣觀賞美景，大夥登上遊船在寬闊的海面上，一起欣賞上帝創造之奇妙美景。整個海面佈滿大大小小，形狀各異的小島，島上覆蓋著綠色植被，陡峭岩壁的外觀，或單獨的或像珍珠項鍊般的出現在眼



前，令觀賞者發出陣陣的讚嘆之聲。此外巨大的鐘乳石洞與潔白的沙灘更是教人流連忘返。當天晚上在飯店舉行靈修禮拜。



### 第三天 長安生態保護區

第三天來到陸龍灣，和下龍灣同樣是一片遭侵蝕的石灰岩地形，只是此地不靠海，只有一條曲折小河蜿蜒其中，呈現出的是寧靜鄉村景色。大家分批搭上汕板船前往長安態保護區，小船遊歷在平靜的小河上，四周皆是聳立的山谷峭壁，十分壯觀，途中不時穿越幽暗的石洞，更是令人嘆為觀止。

### 第四天 聖若瑟大教堂

第四天回到河內，參觀法國人統治越南時所留下的聖若瑟大教堂，雖然無法入內參觀，但是雄偉的外觀便叫人感受到神聖的氣氛。隨後搭上電瓶車周遊在11世紀

便發跡的36條古街道，再一次見證越南的歷史發展。



感謝上帝的的保守、帶領，松年部北越靈修旅遊的行程順利圓滿的結束，在五天的行程中，兄姊除了享受聯誼交陪的樂趣，更見證了上帝奇妙的創造，我相信也更堅固了大家的信心。謝謝松年事工部部長及同工的用心安排，期待下次的活動。

（感謝仙儷旅遊提供照片）



# 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

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。

(約翰福音14:27)



f 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：陳義明 執行/美術編輯：周玖玖 (部分插圖AI生成)  
松年助理：陳家琳 封面設計：玫瑩  
編輯委員：陳振芳、蔡華燕、楊連進、周信成、阮嬪、謝茂耀  
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