



信友通訊 · 主後2012年10月出刊 · 目錄

《信友通訊》主後一九六五年八月創刊，至一九七一年八月；停刊五年四個月。一九七七年一月復刊，至一九八〇年六月；停刊半年。一九八一年一月復刊迄今。

主任牧師／沈正 · 發行人／何玉峯 · 發行所／中華基督教長老會信友堂
地址／台北市大安區106羅斯福路三段269巷5號 · 電話／(02) 23631035
傳真／(02) 23633343 · 網址／www.hfpcchurch.org.tw
行政院新聞局登記證局版台誌第9560號 · 中華郵政北字第4299號執照登記為雜誌交寄
版權所有 · 請予尊重

【封面裡】默想 / 林炳宏

02

· 牧者的話 ·

從綁辮子談起 / 趙偉文

05

· 教會消息 ·

教會事工、各級團契消息與代禱 / 編輯室

13

· 講台信息 ·

若 / 林炳宏

23

· 專 題 · 信友堂耑年團契

信友堂耑年團契部簡介 / 吳芬蘭

在教會從中年到老年 / 宋陳阿好

蒙恩的姊妹會 / 柯李清麗

在屬靈的家與主同行走天路 / 古柯素琴

迦勒團契的轉變 / 陳民本

安慰與喜樂 / 李賢鎰

在迦勒團契的感動與學習 / 張瓊書

拿俄米團契感恩記 / 陶李煥英

一群蒙神恩典的兒女 / 蔡林淑美

漫談「老年」的辛酸 / 朱希斌

啊！耑年！我有兩個團契 / 鮑姜淑貞

【封底裡】愛在耑年團契

耑年團契文山農場之旅 / 編輯室

【封底】/ 康來昌 摘錄





從綁辮子談起

／趙偉文

大概一個月前，上帝又把一份「動產」賜給我們，我們第三個孩子出生了。

因為安怡晚上需要起床餵奶，早上餵飼老大老二以及帶他們上學的責任，就落在我身上。

遲到了，老大老二，被我罵了一頓，到了學校，被老師罰抄課本。

提前到達，反倒是我被安怡念：你有沒有幫女兒綁頭髮？

我學習人生中，綁第一條辮子。這一天，沒有遲到，也沒有被老婆念，反倒是女兒對我綁的辮子，表達不滿：爸爸，你綁得太鬆了！

除了早上預備早餐，帶孩子上學，晚上講睡前故事的任務，也落在我身上。我妻子使用繪本講故事，我也使用繪本，是我以前醫學院一年級的人體解剖學「繪本」，厚厚兩本，印刷精美。

剛開始，我講的故事很簡單，只是介紹故事中的各個角色：這是心臟、這是腦袋、那是肺；這是胰臟，這是膀胱，那是胃。

後來，故事變複雜了，我講心臟和肺是好伙伴，他們倆每天勤勞工作，把氧氣提供給其他器官使用；談到氧氣，必須要介紹紅血球，我們講紅血球的故事，他們現在知道，紅血球沒有細胞核，長得像柿餅。

談到紅血球，我又跟他們講身體的軍隊，白血球的故事，這軍隊有學習能力，每打完一場仗，他們學會新的招數，預備新的武器。

我們還講了很多故事：飲料如何變成尿尿、食物如何變成便便；因為小弟弟出生，我們講了染色體的故事，小弟弟有50%的媽媽，有50%的爸爸；最近我們講資訊管理，神經系統的故事，這一個故事，很難講，因為，我以前也沒聽得很懂。

有時候，我不想再講故事了，因為我累了，因為要講好一個故事，需要預備。講一個故事，我需要複習解剖學（Anatomy）、細胞組織學（Histology）、生理學（Physiology）等.....，根據我的推測，故事會越來越複雜，最近我在舊書攤，找到一本我以前很愛的生物化學書（Stryer），裡面有一個關於HIV病毒的故事。



有時候，我反問自己，我現在不是要進修嗎？我不是要好好裝備自己，被上帝使用嗎？

或許，不同的人生階段，有不同服事的重點。

青少年，要把時間精力，投資在自己身上，預備自己進入社會，成為一個榮神益人的基督徒。

社青，需要把時間精力投資在工作上，測試自己的能力，累積更多的經驗，有一天，成為有牧者心腸的管理者，照顧許多員工及他們的家庭。

我，進入中年，在這一個階段，心中的感動是：一方面，預備好自己，等候上帝下一個呼召，再次上路；另一方面，把時間精力更多放在家庭孩子身上，跟他們在一起，幫女兒綁辮子，對他們講故事。

我想，這是上帝要我做的投資，把時間精力投資在孩子身上，因為孩子是上帝賜給我的「動產」。我需要好好地經營這一些「動產」，免得上帝對我說：「你這又惡又懶的僕人」，因為我知道，上帝在「沒有種的地方要收割，沒有散的地方要聚斂」（太二十五26）。

你的財寶在哪裡，你的心也在那裡（太六21） ■■

崇拜事工部

- △ 9/23洗禮暨洗禮感恩見證會，由王裕華長老領會，林炳宏牧師施洗，有26位弟兄姊妹受洗，22位弟兄姊妹會籍轉入，新會友的關懷跟進，請各團契參與。
- △ 「2012年信友堂五堂詩班聯合讚美會—奇異恩典」於10/6（六）下午3:00-4:30在台北基督學院舉行，以社區佈道為主題，本堂禧爾及信友詩班參與獻詩。
- △ 「秋天音樂會」10/27下午4:00-5:30在四樓副堂舉行。
- △ 台語聖詩福音CD「至好朋友就是耶穌」後製中，盼於差傳年會前可順利完成，蒙神使用、廣傳福音。

宣教事工部

- △ 10/4週四宣教團契晚上7:30-9:30在4樓副堂舉行，由袁樂國傳道分享信息「全備的宣教團隊」，共有44人參加。
- △ 10/6、10/20宣教團契共10人前往桃園高遠教會配搭週六國小聖經/品格及課輔事奉。
- △ 10/6、10/20藍婉淑姊妹等共9人前往保羅事工參與教會-基隆新城教會配搭週六下午的兒童主日學。
- △ 10/20宣教團契由黃明明領隊共4人，前往保羅事工支持教會—台中大雅上楓教會舉辦「真愛任務」青少年二性講座，並邀請附近國中、社區青少參加。
- △ 10/21宣教團契共2人前往保羅事工支持教會—台中大肚豐盛教會配搭主日兒主及成主教學。
- △ 11/7-11/11信友堂第二十五屆差傳年會「耶穌—道路、真

理、生命」場地的佈置預計十月底前完成，差傳手冊正在進行收稿、校稿、文編、美編的工作，服事同工也陸續到位，請為聚會、主日講台、工作坊講員們信息的預備，以及弟兄姊妹預備心、參與、聆聽與回應禱告。

教育事工部

- △ 2012年第四季成人主日學於10/7開課（共計九班；其中2班在週六上課）。另外，學生團契本季也有共計6班的主日學（青年團契及青少團契各3班）在中華福音神學院開課。
- △ 教育事工部於10/21中午12點舉辦茶會，公開招募同工，邀請本堂會友參與圖書館、成主、信友通訊的服事。

牧養事工部

- △ 感謝神，9/28週五探訪同工訓練共47位參加，同工們探訪的異象及呼召再一次被主挑旺起來，求主幫助我們能關心神所關心的，也求主把這個使命、負擔和異象加給我們，並加添我們服事的熱心及對人的慈心。
- △ 10/13（六）上午舉辦週六探訪同工退修會，邀請沈師母在當中見證分享及許周玖玖師母分享「探訪者的自我認識」。
- △ 十月份週三禱告會主題「為教會年度方向禱告」，第一週為國家禱告，第二週為青少年事工前瞻禱告，第三週為宣教事工禱告，第四週為教育事工禱告，第五週為家

