

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

# 松年之光



2024.02

221

人生每個階段都美好，學習成為豐厚生命的長者，朝著夢想前進。



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



f 長老教會松年事工委員會  
(請掃 QR Code)

經過寒冬後，重新出發，數算生命中的  
恩典，繼續前行，重新得力！



封面繪圖：謝佩彤

2月，是台灣人很重視的農曆新年。這段期間，全家團聚，一起出遊走春，共創歡樂美好的回憶。



# 目錄

松年之光期待成為與讀者雙向互動的刊物，  
【松年信箱】邀請您投稿分享您們中會活動及參與松年事工委員會所舉辦的各項活動心得。  
松年信箱：[senior@mail.pct.org.tw](mailto:senior@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 / 謝大舜牧師  
樂在數算
- 04 活動報導 / 林聰敏長老  
東部中會敬老&40周年感恩禮拜
- 06 與神相遇在畫裡 / 呂秉衡  
受苦的彌賽亞
- 09 銀向科技好生活 / 曹濟平  
行動電源的正確使用
- 12 暮年之美 / 伊佳奇  
阿茲海默症7階段病程
- 15 銀造快樂DOREMI / 張芷璋  
夢想手掌畫
- 18 走進文學的生命花園 / 歐玲濤  
天路歷程裡的日常

親愛的讀者 平安！

您常照鏡子嗎？喜歡鏡子裡的自己嗎？隨著年紀增長，端詳著歲月在自己臉上留下的痕跡，有什麼樣的感觸呢？

「人生的每一個階段，都應該是很美好的」——《樂在數算》深信走過人生大半的歲月，經歷生命中的淬鍊，而「成為一個豐厚生命的長者」——《天路歷程的日常》的您必定有一段屬於自己的故事，可以分享、可以幫助、可以做為傳承給後輩的寶物。當然，「不論幾歲，你仍然要過自己想要的生活，讓夢想實現」——《夢想手掌畫》

這是二月的松年之光，要與你分享的内容。

其中《天路歷程的日常》一文，透過非常優美的繪本【通往糖麵包山的那條路】探討：生命中什麼樣的特質可以成為一位吸引人的長輩，提攜後輩，一起攀越生命中的「糖麵包山」，而看到美好的事物。是一本值得獨自燈下細細品味也適合和好友一起共讀分享心得的好書。

在傳統節氣裡，二月是「立春」到「雨水」的時期。當寒冬過去，春雨滋潤大地，動植物從冬眠再次復甦，是一個生命美好的時節。讓我們在經過寒冬後，重新出發，數算生命中的恩典，繼續前行，重新得力，去追尋並實現夢想！

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、陳家琳

封面繪圖：謝佩彤

松年助理：陳家琳

編輯委員：周宗弘、賴崑山、金文常Bali、鄭玉嬌、劉敏輝、陳振芳

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「松委會」

地址：10647 台北市羅斯福路三段 269巷 3號 松年委員會

印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627



# 樂在數算

你們要靠主常常喜樂，我再說：你們要喜樂。

腓立比書四:4



文 / 謝大舜 牧師

最近還蠻常站在鏡子前面，喜歡看著自己還覺得俊俏的臉龐，已然多了好多的皺紋，心裡還是不禁響起了讚歎聲：依究是那麼帥，還是那麼有氣質，哈哈，因為沒有人稱讚只好自嗨囉！

喜歡細數逐漸增多的白髮從兩鬢慢慢蹦出，再看看已日漸稀疏的腦袋瓜子，算

算眼角深刻的魚尾紋以及慢慢隆起的眼袋，猶如發現海中新生的小島般，有點感嘆卻又驚喜，總算可以仔細看看自己慢慢變老的過程。

曾經一直覺得年輕又壯年的我，原來也會變老和變瘦欸。（因為我不能講變胖，原來在牧會時期就已經是個胖哥了。）有人說像肯德基爺爺，有人說像大象，也有人說像恐龍，總之能形容的都有了！但是又何奈，別人怎麼說我，就只好快樂的接受吧！反正生悶氣是沒用的，到頭來傷害的還不是自己。就如聖經「腓立比書四:4 你們要靠主常常喜樂，我再說：你們要喜樂」所言。

