

舉目向山 祈禱會

【宣揚福音】

主題：食老毋免驚，有主做靠山

序曲奏樂上主降臨，靜候點燭安靜心：

願主耶穌基督的真光帶領引導，照亮我們的前程與道路
聚集禮拜宣召報揚，同心來到主面前：詩篇27篇4節（會眾可齊念）

齊聲吟詩心門拍開，心靈誠實敬拜主：新《聖詩》121首

祈禱懇求上主應允，感謝讚美與認罪：

天父上帝阮感謝祢，互阮佇人生無仝的階段攏體會祢的疼
恰恩典，佇母胎的時、佇出世做幼嬰的時、佇孩童的時、佇
青少年的時、佇成人的時、佇壯年成熟的時、佇年老漸漸衰
弱的時，祢攏恰阮同在，導阮行性命的道路。佇松年主日阮
更加體會祢豐盛慈愛的全備齊全，阮用歡喜的祈禱成為感謝
獻互上帝，求祢鑒納。奉主耶穌基督聖名祈禱，阿們！

啟應應答立志實踐，作主門徒做見證：啟應文55篇
上主話語活命米糧，渴慕敬虔來領受：利未記19章32節
天頂信息牧者傳講，靈命更新齊奮興：食老毋免驚，有主做
靠山

祈禱的時此時極好，聽道信道閣行道：

恩典的上帝，感謝祢互阮知，「食老毋免驚，有主做靠
山」，因為祢是阮一生幫助，祢時時攏引導阮，互阮佇性命
中的每一個階段攏倚靠祢。佇阮兄姊年老的時，求祢幫助
in更加熱心祈禱，願意用微細的力量互祢使用，in毋是無路用
的老廢仔，是受人敬重的老歲仔。求主賜阮平安、喜樂、健
康，互阮佇恩典中老化。奉主耶穌的名祈禱，阿們！

吟詩回應力上加力，生命回應主真理：新《聖詩》541首
〈將疼傳出去〉

與主同桌平安喜樂，聖餐精神傳出去：新《聖詩》358首
〈我今來倚主祢面前〉

甘心奉獻主所歡喜，獻心獻金也獻工：新《聖詩》375首
〈著帶啥禮物〉

求主俯落聽阮公禱，應允成就兼開路：（台語）

1.為著教會重視長者關懷祈禱：天父上帝，阮來到祢面前，
懇求祢互阮的教會看重松年的關懷恰陪伴，互阮有祢的眼
光，知影阮會當為阮的社區做甚麼松年的服侍，互阮的教
會去關心長輩實際的需要、用行動幫助，成做祢祝福的管
道。奉主耶穌的名祈禱，阿們！

2.為著教會通過聖餐關懷肢體祈禱：主耶穌，感謝祢恰阮同
坐桌，互阮佇每一擺聖餐，閣一擺受提醒，「大的要服侍
小的。」願祢幫助阮，去關心幫助那些有需要的肢體、機
構恰教會，不管是透過聖餐奉獻或是真實的連結，求主感
動阮活出祢設立聖餐的疼、愛犧牲恰分享。奉主耶穌的名
祈禱，阿們！（請用主禱文結束）

開嘴吟詩頌讚上主，上主仁愛無窮無盡：新《聖詩》525首

領受祝禱上主開路，三一真神永賜福：

願主耶穌基督豐盛的恩惠，天父上帝豐富的慈愛，保惠師
聖靈豐厚的充滿與相通，與領受上帝話語並願意歸主為聖、
跟隨主腳步的人同在，從今時直到永永遠遠。阿們！

散會祝福平安返去，為主作鹽閣作光：請跟弟兄姊妹比個讚
說：「食老毋免驚，有主做靠山！」

食老毋免驚，

利未記19章32節

◎李冠呈（壽山中會喜樂島教會牧師）

有主做靠山

社會資源補助，包括日託、日照、
長青課程、居家照護、到宅服務，
依舊不夠用。

許多人開始擔心：「食老欲按
怎？」假如有一天老了，腳走不
動、無法從床上爬起來，甚至需要人服
侍的時候，有人可以幫助我嗎？過去，
牧者之間最常討論的話題是：教會有做
兒童營或週末營嗎？至今變成：教會有
沒有老年事工呢？當社會在改變的時
候，教會也必須跟著改變，才能夠吸晴
——吸引社區人士的眼光看向教會，更
進一步去吸引人進到教會，這也是傳福
音為主見證的可行方式。

食老是恩典

聖經中多處提及要敬重長者，除了十
誡中第五誡要兒女孝敬父母外，還有詩
篇92篇14節提及：「他們（義人）年
老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常
發青。」箴言20章29節b：「白髮為老
年人的尊榮。」約伯記12章12節：「年
老的有智慧；壽高的有知識。」32章7
節：「我說，年老的當先說話；壽高的
當以智慧教訓人。」新約提摩太前書
5章1～2節a亦提醒：「不可嚴責老年
人，只要勸他如同父親；勸少年人如同
弟兄；勸老年婦女如同母親。」都讓我
們看見「白髮是榮耀的冠冕」（箴言16