庭事工禱告。

- △ 服事喪親家屬渡過哀傷的陽光小組將於11/4開始第三梯次聚會，預計接受4-6位報名，一起走過傷心路，迎向陽光。
- △ 「教牧輔導中心」定於10/21（日）下午3:00，假四樓副堂舉行成立感恩禮拜。鑑於辛亥路潤泰大樓之中心場地尚未完成，將先暫以韓偉館地下室的協談室為主，接受各團契牧者同工的轉介，正式開始小規模的運作。
- △ 10/6（六）下午4:00-6:50將舉行特殊關懷支持小組同工會，會中並將討論明年度之計畫與預算。

耑年團契部

- △ 秋季郊遊於10/18舉行，地點是新竹綠世界生態農場；共3部遊覽車。
- △ 10/21是今年的耑年主日，仍然由迦勒團契獻詩；孝親贈禮的對象是90歲以上的長輩。

家庭團契部

- △ 兩性教育納入國小國中課綱，從100年度已開始實施，因教會界聯合作出積極性的回應，教育部下令調整教材內容再實施。家庭事工邀請五位同工於10/23和10/30兩天，赴外受訓「青春無悔」課程，為青少年和青少年父母的性教育作同工陪訓，按神創造的心意和祝福，在盟約、恩典、成全中經營神與人、人與人的親密關係，進而影

響、匡正社會風氣，導正教育觀念。

■ 伉儷團契

- △ 十月份大聚會將邀請華神李建儒老師分享「歷史上的耶穌—偏差的基督觀」。
- △ 九月份同工會決定成立新婚小組，以接待今年度二十餘對新人結婚的特殊需求。也請為適合的小組長人選禱告。
- △ 伉儷團契的每月預查，將改由姜紹青執事負責帶領。
- △ 伉儷團契將由林典翰弟兄在各小組發起建立每位弟兄姊妹個人的屬靈學習地圖（葛牧師參與推薦書籍的審定），鼓勵弟兄姊妹多讀屬靈書籍，也善用教會圖書館資源。

■ 活水團契

- △ 九、十月「認識神系列」專題，邀請華神李建儒老師分享「認識聖靈」。
- △ 參與保羅事工之和平教會短宣活動，目前將推動契友參與探訪以及聖誕佈道之預備工作。

■ 雅斤團契

- △ 學習～雅斤10月查經主題：從耶穌傳講的八福內涵，思想生命的「心意更新而變化」，主要經文：馬太福音五章1-12節。
- △ 感恩～9/22-9/23（六、日）雅斤團契退修會有125位弟兄姊妹參加，在感人的見證與觸動人心的信息中，大家對人生下半場有了更新的看見與看重。
- △ 禱告～每月第一週聖餐主日後的雅斤弟兄禱告會在十月

份正式啟動！11到12點地點在韓偉館B1協談室舉行。

■ 恩典團契

- △ 9/15專題，由戴師母談敬拜，引用經文告訴大家為什麼要敬拜、崇拜的方式內容為何及實際應如何應用，並挑選6首詩歌操練，大家很得幫助。
- △ 9/22專題，陳正宏牧師講瞎子巴底買的故事（可十46-52），讓我們注意到巴底買與耶穌相遇前、相遇時、相遇後的各種情況，及他向耶穌所提的要求與前面門徒所求的有什麼不同，真是受益良多。
- △ 團契退修會於10/20-21在淡水舉行，主題是「基督，神的兒子」。

■ 婦女查經班

- △ 9/18第二課（讀經範圍：啟一9-20）
- △ 9/25第三課（啟2-3章）
- △ 10/2第四課（啟4-5章）
- △ 10/9第五課（啟6-9章）
- △ 10/16小組活動

社青團契部

■ 加榮團契

- △ 10/28的第二堂與第三堂崇拜，將由加榮團契獻詩（一年一次），故排十月份週週聚會完畢後練詩，並請許美姿老師指揮，聰真姊妹司琴來協助加榮的姊妹練詩。10/27聚會時間全程練詩並移師大堂預演。

△ 10/6專題週，請周美德牧師蒞臨教導「健康的愛」（10/13、10/20為例行聚會查經、禱告與讀書分享等）。

■ 嗎哪團契

△ 明年仍將維持九個小組，小組長黃建明／陳毓蕙、蕭欣毅／林香君、喬慧玲、廖翠玲、鍾伊芬將卸任。感謝主的預備，由徐國強／劉心慈、蕭秋萍、江如玉、張文嫵、蔡秉錡／蔡吉琳接任明年度新小組長。求主祝福輔導、主席、小組長、事務性同工團隊，各盡其職，建立耶穌基督的身體。

△ 感謝主將單身、單親及已婚（若一方尚未信主或尚無兒女）等背景多元的弟兄姊妹加給嗎哪。嗎哪因契友多元而更豐富、寬廣、自主和接納，然而長期無專職傳道人，也漸漸顯出既有的輔導同工團隊實有困難更深入牧養契友，幫助他們個人靈命能再向前深化與成熟，求主為嗎哪預備合適的專職傳道人。

■ 香柏樹團契

△ 9/15中午舉行愛宴，契友餐敘互動良好。當日下午的領會分享座談會契友輕鬆學習，獲益良多。

△ 10/27安排烏來內洞一日遊，為車輛安排，天氣，契友美好互動禱告。

■ 信友團契

△ 十月份將完成明年度團契主席改選，以及團契同工召募。

△ 信友團契宣教同工許帆，參與非洲宣教體驗（09/22-10/07）。

學生團契部

■ 青年團契

- △ 目前正在推動／鼓勵弟兄姊妹參加青契主日學的門徒訓練一及門徒訓練二；盼望藉著門訓課程能夠幫助弟兄姊妹建立起個人的讀經／禱告生活及合乎聖經的價值觀。
- △ 加強神話語的建造是青年團契本學年度的重要方向。24位同工於主日學時段接受查經訓練並操練在團契中帶領小組查經。

■ 青少團契

- △ 新一季青少主日學於10/7開始上課至12/16。本季共開三門課程：基要真理班，讓全世界都知道，希伯來書。
- △ 10/21、12/23是青少親子主日，求神保守親子一同享受敬拜的的時光。
- △ 12/23將舉行受洗，求神預備受洗學生的心。

兒童團契部

- △ 11/10（六）幼年團契將舉行一天的輔導訓練，主題是「領人歸主」，講員為沈袁海鵠師母。
- △ 今年兒童聖誕夜12/22（六）因為補班補課的關係，將請亞東劇團演出「三棵樹的傳奇」，兒童詩班、管弦樂團將配搭服事。
- △ 請為到各小學（古亭、公館、銘傳）作聖誕節活動的籌備工作代禱，求神賜下創意及服事團隊。 ■■



| 講台信息 |

若

人的期待被成就，可以榮耀神，
人的期待沒有被成就，仍然可以榮耀神，
甚或是，更可以榮耀神。

／林炳宏

「如果」

弟兄姊妹，你心裡有沒有一個「如果」——「**如果**某件事沒有發生，那該有多好？」「**如果**某件事不是這樣、不是那樣，那該有多好？」

「如果」可能是強烈期待某件事能改變，也可能是對無法改變、無法挽回的事情，一種深深的遺憾；「如果」是我們生命中的陰霾。今天經文中，馬大和馬利亞心裡也有個強烈的「如果」，所以她們對耶穌說：「主啊，你如果早在這裡，我的兄弟拉撒路必不死。」

馬大、馬利亞和拉撒路三姊弟和耶穌的關係很密切，可能就像家人那麼親。馬大熱心服事主，馬利亞渴慕聽主的道，拉撒路是主所愛的。如今拉撒路病了，且病得不輕，遇到這樣大的困難，馬大、馬利亞趕緊託人去找耶穌。

