

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

松年之光



2024.05

224



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第6460號

中華郵政台北雜字第2080號
執照登記為雜誌交寄



封面繪圖：謝佩妤

向心中那位純潔美麗的母親，
致上——最動人、最純粹的愛意悄語。

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
附上文字和照片

- 01 編輯的話 / 編輯室
- 02 松年會客室 / 金文常長老
身為松年的典範
- 04 活動報導 / 周信成
復活節省墓追思
- 06 與神相遇在畫裡 / 呂秉衡
聖靈如火降臨 -- 葛雷柯的五旬節
- 09 走進文學的生命花園 / 歐玲瀟
最美的祝福
- 12 銀向科技好生活 / 曹濟平
如何選擇您的行動電話費率方案？
- 15 銀造活力人生 / 王如綺
動力
- 18 暮年之美 / 伊佳奇
如何活得老又健康？

親愛的讀者 平安！

康乃馨盛開的五月，令人想到母親節。但同時在教會節期，也有個重要的日子--「聖靈降臨節」(五旬節)。因此這個月的聖經名畫將帶您走入表現主義先驅大師葛雷柯的五旬節絢麗的畫面(P6)。

而現在的您，有沒有想學習的新鮮事物？透過繪本《114歲的新生》作者帶您一起探討：在經歷人生各種階段後，努力學習，讓生命成為上帝「最美的祝福」(P9)。

學習任何技能、知識都需要一股熱忱與「動力」(p15)。而維持著我們的動力，前提就是要有健康的體力。所以「如何活得老又健康」絕對是我們要努力學習的(p18)。

此外，靈命也需不斷學習，「活到老，學到老，愛到老」是本期執筆的編委在「身為松年的典範」裡勉勵我們在社會上做光做鹽，成為別人的祝福(P2)。

學習永遠不嫌老！

現在就讓我們來想想：是否有年輕時因著工作、生活上種種事物或壓力無法如願的夢想？在卸下忙碌的工作與重擔後，不要猶豫，就放手去學習、嘗試新事物，實踐夢想吧！

最後，敬祝每一位經歷育兒辛苦階段的母親：

母親節快樂!!

HAPPY
MOTHER'S
DAY!



發行人：謝尚振 顧問：吳志仁
總編輯：謝大舜 執行/美術編輯：周玖玫
封面繪圖：謝佩文 松年助理：陳家琳
編輯委員：周宗弘、陳振芳、蔡華燕、楊連進、尤鶯蘭、陳美惠
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「松年事工委員會」
地址：10647 台北市羅斯福路三段 269巷 3號 松年事工委員會
印製：永望文化事業有限公司 電話：02-23673627

身為松年的 典範



文 / 金文常長老

神啊，我到年老髮白的時候，求祢不要離棄我！
等我將祢的能力指示下代，將祢的大能指示後世
的人。

詩篇 71:18

松年團契是屬教會內組織，一般「松年」的成員年齡自六十歲起無上限之規定，是一群基督徒以相同的宗教理念，在特定時間聚集活動。

成為好榜樣的長輩

人即便會老，但絕對不是無用，因為只要一個人活著，就有用，我們要好好去學習、參與服事，把上帝的愛分享出去，所以要跟大家

分享，我們松年應該要**活到老、學到老、愛到老**，使我們不僅能活得喜樂滿足，也能活得尊嚴、有價值，並且造福上帝的教會，讓松年可為教會做出貢獻。比如：參加松年詩班，歌唱也是一種事奉，一個人越唱就越有聲音榮耀主，所以松年長輩既然有時間在教會，則應鼓勵松年以唱歌來榮耀主名。



松年能踏入教會做禮拜、參與服事，這樣的兄弟姊妹必定是人生的得勝者。在社會上有好品行，在家庭中受尊敬，否則晚輩根本不會守安息日，參加教會的聚會，一個本身不參加教會活動的信徒，絕對不會鼓勵自己的子女參加教會活動，而生活失敗的父母也帶動不了子女進入教會。

