

· 信仰之光 ·

信心是樂於歌唱讚美

經文：「你們要讚美耶和華，在上帝的聖所讚美他，在他顯能力的穹蒼讚美他。」詩篇一五〇：2—8

我們台灣長老教會過去被稱為唱歌讚美的教會，韓國教會被稱為祈禱的教會，日本教會被稱為研經的教會，這是一種印象。可是時代在變，台灣長老教會的特色是什麼？可以說沒有特色變成我們的特色，主日禮拜的詩歌，不再動聽，禱告也不見回應，所謂以心靈和誠實的敬拜是神所喜悅的。

詩一五〇篇就是一首讚美的詩篇，如果我們隨時、隨地都以詩歌頌讚美神，我們就有滿足的喜樂和滿滿的祝福，其實歌唱與健康的身心靈有密切的關係，因為詩歌有三個要素。

一、節奏——我們知道音樂可分為樂音和噪音，音樂讓人賞心悅目，也讓人煩氣燥，節奏就是有規律、有秩序，當一個人亂了秩序而脫序，就喪失了節奏，如果一個人說話、行動都有節奏感，他就能平穩、安靜，凡事按部就班，不慌不忙，一個人的呼吸有節奏，心跳也有節奏，不亂跳就是健康的記號，想一想，你的生活是否有節奏。

二、旋律——我們知道最近幾年心靈醫師發現詩歌的旋律會影響一個人的心情，把音樂應用在心理治療，節奏可以訓練調息（呼吸），旋律可以「調心」，一個人的喜、怒、哀、樂藉著詩歌的旋律表達出來，因此旋律可以疏解情傷，可以鼓舞士氣，如果你的一生就像一首歌，想一想，旋律中有多少是喜樂，知足、感恩或是哀怨與無耐。

三、和弦——我們知道音樂有和音，就是和諧音，一首詩藉著高低音和唱，可使一道詩相得益彰，讓詩歌更圓融圓滿，因此，節奏要合一，和弦要和諧。應用在人生上，假如人生像一首歌，我們要學習人際關係的和諧和合一，創造真、善、美的人生。

一個信心的人，心中充滿歡樂、歌唱、讚美，無論對神、對人、對事、對己，如同一首歌令人感動，百唱不厭。

祈禱：「求主幫助我們，隨時隨地調整腳步、心靈，讓生命像一首美妙的詩歌。」阿們

· 靈修小品 ·

施比受更有福

馬太七：12

有一則故事說：在蘇格蘭有一個貧窮的農夫，有一天當他在田裡工作時，忽然聽到附近池塘裡有人哭喊著救命呀！救命！他連忙放下農具，跑到池塘旁邊，看見一個小孩不小心落水。農夫立刻跳下池塘，救起奄奄一息的小孩，確定沒事後，請小孩小心，自己又回到田裡繼續工作。

隔天，農夫的門口停了一輛豪華的馬車，車上下來了一個優雅的紳士，表明自己是被救起小孩的父親，也是上議院的議員。

紳士說：「我帶了禮物要報答你，感謝你救了我孩子的生命，將來如果有困難我會報答您救命之恩。」

農夫說：「救人是一天經地義的事，即使我貧窮，我也不能因救你的小孩而接受報酬！」

紳士堅持要表達謝意，農夫堅持不接受，二人堅持許久，僵持不下，突然有一個孩子從茅屋裡出來，說：「爸爸，發生了什麼事？」

紳士問說：「這是你的兒子嗎？」

農夫很驕傲地說：「是啊！他是很懂事的兒子。」

紳士說：「好！那我們訂個協議，請你將兒子交給我，我負責讓他接受最好的教育，讓他成爲一個永遠令你驕傲的兒子！」

農夫答應了。

幾年後，這個小孩子在紳士特別的照顧培育之下，從聖瑪利亞醫學院畢業，成爲舉世聞名的弗萊明、亞力山大爵士，也是盤尼西林的發明者，於一九四四年受封爵位，並得到諾貝爾獎，果然成爲永遠令父親驕傲的人。