沒有受苦的豁免權

這一家人愛主、服事主、專一信靠主，仍然遇到突如其來的困難。就像摩西為了救自己同胞而誤殺埃及人，卻因此在曠野待了四十年；大衛不殺神所膏立的掃羅，結果反而被掃羅追殺。聖經許多例子讓我們知道：即使一個人愛主、事主、與主關係親密，更是主所愛的，卻並不因此就有受苦的豁免權。

無法挽回

拉撒路的姊姊們趕緊託人去找耶穌，她們一定期盼耶穌能快點來。可是耶穌卻表現得十分淡定，在原處多待兩天，才前往伯大尼。當耶穌到達時，拉撒路已經死了。

在馬大和馬利亞的心裡，原本可以改變的事，如今已無法改變；原本可以挽回的事情，如今已無法挽回了。她們心裡很遺憾：「主啊，如果祢早在這裡就好了。」

當我們遇到難處，我們相信耶穌有能力解決，並且希望能夠愈快解決愈好（最好是禱告完一說「阿們」，事情就解決了）。雖然我們不敢要求耶穌在限定時間內完成，至少希望祂能夠在事情還能改變、還能挽回之前成就。

主，你仍然愛我？

當禱告遲遲沒有回應，甚至事情已經無法挽回時，我們是否會疑惑，是否還覺得主愛我們？我們是否能肯定地說：「主，你仍然愛我」？耶穌遲延兩天，到伯大尼的時候拉撒路已經死了，耶穌還愛馬大和馬利亞一家嗎？

但是當兩天後，耶穌忽然說：「我們往猶太去吧。」門徒卻很驚訝，因為伯大尼離耶路撒冷不遠，不久前耶穌在耶路撒冷跟猶太人說：「我與父原為一」，耶穌說的是真理，但猶太人認為祂講褻瀆神的話，所以要拿石頭打祂、捉拿祂。所以此時到伯大尼去是很危險的，而耶穌冒著危險去伯大尼，是因為愛。

耶穌到了伯大尼，拉撒路已經安葬了，看到人們在墳前悲傷哭泣，耶穌哭了。一旁的人看見，就說「你看祂愛



這人是何等懇切。」看到人的苦難，耶穌悲傷落淚，祂分擔世人的痛苦與悲傷。



當禱告遲遲沒有回應，甚至事情已經無法挽回時，我們是否會疑惑，是否還覺得主愛我們？

神的時間表

馬可福音記載，當聽到睚魯的女兒快要死了，耶穌立即前往睚魯家；不論是馬上前往，或是耽延兩天，主耶穌最後都使他們從死裡復活。神的時間表是不同於人的，神決定時間，不是人決定時間。

在迦拿的婚宴上，耶穌的母親馬利亞說：「他們已經沒有酒了」，耶穌的回答是「**我的時候還沒有到**」。耶穌的兄弟要祂到耶路撒冷，將自己在加利利所行的神蹟也顯給世人看，好證明祂是基督，耶穌的回答也是「**我的時候還沒有到**」。

要等候耶和華

就人的情感來講，知道拉撒路病了，一定會馬上去；可是耶穌沒有這樣做，祂安靜、禱告、等候神的時候。在我們遇到的各樣考驗中，最困難的也是「等候」，等候神是很難學的功課，連施洗約翰也曾起疑惑，差遣他兩個門徒去問耶穌：「那將要來的是祢嗎？還是我們等候別人？」

當我們懇切呼求，不知神何時才會應允，幾乎望穿了





秋水，幾乎心灰意冷。聖經上說「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！」（詩二十七14）等候神必不羞愧。有人為家人信主禱告，遲遲看不到果效，但他們總不灰心，五年、十年過去，十五年、二十年、二十五年過去了，家人終於有人信主了！**雖然我們當中仍有家人還沒信主的，但是憑著信心的禱告，總不要停止。**因為神有祂的時候，神總是按著祂的美意，來決定時間，來成就祂的時間表。

彰顯神的榮耀

當聽到拉撒路病了，耶穌對門徒說：「這病不至於死，乃是為神的榮耀，叫神的兒子因此得榮耀。」（約十一4）這榮耀指的就是天父聽耶穌的請求，使拉撒路從死裡復活。原來，神的時間表、神一切的作為，都在向世人彰顯神的榮耀、向世人彰顯基督的榮耀。**而神的時間表，也是為著人的緣故，為要堅定我們的信心。**

約翰福音九章有類似的記載，耶穌和門徒遇到一位生來瞎眼的人，門徒問：「這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」（約九2）耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」（約九3）

耶穌醫好生來瞎眼的、使拉撒路從死裡復活，顯出了神的作為，彰顯了神的榮耀；但是，難道每件事情都必須符合人的期待，才能彰顯神的榮耀嗎？

不是羞辱，是榮耀

詩歌的作者 Fanny Crosby，在嬰兒時期就失明，從四十四歲開始寫詩歌，一生寫了將近八千首。有位牧者曾經對她說：「神



神的時間表、神一切的作為，都在向世人彰顯神的榮耀、基督的榮耀。而神的時間表，也是為著人的緣故，為要堅定我們的信心。

沒有給你視力，實在是相當遺憾的事情。」他的意思是「如果神給你視力，那該有多好。」但 Fanny Crosby 卻回答：「如果我可以選擇，我應該仍會求上帝，讓我眼睛看不見，因為我在天堂第一眼看見的，就是那位愛我、為我捨命的主。」**等在 Fanny Crosby 前面的不是黑暗，是光明，等在她前面的不是羞辱，是榮耀。**

有位探訪同工，他得了男性罕有的癌症，但是他不羞於啟齒，總是抓住機會為主做見證。他常常感謝主讓他生這場病，因為這場病讓他明白病人的感受，讓他在探訪的時候知道應該說什麼。在這位探訪同工身上，神彰顯了祂的榮耀，顯出祂的作為。

不論 Fanny Crosby，或這位探訪同工，這都是很不容易的，但是，在人不能，在神凡事都能。**人的期待被成就，可以榮耀神，人的期待沒有被成就，仍然可以榮耀神，甚或是，更可以榮耀神。**

現在就可以經歷

當祈求的事沒實現，心中期盼的沒有到來，我們要問的或許不是「主啊，我還要等多久？」而是「**主啊，我相**

信祢有祢的時候，但是，在這個時候，我要如何來使祢的名得著榮耀？」我們一生一世，都因著信心，在等候主。

當馬大對耶穌說：「主啊，祢如果早在這裡，我的兄弟必不死。」耶穌卻很肯定的告訴她：「你兄弟必然復活。」馬大不知道耶穌不僅有醫治的大能，更是生命的、復活的主。所以聽到耶穌這麼說，她想到的是原本已經知道、已經相信的，就是拉撒路會在末日的時候復活。

到目前為止，馬大和馬利亞的心思仍然停留在對過去的梦想、對過去的感嘆之中。但耶穌不要我們停留在過去、停留在那些無法改變的事上。**主要我們往前看、往未來看，因為主耶穌基督已經把那個未來，帶來到現在。**

耶穌對馬大說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」（約十三25-26）這段話中「信」出現了三次，相信耶穌基督的人，可以得著復活的生命，這個復活使人超越死亡、不再懼怕死亡、與主永遠同在。復活不僅在人死後實現，復活在人活著的時候就可以去經歷。**什麼是復活？復活就是生命的改變，生命的改變就是經歷生命全新的創造。**

舊事已過

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後五17）什麼是舊事？**舊事就是心裡的「如果」，舊事就是心裡的遺憾，舊事就是生命中的陰霾；舊事就是一切使我們停在過去，無法往前走的事。**耶