施比受更有福的人生

能為孩子留下良好的榜樣，比給孩子們留下財富更有益處。想想：時常手心向上接受的人，只有短暫的快樂，而時常手心向下施捨的人，才有永久的喜樂，因為「施比受更有福」。

聖經耶利米書十七章8節記載：「他必像樹栽於水旁，在河邊紮根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。」這就是人生，我們基督徒必須付出社會責任，關心社會，做光做鹽，榮神益人。

松年團契成員都進入阿公阿媽的年齡，回憶我們過去的教會生活、信仰生活、家庭生活、社會生活，我們經過努力、奮鬥、堅強，深信忍耐及貫徹的信仰，所換來的力量是可等可貴，要堅持守住我們的品德及信仰。聖經詩篇七十一篇18節說：「神啊，我到年老髮白的時候，求祢不要離棄我！等我將祢的能力指示下代，將祢的大能指示後世的人。」

以此共勉之，願神蒙福松年，更能成為祝福別人的松年，這種信仰的傳承是人生的一大福氣，真是感謝上帝。



復活節省墓追思

文／周信成

嘉義十字亭是基督教跨教派所成立的墓園，2024年復活節省墓追思禮拜，3月31日下午3點在牛稠埔十字亭舉行。莊嚴禮拜序樂「三一頌」，由長老教會嘉義中會松年部聖歌隊啓始程序。

蔡孟勳牧師主禮，李豐盛牧師司禮，吳傳基牧師祈禱，杜迦勒牧師讀經。吳傳基牧師祈禱時，特別求神：有一個好天氣(因氣象報告會有陣雨)，果真，大家再次見證奇蹟風和日麗的好天氣。

獻詩「萬王之王」帶來安慰

這首「萬王之王」從開始就以先聲奪人的氣勢，由

男低音粗曠的聲音吟唱『今日是主所建立的日，今日是主所建立的日，咱當歡喜，咱當歡喜，咱當歡喜，也是當快樂』接著女高音輕柔的唱出『死失刺在何處，墳墓你勝利在何處，死失的刺是罪，亦罪惡的力是律法，總是感謝上帝，祂有給咱得著較贏』

而後是『哈利路亞』的歡呼。結尾以恢宏的氣勢唱出『主上帝-萬王之王，主上帝-萬主之主，祂欲掌管，對永遠到永遠掌權，對永遠到永遠』相信，詩歌安慰了每一個人的心，也讓『在場的前輩』一同讚美復活的主。



證道、手寫經文回應

蔡牧師用「和平的福音」證道，以幽默的語句：每一次來到這裡心情都很愉悅，因為信仰的前輩和許多認識的人、親友都在這裡。由此切入使徒行傳第十章：百夫長哥尼流的異象：彼得魂遊象外見到各樣四足的走獸和昆蟲，並天上的飛鳥；有聲音向他說：「彼得，起來，宰了吃！」彼得卻說：「主啊，這是不可的！凡俗物和不潔淨的物，我從來沒有吃過。」有聲音向他說：「神所潔淨的，你不可當作俗物。」此異象的啓發讓彼得開口說：「我真看出神是不偏待人。」神藉著耶穌基督傳和平的福音，將這道賜給以色列人。此事件奠定了福音傳向萬邦的根據：「神也賜恩給外邦人，叫他們悔改得生命了。」

結語時，又讓我們在「信仰的前輩」前書寫使

徒行傳29章，及以後的每一篇幅。

最後，墓園管理委員會董事長楊明義長老感謝及報告，奉獻祈禱鄭榮貴董事。大家一同吟唱：『願主賜福保護你』後由聯禱會主席張榮富牧師祝禱，大家領受神的賜福。

殿樂在松年部聖歌隊吟唱『去，去報揚』：

「願上帝與你同在，從此時到萬世代，祂用槌與拐在帶領咱，擱用恩典、慈悲照光咱。願上帝的愛，包圍咱，保守咱信仰越堅固。」在悠揚的歌聲中，大家帶著滿滿的祝福，相互請安，結束省墓追思的禮拜。