就因為如此，我也是有專利的，過大的衣服是我的，吃不完的東西也是我解



決的，電梯響起了鈴聲時也是我主動出去的，坐車一定是坐前座，就連看醫生也是家常便飯，因為再不看就沒命了嘿。

有人說，年紀大了就越來越沒用了。兒孫也不太搭理，能說話的伴兒，也越來越少，甚至孤老終生。這話說的不錯，是對也是錯，退休後的生活，就真的在乎你（妳）個人的想法。

想自己獨處時，就聽聽音樂、看個電視，罵一罵看不順眼的候選人，哈哈，總是有管不完的事和說不完的嘴，再接著看看金庸小說，感覺看看還有沒有想上山修練絕世武功的衝動，或者是你想熱熱鬧鬧，就找人泡茶

聊是非，人生輕鬆不過如此，幾碟小菜、一杯濁酒、滿口是非，若還有興緻就講講福音吧！人啊！總是走到了生命的最尾端時，才真的會認真思考靈魂的去處。

人生的每個階段，都應該是很美好的，這本就在於你（妳）是用什麼眼光去發現每個階段的美好，你有否嚐試跟孫子穿一樣的衣服，把牛仔褲剪破，染個頭髮（假如頭髮還沒掉光的話）跟孫子去逛街，學學他們的術語，我保證，你（妳）將會是受兒孫輩歡迎的人。

所以不要再自顧自憐了，沒有人會同情你，而只會遠離你，讓我們一起招呼同伴來參加我們快樂的松年，共同來營造我們特有高品質的教會樂活松年喔。



# 東部松年事工部

## 敬老 & 40周年感恩禮拜

文／林聰敏長老

10月20日(2023)一個晴空萬里好天氣。松年事工部兄姊集聚一堂慶祝重陽節，一起敬拜上帝。

09:30起，各教會兄姊陸續走進更生教會嶄新且寬敞的大廳。心情愉快地彼此寒暄，場景好不熱鬧！

接著會眾以「足感動」、「真平安」回應「大家今仔早起有歡喜否？」開始「感恩禮拜」，230人合唱〈上帝做阮代代幫助〉美好的聲音上達上帝腳前！

隨後，由林金蓮副部長帶領感謝禱告並領讀舊約士師記七章5-7節後，接著是阮以杰牧師以「欣慕見主的面」證道：勉勵兄姊學習基甸，跟上帝保有好的連結，明白哪些特質與能力可幫助自己成為教會好同工。他引用德國神學家艾克哈特提出「放下上帝」的概念，教導兄姊放下舊我，學習重新認識自己、重新認識上帝，調整信仰的實踐找著與上帝的新連結，再度成為信仰的勇士。



