

台灣基督長老教會總會松年事工委員會

松年之光



2024.03

222

小小的生命誕生在花朵上，柔軟的、繽紛的、歡喜的。



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



 長老教會松年事工委員會
(請掃 QR Code)

大大的翅膀擁護小小的你，
溫柔的、
安全的、
珍貴的。

每一個生命與每一個生命連結，
都是神分享予世界特別的恩典。



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

封面繪圖：謝佩妏

小小的生命誕生在花朵上，
柔軟的、繽紛的、歡喜的。
大大的翅膀擁護小小的你，
溫柔的、安全的、珍貴的。
每一個生命與每一個生命連結，
都是神分享予世界特別的恩典。

- 01 編輯的話 / 編輯室
- 02 松年會客室 / 賴崑山長老
傳承
- 04 活動報導 / 編輯室
用心傳承，同心建造樂活松年
2024年松年新舊任部長聯席會
- 06 走進文學的生命花園 / 歐玲瀨
天父花園裡的珍寶
- 09 與神相遇在畫裡 / 呂秉衡
禮拜天的早晨
- 12 銀向科技好生活 / 曹濟平
你今天「脆」了嗎？
社交程式軟體Threads
- 15 銀造活力人生 / 王如綺
說走就走的追夢之旅
- 18 暮年之美 / 伊佳奇
碎片化睡眠對認知能力的影響



親愛的讀者 平安！

初春三月，大地復甦，充滿新生的景象。在教會裡，同時是準備迎接復活節期。不知您是否有留意到：

【與神相遇在畫裡】從2月刊的「受苦的彌賽亞」即開始為讀者們預備心，默想基督為世人的受難犧牲。3月刊「禮拜天的早晨」，以耶穌復活的景象，帶領讀者進入另一個生命充滿永恆盼望的畫面。(3/24的棕樹主日是受難週的開始、進入最後晚餐日和受難日，到3/31復活節)

儘管耶穌復活是超乎現實的事，然而從受難週到復活節，讓人體驗靈性的重生。因著信仰，許多人在死亡恐懼、自私、絕望中看見亮光，通過紀念耶穌犧牲，

指出各種復活的可能性。(呂秉衡牧師)

另外，隨著年齡增長，睡眠不正常的問題，幾乎是中老年人的常態，但是您知道「經常熬夜、睡不飽以及不良的睡眠習慣，會在十年、二十年後向我們討債嗎？」本期【暮年之美】伊佳奇老師將為讀者解說睡眠的重要性，避免碎片性睡眠，讓自己有良好的生活習慣。

還有，「你今天『脆』(Threads)了嗎？」這是最近熱門的話題，您知道是什麼嗎？讓我們在【迎向科技好生活】裡找到答案，學習這個新的社交軟體，讓您的生活更加豐富。

發行人：謝尚振 顧問：吳志仁
總編輯：謝大舜 執行/美術編輯：周玫瑰、陳家琳
松年助理：陳家琳 封面繪圖：謝佩彤
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



傳承

從前所交託你的善道，
你要靠著那住在我們裡
面的聖靈牢牢的守著

提摩太後書一：14



文 / 賴崑山 長老

基督的福音經歷了兩千多年的代代相傳，經歷過無數次的變革，但信仰的精隨卻永遠沒改變！就如新約時代的保羅培養了神忠心的僕人提摩太，事奉是在不斷的傳承中建立起來，一直延續到未來。每個時代事奉的方式都不同，就好像今天的人們可以線上敬拜，轉帳奉獻等，雖方式不同，但奉獻的本質卻從未改變過。

事奉的傳承

一、承先

每一個信徒對神的事奉，都不過是接續那些信心的祖先(已過的屬靈人物)，負責我們所面臨的一小段時日而已，並且還要把這事奉的棒子交代下去。

二、啟後

我們的才能，恩賜，生命，甚至事奉的呼召都是從神而來的。應當作百般恩賜的好管家，忠心事奉神。就像保羅期盼著提摩太的成長而滿心歡喜。

信心的傳承

一、創始

沒有一個人可以不付出任何行動，在家默想就能知道得救的道路，乃是需要有人傳福音，這信仰才能往外傳，往後傳。基督徒所擁有最大的資產乃是信心；靈性是否長進，乃在乎他在神面前是否誠實，在生活和工作中有沒有虛假的成分。

二、成終

而要成為優秀的基督徒，不僅要心裡有主，還要經歷成長，成熟，成聖的過程，每個人成長的步伐卻並非一致。因此，我們當趁著還有氣力，努力追求靈命的成長，成熟，成聖。

恩賜的傳承：

一、外延

有服事經驗的同工應當知道：服事不是靠蠻力，而是靠來自聖靈的恩賜。每個人的恩賜固然不同，但必須善用所得的恩賜來服事神。恩賜也需要不斷操練運用，正如火需要不斷挑旺一樣。火若不挑旺，就會逐漸轉弱，終至熄滅；恩賜若不操練運用，就會被隱藏起來，終至無用。

