

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

# 松年之光



2024.04

223

從暗到亮，  
一直到遇見光，  
生命的改變就從那裡開始！



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第6480號

中華郵政台北雜字第2080號  
執照登記為雜誌交寄



從暗到亮  
一直到……

一直到遇見光，  
生命的改變就從那裡開始！



 長老教會松年事工委員會  
(請掃 QR Code)



封面繪圖：謝佩彤

從暗到亮，  
一直到遇見光，  
生命的改變就從那裡開始！

# 目錄

松年之光期待成為與讀者雙向互動的刊物，  
【松年信箱】邀請您投稿分享您們中會活動及參  
與松年事工委員會所舉辦的各項活動心得。  
松年信箱：[senior@mail.pct.org.tw](mailto:senior@mail.pct.org.tw)  
附上文字和照片

- 01 編輯的話 / 編輯室
- 02 松年會客室 / 劉敏輝長老  
您，靈修了沒？
- 04 活動報導 / 劉邦育、周信成  
228事件77周年追思會記錄
- 06 與神相遇在畫裡 / 呂秉衡  
保羅認信歸主 --在大馬士革路上
- 09 走進文學的生命花園 / 歐玲瀨  
改變，由走出自我開始
- 12 銀向科技好生活 / 曹濟平  
手機的使用與資安  
社交程式軟體Threads
- 15 銀造快樂DOREMI / 張芷瑋  
拼圖人生
- 18 暮年之美 / 伊佳奇  
擁有毛孩，可以更長壽

親愛的讀者 平安！

四月，要與您談談「改變」這個話題。這世界隨著時間往前走，身邊人事物沒有永遠不變的。《改變，由走出自我開始》一文將帶著讀者探討這幾年全世界在經歷疫情肆虐的陰影籠罩下，雖然生活受到種種限制，但在世界各地的人們也在自己生活的環境中，找到生命的出路。透過孩子的眼光看世界的改變，有溫馨也有創意。

另一方面，談到生命的改變，聖經裡大家最熟悉的就是保羅被「光照」與主相遇的故事，《保羅認信歸主--在大馬士革路上》作者將帶您走入主後1600年義大利畫家卡拉瓦喬的名畫中，透過擅長表現光影來說

故事的畫家名作，體會出保羅生命的大轉變。

您害怕改變嗎？當一切都在改變，不變的唯有上帝的愛與真理，所以當您對生活周遭的轉變感到憂慮或疑惑時，不要忘了，隨時回到上帝面前來「靈修」，因此【松年會客室】提醒您，每天可以和身邊的親人朋友互相問候：「您今天靈修了沒？」來做為彼此分享與勉勵。

最後，提醒您4月22日是「世界地球日」，讓我們也在生活日常中，習慣自備環保餐具、購物袋、減少一次性使用的耗材。每個人微小的行動，將會是地球大大的改變！

發行人：謝尚振      顧問：吳志仁  
總編輯：謝大舜      執行/美術編輯：周玖玖  
封面繪圖：謝佩彤      松年助理：陳家琳  
編輯委員：周宗弘、賴崑山、金文常Bali、鄭玉嬌、劉敏輝、陳振芳  
發行單位：台灣基督長老教會總會松年事工委員會  
電話：02-23625282#256      傳真：02-23632669「松委會」  
地址：10647 台北市羅斯福路三段 269巷 3號 松年委員會  
印製：永望文化事業有限公司      電話：02-23673627



# 您靈修了沒？

敬畏耶和華，是智慧的開端，認識至聖者，便是聰明。

箴言九：10



文 / 劉敏輝長老

有一首歌這樣寫：「一個人不能事奉兩個主，一個人不能事奉金錢又事奉神，一個人若是愛世界，愛神的心不在他裡面。」沒錯，寫的真好，直入人心，確實值得成為我們的每日警句。