耶穌要我們走出過去，進到未來；這個新的未來已經來到，耶穌要賜給相信的人，現在就經歷全新的生命。

當耶穌來到拉撒路墳前，墳墓被巨大的石頭封住

了，裡頭充滿了死亡與陰暗，連拉撒路也被緊緊綑綁。在我們生命當中，那塊封住的石頭是什麼？不就是我們心裡的「如果」？不就是我們心裡的遺憾？不就是我們的不信嗎？

這塊石頭把心封閉起來，使內心像墳墓一樣幽暗，使人失去生命的活力，如同墳墓裡的死亡一樣。



耶穌不要我們停留在過去、停留在那些無法改變的事上。……因為主耶穌基督已經把那個未來，帶來到現在。

挪開生命中的大石頭

耶穌怎麼說？祂說：「把石頭挪開」（約十一39）。馬大聽到了卻說，「主啊，他現在必是臭了，因為他死了已經四天了。」馬大和馬利亞已經不再抱期望，但耶穌說：「我不是對你說過，你若信，就必看見神的榮耀嗎？」（約十一40）耶穌要她們從過去的「主啊，祢若早在這裡」，把他們帶到現在：「你若信，就必看見神的榮耀」。

我們生命中的石頭又大又重，不是人的力量所能挪開的，但耶穌說：「你若信，就必看見神的榮耀。」當拉撒路從死裡復活，卻仍被層層綑著，耶穌說：「解開，叫他走！」人雖然活著，卻被過去的遺憾、許多的「如果」綑綁。耶穌要叫信祂的人不再被綑綁，得自由。





信心的眼睛

約伯是一個完全正直、敬畏神、遠離惡事的人。他在一夕之間失去所愛、失去所有；從快樂的巔峰突然墜入痛苦的深淵。在人生的最低谷，他看自己是別人的笑柄，驚恐在四面圍繞他；他求的是光明，得到的卻是黑暗。可是在最後，憑著信心的眼睛，他看見原來在苦難當中，神都一直與他同在，他看到了上帝的全能。

信心的眼睛使約伯看見：雖然很多事情難以明白，但是這些事如同神所造的宇宙當中的奧秘。信心使約伯得以推開生命中的石頭，得著自由，於是他說：「我從前風聞有祢，現在親眼看見祢。」（伯四十二5）約伯接受了神在他生命當中的計畫，神使苦難變成榮耀的冠冕。

主耶穌使拉撒路從死裡復活，卻使自己走上十字架的道路，因為愛。

主耶穌死後第三天復活，一次的復活，是永遠的復活。

主耶穌愛我們，祂進入人生一切的痛苦、悲傷與遺憾。

主耶穌是生命，祂賜給我們永遠的生命，且是現在就可以經歷的豐盛生命。

在許多地方、許多角落，我們也看到有很多人，生命中的石頭需要被挪開，綑綁需要被解開。但是他們無能為力，需要我們去傳揚耶穌基督的福音。

如同馬大的信仰告白：「主啊，是的，我信祢是基督，我信祢是我的救主，我信祢是神的兒子，祢就是那位要臨到世界的。」我們唯一要做的，就是坦然無懼來到主面前，單

單信靠這位施恩憐憫的主。

禱告：

主我們感謝祢，祢就是愛，祢是掌權的神，祢是復活，祢是生命。

求主賜給我們信心，加添我們力量，使我們經歷祢復活的大能、經歷祢奇妙的作為。使我們因信得見神的榮耀，使祢的名在我們身上得榮耀。

天父，我們也把弟兄姊妹仰望在祢手中，祢愛我們，祢知道每一個人的需要。若我們當中有人生命中有石頭需要挪開，有網綁需要解開；他們停留在過去，無法享受祢要賜給他們豐盛的生命。懇求祢，願祢的愛、祢復活的大能臨到他們，願祢安慰、幫助他們，使他們因著信，看見祢在他們身上所要彰顯的榮耀。

把一切的榮耀頌讚都歸給主，這樣禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

(2012年8月26日 主日信息，林玉茵 整理)



若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

耑年團契部簡介

／吳芬蘭

一、現有組織：

部長老	部執事	部傳道	部主任	部同工(兼任)
陳民本	汲宇荷	林炳宏	吳芬蘭	楊文徵
李賢鎧	陳啟宇			
李輝雄	鄒媛敏			
黃明明				

二、主要團契：

團 契	聚會時間	地 點	適合對象
迦勒團契 (每月第1、3周)	(六)上午8:15 - 9:30	四樓副堂	70歲以上年長弟兄姊妹
拿俄米團契 (每月第1周)	(日)上午11:00	504教室	喪偶的姊妹
姊妹會 (每周)	(四)下午2:30 - 3:30 四樓副堂	成年姊妹	

三、團契介紹

姊妹會：

顧名思義這是姊妹的團契，姊妹會的成立可以說是與信友堂同步，算是在信友堂最早成立的團契之一。姊妹會

聚會極少外請講員，大多邀請本堂牧師、師母、長老、傳道人以及專業人士擔任講員，餵養姊妹們的靈命與聖經真理的增長學習，或吸收實際生活上的知識。每月第一週固定是請康來昌牧師講道，最後一週聚會是慶生會，由當月的壽星姊妹分享見證主耶穌在各人生命中的恩典。值得一提的是：這60年來只換過一位主席（會長），也就是說目前的主席柯李清麗執事是第二任，她今年79歲，是我在服事上非常好的同工；所有聚會內容都是她在安排，因此我在姊妹會配搭很輕省。平均聚會人數75人，按契友的住址分6個小組，每組有組長及副組長各一人；組長們最主要是參加每月第一週的會前禱告會，她們會提出組員們的代禱事項。每年母親節的主日崇拜由姊妹會負責獻詩，孝親贈禮——母親節禮物也是由姊妹會負責，只送給70歲以上的媽媽。另外，每年聖誕節前會舉辦「聖誕福音餐會」；由於教會場地不敷使用，已經連續2年在餐廳舉辦。

迦勒團契：

是教會最年長的夫婦團契，成立於1980年初，開始名為「長青團契」，後來有一次聚會由沈牧師提議最好將團契定名為「迦勒團契」，因為舊約聖經裏的迦勒年老仍事奉主，老而強健，值得效法，大家一致贊同，因此名稱沿用到今天。聚會時間：每月二次，時間是第一和第三個週六，每次聚會都有早餐供應，並且由本堂護理人員為契友量血壓及健康諮詢。上午8:10聚會；7:30-8:00提供早餐，同時護理人員幫忙量身高、體重、血壓以及紀錄，當發現有異常時，會告知長者留意或就醫。聚會內容固定第一週

是「健康講座」或「生活講座」，邀請本堂醫護或學有專長的弟兄姊妹為專題講員，第三週是「聖經講座」，大半由本堂牧長擔任講員。團契主席李賢鎧長老2004年接任至今，聚會人數平均65人。跟姊妹會一樣，每年8月份父親節主日崇拜中的孝親贈禮，只送給70歲以上的爸爸們。配合團契的聚會時間，每年的聖誕餐會是在早上，提供豐富的中西式早點，總是座無虛席。

拿俄米團契：

信友堂的網站上介紹拿俄米團契是：人甜、心甜、說話甜的團契；「拿俄米」顧名思義，這是一個喪偶的姊妹團契，平均年齡78歲，是信友堂最年長的團契，曾經有一段時期，固定有5位90歲以上的老媽媽參加聚會。教會顧念關心曾經遭逢喪偶之痛的肢體，成立了拿俄米團契。二十多年來，團契最大的特色就是神使這群契友們自憂傷谷走出來。每月第一個主日上午十一點聚會，中午一起享用午餐；其中有幾位老媽媽每月來聚會一次，除了參加拿俄米團契，同時領受聖餐，目前聚會人數平均45人。

總結

這三個耑年團契，雖然性質不同，卻因為聚會時間的不同，其中有些媽媽參加2-3個團契；尤其是參加「迦勒團契」的媽媽們，幾乎都出席「姊妹會」的聚會。我想每個教會都一樣吧——就是姊妹們比較喜歡團契生活！耑年團契每年有2-3次的郊遊，每次至少2部遊覽車；這些年桃竹苗地區和宜蘭，只要合適年長者出遊的地方，我們幾