二、內涵

基督徒的生命裡，有一種剛強的力量，在困境和苦難中，仍能挺身站住，承擔那難以忍受的事工；剛強的靈，叫我們有勇氣為真理爭戰；仁愛的靈，叫我們有負

擔傳揚福音；謹守的靈，叫我們在事奉工作中謙卑地倚靠神。事奉是讓神掌權，榮耀神、愛神，但愛人不捨己就無法愛人。謹守，自制，順從聖靈的引導，忠心事奉，不偷懶不好強。不因小事斤斤計較，不因一點成績而沾沾自喜，要節制，控制自己的慾望及情緒。

我們都是靠傳承才有今日，也要學習歷代的聖徒，將信心一代代的傳承下去，盼望我們如提摩太那樣，生命不斷地成長，像保羅那樣，在主裡，憑信心，傳承下去，擴張神的國度，直到主來的日子。



用心傳承， 同心建造樂活松年

2024年松年新舊任部長聯席會

文／編輯室

1月24日(三)

北部溫度下探8度，正是超級寒流來襲的日子，松年新舊任部長、副部長，齊聚在溫暖的南台灣展開兩天一夜的「2024新舊任部長副部長聯席會」。這天上午，來自全國各地27個中區會的新舊任松年部長/副部長在嘉義高鐵站集合後，搭遊覽車直驅柳營尖山埤渡假村。

開會禮拜，主委謝尚振長老以「救恩來到這家」為題，透過聖經路加福音十九章1-10節耶穌進耶利哥城，撒該悔改接待耶穌的故事，勉勵大家：無論在自己家庭或

教會，身為長者，當努力為主見證，傳承信仰，讓救恩臨到自己的家人，親友。

禮拜結束後，全體在會議室外的中庭拍大合照。休息片刻，報告分享時間，正式展開：27個中會/族群區會的新舊任部長依序報告上年度的完成的事工，以及今年即將展開的各項活動。過程中，許多中區會都表示：自2019年底至開始因為中國武漢肺炎肆虐，許多活動受到阻礙，直到2023年，疫情漸緩後，每個中區會都更加努力恢復例行的活動，



如：每季的靈修旅遊、教會參訪、培靈會、敬老、婚慶聖誕感恩禮拜、復興禱告會……等。感謝上帝帶領，因著同工努力，讓去年每項事工都能順利進行完成。同時，各中區會也發表今年預訂事工。雖然內容很多，但在松年幹事和主委的主持下，很有效率地在時間內完所有報告與分享討論。

1月25日(四)

早餐後，是親近大自然活動，幽默的尖山埤渡假飯店導覽員帶大家搭遊園車、漫步林間步道、搭船遊湖。溫暖的南台灣，讓來自各地的松年朋友徜徉在大自然，一路上充滿歡樂的笑聲。離開飯店後的下一站是參訪林子內教會靈修會館。

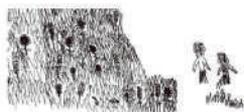
由於靈修會館位在較高的山區，路徑優美但狹小，因此遊覽車只能到山下的教會，蕭瑞巧牧師熱忱安排教會同工出動所有福音車分批載送大家上下山。

在靈修會館，蕭牧師述說建造會館過程經歷種種神蹟與恩典，以及教會成長發展的異象，令大家萬分感動，讚嘆上帝奇妙的大能與保守。會館外是遼闊的草原，樸實無華卻優雅溫馨。隨時歡迎著大家來此避靜靈修，與神親近。

