臺灣新北地方法院新聞稿

發稿日期：115年09月23日
發稿單位：刑一庭
連 絡 人：庭長王綽光
連絡電話：02-22616714#1801 編號：115-031

新北地院舉辦「大腦幾歲了？」專題講座

林慶波教授解碼法官工作壓力與腦力健康密碼 新聞稿

新北地方法院於115年9月11日下午2時至5時，舉辦「你的大腦幾歲了？從腦齡看腦力健康與壓力管理」專題講座，特別邀請國立陽明交通大學神經科學研究所特聘教授兼台北市立聯合醫院教學研究部主任林慶波教授蒞臨主講。林教授擁有物理、醫工與電機之跨領域背景，為國內醫學影像與腦連結體（Brain Connectome）研究權威，發表逾300篇國際頂尖論文，論文引用超過18,000次，並以「AI 大腦健康輔助偵測系統」榮獲國家新創獎及未來科技獎，學術成就卓著。

演講中，林教授深入解析高壓職業對大腦結構的實質影響。司法人員長期面對繁重卷宗與審判決策壓力，依據「耶基斯－多德森定律」，適度壓力可提升專注，但當壓力超越臨界點時，下視丘－腦垂體－腎上腺軸（HPA軸）持續過度激活，過量皮質醇（Cortisol）將損害前額葉皮質與海馬迴，打破興奮與抑制平衡，引發「決策疲勞」與「失連結症候群」。研究顯示，當心智資源耗竭時，大腦會自動採取最省力的保守裁決（即著名假釋審理之「早餐效應」）。林教授進一步展示利用高階磁振造影（MRI）與人工智慧分析估算個體「腦齡（Brain Age）」及腦血管生理年齡之突破性技術，警告「腦齡超前」不僅代表疲勞，更是失智症與心血管病變的早期預警。最後，他提出科學護腦解方：透過規律有氧運動促進 BDNF 分泌，並藉由深層睡眠啟動「膠淋巴系統（Glymphatic System）」清理腦內代謝廢物，有效重塑神經可塑性。

本次講座迴響熱烈、深具啟發性與實用價值，協助法官及全體同仁建立科學護腦與精準壓力管理觀念，學會在高壓審判工作中維護最佳心智狀態與決策品質，為法院團隊注入永續的心理韌性與健腦防禦動能。