隨即是婚慶敬老和40周年活動：由書記林麗卿長老頒發重陽禮金：高齡兄姊共計101位。

副議長陳信喆牧師和議長王曉雯牧師頒發婚慶禮金：白金婚2對、鑽石婚2對、金婚3對。

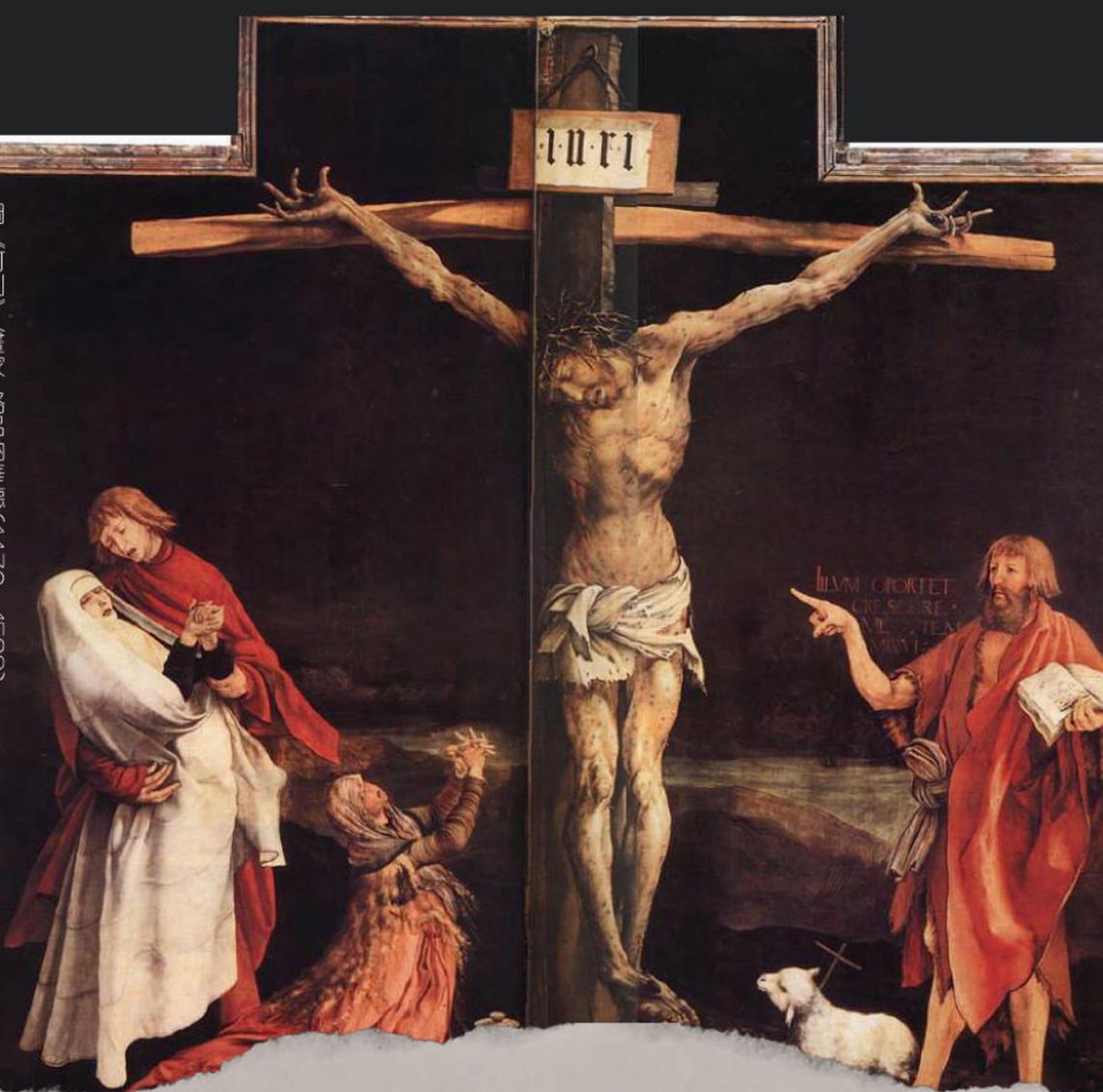
禮拜後，各教會的兄姊陸續上台表演慶祝活動：有信義教會的口琴與兒童笛合奏和獻唱、花蓮港教會以歌聲和手勢〈恩典的路〉、玉里的兄姊手拿鈴鼓、三角鐵、搖手鼓、搖鈴合奏一首動聽的曲目、美港教會的4名兄姊同心獻唱〈一滴一滴的水〉。大安牧師帶領兄姊獻唱〈若有祢佇我的生命〉。瑞穗教會兄姊在鐵弦仔與三把烏克麗麗伴奏下合

唱〈上帝是我天父〉，以台、客語盤喙錦（如：樹頂一隻猴。）

地主更生教會兄姊身穿整齊醒目紫色T恤與黑長褲，表演「讚美操」和「讚美舞」，展現出健康、自信與活潑的陽光人生。

慶祝活動的壓軸戲「大會操」是臨時加碼的。它歸功於台上的活潑表演，也因著眾聖徒的感動，絕大多數台下也隨著台上兄姊的舞姿，一起散發運動神經和相契的意念。舞著舞著，慶祝活動也逐漸進入尾聲。祈求上帝保守大家，期待咱明年再相會。感謝上帝！





| 與神相遇在畫裡

# 受苦的彌賽亞

文／呂秉衡

牧師、藝術家  
現任台北永樂長老教會牧師



畫家/  
格呂納華德  
(Matthias Grünewald)



**宗**教改革的年代，舊教傳統的藝術，正在文藝復興的高潮中，看重耶穌、馬利亞、天使等高貴、神聖、榮耀的氣質，華麗的外表彰顯高不可攀的神性地位。與此對照的，是宗教改革地區的藝術，較多強調耶穌的受苦形象、道成肉身的卑微，與人性的特質。德國畫家格呂納華德(Matthias Grünewald 約 1470—1528)的聖壇畫《釘刑》(Crucifixion)，以耶穌受苦的形象傳達了上帝愛世人的情懷。

格呂納華德本來在美因茲(Mainz)大主教宮廷裡擔任畫師與藝術總監，享受優渥的待遇，卻因同情宗教改革運動而遭革職。他留下作品不多，也很少人談論，幾乎被淹沒在歷史的塵埃中，幾百年後才被發現，肯定他對德國文藝復興的重要性。