兩天一夜的聯席會在會館大草原，蕭牧師為大家拍了歡樂的大合照畫下句點。深信，一番充電後，大家都能帶著滿滿的收穫，回到自己教會，必能展開新一年美好的服事與見證。



天父花園裡的珍寶



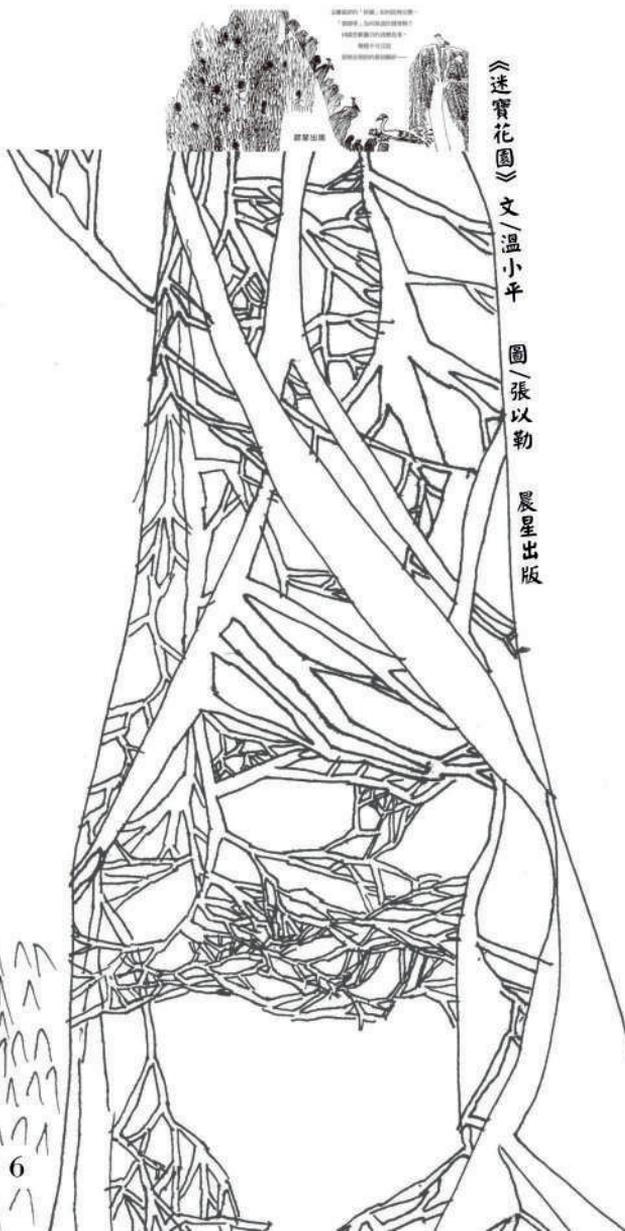
迷寶花園
ALPHA

The Garden of Lost Babies

溫小平 文
張以勒 圖
晨星出版

文 / 歐玲瀨

佳音電台藝文生活家節目主持人



《迷寶花園》文／溫小平
圖／張以勒
晨星出版

繪本《迷寶花園》是第一本以胎兒為主角的跨界幻想小說，十八篇單篇故事卻是連續劇情，敘述迷寶（未能出世的胎兒）與他們的家人情感羈絆為背景，所產生的一連串故事。以迷寶和迷寶父母雙線交叉發展，主軸以迷寶的故事為主，當觸及他們的出生及家庭背景時，就轉換為父母親的敘述角度，寫出迷寶雙親的現實處境與悲喜交集的心情感受。



「迷寶花園」故事場景設在醫院旁的花園，彷彿是一個承載生死懸念的中繼站。在迷寶們的靈魂尚未找到歸宿之前便在此等候，等待心願達成可以前往陽光樂園般的天堂。這裡有迷寶們友誼的滋養、相互支持與打氣，也有光明天使化身為白奶奶的守護，過程中會遇到反派角色黑爺爺的蠱惑導致迷失方向。

溫小平老師以嫻熟的筆法適度安排衝突與張力，讓文學想像與現實場景有了完美的融合，閱讀過程中讓人感受似乎這正是發生在你我身邊的事。

闖上《迷寶花園》時，不知怎麼心中迴響起讚美之泉的〈天父的花園〉這首歌：

小小花園裡，紅橙黃藍綠，
每朵小花都美麗。
微風輕飄逸，藍天同歡喜，
在天父的花園裡。

你我同是寶貝，
在這花園裡，
園丁細心呵護不讓你傷心，
刮風或下雨，

應許從不離開你，
天父的小花成長在祂手裡。

淡淡的哀愁中雖心疼這些迷寶的境遇，但在作者充滿能量的字裡行間，感受到的是更深刻的愛與期盼。這不僅是一個寬恕與和解的故事，也是對現今社會家庭結構與夫妻關係的再思。

特別是看到溫老師的八歲孫子張以勒（出生僅898克的早產兒）以個人想像繪製全書封面及內頁十八張插圖，更讓人驚艷-- 一個在母腹中曾為生存奮鬥過的孩子，當他被愛祿抱、被善意對待，在看似內向害羞的外表下，竟然可以展現如此豐富生動的想像世界！正如詩篇139篇13-16節所提到：