## 在紛擾的世界裡迷惑

最近的政壇非常熱鬧，很多版面搶走了我們的眼光：從

過年前，特別是基隆市東岸商場事件，市府與財團契約問題、立法院所謂寄生國會現象、還有中國配偶來台的年限由6年轉為4年即可取得身份証及子女來臺依親等重大的政策，因為攸關我們的未來，讓我們好像想不關心也難，心情就越想越亂。

縱觀人生可謂繁雜不可勝數，對人、對事、對物，交錯衍生的事情可謂雨後春筍般破土而出，就如詐騙由早前的金光黨進而轉化為電話攔人詐騙到投資、色情、國外高薪工作的人肉屠宰場的誘騙事件，再進化到目前AI人工智慧的詐騙手段，可謂層出不窮、防不勝防。



但是總而觀之，大部份的禍害都起源於貪或是恐懼，而致喪失了判斷力導致盲從。輕則失財重則喪命。

## 找回與神同行的好心性

那該怎麼辦呢？聖經不是已經提醒您：

「敬畏耶和華，是智慧的開端，認識至聖者，便是聰明。」與神親近應該是我們每日的課題，越敬畏心越清，雖然年紀已然年長，記性也漸漸地衰退，但是我們都要培養出好的心性與神同行。

回首自己一路走來，這個時段的我們應該是賺錢也賺夠了，就算賺再多的錢也只能用來看的，而且您也剝奪了年輕人賺錢的快樂和珍惜的心情，導致於毫無節制地亂花錢，心想反正有人賺，伸手就有。這樣，反而是害了您的後代。

所以，我們現在的實務反倒是要為這個社會禱告，讓社會不要有太多的算計導致敗壞，而是要做為模範帶領全家走在蒙 神恩典的道路上。

## 遠離世上誘惑與主親近

「今天，您靈修了沒？」希望這是我們每日彼此打招呼方式。因為：越與主親近，世上的誘惑便會離您更遠。擁有神、您便擁有全世界。





# 228事件 77周年追思會記錄

文／周信成長老

今年(2024)是二二八事件77週年。中樞紀念追思紀念儀式在2月28日上午10點25分於嘉義縣縣府前廣場舉行。由台灣基督長老教會嘉義中會松年部聖歌隊獻詩，以詩歌「聖會」向228英靈致敬。

獻唱的詩歌「聖會」是由約翰·R 史威尼作詞曲。一開始由女生二重唱，和諧的唱出優美的詩句：神的聖會是恩典、慈愛，我們要大聲讚美。接續男高音以強有力的詩句帶出高亢的節奏，唱出：未造天地之前，已經

確立聖會為根基。四部合音唱出：神的血贖去一切罪惡，建立聖會，以此切入神愛世人的初衷。

緊接著男低音以低沉雄偉的聲音訴說：神給我們信心，當愛心越大盼望越深，低沉廣闊的聲音，深深進入人心。四部合唱娓娓道出：人心的軟弱，受迷惑、打壓，神會保護幫助，因為神掌管一切。最終是冤情得雪，進入天堂享受榮光。僅以此曲致敬在天英靈，撫慰人心。



此次由嘉義中會議長許順德牧師率領的牧長、會友，以及二二八事件受難者及家屬等出席追思會，總統蔡英文、嘉義縣長翁章梁、二二八家屬等致詞後，由來賓自由獻花，並由總統蔡英文獻花、頒發回復名譽證書

予受難者家屬：吳真希、杜春源、江榮森及何黎蘭。

在追思會中，黃智鴻牧師詳盡的介紹台灣基督長老教會~松年部聖歌隊，讓參加的聖歌隊員們感動：「我們再一次在眾人面前，用詩歌見證復活的主。」



文／劉邦裕執事

敝人也是在高中求學時期方才有接收到228事件的種種訊息。話說1947年2月27日，時任台灣行政長官兼警總司令陳儀拉開序幕，如查緝松菸，各地仕紳深陷牢獄，到處抗爭到被捉，有去無回，甚至派兵巡邏，以致軍人開槍最終長達76年的戒嚴。