章31節）。原來「食老，是恩典」，可
以經歷人生不同階段直到年老，並學習
更深仰望與依靠上帝。

今天的經文利未記19章32節指出：
「在白髮的人面前，你要站起來；也要
尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和
華。」把尊敬老年人和敬畏神的命令並
提，更可看出上帝對年長者的看重。約
珥書2章28節提到，上帝的靈不只讓兒
女說預言，少年人見異象，也要讓老年
人做異夢，並且讓老年人的夢得以成
真，這是上帝給年長者的盼望。

有鑑於此，筆者正在規劃可以讓教會
融入社區的銀髮族事工，取名為「青松
easy學堂——Take Old Easy」，通過
聖經的教導，唯有真實和年長者互動，
才能實踐敬重長輩的教導，幫助社區的
年長者「在地老化」「在地養老」「就
地安老」，也就是「在自己家」「自己的
社區（教會）」或「自己熟悉的地方」慢
慢老，有伴可以扶持關心、照顧陪伴，
也成為傳揚福音、為主見證的管道。

食老毋免驚

食老毋免驚，不是「食老毋免驚」，
當靠爸、靠媽的啃老族，而是非常清楚
人生三大問題：我從哪裡來？我往何處
去？我人生的意義是什麼？這三個問題
都能在基督教信仰中找到答案。在人近

相片提供／李冠呈

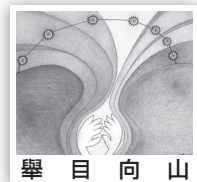
黃昏、日落西山時，我們如何確信
自己還能散發餘光、餘熱，相信年
老的我仍是個寶？台灣基督長老
教會總會一領一・新倍加推行中心
高齡關懷事工小組近年推動一系列
活動，幫助教會成為高齡友善教會
——友善事工、友善會友、友善空
間，讓長輩及家屬能一起認識老、
協助老、預備老，並且幫助長者找回
對 生命的熱情與意義，避免因失能、失
智退化而臥病在床，使長輩保有尊嚴、找
回價值、活出健康、享受生命。

筆者有機會參與一系列裝備，發現可
透過桌遊帶長者運動找到樂趣，透過讀書
會帶領長者學習回顧生命、照顧自己（推
薦閱讀《我的銀髮我自主》，南與北出版
社），也有針對年長者肌耐力的訓練，及
從繪本學習為老年生活作預備的訓練。
讓我們帶著長輩學習幸福五老：老身要健
康、老本不用愁、老伴要珍惜、老友常互
動、老居來教會，達成恩典老化：心裡平
安、靈裡喜樂、身體健康。

以賽亞書46章3～4節記載，上帝對以
色列百姓說：「你們自從生下，就蒙我
保抱，自從出胎，便蒙我懷抱。直到你們
年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷
抱。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也
必拯救。」同樣地，在我們生命的各個階
段中，我們也都能看見上帝恩典慈愛的帶
領，與祂的榮美。

* * *

這禮拜是總會訂定的松年事工紀念主
日，適逢世界聖餐紀念主日，透過聖餐的
意義，也讓我們再思與長輩和需要關懷的
人「同坐桌」的意義，並實際去關心、陪
伴、付出真實的愛，如同主耶穌與我們同
坐桌一樣。牧會十多年來，在高雄中會與
壽山中會都看到美好的見證，透過每次的
聖餐奉獻，教會對外關懷有需要的肢體，
包括弱小教會與機構，讓每次聖餐都成
為記念主的美好、神聖、犧牲與分享的時
刻，真實愛鄰舍如同自己。願聖餐的精神
也在我們的實踐中，成為美好的見證。❖



食老欲按怎？

從2020年5月開始，台灣正式進入「生不如死」的階段，也就是出生率低於死亡率的人口負成長。今日台灣社會面臨的問題，不僅僅是晚婚或不婚所伴隨的不生與少子化的問題，還有因為醫療發達、營養足夠伴隨而來的高齡化問題。過去，可說「人生七十古來稀」，如今，則是「人生七十才開始」。

根據世界衛生組織（WHO）定義，65歲以上老年人口占7%以上即高齡化社會，14%為高齡社會，達20%為超高齡社會。台灣自2018年已進入高齡社會，預估2025年將進入超高齡社會。要面對的問題包括：1.扶養老人比養小孩多；2.青壯年人口比例遽減；3.勞動人力負擔倍加。如今，我們只剩下不到五年時間可預備，正視高齡問題實在刻不容緩。儘管政府推出長照2.0，提供大量的