「我的肺腑是祢所造的，我在母腹中，祢已編織我。我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏，祢



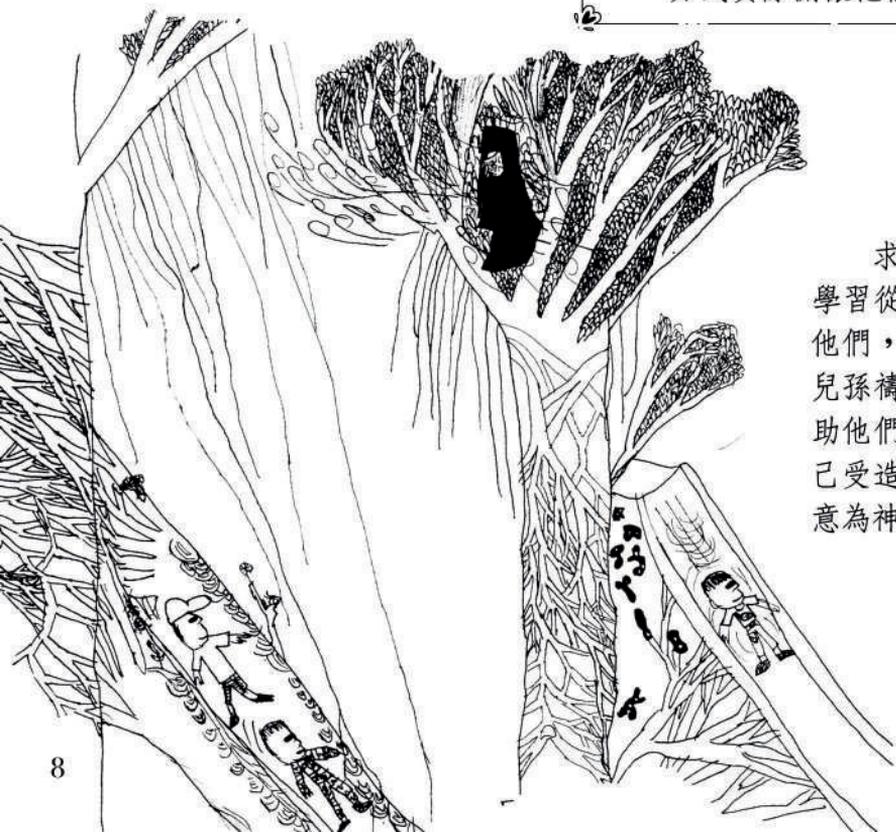
的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被塑造；那時，我的形體並不向祢隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了；祢所定的日子，我尚未度一日，都在祢的冊子寫上了。」

每一個生命體的形成，無論他最後是否能平安出世，在神眼中都是珍寶。

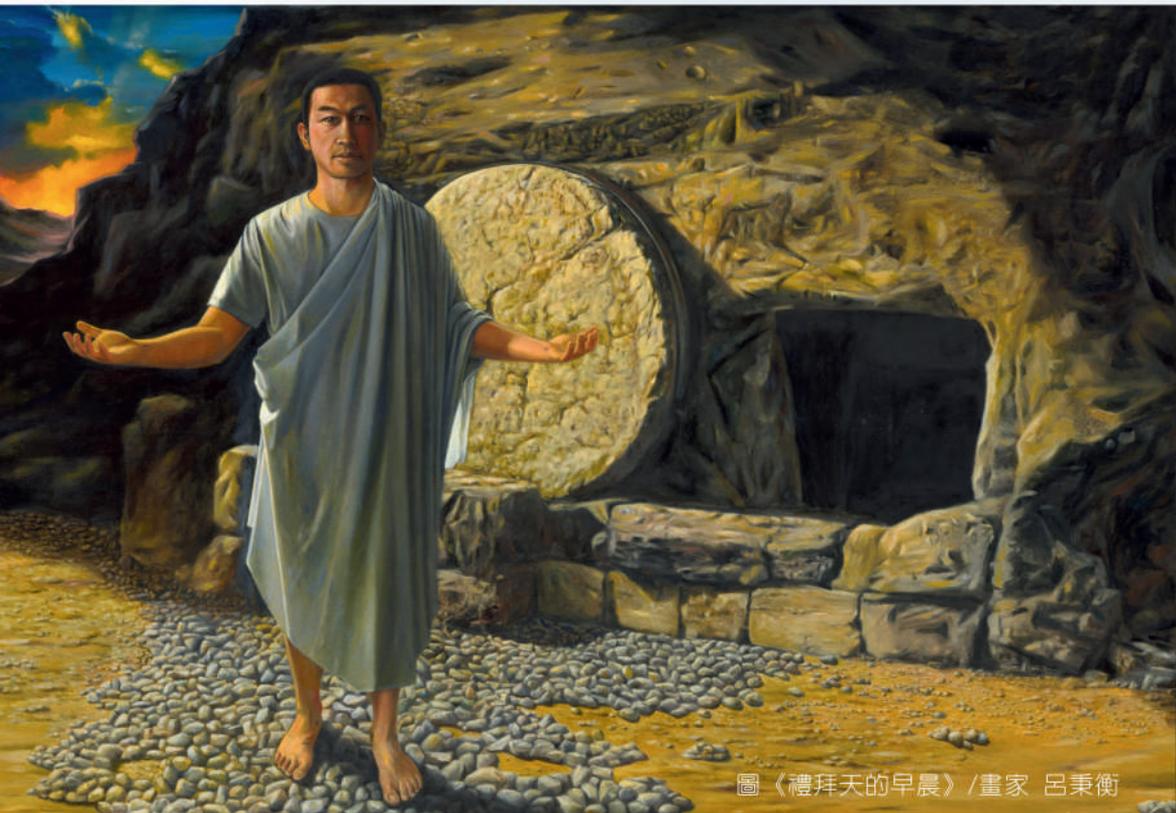
【思考問題】

這是一本祖孫跨世代攜手見證愛的圖文創作，讀完此書後，我們可以想想：

1. 每一個生命體能平安來到世上都是神特別的恩典，你我是否曾經因著孩子們的外表、聰明才智或是否順自己心意…等個別因素而有差別的對待？
2. 您的生活周遭是否也有失去胎兒的父母們，請為他們禱告，求神憐憫並安慰他們，並想想可以透過什麼合適的方式實際關懷他們。