聖靈 如火降臨 --葛雷柯的 《五旬節》

文 / 呂秉衡

牧師、藝術家

現任台北永樂長老教會牧師

使徒行傳記載，耶穌復活之後，猶太人的五旬節臨到，門徒聚集在一處，熱切的祈禱、敬拜。忽然天上有大響聲，好像狂風吹過，又有舌頭如火分別落在各人身上，他們就被聖靈充滿，按照聖靈所賜的才能，說起不同的語言。因為這種屬靈經驗，門徒開始勇敢地公開見證耶穌基督，福音就從「耶



路撒冷、猶大和撒瑪利亞全地，直到地極」普遍傳開，教會因此誕生。



用色鮮豔構圖誇張風格

西班牙畫家艾爾·葛雷柯於1600年受委託以聖靈降臨為題材，創作這幅《五旬節》(Pentecost)。葛雷柯雖被定位為西班牙畫家，但實際上他是希臘人，名字Greco就是希臘人的意思。他在義大利展開藝術生涯，而其輝煌的成就，應該是後半生在西班牙貢獻得來的。葛雷柯的作品風格特殊，所畫的人物刻意拉長比例，形成誇張怪異的構圖，用色厚重，偏愛鮮豔的紅、黃、綠、藍與低沉的黑色調，對比十分強烈。儘管葛雷柯在西班牙享譽一時，卻不受當時歐洲文藝復興主流青睞，久而久之就被遺忘了。直到二十世紀，表現主義風行，葛雷柯才被發現，竟然堪為先驅，因此重返歷史舞台，受到矚目。(註)

閃閃發亮的《五旬節》

《五旬節》這一件作品，呈現葛雷柯一貫的風格，除了明顯的用色與造型，他藉著衣服表面的反光與肢體明暗的反差，表現光線的存在。葛雷柯運用光影的效果，擺脫陰鬱色調的沉悶，使整個畫面顯得閃閃發亮，活潑跳動。畫面中眾人抬頭仰望，神聖的光從空中灑下，說明聖靈由天而降。經歷這前所未有的神蹟，有人驚奇，有人出神狂喜。

揭示「降臨」意象的表達

另一個「降臨」的意象，就是畫面頂端的白鴿，看似破雲而來，實則憑空出世。葛雷柯或許多畫家採用這個意象，與時空沒有關係，純粹為了揭示聖靈臨在。鴿子就是聖靈的象徵，正如福音書描

述耶穌受洗的時候一樣，也有「聖靈彷彿鴿子，降在他身上」，因此鴿子代表聖靈，世人皆知。

葛雷柯如何表現聖靈充滿，「有舌頭如火焰顯現出來，分開落在他們頭上」？許多畫家顯然照字面詮釋，將其轉換成視覺的圖像，有的在門徒頭上畫了火焰，有的則畫出舌頭，都想把這個超現實的情景具體化。葛雷柯也是如此，以門徒頭上的火焰為最直接表現聖靈充滿的方式。然而從另一個角度來看，使徒行傳可能是形容眾人的感動至極，他們的舌頭像在火焰中熾燒一樣，不自主地發出靈語、舌音(說方言)。現場有從外國回來的人，用他們慣



用的語言讚美、呼應，各種聲音、語言就在會場中相互迴響。

這些外顯的形式，充分說明門徒體驗聖靈之後的感動與熱情，而最重要的是他們因此生命改變，有愛心願意彼此分享，有信心為主受苦，得救的人日日增加。



葛雷柯El Greco:
1541 - 1614

(註)表現主義：

強調個人內在主觀情感，忽略作品的外型、色彩、比例等客觀因素的創作方式。這類創作通常較顯扭曲、誇張，個人風格強烈。因此葛雷柯在二十世紀後，被稱為表現主義的先驅。

最美的祝福

文 / 歐玲滯

佳音電台藝文生活家節目主持人

為什麼一本聖經能讓一個年輕女孩足足等了100年以上，直到自己髮蒼齒搖的年歲才有機會閱讀？從南北戰爭到非裔美國人的民權運動，這些大家耳熟能詳的歷史大事件，都曾在這個女孩的人生中真實上演，她又是如何度過這些生命的困境？