乎都去過了，因此找尋郊遊的地點很傷腦筋！除了母親節和父親節的主日之外，還有在重陽節前後舉行的「耆年主日」，由「迦勒團契」負責獻詩；而「孝親贈禮」是送給90歲以上的長輩，去年有23位。2011年「迦勒團契詩班」獻詩，年紀加起來超過3千歲，所以我們將它Po在Youtube上。為了要讓更多的弟兄姊妹關心「耆年團契」，我們會不定期在「成人主日學」開有關「長者關顧」的課程。 ■■

在教會從中年到老年

／宋陳阿好

我在1998年6月21日蒙恩受洗；歸主14年來，分別參加姊妹會、拿俄米以及迦勒團契。

我們是最年長的一群，但蒙恩也最多。雖然我們的肉體漸漸衰退、多有病痛，甚至也走過死蔭的幽谷，但我們活得有盼望和喜樂。只是想到弟兄姊妹及至親好友離開這寄居的地方，仍會心痛和不捨。然而死亡那一刻正是永恆（新天新地）的開始——「以往的事都已經過去了」（啟廿4）

這真是有福的確據——與主同住哦！何等的有福！ ■■

蒙恩的姊妹會

／柯李清麗

姊妹會可是信友堂最早成立的團契之一，當時在主日崇拜以外，姊妹們看見有需要更多的聯誼與交通，就決定成立姊妹會，每周聚會一次。剛開始時是在徐彭禮立執事家中聚會，人數在二十位上下，後來，信友堂有了固定的教堂，姊妹會也就隨著搬遷到教會聚會到如今。

以下略為介紹姊妹會的特色：

1. 信仰的持守，靈命的增長

邀請牧師、師母、傳道、長老等來根據聖經的真理教導、勸勉、餵養靈糧，使姊妹會們能夠在日常生活中遵行主的旨意，見證主的美好。同時每人都有一本小金句卡，每周背誦一節經節，更明白知道主的教導，也做隨時的幫助。

團契特別為慕道友或新朋友開基要真理課程，由林炳宏牧師、吳芬蘭傳道授課，幫助不方便參加成人主日學的媽媽們，能夠學習明白所信的道，以至於願意受洗歸在下的名下，成為神的兒女。

2. 聚會的成員與時間

姊妹會的成員並沒有年齡的限制，歡迎任何年齡層的姊妹參加，最年長的從一百歲到四、五十多歲都有，其中有母女檔、婆媳檔、同學檔。聚會時間是每周四的下午二時三十分，聚會前後姊妹們交談分享日常生活的細節或常識，真是一個三代同堂的溫馨大家庭。

3. 彼此相愛關懷、代禱

每月的第一次聚會前有會前禱告會，依據契友住家的區域分為6小組，設有小組長，特別用心關懷在缺席、生病或有艱難外出的肢體上，了解實際情況為他們代禱，或安排協助或探訪，都一一做最合適的安排。更可貴的是遭遇過同樣經歷的姊妹們，願意以親身的經驗來安慰或提供醫療上的參考。這樣細心的扶持得以兼顧信心，並靠著愛我們的主得勝有餘。

約翰福音第十三章34-35節：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛，我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛，你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」我們願意學習主耶穌基督的愛，去愛眾人，分享我們所領受的豐盛恩典，叫眾人也能因我們蒙恩得福，一同榮耀主名！

在屬靈的家 與主同行走天路

／古柯素琴

2006年在苦楚中，因著信友堂弟兄姊妹及謝牧師的關懷走進了信友堂，參加主日崇拜，唱詩、禱告、敬拜神、聽道，心受感動。神光照了我，祂的愛已在我心中，一次一次聽神的道，更認識上帝，認識耶穌。自己也要求上基要真理班，要受洗，這是神感動我往前行而受洗歸主。「我得救本乎恩，也因著信，這並不是出於自己，乃是神所賜」(弗二8)。耶穌的救贖讓我成了上帝的兒女，是我最大的福分，感謝主。

我加入耑年團契，第一次到姊妹會時，給我印象深刻的是沈師母，她敏銳的看出我是新朋友，她的關注、關懷，讓我感受到師母的親切、關心、誠心、仁慈，心裡感到很溫馨，姊妹們也都很親切的招呼。現在我們姊妹會的年齡層從四十多歲上至一百歲的姊妹，媽媽們有如三代同堂和樂融融、歡喜快樂感謝主。

我們姊妹會的聚會時間是每周四下午2:30至3:30，一個鐘頭的聚會很豐富。講員的邀請由主席柯媽媽安排，有碧

玲師母美好的歌聲領唱，碧文傳道司琴，我們與主同在，的時間真是快樂無比，母親節由我們姊妹會的姊妹們獻詩。

每月的第一周邀請康牧師解經傳講神的話語，讓姊妹們更認識我們的神。第二周、第三周邀請牧師、師母、傳道擔任專題、醫療健康講座等美好的分享，增加我們的知識、見識。第四周是姊妹們每月的慶生見證分享，壽星們將神的恩典分享出來，把榮耀歸給神。第五周則是分組討論，大家可以更認識小組的成員，瞭解近況、家庭、身體健康情形，為有需要的肢體來代禱，雖然姊妹們常有病痛，但仍有信心的不住禱告。靠主平安，靠主安慰，靠主喜樂，每過一天都感謝神。

教會為團契每年安排春秋兩次的一日遊，享受欣賞上帝所造的美景，身心靈都歡喜快樂，感謝主。常有慕道友來參加我們的聚會而受洗歸主成了我們的姊妹，這是最高興的事。神的恩典幫助我們能多結果子，團契一些姊妹加入探訪（有炳宏牧師、芬蘭傳道、淑靜姊妹的輔導），帶著主的愛同行，分組關懷獨居的弟兄姊妹。探望在病痛中住院的弟兄姊妹，帶給他們主的愛，為他們唱詩、讀經、禱告，溫暖他們的心。同時也向未信主的家屬或慕道友傳福音，因上帝的計畫，藉著耶穌十字架的救贖，願世人都能得救，不願一人沉淪。耶穌說：「我就是道路、真理、生命，若不藉著我就不能到父那裏去。」(約十四6)

我們永生的盼望是藉著耶穌與主同行走天路，感謝主。 ■■

迦勒團契的轉變

迦勒團契有溫暖，有知性教導，有屬靈的學習，更有許多同工的照顧和契友之間的關懷。

／陳民本

迦勒團契是台北信友堂的高年團契，從我在民國59年來信友堂時好像就已存在。原來聚會時間也沒有選擇，但是我記得1996年上半年，我有一次到迦勒團契時，聚會人數只有3人。1996年9月至12月，我仍在台大海洋研究所任教，利用休假期間，赴印尼短宣了3個月。在印尼我去的基督徒會堂，高年團契在早上7點半聚會，而聚會人數將近百人。他們的詩班還在主日獻詩，老人家個個都唱得非常高興，給我們的印象非常深刻。1996年底，沈正牧師赴印尼擔任基督徒會堂宣教年會的講員，他問我短宣的心得，我就告訴他在基督徒會堂看到的高年團契。沈牧師當時就要我在1997年回到台北時，就來帶領迦勒團契，我誠惶誠恐地答應下來。

身心靈兼顧的聚會安排

當時，我對迦勒團契的第一個反應是老人家要午休，聚會時間的安排不對，所以，第一個要改的是聚會時間。

正好，那時候政府在推行周休二日，在每月的第二周和第四周實施周休二日。因此，我在1997年擔任迦勒團契輔導時，就建議聚會時間改成第二周和第四周早上8點半。當時團契主席是朱希斌長老，他欣然答應，同時因老人家來聚會很早，我建議可否為他們預備早餐，參加者可以自由奉獻，朱長老也完全同意。