這幅《釘刑》是三摺式的聖壇畫，本來放置於法國伊森海姆(Isenheim)聖安東尼修道院附屬醫院的教堂裡，現在被柯爾瑪市的博物館收藏。

畫作以十字架的耶穌為重點，頂端拉丁文「INRI」，就是「拿撒勒人耶穌，猶太的王」，這個稱號原是諷刺和罪名，後來卻成為榮耀的頭銜。

據知這件作品是為當時患有「聖安東尼之火」的病人所畫，這種病症破壞神經，使四肢壞死，皮膚潰爛，像被火燒過一樣。聖安東尼修道院的醫院專門收治這樣的病患，當他們看到畫中的耶穌身體痙攣、緊繃，皮膚滿是創痕，嘴唇發白，四肢因痛苦而扭曲變形，幾乎就是自己的模樣，許多人因此領受心靈的慰助。



畫面的左邊，身著素衣的是耶穌的母親馬利亞，因兒子命喪十架，悲傷而幾乎昏厥，身體癱軟，無法站立。耶穌所愛的門徒約翰從旁攙扶馬利亞，他張開著口，似乎說著安慰的話，而自己其實也惆悵無助。跪著哀號的是抹大拉的馬利亞，她高舉雙手，手掌使勁交扣，顯出過度激動而歇斯底里狀態。



右邊站立的是施洗約翰，左手捧著福音書，右手指向耶穌，畫面寫的文字是「祂必興旺，我必衰微。」（約翰福音三:30），正是約翰向門徒見證耶穌是基督的話。施洗約翰腳邊的羔羊，是耶穌的象徵，因約翰曾向他的門徒介紹耶穌

說：「看哪！上帝的羔羊，除去世人罪孽的。」（約翰福音一:29）



心，更深入的詮釋耶穌為世人犧牲的愛。先知以賽亞預言，上帝差來的那位救主，不是享受榮華富貴與世人尊崇的王公貴族，而是一位受苦的僕人。

「祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為祂受責罰，被神擊打苦待了。哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。」（以賽亞書五三:4-5）

格呂納華德以誇張、令人不安的畫面來表現耶穌受難時的情景，與其他盡力維護耶穌尊貴、美好形象的作品大異其趣。他所流露的情感強烈而豐富，不但打動人

這是一種信仰的寫照，說明上帝的救贖與人同在。

# 行動電源的正 確使用

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



隨著人們對手機依賴的程度，大家幾乎手機不離手，有人用來處理事務、聊天、追劇、遊戲，雖然廠商不斷改善電池的能量密度和降低手機的耗電量，手機內建電池容量還是不敷使用。若在室內還可以隨時充電，沒有斷電之虞，但是外出時就不行了。

因此，就有攜行動源的需求。

因為手機為求輕薄，現在已經沒有使用者更換電池的設計，通常手機廠商在選擇內建電池都相當嚴謹，安全性也較高，而且有高額的意外保險。但是行動



圖一：各種行動電源，其中最小的是口紅型行動電源。



圖二：公共場所的免費充電站

電源就不然，坊間銷售的行動電源良莠不齊，所以我們得慎選行動電源。有些行動電源誇大容量、有些品質不良，選擇知名大廠有安規認證的行動電源是上策。

我們再來探討如何節省用電與使用行動電源。出門在外電能是寶貴的，所以除了必要使用如導航、聯絡、處理事務、照相、錄音，像追劇、玩遊戲那就盡量避免，因為手機最大耗電元兇是螢幕，至於戴耳機聽音樂比較沒有耗電的問題。

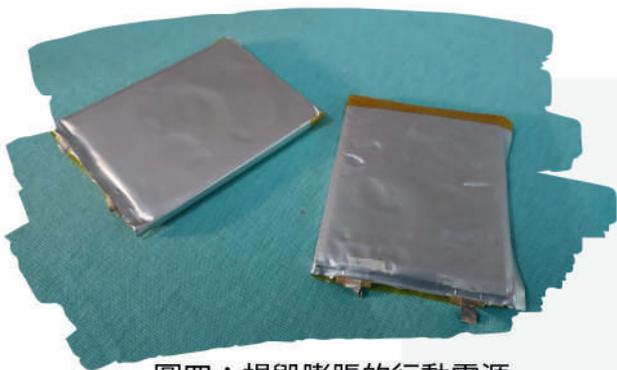
有時忘記攜帶行動電源，有些地方如車站、超商、賣場等公共場所，也有提供租用或免費充電器插座，但是不明的免費充電站要特別小心，在那裡往往因充電而被盜取資料，如果自己攜帶純充電線，就可以不用擔心。