五月裡有「母親節」這個重要的節日，一般提到這個日子，大多在思念或感恩為家庭奉獻的女性。但我想到的是長輩們也都是由小女孩長成少女，然後為人妻為人母，甚至成為德高望重的祖母輩。在不同人生階段的轉換中，深信都曾經歷過來自於主裡的祝福。

繪本《114歲的新生——瑪麗·沃克奶奶的閱讀之旅》，它是由凱迪克獎得主歐葛·摩拉，和知名作家麗塔·羅雷妮·赫伯德共同攜手合作，講述一位全美國最年長的學生，充滿毅力和卓越貢獻的動人故事。繪本由真人真事改編而成，卻無枯燥的歷史感，反而充滿節奏

與生命的溫度。

本書主角瑪麗·沃克奶奶1848年以奴隸身分誕生於美國南部，15歲那年她獲得自由後，偶然從傳教士的手中獲贈的《聖經》，讓瑪麗許下要學會閱讀聖經的誓言。但當時的家庭狀況，她只能先協助母親工作、餵飽年幼的弟弟妹妹；20歲時她結婚並接著迎來第一個孩子，因此必須幫助佃農先生維持家計；到了68歲雖然仍在工作，但她也盡一己之力為教會募集資金，直到114歲時成為家族中唯一在世的人。



但是瑪麗不會有太久。就算當時只有8歲，她也知道自己居住的阿拉巴馬州聯盟泉 (the Union Springs) 農場最重要的規定：

**不能
停下工作！**

此時，她拄著拐杖婉拒了別人攙扶，自己勇敢地走進教室，決心把年輕時未能實現的夢想追回來。最終，這股毅力果真引領瑪麗·沃克奶奶在 116歲時學會了閱讀識字，而《聖經》中的話語，使她不僅僅蒙受祝福，身心靈也都獲得真正的自由。





只要小瑪麗·沃克覺得疲倦，就會用手遮擋陽光，看著燕尾鷲在樹梢上空起伏翱翔。

她心想：自由應該就像那樣吧。

回想我們在不認識神之前，可能期待的祝福也如同世人般，透過宗教儀式來得到保護、福佑。但來自於至高神的祝福卻是不同，我相信這也是瑪麗·沃克奶奶直到自己年歲大了，還願意付代價學習識字，渴慕透過閱讀聖經來認識神的原因。

聖經裡也有個長期懷抱信心的見證：「女先知，名叫亞拿，年紀已經老邁，從作童女出嫁的時候，同丈夫住了七年就寡居了，現在已經八十四歲，並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。」亞拿這麼多年對神單純的仰望，因此在關鍵時刻不僅遇見了小耶穌，也能在當時以八十四歲的高齡，依

舊耳聰目明分享彌賽亞的好消息。（路加福音二章36-38節）

【思考問題】

1. 在五月特別的節日裡，對於家中終年付出的妻子或母親，想想他們對於這個家庭的擺上，為此獻上感恩。
2. 對您而言：什麼是神最美的祝福？您領受了嗎？如果這個祝福需要等待很久該怎麼辦？



《114歲的新生》

圖片提供：三民書局

如何選擇 您的行動電話 費率方案?

