第 104 期 2026 年 9 月

基督教平安園

通訊季刊

發行人：吳志仁　主編：方東三　編輯：基督教平安園編輯小組
電　話：(02)2369-5441　傳 真：(02)2369-5442
發行址：106 台北市羅斯福路三段 269 巷 3 號 3 樓
園　址：208 新北市金山區大水堀尖山子 18-3 號　墓園辦公室：(02)24980178
網　址：http://www.peacegarden.org.tw/　戶 名：基督教平安園
銀行帳戶：國泰世華銀行　古亭分行 030501116919　發行所：財團法人平安社會福利慈善事業基金會

如何得著真正的平安

葉豐盛牧師 (退休牧師)

經文：約翰福音 14 章 27 節

「我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。我所賜給你們的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」

前言：

要得著真正的平安，我們需要從內心發出那份平安，這份平安是不受環境控制的。我們必須找到令我們不安的原因，並找出解決它的方法。這包括回到神那裡，與神建立關係，接受耶穌基督為我們的救贖主，這樣我們就可以與神和好，得著永生的同時，也得著祂為我們預備那份屬天的平安。無論在什麼時候，上帝都與我們同在。

「平安」一詞源自希伯來文的 Shalom，是一句日常的問候語，但，也包括了整全、完整、興盛、福祉，及寧靜等意思。

然而在這個世代，到處充滿了疫情，天災人禍、戰爭、關係的破損等事，在這

種動盪不安、內憂外患的境況中，我們又如何能得著真正的一份平安呢？

一、一定要懂得與神和好

要獲得真正的平安，也就是不受環境控制，不被際遇拉著走，從內心發出的那份平安，我們必須找到令我們不安的原因，並找出解決它的方法。人之所以不安，是因為離棄了造祂的神，不願意讓神做其生命的主！所以，要獲得只有神才可以賜下的平安，所以我們必須回到神那裡，與神建立關係。

聖經約翰福音 3:16 告訴我們。因著上帝的愛，為我們預備了一個與祂恢復關係的方法，就是讓祂的愛子耶穌降生為人，替我們死在十字架上，以祂的死來承擔我們所有的罪，為我們償還罪的工價 -「死亡」！只要我們願意悔改，接受祂為我們預備的救恩，接受耶穌基督成為我們的救贖主，我們就可以與神和好，得著永生的同時，也得著祂為我們預備那份屬天的平安。

二、一定要懂得學習交托

無論是身在患難、迷茫、不安、困惑之中；或是想在生活、在遠行，在面對挑戰時得到所需的平安，我們首先要做的，就是藉著禱告把一切交托給神。聖經教導我們說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」(腓立比書 4:6-7)。

無論我們處在什麼樣的光景，只要來到神的面前，愛我們的神必會垂聽我們的禱告，「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況天父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？」(路加福音 11:11-13)。禱告之後，我們要學習耐心等待，因為有些時候，祂並不會立刻回應我們的禱告，祂有祂的時間，而祂的時間，永遠是最好的。所以，我們不要因此而灰心，耶穌在路加福音提醒我們：「要常常禱告、不可灰心。」無論在任何情況下，我們都不要放棄，要單純地相信，迫切的把心裡所需的告訴神，好像哈拿一樣，向主傾心吐意，藉禱告來經歷神，與神建立關係！ 我們與神的關係越親密，我們就越能得著從祂而來的平安。

三，一定要懂得定睛仰望主

世事多變，不是人可以預測的。誰會想到發生的一切事物上變化令人難人置信…如果我們把我們的眼目放在這些事上，我們的情緒就會跟著這些事走，我們的內心也一定不會有安寧。因此，我們必須學習把眼目放在永恆不變的神身上。詩人告

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，其中的水雖匉訇翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」(詩篇 46:1-3)。是的，我們所面對的世界，實在令我們不安，然而，只要我們回到神的身邊，藉著禱告來親近神，把我們的重擔交給祂，定睛在祂的身上，我們就必能得著真正的平安，是這世界不能給的平安！

四、我們一定要擁有心靈深處的平安

世上的人，最渴想的莫過於歲月靜好、安枕無憂！可是，人生卻是充滿了不安、威脅、驚嚇、無奈、憂愁、焦慮，恐懼、為世局夜不成眠…那平安彷彿是個遙不可及的夢。但真的是遙不可及嗎？

如果在你惶恐無助中，有人跟你說：「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們……你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」你會有什麼反應？賜平安給我們，嘩！如果真的有這樣的人，太好了！事實上，歷史上的確有這樣的一個人，祂不只能，更樂意把平安賜給人，因為祂不僅是人，祂更是神！那就是主耶穌！