求神幫助我們學習從祂的眼光愛他們，並每一天為兒孫禱告：求神幫助他們真正知道自己受造的可貴，願意為神而活。



圖《禮拜天的早晨》/畫家 呂秉衡

禮拜天的早晨

文·圖／呂秉衡

牧師、藝術家
現任台北永樂長老教會牧師

每年復活節的日期都不一樣，究竟是怎麼制訂的？讓人好奇又困惑。

原來耶穌受難的日子正逢猶太人的逾越節，根據希

伯來曆，就是在春分之後的月圓時刻。福音書記載耶穌受難後第三天復活，既然逾越節以希伯來曆為準，換算為陽曆，復活節日期當然每年都不同。



耶穌手上的釘痕

後來教會形成，以耶穌復活這一天為「主日」，也是信徒紀念主、敬拜上帝的日子，復活節就與逾越節脫鉤，以禮拜天為準。從此，教會制訂「春分、月圓的第一個禮拜天」為復活節直到現在。

這一期作者介紹自己的油畫《禮拜天的早晨》，是以復活節為主題的作品。

重現耶穌復活場景

這是以耶穌復活為想像的創作，場景在埋葬耶穌的墓窟前。此時作為墓門的圓形石塊已經被推開，順著軌溝滾到旁邊，而耶穌活生生地佇立門口。祂展開雙手，

向前來探墓的門徒（目擊耶穌復活的人）請安，並告知祂確實被釘十字架受死，如今已經復活了。

耶穌後面的墳墓，是參考仿製的模型，符合聖經的描述，試圖呈現耶穌葬身之地的原貌。那是黎明時分，遠方透露著晨光，呼應耶穌復活是新的開始。強烈對比的光影，啓示耶穌已經勝過死亡的黑暗勢力，祂的復活為人類帶來光明的盼望。

神學本土化的耶穌形象

傳統基督教藝術賦予耶穌的形象，通常以白種男性為主，顯然是來自歐美教會的影響。作者卻以亞洲人、

台灣人頭像為藍本，建構出台灣人造型的耶穌。這與傳統西方基督教藝術所形塑的耶穌極其不同，其實是有意藉著具有台灣人相貌的耶穌，表達信仰與神學本土化的主張。這並非創舉，乃是二十世紀以來，亞洲、非洲及其他歐美教會宣教區匯流出的共同意念。

當這些教會發現全盤西方思維的神學，經常與本地文化格格不入，造成福音釘根本地的隔閡與障礙，於是本土化的神學運動就因應而起。

神學如此，基督教藝術創作也有相同趨勢。耶穌形象的本土化，無非是要以台灣人的角度詮釋福音，強調上帝也是台灣人的上帝，救恩其實不遠。

跳脫框架的藝術呈現

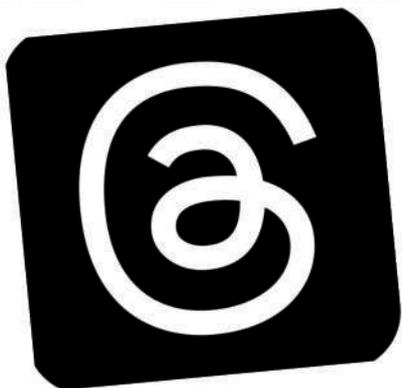
另一方面，耶穌的手和腳是作者以自己為模特兒所畫的，其中釘痕的位置，與傳統基督教藝術畫於手、腳掌心有所不同。耶穌的時代被羅馬政府處以釘刑的人不

在少數，根據考古資料，釘入的位置都在腕骨與踝骨，這樣才能將受刑人固定在十字架上，否則一但斷氣，身體的重量必然扯裂掌肉，無法支撐。

不過，話說回來，藝術的表現常運用象徵或超現實的方式，打破理性的框架，掙開時空的限制，以想像「魂遊象外」，從另一個角度回應感官與心靈的領受。所以，耶穌為世人犧牲、帶來生命永恆的希望，才是復活節的重點，至於釘痕在哪裡？就不是那麼重要的事了。



