

樂齡活動在朴子教會

文／王郁雯

真神願意萬人得救，我們也願意與人共享福音的好處。



生命教育

信仰
專欄

事奉心得



一、樂齡的定義

根據聯合國世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的定義，將六十五歲以上人口稱為老年人（older people），國內目前社會或學術界常以銀髮族或長青族來尊稱老年人。本文將五十五歲以上人口稱之為「樂齡族」，這詞是源自於新加坡對年長者的敬稱，象徵著快樂學習、忘記年齡的意涵，不僅去除掉年長者的刻板印象，且具有活到老、學到老的正面積極意義。

二、樂齡學習在朴子教會概況

朴子教會在2016年（民國105年）12月6日舉辦第一次活動，並於每月單週的星期二陸續舉行。每次活動內容包括健康測量（由擔任護士或受過專業訓練的弟兄姐妹來協助測量身高、體重、血壓及血糖等）、動一動（體操、喜樂操、穴道敲一敲及簡易身體活動）、生命教育（安排傳道作福音短講）。活動課程有手工藝（零錢包製作、薑母糖DIY），或專題講座（例如輔具申請與使用、健康講座、社區服務、生命回顧等）。每次活動後均提供用餐，一期計六次活動，一個月辦二次，三個月完成一期。目前參與人數約50-80位（內含鄰近教會學員及工作人員）。



喜樂操-喜樂的船隻

三、樂齡學習活動課程

第一次：105年12月6日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:30 手工藝

11:30-12:00 生命教育

活動結束後檢討：活動課程由教會內對手工藝有專長的同靈擔任講員，成員不分男女，均對零錢包製作的工藝課程感到新鮮、有趣，並將自己製作的小錢包帶回家當紀念。整場活動氣氛很熱絡，眾人互助合作並感受成品在自己手中完成，很有成就感。由於本次有未信者11位參與活動，因此傳道以悟性禱告代替靈言禱告，讓未信者能自在地參與並且獲得造就。

第二次：105年12月20日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:00 薑母糖DIY

11:30-12:00 生命教育

活動結束後檢討：這次不分男女均參與課程，尤其平日少下廚的弟兄，對於使出力量翻炒薑糖感到新奇、有趣，活動氣氛熱絡，眾人將自己製作的薑母糖帶回家當紀念。由於本次有未信者14位參與活動，因此傳道仍作悟性禱告。



成品展現（本組均為未信者）



展示成品

第三次：106年1月3日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:00 輔具使用與生活安全

11:30-12:00 生命教育

活動結束後檢討：本次課程講解政府對輔具的補助申請，活動氣氛由於有小禮物配合有獎徵答，眾人發言踴躍。本次有未信者7位參與活動，因此傳道仍作悟性禱告。

第四次：106年1月17日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:00 健康講座

11:30-12:00 生命教育

活動結束後檢討：講座邀請在成大擔任護理師的姐妹來擔任講員，因是針對中老年人自身有關的健康問題，眾人發言踴躍。由



於本次有未信者5位參與活動，因此傳道仍作悟性禱告。

第五次：106年2月7日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:00 社區服務

活動結束後檢討：此次安排學員訪問學前教育早療機構，參與關懷並體會社區服務。首先由樂齡學員表演喜樂操，接著由傳道講解信耶穌的人，若遇大風大浪也不懼怕，因有神的陪伴與看顧，最後眾人與小朋友們做一對一的帶動唱，每位學員均參與並與小朋友們互動。由於本次有未信者4位參與活動，因此傳道仍作悟性禱告。

第六次：106年2月21日(二)

9:00-9:20 健康測量

9:20-10:00 動一動

10:00-11:00 生命教育

11:10-12:00 生命的回顧

活動結束後檢討：學員事先交出一張相片，掃描後在布幕上秀出，每人輪流上台

講述相片裡的故事。每位交出相片的學員均不約而同地講見證、述說

主愛，發言踴躍而欲罷不能。有未信者也以「感謝主」作開始，陳述相片中的旅遊故事。本次有未信者4位參與活動，因此傳道仍作悟性禱告。由於有3位未信者是全勤參與活動，因此建議以後教會有活動或旅遊均可邀請他們來參加，以達到跟進的目的。

結語

我們勇敢、順服的開工，神就一起動工了。在邀請親朋好友參與的過程中，有些是對於手工藝有興趣或者對運動有意願的，都沒關係，只要他們來參加，讓未信者有機會參與教會活動，就是一個傳福音的機會。真神願意萬人得救，我們也願意與人共享福音的好處。

最後一次的生命回顧課程中，最令人感到有趣的是，未信者春美女士介紹自己名字閩南語諧音為「存米」之意，因六十年前的經濟，大家都希望米量充足且有餘。更令人感動的是，春美以「感謝主」來回顧自己的生命故事，並介紹相片中與自家姐妹到日本旅遊的雪景。感謝主，願一切榮耀歸給天上的真神，平安與福氣歸給參與本次活動的人。