根據聖經的記載，耶穌被釘死在十字架之後，因怕猶太人，門徒都躲在一個房子裡，且把門牢牢地關上。突然間，耶穌不知從哪裡冒了出來，對他們說：「願你們平安！」試試切身處地、從實際的角度去想想門徒所要並將要面對的處境。然而是的，耶穌復活了，並顯現在他們面前。這確實是一件令人歡喜快樂的事。可是以大祭司為首的猶太公會，是否會因此而放過耶穌，放過門徒，不再為難、壓迫他們。況且耶穌在世的時候，早已向他們預言說：「在世上，你們有苦難。」(約翰福音 16:33)。這樣看來，耶穌的一句：願你們平安，除了帶給他們一剎那的快樂外，還有什麼呢！

然而，從門徒往後的表現，我們知道那喜樂，並不是轉瞬即逝的；那平安更是切切實實的。為什麼？因為復活的主，裡外更新地改變了他們，讓他們看見的，不是眼前的困境，而是主的同在，主的能力，主的信實。耶穌在世時曾向他們保證：「你們可以放心，我已經勝了世界。」(約翰福音 16:33)。向他們顯現時，跟他們說的第一句話就是：「願你們平安！」(馬太福音 28:9)。

門徒之可以在一個充滿險惡，困難重重的環境中，仍然能為主作見證，內心仍然充滿著平安，是因為他們有耶穌的同在、耶穌的應許，和耶穌付予他們的使命！

人生在世，會像門徒一樣，面對著各式各樣的困難，面對著大大小小的挑戰，面對著解不開的困惑、面對著揮不去的傷痛。不管你是誰，生在那裡，不如意的事，無人可倖免。可幸的是，愛我們的神深知我們所要面對的這一切，所以，祂樂意將平安賜給們，祂應許過我們：生活有力，行路有光亮，作工得息。

只要我們全心全意地倚靠祂，相信祂，祂必會賜給我們所需的平安及能力。不管境遇如何，或起或跌，或晴或雨，有了祂的幫助，祂的同在，我們必能經歷心靈深處的平安！

五、我們一定懂得選擇放下

談到平安，許多時候，令我們心緒不寧的，往往是「忙碌」兩個字！

事實上，忙碌已經成了現代人的通病。真正閒着的人並不多，即使手上沒有什麼生死攸關的事情要幹，也總有一大堆零零碎碎的雜務要處理。那怕是許多辛勤工作了大半輩子的人，到了退休之年，也因為害怕閒下來身體會加速衰退，而萌生出退而不休的概念。正值壯年的男男女女，就更不用說了，彷彿閒下來就會對不起供書教學的父母、循循善誘的師長，還有寄予厚望的家人、朋友、同事、上司、鄰居、街坊、網友、甚至整個社會。

我們不能、也不願意休息，是其中一個令情緒無法舒緩放鬆的原因。有時是責任感、有時是成功感、或是其他得已和不得已的理由，令我們如一個不斷轉動的滾筒，一直轉、一直轉，越轉越急，想停也停不下來。

不單是手中的事放不下，即使想靜一靜，都不習慣。我最近既忙且累，天天拖着滿身滿臉的疲憊把該做的事儘量完成。不單要把自己的事做好，還要幫忙其他人儘量把他們的事都做好。因為要思慮、安排和處理的事情太多，弄得思緒一片混沌。日復日，仍然在忙。

有一天，我腦海之中，突然有了數秒鐘的空白。實實在在的空白。那感覺，很可怕。由此，我知道，我必須要停下來，好好的休息。是的，手邊仍然有做不完的工作，仍有許多計劃與方案要我去完成，但，我必須要讓心靜一靜，為的是要走更遠的路。於是，我選擇了祈禱。每天用上幾分鐘時間，來到天父上帝的面前，把勞苦和重擔交給祂。單單的來到在父神的面前，放下一切；暫停、安靜；深呼吸，感受與上帝在一起的安穩、寧靜、自由，和釋放；專注在上帝的美善、恩慈，和憐憫。從與主親近中，領受得上帝而來的喜樂和平安，從而體現喜樂的心乃是良藥的實在。

學習如何走向晚年－信仰與生命陪伴（一）

方東三牧師（基督教平安園園長）

主題經文：詩篇 92:12 - 15

「正直的人要像棕樹一樣茂盛；他們要像黎巴嫩的香柏樹一樣高大。他們像栽在上主聖殿裡的樹，在我們上帝的庭院中繁茂，年老之時仍然結出果實，枝葉茂盛，長綠不衰。這證明上主公正，我的保護者沒有不義。」