圖三：公共場所的行動電源租借機器。

在外面使用行動電源應避免邊使用邊充電，尤其手機和電池放置於無法通風的皮包內，行動電能輸出電流高達數安培都比室內充電器大很多，使用不當，容易造成電池和充電線的燒毀而釀成意外。

通常購買行動電源電容量都會大於手機內建電池，建議容量不要超過手機內建電池的兩倍以上，夠充兩次電為宜，這樣可以大大減少行動電源的體積與重量。回到室內時，對行動電源充電要特別小心，行動電源的充電控制幾乎是純硬體控制，若使用非安全規格充電器，安全性堪慮。



圖四：損毀膨脹的行動電源電池芯應立即停止使用。

總之，行動電源帶給我們方便，但是通常我們會和鑰匙和一些金屬物件一起放在背包、皮包內，萬一造成短路，意外是無法避免的。搭飛機旅行時，和電腦、相機電池一樣，最好放置於隨身行李中，不建議放置於托運行李裡，航空公司和機場都有規定和安全標準，一些高容量的行動電源會被視為危險物品拒絕托運。



圖五：  
外出攜帶時最好能有附保護盒的行動電源。

# 阿茲海默症七階段病程

專家籲多關注長者行為

認知症整合照護專家  
長照、認知症政策研究者  
文／伊佳奇

**全**球阿茲海默症七階段病程量表創建人、紐約大學朗格健康中心精神醫學教授Barry Reisberg博士日前詳細分析了阿茲海默症的惡化時間表和七個階段的行為徵兆，呼籲社會對年長者阿茲海默症給與更多關注。

Reisberg博士指出，阿茲海默症是年長者（或者任何年齡段的人也都有可能）思考功能上出現主觀性或客觀性的功能障礙。年長者中有相當大比例的人群多少都有此問題，只是程度不同：

## 第1 階段：尚無記憶障礙

第一階段大腦功能障礙表現為經常喜歡投訴和抱怨，記憶力變差，比如不記得友人姓名，這個過程大約維持五到十年。

## 第2~3階段： 極輕微→輕微認知能力衰退

研究發現，哪怕是身體健康的年長者，也會出現大腦功能障礙的情況，很多人逐漸對15年之內的記憶嚴重退化，然後進入阿茲海默症七個階段中的第二階段，即認知缺陷。





#### 第4階段： 中度認知能力衰退

Reisberg博士表示，中等程度的認知缺陷，表現為工作能力減弱，且這種功能減退明顯加速，比如工作效率明顯降低，錯誤增加，解決困難和綜合問題能力下降，對信息處理能力退化等等。這個階段通常會持續七年。

他進一步解釋，處理複雜事情能力的退化，包括無法勝任家事的準備工作，無法有效管理個人財務，繼而發展到無法順利完成日常採購等等。該階段通常持續兩年左右。

#### 第5階段： 稍嚴重的認知能力衰退

如果情況繼續惡化，會進入開始需要別人輔助階段，比如無法根據天氣情況

挑選適合的衣服出席某些特別場合等等。該階段大概持續一年到一年半。

如果再持續惡化，會出現進一步的腦功能缺失，具體表現為穿衣服出現困難，無法自己扣扣子，穿鞋子有困難等等。

#### 第6階段： 嚴重認知能力衰退

再發展下去，洗澡會出現困難，無法自己調節水溫；繼而會出現更多困難，比如不知如何使用馬桶沖水閥或常常忘記沖馬桶；進一步嚴重的情況，是如廁之後無法自行清理身體部位。

再繼續惡化的表徵是出現大小便失禁，開始是偶爾發生，最後變成越來越頻繁，生活起居完全需要別人照顧。

## 第7階段： 極嚴重的認知能力衰退

Reisberg博士表示，阿茲海默症進入第七個階段晚期的表徵，是**語言功能開始減弱**，語言能力的減弱有不同的形式，有的人會重複使用一些短語，比如說OK、OK、OK會講很多遍；另一種表徵是語言組織能力減弱，使用的詞彙量明顯減少，有的人會出現只使用一個詞去回答複雜問題。問他一個問題需要重複好幾遍，但他的回答非常簡單，只有一個字。