接著，我又提議老人家一早來教會在等著聚會，除了吃早餐以外，可以為他們做一些事，就是為他們量身高體重和血壓，並且作記錄，這是個好主意。但是，要有護理同工加入才能推動這項事工。因此，我請翠惠在教會中邀請護理志工加入迦勒團契，同時我也在當時我們所屬的恩典團契中邀請契友加入在迦勒團契中的服事。結果，劉德凱弟兄、丁金鈴和林柔里伉儷，王清和陳文美伉儷都加入了迦勒團契的服事。後來我認為迦勒團契需要有人帶動唱，因此又邀請李賢鎧長老和侯蘭芝姊妹一起來迦勒團契服事。侯姊不但在護理的照護上成為主要同工，也帶領團契中的老人家做讚美操，深得老人家的歡心。在侯姊的帶領下，鍾真理、張瓊書、鄒媛敏和朱敏華姊妹也先後加入了護理方面的服事。教會又派了黃達三牧師和吳芬蘭傳道來帶領迦勒團契，黃達三牧師離開教會後，由林炳宏牧師來接替。黃達三牧師在迦勒團契中，有一次王人瑞伯伯(89歲)突然暈倒，還好當時黃牧師加以急救，並且馬上送三總急診，這一幕的印象非常深刻，目前李賢鎧長老是團契的主席，我擔任輔導，林炳宏牧師和吳芬蘭傳道擔任教會派駐團契的同工。

耑年主日獻詩讚美主

迦勒團契的聚會時間後來因為每週六都放假，因而改為每月的一、三周的周六早上8:15~9:30聚會。聚會內容最初設定有健康講座(第一周)，因為李賢鎧長老有許多擔任醫生的門生和朋友，因此，由他邀請醫生來做多方面的健康講座，第三周則由教會和我在華神邀請老師來進行聖經講座。團契中的老人對這樣的安排非常喜歡，後來逐漸將一些生活的主題也加入在第一周的聚會內容中，使得第一周的聚會更加多采多姿。

迦勒團契聚會時，原來都是唱教會的《讚美》詩歌本的詩歌，後來我向團契同工和沈牧師建議，可否在每年的耑年主日（重陽節前的主日）讓迦勒團契的弟兄姊妹上台獻詩，沈牧師覺得這是很好的主意，因此，我安排迦勒團契的老人家從2009年起唱「同路人」，2010年唱「天天讚美主」，2011年唱「我們都是一家人」，今年在耑年主日唱「除祢以外」這首詩歌。要訓練老人家唱詩歌非常不容易，因此我就設定每次聚會都唱一首詩歌，先放詩歌給他們聽，再教他們唱。三年下來，每位老人家都很看重每年耑年主日的獻詩，他們都認為這是給他們在主日服事的唯一機會，因此，沒有一位肯錯過這個機會。

多元化的關懷

團契老人家也很喜歡出去郊遊，因此，迦勒團契和姊妹會每年都要安排2至3次的郊遊，郊遊地點也都不遠，以

信友堂耑年團契

一日遊為原則。除了帶老人家到外面走走，侯姊也會在郊遊之處帶領老人家做讚美操，教會同工則會在每一次郊遊拍攝許多照片，為老人家留下美好的回憶。

十幾年來，迦勒團契中有不少契友已經歸回天家，但是團契的契友不減反增，目前聚會人數都在60人左右。許多年輕的朋友將父母帶來迦勒團契，而且陪伴他們聚會，幾次之後覺得迦勒團契有溫暖，有知性教導，有屬靈的學習，更有許多同工的照顧和契友之間的關懷，讓這些陪伴來的契友們的子女都放心不少，也放心父母在每月第一、第三個周六上午自己來參加團契聚會。甚至有不少老人家在團契中信主的，我們真是看到了神的恩典滿載於這些老人家的團契裡。盼望迦勒團契可以吸引附近社區的老人家到教會來，在這裡認識神，也能得到主耶穌基督的救恩。■

安慰與喜樂

／李賢鎧

在主裡數算日子，雖然日月還是如梭，但是可得智慧的心。我在迦勒團契由6字頭進入7字頭而邁向8字頭的感覺就是如此。

美好的配搭同工、會開得很少、工作做得很多、自動自發沒有怨言，只有喜樂的心神最明白。輔導民本長老出力最多、點子最多、居功最少。德凱是模範生，準備早點、大家吃得笑哈哈，初識的哪會想到他是重症的患者。

肢體的關懷是「迦勒」的特色，契友們互相的安慰勉勵、祝福最是常見。聖靈幫助大家渡過很多困難的日子，關懷的靈常在契友心中，肉體與心靈的需要與得到的滿足是大家最常訴說的。「我的肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠」(詩七十三26)。

高血壓是年長者常見的病痛，團契的專業同工關心大家的體重、飲食、血壓及用藥，令人敬佩。運動是團契注重的，常跳讚美操，侯姊盼望成為大家喜樂的泉源。

炳宏牧師和芬蘭傳道是團契的總領導，主安慰的靈由他們發出，充滿整個團契，大家講得不足的，他們補充，大家做得不夠的，他們代替。

總之幾句話訴說「迦勒」近況，我自己學得最多，所得也多，一切榮耀歸給主。 ■■

在迦勒團契的 感動與學習

／張瓊書

心中有神 生活打理地有條有理

在信友堂聚會多年，也不知道打從甚麼時候開始，被清安弟兄邀請到迦勒團契來關心長輩們的健康，在週六聚會前幫忙量血壓、磅體重，迦勒團契雖然每月只有兩次聚會，但長輩們大多數都能持之以恆，早早地來到教會，剛開始時我也想要早些到教會幫忙做準備工作，但每次都比曹伯伯晚到，他永遠是迦勒團契的第一名，他還幫著發聖經與詩歌本，現在他高齡九十多歲耳聰目明，一個人從家裡步行到教會風雨無阻極少缺席，主日崇拜時也是早早的在一樓大廳等待第二堂的聚會，鮮少見到晚輩們陪伴在側，他說孩子們都有自己的事忙，趁還能動盡量不去麻煩他們，每逢假日就會與兒子吃飯，生活打理地有條有理。

心中有愛 彼此珍惜相互扶持

在團契中長輩們因年歲的關係大多有些血壓、血糖與體重的問題，在量血壓、磅體重過程中偶而會給一些小小提

醒，但發現長輩們都很小心地照護著自己的身體，其實長輩們的健康就是兒孫的福氣。記得陸伯伯每次量完血壓都會以關懷的眼神詢問陸媽媽好不好？還高嗎？牧師還說，有一次陸媽媽腳沒站穩，陸伯伯為了不讓對方跌倒，自己趕緊抱住陸媽媽，結果兩人同時跌倒在地，他們的相互扶持與關心真是讓人感動。

跟隨神

蔣伯伯與蔣媽媽忠心地跟隨神，參加每一季的成人主日學，主日崇拜十點左右，降血壓藥開始發生作用讓人恍神時，他卻細心聽神的話語，還不時地做筆記。記得有一次在團契中做分享時告訴大家「神」就是愛，他愛我們，救我們脫離網綁，也教我們怎樣愛別人，只要我們做到愛人就是愛神了。每次主日崇拜前一樓大廳是長輩們交誼的地方，蔣媽媽熱心地與大家打招呼，她的笑容常給人無比的溫暖。長輩們聽力較弱，往往選擇干擾較少、離講台較近的固定座位，蔣媽媽輕聲地說：「這樣離上帝也比較近。」

感謝神

春秋兩季旅遊是團契中最讓人興奮的事，早早的就報名，在教會牧師、傳道、同工們細心的安排下快樂地出遊，旅途中弟兄姊妹都相互照應，回來後細細地觀賞同工為大家拍得美美的相片。每年一次的獻詩是團契中的大事，打從決定要獻詩起，大家每次聚會就會反覆不停地練

