

- 注意慢性失眠及背後原因... 11版
 ■「常玉與旅法藝術家的巴黎聲音」
 特展介紹..... 12版

創價新聞

SOKA PRESS

池田大作先生指導

不是因為和平所以進行文化運動，而是為了促進和平，因此斷然推進文化運動。



■ 編輯者：台灣創價學會（TSA）網址：<http://www.twsgi.org.tw> ■ 發行所：創價文教基金會



■ 訂閱一年104期（含郵資）：國內NT\$1100 ■ 郵撥帳號50305098
 ■ 銀行/代碼/帳號（合作金庫圓山分行/006/0822-765-302366）

創價邀請吳佳璇醫師 舉行至善醫學講座

主題 最好的日子還在後頭 第三人生 嶄新出發

台大醫院保健中心、遠東聯合診所身心科醫師吳佳璇，應創價之邀於10月26日下午假至善文化會館新世紀廳，以「最好的日子還在後頭——第三人生嶄新出發」為主題舉辦醫學講座，探討在退休的人生階段，如何創造新的意義與價值。

隨著醫療進步、人類壽命延長，台灣明年即將邁入超高齡社會，對此，我們應該以什麼樣的心態來面對第三人生或第三青春呢？「青春，不會隨著年齡增長而消失，關鍵在於自己的想法。人不不論年齡多大，只要有積極的挑戰精神，就愈會增加人生的深度」，吳醫師演講一開



吳佳璇醫師

始就引用池田先生的指針如此說道。

接著，她舉出國際上多位思想家有關第三人生的見解，例如：榮格的發展階段論，強調內在成長與自我探索的重要



吳醫師引用池田先生的話鼓勵大家，無論年齡多大，都要有積極的挑戰精神。

性；愛爾蘭教育學家凱利則提出，這是一個獨立且能彼此依靠，能助人、傳承、貢獻自己的人生階段，如果不行動就不會有收穫。

吳醫師並舉出許多成功人士都善於規劃退休生活，度過充實人生，例如：失智症臨床研究權威學者劉秀枝提早退休，開始廣泛學習各項領域的新知及相關才藝；前美國科技公司副總黃世岱則善用「三三三」時間分配法：1/3注重健康、1/3學習新挑戰、1/3從事志工活動，讓退休生活更有意義。吳醫師本人目前則以寫作、出書，作為其第三人生的起手式。

透過這場演講，與會者不僅重新認識第三青春的價值，更受激勵要認真思考未來，珍惜不同生命階段以創造富有價值的生活。吳醫師於結語時特地以池田先生的指導勉勵大家「對愚者來說，老年是冬天。對賢者來說，老年是黃金時期」、「能盡情揮灑第三青春的人，是享受人生的高手」，期許大家善加規劃，開創屬於自己的黃金時期。

當天，吳醫師結合自身專業與經歷，生動有趣的演講讓人獲益良多。大家紛紛表示，「要提早為第三人生做規劃」、「面對未來更有目標與想法」、「要發揮人生的最高價值」。



精彩演講獲得與會者熱烈迴響

文化部派員蒞會輔導訪視

行政院文化部為了解其主管之文化法人的會務、財務及業務等運作情形，11月1日下午，特地委派臺北市立大學社會暨公共事務學系李天申教授、林秀真會計師等人蒞臨創價文教基金會進行訪視，於至善文化會館受到常務副理事長

洪玉柱、創價美術館館長呂慧甄等主管的熱誠接待。

當天，學者專家們針對創價藝文中心有關策展、導覽義工培訓方式、行動美術館之舉行等業務進行訪視，並參觀正在展出的「戴武光水墨典藏展」。在聆聽工作人員簡報後，李天申

教授等人都對於創價長年來在推動藝術文化、啟蒙教育上的努力相當讚許，並說：「創價準備的資料充分完整、詳實，值得肯定！」



文化部委派李天申教授（右3）、林秀真會計師（右4）等人前來創價訪視。