這當中的攻擊追捕，懲罰肅殺，仍置人民被迫噤聲、禁書、禁歌、禁說台灣話閩南話等，還有聽說用懲治叛亂條例造成濫捕、濫殺、刑求、冤死、冤獄、沒收財產等，以至造成人民身心思想、生命健康、心靈均遭受嚴厲創傷及壓制。人群中充滿負面氛圍，國家也陷

入崩壞當中的白色恐怖。

當人或政府官員，不尊重生命價值，不知何謂憐憫，不用包容互相對待時，就產生仇恨與對立，自以為站在正義的一方，那年代真是台灣人的悲哀與不幸。

如今，唯有上帝的愛能帶領我們遠離仇恨與暴力，願上帝看顧台灣，也願世人悲痛教訓，不再重蹈覆轍。願上帝慈愛憐憫公義長存。

照片為作者周信成長老、劉邦裕執事及聖歌隊指揮曾駿一長老。



| 與神相遇在畫裡

# 保羅認信歸主

## —— 在大馬士革的路上

文·圖 / 呂秉衡

牧師、藝術家  
現任台北永樂長老教會牧師



**聖**經中有關保羅的事蹟，傳奇性十足。他在信主之前，是個狂熱的猶太教徒，以消滅基督信仰為使命，最終竟然歸信基督，成為向外邦宣教最有力的英雄。根據使徒行傳九1--8記載，這麼強烈的轉變又發生在「大馬士革的路上」。

1600年，教廷委託義大利的畫家卡拉瓦喬 (Caravaggio, 1571-1610) 以《保羅認信歸主》為主題，創作這幅油畫。作品完成後，至今珍藏於羅馬的人民聖母大教堂裡，被公認是卡拉瓦喬的傑作，也成為這間教堂的亮點。

其實卡拉瓦喬畫的是保羅前往大馬士革逮捕基督徒的路上，與主相遇的神祕經歷，保羅因此改變信仰，成為基督徒。畫中結合他對聖經的解讀與想像，將保羅被上帝「光照」而跌下馬的瞬間，定格於一個畫面。

除了保羅之外，還有一匹駿馬和馬伕。

據經文描述，強光照射保羅的當下，使他痛苦的「仆倒」路中。經文並未提及保羅騎馬，而卡拉瓦喬顯然企圖跳脫傳統解釋，設想保羅此時應該極有權勢，須有身著軍裝、騎著駿馬的形象，才能配顯身分。

想必保羅「仆倒」是從馬上摔落的，他高舉著雙手，是求救或因防不勝防的反應，不得而知，但緊閉的雙眼已經表達，這使他落馬而下的力量，必然是那強烈的光。



仆倒的保羅，與上帝的光照

這事難免一陣騷動，驚嚇馬匹，在旁的馬夫使勁拉住韁繩，盡力控制，而馬匹似乎不得不抬起牠的前腳，避免踩踏到保羅。這些生動的內容，讓人不禁注目流連畫面，推敲畫作與經文的關係。

## 巴洛克風格的特色

畫面中強烈的明暗對比，有如舞台劇照的場景，呈現燈光效果。這就是卡拉瓦喬作品的特色，也是「巴洛克」時期常見的繪畫風格。「巴洛克」一詞，原意指扭曲不圓的珍珠，有貶抑的意思，卻是17世紀許多歐洲藝術家刻意營造的樣式，形成打破既有規矩的新風格。此時繪畫的構圖不再強調平衡、對稱，而是以比較誇張的、流動感的姿態表現人物造型，其他的景物也大致如此對應。