如果情況不斷惡化，有限語言能力也開始消失，這就到了認知症最嚴重階段，**走動能力和行動能力繼續退化**，需要別人輔助才能走路，**直立坐穩的能力也逐漸消失**。

**能不能微笑，是最後一個階段**，他們的頭會低下來，肌肉收縮能力和支撐能力越來越差。第七階段大概會持續一年到兩年半。

阿茲海默症是不可逆的腦部退化綜合症候群，如果希望減緩退化，盡可能早期發現、及早建立規律化健康生活，同時融入非藥物生活方式，以維持認知功能保持現狀，因為維持現狀就是進步。

更多詳盡內容，可在  
FaceBook搜尋  
「伊佳奇」臉書



# 夢想手掌畫

文／張芷璋

鋼琴教師  
現任高雄凱旋教會  
教育牧師

因此，我們從不灰心。雖然我們外在的軀體漸漸衰敗，我們內在的生命卻日日更新。

哥林多後書四:16

新的一年來到，你有新的願望、新的夢想嗎？你心目中嚮往的人生是什麼？人生的上半場講『成就』，下半場就要講『意義』。

回想過去的年日裡，你為了家庭、公司、丈夫、孩子忙碌一輩子，也許成就非凡、也許平平凡凡，過去的日子無法重來。遺憾、嘆息、哀愁常常讓人無法往前看，人為了什麼活著？為了忙碌、為了辛勞、為了生病、為了離開嗎？

聯合國針對所謂『老年國』的定義是老年人口佔全國人口的7%以上即屬之，台灣已於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，推估將於2025年邁入超高齡社會。換句話說，不到2年內，台灣即將邁入超高齡化社會！過去人們一直用『銀髮族』的退休思維來面對老化，但其實並非如此。根據統計，55到70歲的『壯世代』，掌握國家2/3的財富，影響經濟命脈，壯世代若活躍起來，必要翻轉台灣未來。



每一天你可以為自己而活，人生在世每一天都是新的一天，只要你願意每一天都可以很精彩。2012年一齣轟動台灣的電影『不老騎士』，是一個改編真實故事的電影，五個台灣人，平均年齡八十一歲：一個重聽，一個得了癌症，三個有心臟病，每一位都有退化性關節炎。

他們準備了六個月的時間，預計環島十三天1139公里，從北到南從白天到深夜，不畏眼前的困難，為了一個夢想而勇敢去實現，完成騎摩托車環島旅行夢想。

你也可以思考看看，年輕時是否曾經有夢想？卻因為諸多因素沒有實現。每一天都是上帝所賜新的一天，不需要因為外在、環境、年齡老化就認為沒希望。只要用新的心去看世界，不論幾歲，你也可以過自己想要的生活，你的夢想也會實現。

本次提供的教案，適合小組、團契多人參與使用：

### 數字手指操

可先熟悉以下念謠，再自行配合動作，讓手指動一動！

一隻手指頭毛毛蟲，  
兩個變成好朋友，  
三個手指頭貓鬍鬚，  
四個五個拍拍手，  
六是可愛的公羊角，  
七來彎彎哈哈笑，  
八腳蜘蛛爬爬爬，  
九個十個揮揮手。

『數字手指操』可以自己創作節奏，配合動作，常常運動，可達到小肌肉的訓練，增加手指末梢血液循環的功效。

### 成語大考驗

大家一起動動腦，能不能寫出10個，有關於『老』字的成語或俗語。





例如：老當益壯、老馬識途、家有一老如有一寶等。字的成語或俗語。若有分組進行，此活動可搶答，增加樂趣。

### 影片欣賞：不老騎士

可以在youtube 搜尋『大眾銀行 夢騎士三分鐘』。

1. 帶領者可先說明『不老騎士』的背景、故事，讓參與者有基本概念。

2. 看完影片後，引導大家思考回想，並分享年輕時候是否有未完成的夢想嗎？

### 夢想手掌畫

準備數張圖畫紙、色筆、或彩色筆

1. 先描繪自己的手，寫上自己的名字和想要完成的夢想，並在圖畫紙上自由塗鴉裝飾。

鼓勵長輩寫出關於自己的夢想。例如：學電子琴、每天心情好、天天運動等。

2. 若每人獨立作畫，完成之後可將大家的作品掛在黑板或牆壁並分享。

3. 分享完畢後，帶領者告訴長輩，每個人的夢想都是最特別的，只要你願意，每一天都可以活的不一樣。

### 金玉良言

白髮是榮耀的冠冕，  
在公義的道上必能得著。  
箴言十六:31

# 天路歷程 裡的日常

文 / 歐玲滢

佳音電台藝文生活家節目主持人

甫獲得2023年Openbook好書獎的《通往糖麵包山的那條路》是一本適合跨世代共讀的繪本，書裡的文字與圖像，輕柔質樸又耐人尋味，娓娓道出陪伴的情誼與傳承的榜樣。