耶穌腳上的釘痕



你今天脆了嗎？

社交程式Threads

文／曹濟平

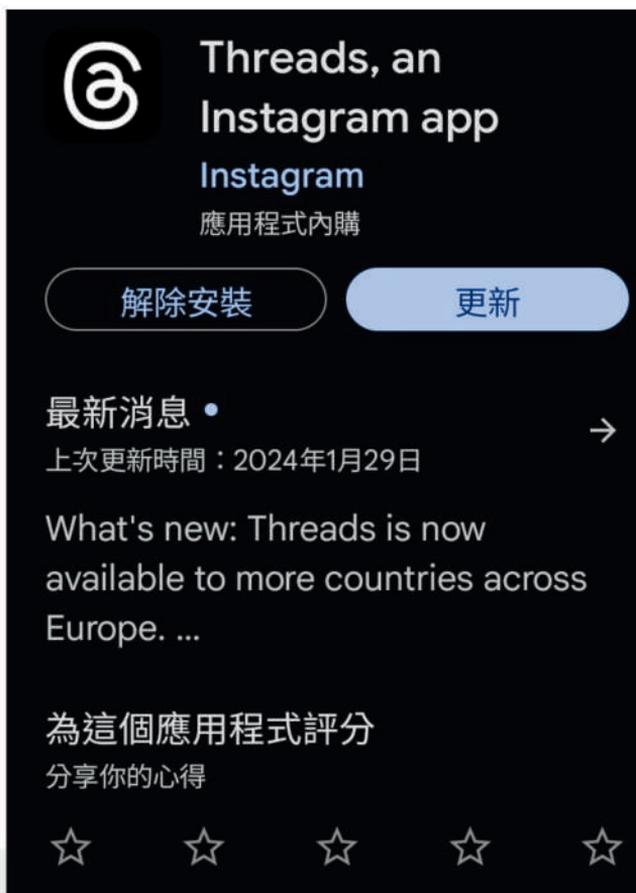
台灣海外網製作/技術總監
綠色和平電台電腦五四三主持人

你今天「脆」了嗎？這是最近常在年輕朋友群中聽到的一句話。Threads(脆)到底是麼？

Threads在網路上，為了方便，中文也有人寫成「脆」或「翠」。Threads主要是以文字作為主打的App，被認為是「文字版IG」。

Threads的源起

2023年7月6日Meta推出 Threads(脆)，短短的一週突破了一億個使用者，是甚麼驅使它這麼熱門呢？首先來說說它的誕生背景：



圖一：Threads在APP商店上的安裝頁面

隨著2022年10月埃隆·馬斯克收購Twitter後，將 Twitter 更名 X 之後，使用者大幅增加，Meta 企圖扭轉劣勢，設計出了一個 IG (Instagram) 的精簡功能版，命名為 Threads 的新程式。

由於承自 Facebook 及 Instagram 使用者能無縫連結帳號。使用者資訊、追蹤者都可以輕易套用到 Threads。

圖二：Threads個人首頁



Meta 在初期邀請了不同名人，如達賴喇嘛、Oprah Winfrey(歐普拉·溫芙蕾)等...加入使用行列，帶動了 Threads 的爆紅。而在我國大選期間，許多候選人使用這個簡捷易用的 Threads 作為與選民互動的工具，帶動了 Threads 在台灣的風潮。

Threads的特色

Threads的頁面非常簡潔沒有干擾閱讀的廣告，使用者可以在貼文、和發布照片和影音，同時也能追蹤想要看的内容，可以在其他使用者貼文上留言。大部分的功能都與推特 Twitter 相同，因此也被稱Instagram的推特。

Threads 以張貼文字為主(又稱串文)，沒有Instagram 的限時動態功能，用戶的每則貼文以500字為限，可以上傳圖片、5分鐘內的影音，目前它沒有修改貼文的功能，不過很快就會有更新版本。

目前政治圈包括蔡英文總統、將繼任的賴清德總統、蕭美琴副總統、前副總統陳建仁、大多數的民意代表、名嘴、藝人都使用 Threads。

較特別的是他們大都自己貼文，直接和「脆」友互動。其中最經典的貼文是大選後賴清德準總統(william_chite)自嘲的串文：「報告小英總統，跟你比起來，我已經贏在起跑點，因為我的副總統比你的好」。

蔡英文



tsai_ingwen threads.net

家有五狗兩貓，宵夜喜歡#吃泡麵，以前是蔡教授，現在是小英總統

👤 291K位粉絲

Following

Mention

Threads

Replies

Reposts



tsai_ingwen

4天

想給大家看看，我家的旺來🐶長這麼大了。

歡迎大家在底下留言跟我分享，你們家狗狗的照片。

圖四：蔡英文總統的Threads

Threads 的電腦版已經推出，網址為 <https://www.threads.net> 目前僅提供基本功能，用戶可以從各種瀏覽器登入後使用。電腦版正在升級，功能將與手機版相同。手機版必須下載 APP，完成安裝以後，如果你已有 Instagram 帳號，只需選擇套用 Instagram 沿用所有資料，也可以建立新帳號，但是「脆」友則需自行尋找加入。