## 擅用光影述說故事的畫家

卡拉瓦喬注重光影對立的美感，「光」在他的作品中佔有重要的地位，「光」甚至被認為是卡拉瓦喬作品的主角。這「光」光象徵上



抬起腳，避免踩踏到保羅的馬

帝臨在，令人想起約翰福音的證言：「光照在黑暗裡，黑暗卻不接受光……那光是真光，照亮一切生在世上的人。」（約翰福音一:5、9）

卡拉瓦喬才華洋溢，卻因個性暴躁，時常鬥毆鬧事，終因殺人而亡命他鄉。後來卡拉瓦喬雖然得到政治庇護以及赦免，使他暫時安全的創作，但是幾次仇殺和入獄事件之後，卡拉瓦喬忽然銷聲匿跡，失去行蹤。許多人觀賞他的《保羅認信歸主》，佩服他藉著光影、色彩把保羅重獲新生命詮釋得如此感動人心，而自己卻陷在黑暗的深淵不能自拔，實在可惜。



承接孩童視角的文字敘述畫面，是鉛筆素描般溫潤淡雅的筆觸。你會看見一對戴著口罩的祖孫站在暗灰階的陽台上，唯一擁有色彩的是籃子與食糧--是分享、也是生命的饋贈；接下來的頁面，將視角由上方轉換到下方的巷弄轉角，色彩在施與受之間串連流動。

那位接受幫助飽餐一頓的男士，正以悠揚的歌聲回饋著，讓原本應該無生息的空間頓時充滿樂章，作者彷彿藉著這個浪漫民族的熱情與天性，在讀者們的心中提醒著：再怎麼困難的景況，也千萬別忘記--陽光、島嶼

還有上天的贈予……

《改變，世界不一樣了》的靈感來源是作者周姚萍老師在2021年台灣面對疫情嚴峻的時刻，某天一則電視新聞吸引她的注意，記者報導馬來西亞疫情嚴峻，全國封鎖無限期延長，許多人失去工作，生活陷入困頓，民間因此發起掛白旗運動；不同於「投降」之意，白旗所傳遞的是「這個家庭需要幫助」的訊息，因此湧入物資等溫暖的協助。在那一刻，她忍不住想，掛起白旗的家，孩子失去了什麼？又得到了什麼？





於是決定創作一本繪本，呈現新冠肺炎疫情下，世界各地孩子們的生活樣貌？周老師以新聞訓練的嚴謹態度，收集了十六個發生在世界各地：義大利、美國、日本、巴西…以及台灣等不同國家孩子的故事，以他們的眼光來看待疫情。每一頁雖有著不為人知的艱辛與難處，但也訴說著人們彼此間的牽繫與思念。

走筆至此，我想起腓立比書第二章4節：「各人不要單顧自己的事、也要顧別人的事。」經文中保羅囑咐腓立比信徒們凡事不要只顧自己，要學會考慮體諒別人。原來，在任何光景中，基督的愛不僅僅是伴隨我們一生的信仰，也是一份永遠不讓自己身邊生命落單的堅持。



《改變，世界不一樣了》  
文/周姚萍 圖/孫心瑜  
小天下文化出版

### 【思考問題】

1. 在疫情期間，是否有人給予你適時的幫助(無論有形或無形)，讓你至今仍銘刻於心？
2. 想想生活周遭有無親友們正處於諸般困難中，你看到了嗎？有無我們合適協助或關懷的方式，讓他知道不是自己一人單獨面對生命的困境。

# 手機的使用 與資安

文／曹濟平

台灣海外網製作/技術總監  
綠色和平電台電腦五四三主持人

人 手一支手機的時代已來臨，手機的使用已經是人們的日常。大家最擔心的是手機個資外洩，個資外洩帶來禍害無窮，包括詐騙、盜用帳號造成各種損失。我們應該如何保護我們的手機，讓這些事情不會發生？這期就來和大家聊聊有關手機適用的個資安全防範。

## 勿貪便宜留個資

首先，經常在街頭有一些新產品介紹，讓你試用、試吃甚至贈品，但是要留下個資，這時候就得特別注意，除非必要絕對不要留下資料。我們可以拿取資料，需要時再主動聯繫。

## 提防不明來電

很多人都有這樣的經驗：不時接到一接就掛斷的電話或直接就是疑似詐騙的電話。一接就掛斷的電話通常是在測試電話是否是空號，做為以後詐騙的對象。對於疑似詐騙的電話，必須小心求證。而