引言：

每一個人都在走向晚年，每一個人都會老，這是一件沒有人可以逃避的事。

我們年輕的時候，總覺得「老」離自己很遠。每天忙著工作、家庭、孩子、事業，努力賺錢、安排未來，好像只要把生活安排好，就可以一直照著自己的計畫走下去。

但是時間慢慢過去，我們會發現，孩子長大了，自己也慢慢老了。頭髮變白了，體力不像從前，記憶可能變慢，身體也開始出現各種變化。

有一天，我們突然發現：原來人生已經走到另一個階段。

因此，「學習如何走向晚年」不是老年人的問題，而是每一個人的功課。

因為從出生那一天開始，我們就一步一步走向人生的晚年。

問題不是「我們會不會老」，而是：我們要用什麼樣的心態走向晚年？

我們要如何在老化、失落、疾病甚至生命終點中，仍然活出信仰、尊嚴、盼望與愛？

一、接受老去：在上帝眼中，晚年仍然有價值

經文：詩篇 92:14

「年老之時仍然結出果實，枝葉茂盛，長綠不衰。」

很多人想到老年，第一個想到的就是「失去」。「沒有用了」。

失去體力、失去工作、失去收入、失去健康，也可能失去親愛的人。

當這些失去一件一件臨到時，有些人心裡甚至會浮現一個很深的聲音：「我老了，沒有用了。」

但是，聖經給我們一個完全不同的眼光，不是用人的能力來衡量生命的價值，而是從上帝的愛與應許來看一個人的晚年。詩篇說：「他們年老的時候仍要結出果實。」

上帝從來沒有說，人年老了就失去價值；相反地，祂藉著詩篇提醒我們：即使到了年老的時候，生命仍然可以結果子，仍然可以帶出祝福，仍然可以見證上帝的恩典。

年輕人的力量值得珍惜，但老年人的經驗也值得尊重同樣寶貴。

一位長輩走過六、七十年的人生，看過家庭的變化，也經歷過人生的高低起伏。他所累積的智慧、忍耐、信仰與生命故事，都是非常珍貴的資產。

所以，我們看待長輩時，不該只用「還能不能做事」來衡量他們；更要學習看見他們一生所走過的路、所累積的智慧，以及要用信仰的眼光看見：他們的一生有上帝的帶領，他們的故事有恩典的痕跡，他們仍然可以成為下一代的祝福。

也許一位長輩現在不能像年輕時工作那麼多，但是他的一句鼓勵、一個禱告、一段生命故事，都可能成為下一代一生的力量。

生命的價值，不是由年齡決定，也不是由能力決定，而是在於我們仍然是上帝所愛、所看重的人。

二、接受有限：從「我能做什麼」走向「我可以信靠誰」

經文：詩篇 90:10、12

「我們一生的年歲不過七十，健壯的可能到八十；但所得的只是勞苦愁煩；生命轉瞬即逝，我們都要如飛而去。求你教我們數算我們的年日，好使我們心有智慧。」

人年輕候，常常覺得自己什麼都行。但年紀越大，越會發現人的能力是有限的。

以前一天工作十個小時沒有問題，現在可能做幾個小時就累了；以前可以自己處理所有事情，現在可能需要孩子、朋友或別人的協助。

這時候，我們需要學習一個很重要的功課：接受自己的有限。

接受有限，不是認輸，而是承認自己是人。

我們不是永遠強壯，也不是永遠健康，更不是所有事情都可以掌握。

詩篇 90 篇提醒我們：「求你教我們數算我們的年日。」

這不是叫我們悲觀，而是提醒我們珍惜每一天。

當我們不能再像過去那樣「做很多」，仍然可以「愛很多」、「禱告多」、「祝

福多」。

晚年不是一直問：「我還能做多少？」而是開始問：「今天，上帝我還可以怎樣成為別人的祝福？」

三、學習陪伴：不只是照顧身體，更是照顧一個人的心

經文：羅馬書 12:15

「要跟喜樂的人同喜樂，跟哭泣的人同哭泣。」

我們常常以為照顧長輩，就是處理生活上的事情，照顧身體的需要。這些當然重要。

但是有時候，一位長輩真正需要的，不只是有人照顧他的身體，而是有人願意坐下來聽他說話。對許多長輩來說，他們可能不想麻煩孩子，不想讓家人擔心，也可能覺得自己年紀大了，說了也沒有人真正明白。於是，有些話就慢慢藏在心裡，久了就成為沉默，也成為孤單。

所以，陪伴長輩很重要的一件事，就是學習放慢腳步。不是每一次探訪都要急著講道理，也不是每一次關心都要急著給建議。有時候，我們只需要安靜地坐在他旁邊，聽他說今天身體哪裡不舒服，聽他回想過去的日子，聽他說對家人的掛念，也聽他說心裡的擔憂。有時候他重複講同一個故事，我們不要急著說：「這個你已經講過了。」