又過了幾年之後，紳士的兒子不幸染了肺炎，就是靠盤尼西林而救活了，紳士的兒子就是邱吉爾，紳士就是邱吉爾的父親呢！

一命而親愛的兒女，在這件事中，我們看見一個窮農夫，不因救人願農夫而接受厚禮，堅持救人是天經地義的事，紳士也堅持行善，別人想不到紳士的兒子，給予最好的教育，果然成就了農夫的心，願何事，幫助自己，祝福別人的兒子，又得祝福，主耶穌說：「所以幫助別人，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這是律法和先知的道理。」馬太七：12。

· 家庭分享 ·

關懷退休牧者4.0版

Windows 8 的上市，宣告電腦又進入了另一個時代。從一九八〇年代初期的八位元電腦、DOS 作業系統開始，電腦不論在硬體或軟體上不斷地成長與進步，而且變換速度之快讓人永遠在其後面追趕。升級，不斷升級就是電腦使用者的命運；然而，大多數的使用者都欣然接受這種不斷更新的升級。

不只是電腦業者如此，許多的產業也致力追求升級與成長。在面對台灣急速高齡化的社會中，政府也由老人年金制度的設置，成立安養中心、養護中心等福利設施，來解決老人照顧的問題；《長期照顧法》的立法，也代表老人福利的升級。

在這些升級的過程中，我們也看到因獨居老人照護問題而產生憾事。觀看鄰國日本的老人福利，約二十年前，日本就發現許多老年人不喜歡住安養中心或養老院。因此，他們開始由安養中心、老人住宅逐漸轉變到「在宅老化」的觀念，由市區公所、醫院、義工及家屬共同組成照護網，相互支援，讓義工有服務機會，也讓家屬有喘息空間，同時讓長者生活有尊嚴及品質。

有台灣政府的老人政策還沒有如此進步之前，教會能不能率先升級對長者的關懷？我們可以從對退休牧者的關懷上開始這種照護網路的預備。過去教會常主動關心從自己教會退休的牧者，打電話問安、寫聖誕卡、定期探訪等，可說是關懷退休牧者1.0版。總會設立傳福利度，讓退休牧者有生活基本照顧是關懷退休牧者2.0版。傳福會發起「愛牧之友」基金是關懷退休牧者3.0版。然而，這些其實還不夠，用安養中心的住民經驗來說，許多住在安養中心的長

者，白天經由院方安排許多活動，但是當夜幕低垂、夜深人靜的時候，許多住民會開始想家人、想回家而哭泣，這是目前安養中心無法解決的問題。

面對退休牧者的關懷，我們如何能讓他們不在暗夜哭泣？「在地關懷」是一個方式。許多退休牧者不一定會住在教會附近，但如果我們知道教會附近有退休牧者，不管不是從自己教會退休，平時、節日都可以去探訪他們，主日可以帶他們參加禮拜。甚至與家屬、牧者共同商議照護方式，組成一個照護網絡，安排義工陪伴他們，讓家屬有喘息的空間，讓他們感受到在主內的家庭的「相疼」，這就是關懷退休牧者4.0版。

「在地關懷」是一種學習，要開始建立這個網絡，並且在行動中累積經驗。這種經驗將會擴及會友，有一天影響我們社會的老人政策走向。（摘自教會公報）

· 讚美歌詞 ·

是否將一切獻上

1. 你渴望有平安，期望信心長進，曾恆心的祈求與仰望，但不能有安息，得不著大福祉，除非你將一切全獻上。
 2. 你若願與主同行，在正道光明中，會得著真正安心滿足，但要遵主美旨，將一切獻壇上，你才能得脫離眾罪污。
- ※你所有是古作活祭，獻在壇上，聖靈是否管理你心，你若將心身靈交在主的手裡，必蒙主賜大福享安寧。