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



琳 瑯滿目的電訊公司費率方案是不是困擾著您，合約一簽就是兩年、三年，費率從一兩百元到上千元，差距極大，此外還有簽約送通話費、零元或折價行動電話。簽錯約雖然可更改，但是只能調高不能調低，對一般人來說還真難選擇。

在談選擇行動電話費率方案之前，先來了解有關的一些名詞：

4G/5G服務是什麼？

4G 是第四代移動通訊技術，5G 是第五代移動通訊技術，它們是行動電話使用的通信技術。4G 提供快速的數據傳輸速度和可靠的連線，讓用戶能夠快速度地下載和上傳資料，以及更流暢地進行視頻通話和線上遊戲。而 5G 則比 4G 擁有更高的速度、更低的延遲和更大的網路容量，同時支援更多的設備連接到網路，這包括正在蓬勃發展的電動車

註：4G/5G (Generation)

折\$3000	網通門市設定 5G 商品方案 月付 \$1,399
折\$2000	網通門市設定 5G 商品方案 月付 \$999 (含以上)
折\$500	網通門市設定 4G / 5G 商品方案 月付 \$599 (含以上)

圖一：各種不同的資費方案

和家庭及辦公室自動化的各種設備。

傳輸量

傳輸量就像家中的自來水使用度數，傳輸量是指在一定週期內傳輸的數據總量，是衡量數據傳輸使用的指標。

傳輸率

傳輸率就像家中水管的管徑，水管越粗水流越大，傳輸率是指數據通信中單位時間內傳輸的數據量，通常以每秒傳輸的位元組(bytes)數來衡量。傳輸率越高，表示數據傳輸速度越快，用戶能夠在較短的時間內完成數據傳輸操作。

然而，每個人的需求都不一樣，有人整天在外奔波、有人整天追劇，有人大部份的時間都在室內、有人常用行動電話聊天.....。因此，如果您是整天在外的人，那麼選擇「吃到飽」方案就對了，因為在室外使用 wifi 非常不方便，若您是外出時間

不長，又有 wifi 可以使用，那麼只要選擇低流量如 5G、8G 就不用選擇「吃到飽」。這裡的 G 是 giga (十億)數學單位而不是上面所說的世代。(圖二)

常用服務



國內行動上網上網用量更新：2024/03/29 00:59



圖二：傳輸量顯示

至於傳輸率在行動電話費率裡是很少可以選擇的，但傳輸率在室內網路服務是可以選擇，目前有ADSL、有線電視纜線和光纖，下行速率從 30 MB 到 1000 MB(1 GB)。而室內網路一律是「吃到飽」。

現代兼具影音的通訊程式 Line、Messenger 帶來了方便，使用收費昂貴的傳統電話需求越來越少，就算您不上網閱讀資料、玩線上遊戲，網路連線服務仍然需要。

主約專案

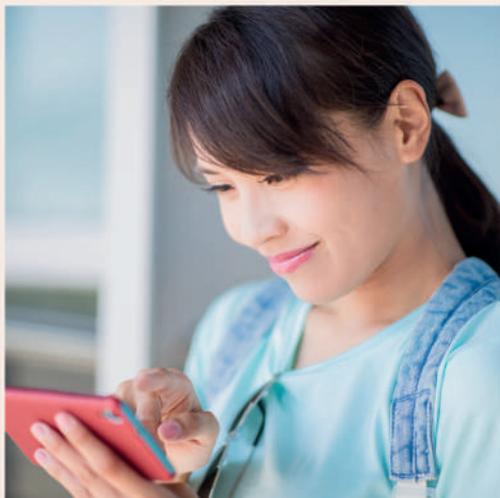
4G 398 手機案

(4G台灣好省)399H(30)_月付398內含
6GB(0809)

合約起訖日 2022/02/21 起
2024/08/21 止

專案優惠

月租費	398
上網傳輸量	前3個月享上網吃到飽，第4~24個月享每月傳輸量共6GB優惠
網內通話優惠	免費
網外通話優惠	20分鐘
市話通話優惠	-
其他優惠	免費網內簡訊50則