圖一：不明來電，要小心求證

且現在利用 AI 程式可以輕易的產生你的親友聲音，讓你信以為真，再騙取財物。因此接到類似電這種電話，可以直接掛斷，打165反詐騙求證。

## 小心一頁式廣告

透過手機的廣告、購物、社群或民調也會使個資外洩，這些更難防範且日趨嚴重。手機的廣告何其多，如果是知名的網購網站我們還可以放心一點，但若自己不察，很容易誤入山寨網站。

現在最嚴重的是一頁式購物廣告，即是：店家將產品的所有資訊放在同一頁網頁裡面，讓消費者從網頁最上方一路滑到最底下，就能完整看見產品資訊。便於消費者下單，一頁式廣告通常貨品價格不合理、廠牌暗藏玄機讓人誤以為是品牌產品、也沒有退貨機制，就算是貨到付款也不能掉以輕心，更何況是電子支付、刷卡或是轉帳付款。

## 社群中也暗藏危機

在多數人習慣用的臉書 Facebook、Line 和 Messenger，常會出現沒有頭像、幾乎沒有發文或冒充是你的好友的新帳號，要求加友必須謹慎應對。基本上我們可以從有多少共同朋友和他們之間的互動，洞察其真偽。



圖二：沒有頭相(照片)，或陌生的名字，來路不明的交友邀請，不要隨便加好友。

## 多重認證的必要

另外，經常使用電子支付如各種 Pay 和金融機構網路服務更是要小心，多重認證是必要的，如人臉、指紋、簡訊、E-Mail 都可使用。密碼和帳號必須不厭其煩的定期更換，記錄這些資料的紙本也要小心存放。最重要的是手機慎防遺失，手機開機密碼或其他安全措施必須設置，遺失手機後務必盡快掛失，如果可能的話利用電腦變更密碼。

## APP安全性也須留意

安裝應用程式 APP 也很重要，絕對不安裝沒有經過 Google Play 或 Apple App Store 認證私傳或網路下載的 APP，手機上 APP 安裝保護不要關閉。此外，經過認證的 APP 也不一定安全，要看設計發行程式的公司，現在網路上流行的某知名的影音 APP，雖然台灣禁止使用該APP的範圍只及於官方機構，但已

經有其他國家(如印度)嚴格禁止了。此外，鑑於該APP公司所屬的國家既對台灣有強烈敵意又是獨裁政體，基於國家與個人安全考量，強烈建議不要使用，因為他其實是會濫用用戶個資也時有所聞。

總之，各個網路服務公司，縱使他們都有嚴密的資安管理，雖然能夠圍堵駭客或病毒侵擾，但是使用者自己太大意，危險的使用網路資源，再安全的資安管理也無法保護到你。

圖三：使用多重認證，並定期用電腦更換密碼。



# 拼圖人生

文／張芷瑋

鋼琴教師  
現任高雄凱旋教會教育牧師

本單元『拼圖人生』活動，適合兩人以上或在小組、  
團契中進行，並由一位帶領者引導活動效果最佳。

## 人生啟示

每個人或多或少都有拼圖的經驗，當拼圖散落一地時，一定會讓人有一種雜亂、慌張、無力的感覺。特別是每一塊拼圖顏色看起來黑黑、灰灰、暗暗的，實在無法想像這幅畫到底是什麼？但是，當你花時間拼圖，隨著一張一張看似不完整的碎片拼湊起來後，你會發現每一小塊拼圖都必須存在，才能成就一張美麗的圖畫，若少了一張，圖畫就不完整了。

『拼圖』的過程不就像是我們的人生？人生旅程中，每一次的經歷、苦難、難關若分開來看，就像是殘缺不堪的碎片，但是當你回首之時，你就能體會每個殘缺不完整的片段，卻是成就一張美麗圖片最重要的關鍵。