我們可以再聽一次。因為那個故事，也許就是他生命中最珍貴的回憶。

真正的陪伴，是讓一個人知道：「你沒有被忘記。」「你的生命對我們仍然重要。」

傾聽陪伴本身就是一種愛。當一個人願意聽，另一個人就會感覺自己仍然被尊重、被看見、被接納。對長輩而言，這樣的接納有時比許多物質上的幫助更深，因為那讓他知道：我不是家裡的負擔，我仍然是家人所珍惜的人；我不是被社會遺忘的人，我仍然是上帝所愛的人。

羅馬書所說的「同喜樂、同哭泣」，提醒我們陪伴不是站在旁邊評論，也不一定要解決所有問題。我們不能醫治他的疾病，不能挽回他的失落，也不能改變他的處境。

但是我們願意可以陪他走過。生命陪伴最重要的，不一定是給答案，而是讓對方知道：你不是一個人。

今天，當我們願意用耐心、溫柔與同理心陪伴長輩時，我們就是讓基督的愛透過我們的生命，臨到那些正在老去、正在孤單、正在需要安慰的人。

2026年追思專車

日　期：01月13日　01月31日　02月10日　03月10日　03月28日(清明節加開)　04月14日　05月12日　05月30日
06月16日　07月14日　08月11日　08月29日　09月15日　10月13日　10月31日　11月10日　12月15日

集合時間：當日上午8：50前抵達集合地點，9點準時開車。

集合地點：古亭國小側門(辛亥路上，近捷運台電大樓站2號出口)

費用：每位新台幣400元，請自備零錢於當日繳交。

報名方式：傳真(02-2369-5442)/電話(02-2369-5441)，報名表請於平安園網站下載。

注意事項：

1. 每月固定發車一台，如車位登記額滿，則隨時截止報名，進入候補程序。候補人數達一定數量，才會加開車次，並另行通知。
2. 簡訊發送時間：
   出發日期為星期二：於前一週的星期五發送。
   出發日期為星期六：於當週的星期四發送。
3. 若乘客報名後，無故未到或收到乘車簡訊後才取消車位，本園有權不受理之後三個月的報名，請乘客自行前往，敬請見諒。

消息報告

1. 山上氣候季節變化進入秋冬季節，雨水多、霧氣濃，請上山追思的家屬兄姊，請務必注意安全，攜帶雨具。若有閃電要盡早避開進入涼亭。
2. 維護園區公共設施環境及公廁整潔、修剪樹枝及小墓穴草皮割草 8 月底完成。
3. 近期園區檢查小墓穴的墓牌是否移動，若有移動將會逐步漸漸固定。
3. 中秋連假上園追思者眾多，在使用公廁時，請大家維護整潔，讓下一位使用可舒坦使用。
4. 請家屬前往園區追思時，除了鮮花及小盆栽外，其他物品請勿放置。若發現有任意放置其他物品者，管理員將會定期清除，敬請大家配合與諒解，請遵守墓園使用規範。
5. 請家屬前往園區追思時，若發現墓碑刻字按金脫落、墓穴外觀、植栽等有異樣，請通知園區管理員。
6. 為了環保的關係，加上園區處理保麗龍十字架不易，敬請生命禮儀公司及家屬留意，盡量不要將告別式會場使用的保麗龍十字架帶上園區，謝謝配合。
7. 『台灣好行皇冠北海岸線』觀光巴士，已在本園入口北 23 號道路處旁設站。搭車在淡水捷運站發車，相關資訊、到站時間及票價，請上平安園網站或台灣好行官網查詢。
   歡迎大家多多利用。

基督教平安園現行各項收費標準表

區別	安放人數	總價(含使用權、工程費)	管理費	開穴工程費(每次)	墓碑費用	墓碑相片費	墓碑刻字費
骨灰區(第七區)	1~4 人	$250,000	$63,000	$16,000	$6,000	●黑白：$3,000 起 ●彩色：$5,000 起	●姓名 + 生歿：第一人 $4,000/ 組 ●經文：$150 / 字
骨灰區(第八區)	1~4 人	$300,000	$63,000		$8,000		
骨灰區(第九區)	1~8 人	$750,000	$105,000		$10,000		
棺木區(單號)	1~16 人	$1,100,000	$150,000	$27,000	$10,000		
棺木區(雙號)	1~16 人	$1,000,000	$150,000				

墓穴內部裝潢	白色大理石	南非黑花崗岩	玫瑰紅花崗岩
骨灰區	$24,000	$24,000	$24,000
棺木區	$60,000	$60,000	$60,000

註：
●證明書補發及過戶手續費：$1,000/ 每件
●代辦申請埋葬許可手續費：$700/ 每人