最後，有關合約贈品的選擇，就看個人需求了，要折算月租費或申購優惠行動電話，這需要精算。因為，用高月租費換取零元手機，未必是最佳的選擇。

圖三：資費方案範例。

動力

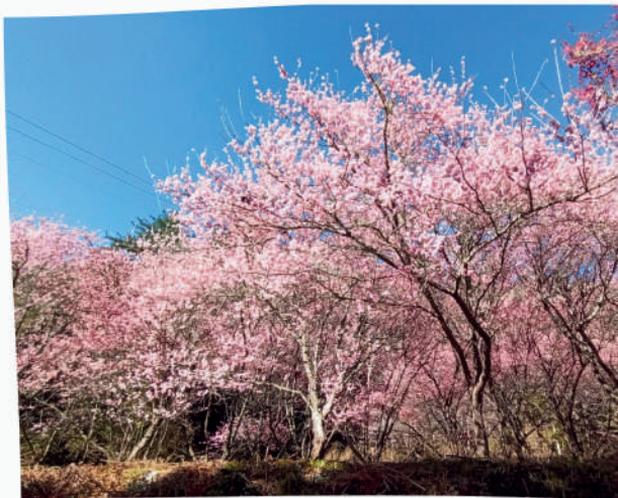
生活中，需要一種動力，
讓你可以走出舒適圈，遇見美好的事物

文／王如綺
網路創意美食旅遊生活作者

「窩」在家裡多舒服，除了坐久躺久腰酸背痛以外，想吃就吃，想喝就喝，累了就睡，隨心自在……不用躲著大太陽，沒有突來的暴雨淋濕身，也不擔心膀胱警示水庫需要洩洪，更不害怕腸胃不適臨時的翻山倒海絞痛難忍……」、「走在路上經過騎樓，一陣煙味過來，痛苦到無法呼吸，咳嗽噴嚏不停…坐車遇到崎嶇蜿蜒的山路還要忍受暈車痛苦……」以上是我出門旅行曾經遇到過的窘境。

出門找美景

曾幾何時，腸胃突然開始變得敏感，年輕時到了國外還是肆無忌憚的亂吃，也沒擔心過腸胃不適，一直到有一年到了柬埔寨，終於體



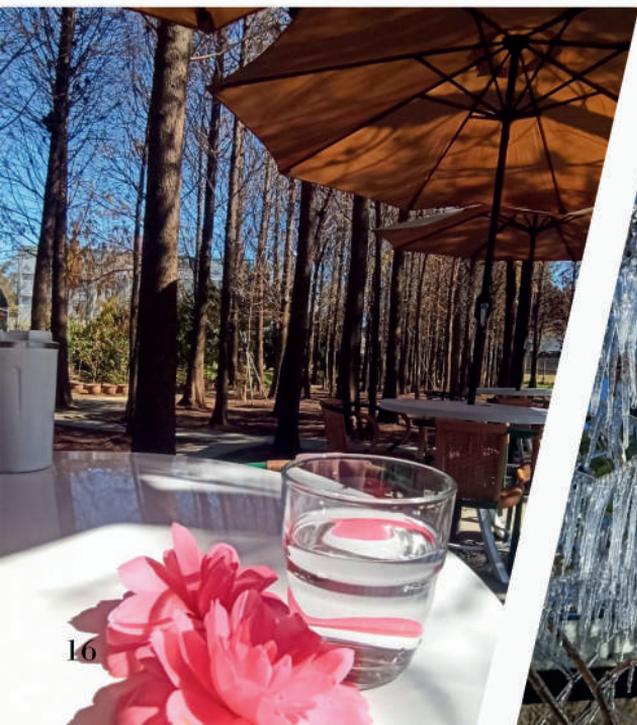
驗到所謂的水土不服的痛苦，也沒有奇怪的東西，但是腹瀉好幾天，只要一下車馬上衝廁所。真的是很難受的經驗。

