臺灣新北地方法院新聞稿

發稿日期：民國 114 年 4 月 11 日
發稿單位：發言人室
聯　絡 人：行政庭長林鈺琅
連絡電話：02-22616714#1899　編號：114-013

50 歲以後如何健康的經營第二人生!!!

新北地院邀請永和耕莘醫院方識欽醫師講授「第二人生的健康與幸福」

50 歲以後是我們的第二人生，面臨身體、家庭、工作、社會的巨大轉變，轉型不成功，將會帶來我們身心負擔。新北地院於 3 月 27 日邀請永和耕莘醫院神經內科方識欽醫師（ＹＴ：未來健康研究院）到院講授「第二人生的健康與幸福」，由本院許仕楓院長主持。許院長致詞時特別介紹方醫師在網路上分享許多心靈健康、人生的健康與幸福、養生等醫療課題，以及如何在高壓的工作環境下，維持身心健康，乃特別邀請方醫師到院講授這方面的議題，以期同仁在工作壓力下，能調整身心，照料自我的健康。

方醫師首先說明 50 歲以後是我們的第二人生，在身心的照顧上，有一個口訣：多多少少。多走、多睡、少吃、少想。並詳細說明多走、多睡、少吃、少想對身心的好處，核心的原則就是卸下身體跟心理的負擔，走一個身體跟心理的極簡主義。

接著方醫師講解身心安頓好了，如何讓靈性繼續成長，這也是第二人生最重要的任務。並不是在第二人生複製第一人生的精彩，而是卸下那個張揚的我，以無我的角度，成事不成人繼續體驗生活。

最後方醫師強調第二人生是每個人必須嚴肅面對的課題，希望大家以極簡主義及無我心態繼續學習跟成長，一起維護第二人生的健康與幸福，並在最後Q＆A交流時間，詳加解說同仁提出的問題，讓與會同仁均感獲益良多，活動圓滿成功。