william_chingte 4週 ...
報告小英總統，跟你比起來，我已經贏在起跑點，因為我的副總統比你的好。



2,099 則回覆 · 81,895 個讚

william_chingte 4週 ...
終於，我們一起走到了這裡。
謝謝你們，用無比的勇氣，堅持到最後一刻。我們守住了民主，也守住了勝利！

這是一個屬於台灣的夜晚，我們讓「台灣」繼續成為世界的關鍵字。

說走就走的追夢之旅

文 / 王如綺

網路創意美食旅遊生活作者

夢想，若只有想，永遠都很遠，出發了，就不遠！行程通常不是規劃出來的，而是一種氛圍。

初秋尋楓

初秋，朋友說：「楓葉紅了」，好像該出門走走了，於是拿起手機，打開地圖，訂好喜歡的民宿：住到山裡享受的就是一種寧靜緩慢的氣氛，涼爽的天氣，讓人可以完全放鬆下來。

看著路邊的風景，楓紅了嗎？紅色還沒出現，黃色的倒是不少，有時出門要的只是一個感覺，心若是跟著出門了，看到什麼都開心，人若是對了，聊到任何話題都可以會心一笑。

蜿蜒的山路，愉悅的心情，轉個彎，看見不同的風景，漸黃的落羽松，鵝黃的

的楓樹，已經忘記當初是為了什麼出門？以前總愛出門前規劃了一堆停靠點，探索點，一天跑了好多個地方走馬看花，不曾好好停下來享受一下氛圍，空氣，涼風。

走著趕著拍照紀念，做個記錄，有了拍照功能的智慧型手機後，更是什麼都要拍一下，每一道端上桌面的餐點，還要擺好盤，做好裝飾，打好燈光，拍完上傳社群軟體，好像沒有做這些事情就像沒有出過門一樣。結果只是手機裡滿滿的照片，也記不得到底去了哪？





「開車是透過窗看風景，騎車就是在風景裡」曾經有段時間很喜歡騎車吹著風到處亂晃，享受著溫度的變化，涼風的吹拂，但這次出門前剛好腳受了點傷，擔心騎車危險，選擇了開車，少了一點興奮感，多了一點安全感。人生，有很多選擇，活在當下，不一樣的選擇會迎來不一樣的風景。

一起走過的路，一起看過的風景，在你我的回憶裡還是有差異性的，卻都是如此的美好，只要可以出去走走都是開心的。

楓紅追完了，期待著下一個季節，雖然是冷冽、潮濕的冬季，但卻也因此能迎來初雪。全球暖化越來越明顯，台灣的暖冬也如此的漫長，想好下一趟出發的目的，每天心情都會有所期待，生活也會帶著憧憬。或

許在合歡山上的初雪前，再來一趟舒服的溫泉之旅呢！

冬日追雪

冬日，合歡山下雪了。朋友說：一直有想在台灣追雪的梦想。我說：雪？騎上去就好了！

當平地溫度降低，水氣增加，機會就來了，新聞報導大家追著初雪，我心卻盤算著：再過幾天吧！等雪積厚一點，天氣穩定再去。而且，不要開車去，因為塞車會影響心情，這次，一樣騎著重機上去吧！

出發前，檢查重機，輪胎先去打個氣，加滿油，同時備好厚手套在座墊下。



前一個禮拜有慢慢恢復運動練一下肺活量，確保上山沒問題。

為了不要遇到車潮，我們天還沒亮就出發，到了中途，在便利商店休息一下，保溫杯裝了熱咖啡，就往上山的路前行。

或許是時間還太早，一路上只有我們一台機車，偶爾遇到幾輛汽車，爬坡的地方，前面的汽車開不太上去，我們還開心的替前面的汽車喊著：加油！加油！連汽車都高山症了，緩慢的前進啊！（呵呵）

當路邊已經看到殘雪，霧凇，我們已經開始大叫了，好漂亮、好漂亮…完全感受不到所謂的嚴寒。昆陽停車場大家都停下來拍照，我們也跟著進去找個位置停下休息，一停下來，人們開始跟我們說，你們騎機車上來不冷嗎？從哪裡騎來的？我們開車都快冷死了（他們真的是全身嚴謹，帽子戴好拉緊外套，還一邊發抖）

騎到合歡山登山口前時，看到前面的車輛都停了

下來，我們仍繼續往前衝，因為，我們是機車啊！

道路的兩邊是結冰了，不過道路中間沒有，所以機車沒有強制必須掛雪鏈，看著停下來的人們投來驚訝加上羨慕的眼神，我們跟他們喊掰掰，繼續前進，一直衝到武嶺停車場前。

武嶺上，水氣滿滿，霧茫茫一片，但是澆不熄遊客的熱血，不只台灣人追雪，外國人也追雪，看到一大群包著頭巾開著視訊的越南朋友，印尼朋友，開心的不斷拍照，似乎熱血阻擋了寒冷，美景忘卻了低溫。包包裡保溫瓶的熱咖啡，一整塊的堅果巧克力，在冰天雪地裡，感覺更美味了。