平常有在運動的我，走走平路一天幾萬步都算輕而易舉。但是，遇到爬山上坡我就直接投降了，因為體質的關係，非常容易抽筋，遇到多一點的爬坡，抖一點的山路，我總是走到雙腿肌肉硬化，抽筋抽到慘叫聲連連，許多朋友無法想像，熱愛戶外

的人會有這樣的體質吧？幸好生來就叛逆，越是有興趣就越想去挑戰，因為：沒有出門哪來的美景、美食？

動力可以遇見美好事物

跟著熟門熟路的朋友，背著超大防水背包塞進攝影設備，帶足了食物跟飲水，踏進撥開雜草的小路，尋找藏山裡的瀑布美景。眼前根本無法想像到底路在哪裡？前面是否萬丈深淵？不過想到目標就在不遠處，自己的懼高症都給突然遺忘了。





「山窮水盡疑無路 柳暗花明又一村」，拿來形容我們的探險路程最貼切不過了。筆直的山壁，上面還有幾片水苔，到底走對路嗎？原來山壁的上方，垂下來幾條打了結的粗麻繩，那就是我們要繼續前進的輔助了。攀爬到一半，腦袋又想：到底當初怎麼想來的？也只能靠著激增的腎上腺素繼續往上手腳並用了。同行朋友，沒有穿止滑效果的鞋子，硬生生滑倒好幾下，看了都替她緊張了起來。

拿著登山杖，先插進去水中，測量水的深度，

接下來伸出粗壯的小腿，涉水吧！冰涼的溪水，加上溪底的高低落差石頭，我們緩慢了下來，生怕一個不小心就跌到水裡擦傷了，撞傷了，畢竟目的地還沒到，也還要保留體力回程。

漸漸的聽到了瀑布的聲音，高處的水流落下撞擊水面的磅礴氣勢，瞬間，精神都來了呢！人在瀑布下方是如此的渺小，祕境是需要挑戰的，需要好奇心加上一點點的毅力去挖掘的。

出門，需要動力，如果沒有動力，就會錯過生命中很多美好的景色。

你找到你的動力了嗎？讓我們出發吧！



如何活得老又健康？

40歲開始重新檢討
生活方式遠離衰弱、認知症

文 / 伊佳奇
認知症整合照護專家
長照、認知症政策研究者



活得久，要活得健康，活的有目標與意義，醫療科技的發展讓人們活得久已不是問題，但如何活得健康，則需要知識與規劃，讓生活有目標與意義，因此「**健康餘命**」比**不健康生存年數**對**人生更為重要**，同時，走進老年人生能夠避免衰弱，才能

遠離失能與認知症，活得健康。

日本每3年推算一次「健康餘命」，是指可不需他人照護或協助、可獨立自主過著健康社會生活的時間；於2021年12月20日，日本宣布所估算2019年時的健康壽命，女

性為75.38歲、男性72.68歲，都創下新高紀錄。

日本是世界高齡化第一的國家，平均壽命也長，2019年日本人平均壽命為女性87.44歲，男性81.42歲，換言之，2019年日本人不健康生存年數，女性為12.06年，男性8.74年，這對高齡者而言，等於是9年到12年的生活中，是需要他人協助及照護，這也難怪日本介護保險的支出越來越多，造成日本政府財政壓力極大，不得不以調高消費稅來應付。台灣也存在同樣的問題，2019年平均健康餘命為72.4歲，但當年台灣不健康生存年數為8.5年，已創下歷年最高紀錄。

生活品質V.S健康餘命

醫療技術日新月異雖然延長了國人的平均餘命，卻未相對延長多數人的健康餘命；換言之，目前國人拜醫療科技之賜延長的餘命，可能多半都是不健康的生存年數，無論是多重共病（兩種以上的慢性病）纏身、認知

功能退化、失能等，以致於許多人在平均餘命延長的同時，生活已無法自理，需要他人協助及照護。個人幸福感與生命品質無法提升，相對家庭與社會負擔也越來越沉重。

世界衛生組織（WHO）在比較各國人民平均壽命時，也不再只看平均餘命單一數字，還要看健康平均餘命與不健康生存年數，並將「健康平均餘命愈長且不健康生存年數愈短」，視為進步國家的重要指標。