唱，一點都不覺得厭煩，大家都知道這是獻給神的讚美，與鼓勵自己的詩篇，那是自己僅有的、由心發出來最好的對神的感謝與讚美。所以每次獻詩我那不聽話、感動的眼淚就不停地湧出來。

相信神、倚靠神，沉穩順服地迎接每一個日子

在團契中長輩們的互動中雖多半是沉默不多言，如果耐心聽、細心觀察，每一位弟兄姊妹都有著其獨特不平凡的生命故事，感謝神祂有不同的恩賜給每一位不同的人，在年歲漸長的平凡生活中，因為相信神、跟隨神、倚靠神，沉穩順服的迎接每一個日子，看到了生命中的安定與盼望。一晃十多年過去了，在迦勒團契裡我甚麼也沒做，卻讓我學習到的是長輩們的獨立與順服，無偽的信心，凡事倚靠神，細聽神的話語，篤定的過每一天。

每個人的年歲都會隨著時光漸漸增長，但是神是我生命的力量，是我的福分直到永遠。 ■■

拿俄米團契感恩記

／陶李煥英

民國七十二年因信友堂寇牧師要去美國，教會的韓長老積極地找接任的牧師，結果在校園團契找到沈正牧師。自沈牧師接掌信友堂後，喜事連連。首先，沈師母懷孕，接著教堂改建，蒙基督耶穌的恩典，教會增長，年年興旺。

韓偉長老把信友堂的人事安排好之後不久就生病了，經過醫治無效，被主召回天家，因為他信守真道、公平正義，一言一行永遠活在中原、陽明兩大學同學同仁及信友、靈糧教友的心中，永遠不消失。韓師母吳期敏姊妹也為了難忘喪夫悲痛的姊妹們，在信友堂成立了拿俄米團契，團契名出自聖經路得記。

拿俄米團契開始時，聚會人數不多，負責的傳道更換了兩次，現在是吳芬蘭傳道負責，文書事工開始時是我負責，幾年後因常出國，就請張李若璞姊妹接手，後來張姊妹病了，現在的文書是鮑姜淑貞姊妹，司琴李惠貞姊妹，總務陳亮瑩、溫在嵩姊妹，司庫林李秀琴姊妹，司帳宋陳阿好姊妹，關懷古柯素琴姊妹。聚會時間為每月第一個主日，中午提供愛宴。聚會內容包括每月安排專題演講，邀

信友堂耑年團契

請專業醫生分享，另有聖詩、靈修分享，歲末年終時更有愛宴及孝親贈禮，並由沈牧師講道，且有姊妹們分享感恩見證。年中還有兩次郊遊（春季、秋季）。

我們參加拿俄米團契的姊妹們，雖都有喪偶之痛，家中失去棟梁的支撐，但詩篇四十六篇1-3節告訴我們：神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助！所以地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而顫抖，我們也不害怕。我們要時刻存感恩的心，主的恩慈樣樣都要數算，主的恩惠也都要銘記在心，因為主的恩典夠我們用的。 ■■

一群蒙神恩典的兒女

／蔡林淑美

我是拿俄米團契的創始契友。約在三十年前的一次教會退修會中，牧師的培靈信息是路得記，安排了兩天三夜的寶貴教導，大家都深受激勵受益良多。尤其是韓師母向教會提議成立寡婦團契，命名為拿俄米團契。

我們是一群蒙神恩典慈愛的兒女，教會始終恩待這個團契，感恩不盡！每次聚會唱詩歌「鍊我愈精」時，個個邊唱邊流淚，第一節的歌詞是：「祢若不壓橄欖成渣，它就不能成油，祢若不投葡萄入醅，它就不能變成酒，祢若不煉哪噠成膏，它就不流芬芳；主我這人是否也要受你許可的創傷？每次的打擊，都是真利益，如果祢收去的東西，祢以自己來代替。」最後第五節：「我要讚美，再要讚美，讚美何等甘甜；雖我邊讚美邊流淚，甘甜比前更加添；能有甚麼比祢更好？比祢喜悅可寶？主我只有一個禱告：祢能加增我減少。」每一次唱到這裡，團契大家已泣不成聲，後面的副歌就唱不下去了，輔導的傳道勉強幫我們唱完，這印象好深刻。後來我們就決定一個月聚會一次，在月初聖餐主日後的11:00-12:00聚會，而且會後安排愛宴。

信友堂耑年團契

開始聚會人數只有個位數，葉菁萱傳道做我們的輔導，雖然做事起頭難，但她每次準備神寶貴的經文安慰我們，使我們漸漸地安穩下來。現在我們的契友約有八十人，經常出席聚會的人數約有四、五十人，聚會氣氛喜樂感恩。謝謝教會的牧師傳道及所有關懷過我們的師母及長執弟兄姊妹們。更要感謝上帝，祢是孤兒寡婦的神，願祢煉我愈精；願我們都有拿俄米的香甜及剛強與使命感，渴望有撒勒法寡婦的信心。家中沒有餅，罈中只有一把麵，瓶裡只有一點油，靠著神的祝福與供應，罈內的麵果不減，瓶裡的油也不短缺。順服神的話，供養先知以利亞家中的人，喫了許多日子。阿們！

拿俄米的姊妹們，依靠上帝的慈愛，我們要化悲哀為力量，戰勝自己。「耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。」（賽五十八11、12b）

漫談「老年」的辛酸

／朱希斌

「**我**們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中**我**所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩九十10）

老年的標準

老年的標準，各方認定不一。聖經在詩篇第九十篇10節認為我們一生時日是70歲，若強壯可到80歲。且進一步提到其中所矜誇的不過是「勞苦愁煩，轉眼成空……」便如飛而去。的確顯示負面的陳述，充滿辛酸的意味。

國際上，大都以聯合國世界衛生組織（WHU）所定的：凡65歲以上人口已超過總人口數的百分之七，則稱之為「老人國」，亦即高齡化國家。我國在民國82年（1993年）即超過此項標準，65歲以上人口數達194萬人以上，至民國89年更提高至8.69%。依據內政部人口政策委員會預估：民國120年，65歲以上人口將達到總人口數的五分之一，即百分之二十。換言之屆時每五個人中即有一位65歲以上的老人。對於有效工作人員負擔之重，將難以想像。

目前政府設定公務人員退休年齡也多訂於65歲為標準。其他工商團體之退休年限亦多以65歲做設定標準。唯

有財政部將每年綜合所得稅申報表中，每年每人免稅額之規定，則將70歲以上者之免稅額較70歲以下者提高，目前分別為123,000元與82,000元，兩者相差41,000元。民間社團亦有各種不同標準之訂定。信友堂在每年父親節與母親節對高齡父親與母親都有致贈賀禮，其標準則訂於70歲以上，與詩篇前述準則相符。而於耑年主日崇拜時，更特別對於年逾90歲的長者致送特別賀禮。

日曆年齡

一般的所謂年齡，普遍都以日曆年齡為標準。我們每一家庭、每一機關團體，在顯示明亮處都會懸掛一幅日曆或月曆，甚至在書桌或辦公桌上，置放桌曆便利記取當時的準確日期。於是每日一撕，每月一撕；我們的年歲也就隨著這每日一撕，每月一撕，逐日逐月逐年而增長，而流失。但是歲月流逝正常進行中，我們每人體能狀況或健康情形，卻也在彼此間顯示出或多或少的差異，由每人的外表，有時或有難於辨識其真實年齡，尤其是在中年以後，便有所謂體弱多病，精力旺盛之別；更有所謂未老先衰，或老當益壯之別。一般而言，大致上在30歲以前，是所謂的成長階段，若非特殊原因，可能差異性較少。