有夢想還沒完成的嗎？
能力範圍內，去追吧！





碎片化睡眠 對 認知能力 的影響

文 / 伊佳奇

認知症整合照護專家
長照、認知症政策研究者

你有多久沒有一覺到天亮了？你可知：此刻你的睡眠習慣可能與你未來所擁有智慧的多少有關？

「智慧的多少」這種表述可能使你有些困惑，讓我們說的通俗一些，這就好像感知、記憶力、注意力以及推理、解決問題的能力，簡單講，就是認知能力。看到這裡或許你會撇撇嘴，感到不以為然：「睡得多當然對大腦好，睡不好自然沒精神，無法集中注意力，這樣的研究有什麼必要？」誠然如此，我們通常認為，一天兩天睡不好，等過兩天補回

來就好了，但你知道嗎？當下的熬夜、睡不飽以及不良的睡眠習慣，會在十年二十年後，向我們討債。

睡眠品質與認知症的關係

隨著對睡眠健康的研究，越來越多的證據支持睡眠品質與認知症風險之間存在關聯。然而，人們對客觀測量的睡眠持續時間和品質是否影響中年認知能力還知之甚少，中年時期的認知能力對於理解睡眠與認知症之間是否存在聯繫，如果存在，又會是何種聯繫？

2024年1月23日，美國加州大學在國際著名的神經領域期刊Neurology發表了一篇題研究文章，^(註1)在這項研究中，研究人員認為30至40歲時睡眠更加碎片化的人群可能在十年後更容易出現記憶和思維問題。

何謂「碎片化睡眠」

睡眠碎片化是指睡眠連續性的破壞，這是睡眠品質中經常被忽視的一個方面。通常與夜間頻繁醒來或覺醒有關，導致缺乏鞏固、安寧的睡眠。

這項研究涉及了526名平均年齡為40歲的參者，研究團隊對其進行了為期11年的追蹤調查，研究人員重點關注了參與者的睡眠時長和品質，參與者在兩個相隔

約一年的時期內分別連續三天佩戴手腕活動監測器，以計算他們的平均睡眠時長（參與者的平均睡眠時長為六小時）。

除此之外，參與者還在睡眠日記中，報告了就寢時間和起床時間。並完成了一個睡眠品質調查，其分數從0到21（分數越高表示睡眠品質越差）。總共有239人，占46%的人群報告稱其睡眠品質較差，得分超過5分。

睡眠記憶和思維測試

此外，也還完成了一系列的記憶和思維測試。進一步，研究人員還觀察了睡眠分段，即衡量睡眠中反復短暫中斷的指標。他們觀察了在睡眠期間活動的時間百分



比和一分鐘內身體不活動的時間百分比。將這兩個百分比相加後發現：參與者的平均睡眠分段為19%。然後，研究人員根據參與者的睡眠分段得分將其分為三組。分別為：

- 1.睡眠最混亂的：175人(以下簡稱【A組】)
- 2.睡眠最正常，不混亂的：176人，以下簡稱【B組】
- 3.中間組：175人，以下簡稱【C組】

在【A組】175人中，有44人在10年後表現出認知能力較差，而在【B組】睡眠最正常的176人中，表現出認知能力較差的僅有10人。

同樣，在中年時期，睡眠最正常的【B組】和處於中間的【C組】的認知表現沒有明顯差異。在調整了年齡、性別、種族和教育水準後，【A組】比【B組】患認知能力較差的可能性超過了兩倍。而在中年時期，與那些睡眠最正常的組相比，那些處於中間組的人的認知表現沒有明顯差異。

許多人都曾經歷過糟糕的睡眠體驗，並且知道這會在短期內影響我們的記憶和思維。但對於中年時期的睡眠障礙是否會增加我們未來患認知症的風險？我們的認識仍然存在差距。

我們每晚的睡眠時間會影響患認知症的風險。但對於睡眠模式被破壞，即碎片化睡眠的情況知之甚少，這項研究為我們提供了新的認識，瞭解這可能會影響認知功能。

(註1)美國加州大學在國際著名的神經領域期刊Neurology發表研究文章原文名稱：Association Between Sleep Quantity and Quality in Early Adulthood With Cognitive Function in Midlife



多動腦多睡覺預防認知症

然而，如果不能詳細瞭解大腦中正在發生的事情，我們就不知道是否是睡眠模式被破壞導致了認知能力下降，還是認知能力下降導致了睡眠的紊亂。在未來的研究中，科學家還將進一步關注中年睡眠障礙，以及它們是否與晚年患認知症的風險有關。通過研究睡眠變化如何影響阿茲海默症關鍵蛋白（如類澱粉蛋白或 tau 蛋白）的水準，也可以更深入地瞭解睡眠和認知症。

雖然沒有萬無一失的方法可以預防認知症，但我們可以控制一些事情來降低風險，多動腦讓它更加靈活、多睡覺讓它精力滿滿，要知道，開始做出積極的改變永遠不會太早或太晚。



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 Cord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」。