## 人生拼圖： 上帝完美的計畫

難過痛苦的經驗是每個人都不可避免的，在你的人生成長過程中，也許有一些跨不過去、不可原諒、無法釋懷的片段，但是，不論是悲傷或喜樂都是生命獨特的經驗。

如同聖經創世記裡的約瑟一樣，約瑟從小雖受父親寵愛，卻因哥哥嫉妒遭受霸凌、賣到國外，到埃及之後，又被主人波提乏之妻冤枉導致入獄。

若從片段來看，約瑟的確是個悲劇人物，但當他回首時，體會上帝在他每一塊人生拼圖裡，成就那出乎意料的完美計畫。最後約瑟說：『從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是真的，要使許多百姓得以存活，成就今日的光景。』（創世記五十20）

讓我們重新詮釋人生的意義，重新賦予能力，用另外一種眼光去看待，懷著感恩的眼光去詮釋，便會產生『感恩的心』，從哀哭變為跳舞、憂愁變為喜樂，這就是你的拼圖人生。

## 手作拼圖畫

1. 為每一個人準備一份空白拼圖、彩色筆。(圖1)



2. 在空白拼圖上畫出自己喜歡的圖案、或寫上鼓勵自己的話。(圖2)



3. 作畫完成後，將拼圖打散，重新完成拼圖。(圖3-4)



## 歡唱時刻

### 1. 雲上的太陽

詞：吳幸肅、巫婧茹 曲：巫婧茹

歌詞簡單、白話，很適合讓未信主的人，透過這首歌來認識上帝。人生總會遇到高山、低谷，看似哀傷難過，但你會發現唯一不變的就是太陽，既使暫時烏雲密佈，但太陽卻從來不曾消失，就如同信實的上帝永不改變。

### 2. 感恩的心

詞：陳樂融 曲：陳志遠

歌詞中提到我們像一顆塵土如此渺小，生命中的路途經歷坎坷辛苦，但要告訴自己不認輸，用感恩的心去面對生命的挑戰，就會充滿感恩的心。

### 3. 抵著試煉災禍圍你真艱苦 (新聖詩593)

詞：Johnson Oatman, Jr., 美國  
曲：Edwin Othello Excell, 美國

人生遇到災難、灰心、失望無可避免，副歌歌詞用問句來讓人思考，你有沒有數算神的恩典？如果我們轉換目光，定睛在神的恩典，將有滿滿的感恩算不完。

## 分享時間

1. 帶領者可以引導下列題目，讓每個人自行發揮分享拼圖過程的感受：

- a. 開始看到一堆散亂、未完成的拼圖有何感想？
- b. 拼圖過程中，若少了一塊有何感覺？
- c. 當一塊一塊慢慢終於拼圖完成的感想？

2. 帶領者可使用開頭『人生啓示』作為本次活動的結論。

## 金玉良言：一起分享經文

祢將我的哀哭變為跳舞，  
脫去我的麻衣，  
為我披上喜樂。

詩篇30:11



# 擁有毛孩， 可以更長壽！

美國心臟學會研究：養狗能幫助延長壽命 還能降低心臟病、中風死亡風險！

文 / 伊佳奇  
認知症整合照護專家  
長照、認知症政策研究者



**養**狗可以延長壽命，特別是曾發生過心臟病或中風的人，養狗甚至比有家人的效果更好。這是2019年刊登在《美國心臟學會期刊》中的兩項研究。

第一個研究是針對曾經心臟病發作過或曾中風過的人所做的，相較於未養狗的人，心臟病或中風患者出院後如果獨居，養狗的人死亡風險可降低33%，但若是

與一名伴侶、子女同居，死亡風險只降低15%，似乎狗更勝於家人。

美國心臟學會的萊文（Glenn Levine）醫學博士發表聲明指出：這2項很棒的研究和分析，是基於先前的研究與2013年美國心臟學會科學聲明“飼養寵物與心血管風險”結論，即養狗與心臟病和心血管問題的風險因素減少有關。

### 養狗降低死亡風險的研究

另一項有關養狗與存活率的科學檢視與整合分析也證實這些研究結果。加拿大的研究分析了380萬人的10項健康資料後發現，養狗的人死於各種原因的風險，較不養狗者減少了24%，