故事裡的獾奶奶彷彿日常巷弄裡某個熟悉的慈祥長輩，翻開書頁就可以看到她平靜優雅地坐在搖椅上，氣定神閒地享受茶飲。

接著作者簡約又精準的文字這麼形容著：「見多識廣的她，廚房裡收藏了好幾樣寶貝。」仔細觀察畫面上的收藏品，似乎也透露出獾奶奶對於生活的品味與遊走在大自然裡的豐富閱歷。

對於一個生命豐厚的長者而言，她有個固定的習慣：每個星期天會從花園後方的小徑一路走到糖麵包山的山頂。雖然剛開始是獨自行走，但文字敘述讓我們發現她十分享受這個旅程，因她不僅記住其它動物的名字，更樂於幫助他們，例如：貼心幫忙扶正摔倒的烏龜、為朋友摘採無毒性且可以食用的香菇……當然，最精采的部分也是整個故事的核心--獾奶奶協助小貓嚙嚙完成登頂的里程碑。





整個過程可以看見獾奶奶細心入微的覺察力與同理心、對於跟隨者的尊重與提攜，最難得可貴的是獾奶奶在潛移默化中，把對於天地萬物的珍視與敬畏傳承給小貓嚕嚕。

本書作者瑪麗安·居布克在獲Openbook好書獎的感言寫著：「我寫這本書是為了紀念我和祖母Pierrette在加拿大魁北克省蒙特利爾附近的小山上，一起度過的美好時光。

在她離世之前，我就深信我們共度的每一刻、在森林散步時她教我的一切，將

永遠深深烙印在我心裡，我想將它們與我的子女分享，透過這本書與來自世界各地的讀者分享。

「這是一個關於世代、同理和共享時刻的故事。」

（節錄《Openbook閱讀誌》）作者以這個故事緬懷祖母留給她的生命珍寶，也期許自己傳承下去。換做我們也可以進一步思考：

當自己的生命歷程完成了階段性的事業或家庭責任後，回首來時路，您想給予後代子孫什麼樣的寶藏？或是您對自己親手栽培的人有什麼盼望與期待？

我想起使徒保羅在腓立比書一9—11中為腓立比信徒的禱告：

**「我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非，作誠實無過的人，直到基督的日子；並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與神。」**

腓立比教會是在保羅在第二次宣教時看見異象，在歐洲建立的第一間教會。這間教會曾經多次幫助保羅的宣教工作，不僅是信仰的跟隨者，也是他非常重要的屬靈夥伴，更可以說是保羅的「心上人」。

仔細端詳保羅為自己所

鍾愛的信徒們的禱告內容，不只是求神加添他們愛心而已，而是讓信徒的愛心在見識上能不斷增長，才能面對外在的需要與試煉有正確的判斷與回應，在奔走天路的歷程中活出一個討神喜悅的生活。

保羅時代信徒的處境與教會所要面對的問題，也同樣會出現在現今的世代。

這幾年下來，全球經歷了COVID-19的衝擊，人們在生活環境、工作模式，甚至是學習方式都不同於過去，如何讓您生命中曾經攀越的山頭風光，也成為後輩子孫生命歷程中真實的美好？或許這是我們在新的一年可以努力的方向。



## 通往 糖麵包山的 的那條路



《通往糖麵包山的那條路》

瑪麗安·居布克/文圖

謝蕙心/翻譯

拾光工作室有限公司/圖片提供

### 【思考問題】

舊曆年後，又是新氣象。在新的一年裡，可以安靜在主前禱告思考：

- 1.故事裡的獾奶奶哪個特質最吸引您？生命歷程中曾經遇到過這樣的長輩嗎？
- 2.您心裡有惦記的人嗎？看了這篇文章後，您有想到如何為他(她)禱告嗎？

## 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」。