根據美國聯邦政府的一次大規模調查，發現30歲以後，每十年有一次改變，有所謂十年一跳之說。茲列述於下：

- 30歲：這是人生健康的頂峰，此後即走下坡路。其現象是額頭初現皺紋，聽力略有下降，骨骼密度開始下降。

這時應注意補鈣。

- 40歲：這時身體開始變矮，毛囊也縮小，聽力和視力開始退化。身體也開始肥胖，最重要的是阻止肥胖及聽力和視力保持。
- 50歲：這是危機四伏的時候，內分泌系統改變了，引起骨質疏鬆，肌肉逐漸萎縮，指甲生長緩慢，腰圍粗壯。
- 60歲：機能衰退，人老矮三分，亦是罹患糖尿病的年齡，軟骨衰退以致關節痛，肺活量減退了一半。這些都可以在40歲時即注意防止。
- 70歲：大腦和循環系統退化，記憶力衰退。動脈管壁變厚，血壓升高。50%以上有冠心病。
- 80歲：吃飯防噎，走路防跌。到了85歲時要注意老年癡呆症。

生理年齡與心理年齡

現今有所謂「三曆連環扣」的理論建立。正如上述美國政府大規模調查結果，鎖定十年一跳的結論。在日曆年齡日漸增長流逝中，生理年齡必隨著衰退與變化，心理反應亦隨之減低或喪失。我們在逐年的短期比較時，也許不易發現，但累積十年，前後回憶追思比較時，心態上必會感到震驚嚇一跳，才深深感到的確明顯不同。生理方面如視力聽力功能減退，骨質疏鬆，血液呈現三高現象及高膽固醇、高糖、高脂；心臟病如高協壓、冠心病及血管硬化等。心理方面則記憶力減退，導致失憶、失智；甚至呈現癡呆；更普遍的是焦慮、煩躁以及嚴重的憂鬱症等。

這些導致原因很多，包括遺傳、生長環境、工作環境、個人生活態度、飲食營養以及運動等等。影響因素不同，只在導引程度與演進的快慢上有所差異而已。但基本上，這三項環環相扣，絕對的正相關。都是趨向衰退、萎縮、喪失等損及健康的指向。有關這些資料，在坊間可說俯拾皆可得，極為普遍，更非三言兩語一時談得清楚，故在此不擬多加申述。惟在實際影響我們的生活過程上，充滿了辛酸與無奈，耗日費時。現在世界各國都在研究老年照護方案，我國也已編列國家預算，加強實施老年照護政策，希望能對老人們有所助益。

老年人的屬靈生活

老年人行動緩慢，影響居家生活，當然也會影響屬靈生活。視力聽力功能減退，看不清、聽不明，自然降低參與教會活動的興趣。唯一不受影響的就是禱告，在自己家裡，隨時隨地都可以閉上眼睛，向我主耶穌禱告，不用看不用聽，自然而輕鬆地向我主耶穌傾訴，毫無顧忌地說出自己的心聲。不用掩飾不用做作，唯有在這段時間可以獲得真正的平靜，真正的安慰。也是老年人最容易獲得力量的方式。至於團體聚會與團契聚會，便往往蒙受限制。在醫學與心裡學上，大都鼓勵老年人多參與團體活動，多結交朋友，不要自閉在家裡，可是體能不濟，視力聽力退化，常會導致許多尷尬的場景。有時遇見多時不見的弟兄姊妹，也算是老朋友了，但卻一時想不起對方尊姓大名，當然不便問了，待過後，人家走了，卻想起來了，並且以

前共處的情景更一幕幕在腦海中呈現。你想，這時會是一種什麼心情！至於來回奔波，體能負荷又是另一需要思考的難題，筆者現年86歲又7個月，倘以65歲為標準老人計算，筆者已經做了二十年以上的標準老人。蒙主恩待，幸無糖尿病的病史，故在飲食方面，顯得方便而享受。至於其他老人常患的疾病，就目前而言，尚不致太嚴重，皆在藥物妥適控制中，只是要每天服用藥劑越來越多，最大阻礙仍在聽力與視力功能嚴重退化。教會崇拜聚會中，提供耳機，解決聽力之困境；倘若沒有耳機，恐怕只能聽到五成以下，且無法連貫；縱使全場大笑，我仍感到漠然。雖配有雙耳助聽器，但功能有限。視力不佳，雖曾二次施行白內障手術，亦難有實際效果，教會聚會週報消息欄，難全然閱讀，當然也會影響讀經的功課。多半得藉助於放大鏡，仍感到十分辛苦。特別感覺在教會，有人向我打招呼未被我發現而錯過，抑或是我未向人打招呼常有失禮情事。尤其在與人面對面洽談時，由於聽力差，常未全然了解對方的意思，自己顛三倒四，文不對題，所答非所問，彼此形成尷尬場景，尚希望弟兄姊妹多予諒解與包容。

最後，希望弟兄姊妹多代禱，求神賜下恩典，為全球老人的照護工作更獲得妥適的安排，減少困擾與不妥！老人生活困境，乃是神在創造天地萬物時，早已安排妥適的自然現象，無須排斥與怨嘆，只求我主耶穌早日再來，引領我們一同回歸天家，在新天新地重聚。上帝要除去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都已過去了！（啟二十一4） ■■

啊！耑年！ 我有兩個團契

／鮑姜淑貞

「神啊！我們在你的殿中，想念祢的慈愛。
神啊！祢受的讚美，正和你的名相稱，直到地極。」

（詩四十八9）

無情的歲月讓青春年華飛快地流逝。轉瞬，我已在耑年部團契聚會，聽上帝的聖言，敬拜祂有多年之久了。然而，一路行來都未偏離正道，真要感謝主！祂一直引導著我安然度過這有限又漫長的日子。

自從受洗歸主名下至今，漸漸地認識耶穌基督，跟隨祂腳蹤學習真理，因著主慈愛憐憫吸引我追尋祂，祂與我同在、伴我同行，成就了我豐盛的生命。

我心被恩感，於是興起服事主的心意，曾參與兒童主日學，開始學習服事的功課，同時也加入姊妹會團契敬拜。這段日子不斷地重視培靈，聽信息，一面操練，增加對上帝的認識更明白了祂偉大及長闊高深的愛。從此，祂是我最知心的朋友，我很樂意親近祂、事奉祂；例如：我很順服於團契聚會的領會，唱詩歌和領會時的禱告操練，

見證主榮耀的分享，在服事中更學習柔和謙卑的心態，這些，未嘗不是一件可以讓生命提升甚而更新的一個好機會。在姊妹會裡聚會確實獲得良多，同時也能對教會的動態有深入的瞭解，對生命態度有新的認知，尤其對個人靈裡更新求進深的渴望，團契聚會幫助很大。

那一天，突然要改變我身分的震驚，因折翼而成為單身的日子仍要面對，居然有個團契是為吾輩而開。我情緒平靜地進入這個團契，隱藏個人憂傷、孤單的心靈情境，我太需要這個小家了！那就是拿俄米團契。

團契的姊妹們一個個充滿信心的臉龐，專心仰望主、等候主來重新得力，也渴慕主愛的聖靈來澆灌，創造新的心路歷程，將是喜樂平安交織有福的人生，因深知上帝憐憫眷顧，祂是守約施慈愛照顧孤兒寡婦的神。這個苦中帶甜的拿俄米團契，總會由甜而回甘，越事奉越甘甜。特別是：「要常常喜樂，不住的禱告，凡是謝恩。」（帖前五16-18）常惕勵著我們，在主面前敬虔度日。

我深信，能夠在這有理想有制度的大家庭屬靈的成長，勝過屬世的富貴、名望等等羈絆，要單純得多了。當年團契部有三個團契，分別為：迦勒團契、姊妹會、拿俄米團契。我就擁有兩個團契，心靈自由的享受著主的愛。

箴言第十六章31節：「白髮是榮耀的冠冕，在公義的道路上必能得著。」願主的愛充滿在我們的心靈。 ■■