其中尤其是曾心臟病發的人，養狗的死亡風險降低65%，其他心血管的死亡風險降低31%。

多倫多大學助理醫學教授、內分泌學家克雷默（Caroline Kramer）表示：先前研究報告顯示，養狗與增加體能運動、降低血壓和改善膽固醇有關連。因而，養狗能活得較久，且因心血管疾病死亡的風險較低等研究結果，並不令人意外。

### 遛狗散步有助身心

英國利物浦大學團隊，2017年曾針對26位狗主人進行研究，包含進行個人訪談，瞭解主人遛狗的經驗以及動機，發現主人遛狗主要是為了狗狗的健康，但同時遛狗也增加主人的快樂、健康、社交能力。研究顯示，飼養狗狗的飼主，體能表現通常比較活躍，飼主為了保持狗狗健康，每次遛狗時，至少會快走30分鐘，容易達到每周運動150分鐘的目標，大幅提升身體活動水平，該研究於2017年8月



刊登於「國際環境研究與公共衛生期刊」。

科學報告期刊2017年11月發表一篇瑞典的研究，研究者針對340萬名40歲到80歲的瑞典人進行調查，發現獨居者若飼養寵物，與沒有飼養寵物的人相比，死亡風險降低33%、心血管疾病減少約36%，降低心臟病發作機率約11%。研究還指出，飼養寵物帶進灰塵，可增加體內菌叢，反而增加免疫力。

### 養狗有助調整生活作息

有研究人員分析，養狗必須遛狗，所以會增加體能活動，因而能降低血壓並改善膽固醇。醫界很早就發現養狗有助健康，在國外精神科有寵物治療，包括由狗醫師陪伴自閉症小孩和陪伴老人。



臨床上常發現，許多患者本身沒有運動習慣，平常生活作息也不太健康，但是養狗以後，每天要帶狗散步好幾次，狗狗要按時起床、吃飯，主人也不得不調整好生活作息，生活因此變得健康。

### 觸摸毛孩有助穩定情緒

過去曾有研究，寵物陪伴認知症患者，可以穩定患者情緒，也能改善社交能力，增加腦部快樂的氛圍，有助於延緩認知症發生。寵物治療可讓毛小孩陪伴認知症患者，讓患者幫毛小孩梳毛、摸頭，對毛小孩進行簡單的命令，或拉著毛小孩走一段路等，幫助刺激患者。



對長輩來說，毛小孩絕對不可能勝過自己小孩，寵物的陪伴仍難以完全取代子女，頂多只能彌補子女不在的空檔，子女千萬不能把陪伴的責任統統丟在毛小孩身上，人與人之間仍需要言語關懷，家長見到小孩的滿足感，絕非寵物可取代。對每人個人來說，都需要有伴侶或家人的陪伴，但如果和伴侶或子女的感情不好、經常吵架，或許會有反效果；而狗狗只會遵從主人命令、不會頂嘴吵架，對很多人來說，是很好的情緒寄託和陪伴。



## 奉獻與代禱

◎《松年之光》為免費贈送之刊物，歡迎索取，自由奉獻，奉獻可開立感謝狀供報稅使用。

一、線上捐款奉獻  
請掃QR Code填寫資料



二、銀行轉帳  
銀行名稱：聯邦銀行公館分行  
帳 號：024500122966 戶 名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會  
(請註明：為「松年之光月刊奉獻」。)

轉帳後請以Email、傳真、或電話告知捐款者姓名、連絡電話及轉帳帳號後5碼，本會將於收到消息一週內，確認入帳並回覆通知。

Email : senior@mail.pct.org.tw 傳 真：02-23632669 (松年事工委員會收)

三、郵政劃撥  
帳 號：19566285 戶 名：財團法人台灣基督長老教會宣教基金會  
通訊欄請依奉獻項目註明：為「松年之光月刊奉獻」。