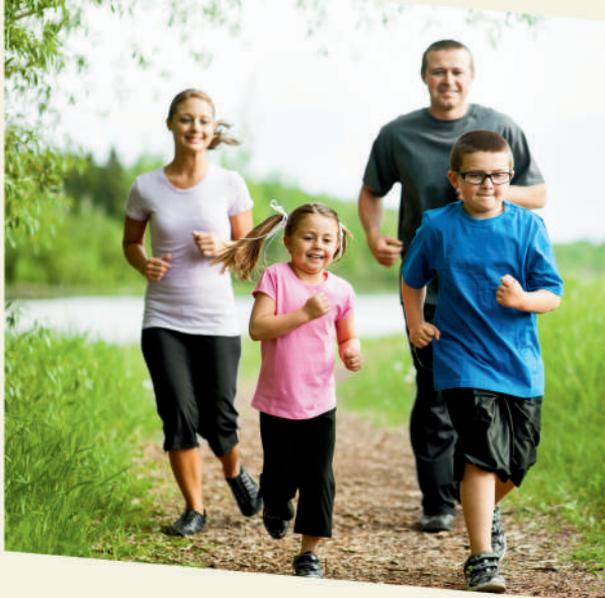


若根據世界競爭力中心2020年報整理的各國2018年最新平均餘命、健康平均餘命與不健康生存年數比較，雖然香港與日本還是全球最長壽的地區與國家，但新加坡不健康生存年數是值得各國學習與研究。

新加坡人民平均餘命83.5歲居香港、日本及瑞士之後，但新加坡人健康平均餘命76.4歲與不健康生存年數7.1年，無論前者的長度與後者的縮短，均居全球之冠。

培養健康的生活方式

因此，如何能增加健康平均餘命，縮短不健康生存年數才是政府重要的施政目標。若能達成此一目標，自然減少健保、長照的支出與負擔，但這無法一夕促成，是必須從教育、生活習慣、社會基礎建設（運動、交通等友善設施）等多面向去規畫，如果以個人來看，如能從小培養健康的生活方式是最理想，父母給予健康生活



習慣的示範，從飲食內容、睡眠時間、運動習慣等開始。

倘若是個人，更應從40歲開始重新檢討生活方式，建立健康規律化的生活方式，無論是要能夠避免衰弱、肌少症，才能遠離失能與認知症，活得健康。

2021年，英國艾希特大學在《神經醫學與神經外科學、精神醫學雜誌》上發表一項大規模的新研究指出：減少老年人的衰弱，可能是預防認知症的有效策略，衰弱是患認知症的一個重要風險因素，即使對那些患認知症

的遺傳風險很高的人來說也是如此，而且這可能會通過健康的生活方式來改變。

規劃健康生活的重要性

變老並不一定意味著衰弱，但它確實會增加患多種疾病和衰弱的機率。不活動、營養不良、社會孤立或孤獨以及多重共病、多重用藥等都會導致衰弱。當身體衰弱時，身體無法應對小病，而如果健康，這些小病通常影響很小。由於身體衰弱，這些輕微的壓力源可能會引

發快速而劇烈的惡化，老年患者在急性疾病期間因為疾病治療或是臥床所產生的身體功能退化，容易產生包括：衰弱症、肌少症、老人症候群，促使老年患者易導致失能、再次入院及死亡。因此，等到老年時，才想去改變這項結果，已經為時已晚，當然應該及早規劃健康生活方式，目前臨床研究已證實：認知症的潛伏期長達20年以上，因此，40歲開始、甚至更早重視與規劃健康的生活，是有其必要性的。

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」。

向心中那位純潔美麗的母親，
致上——最動人、最純粹的愛意悄語。



 長老教會松年事工委員會
(請掃 QR Code)