楊廳長簡副廳長一行
視察臺中地方法院業務

【本刊臺中訊】司法院刑事廳楊廳長文翰、林科長開任、池科長啓明、蔡科長清遊，及民事廳簡副廳長朝振、趙科長永康、顏科長南全等一行，於日前蒞臨臺中地院視察民、刑事審判及觀護、公證、提存等業務，該院黃院長金瑞親自熱誠接待。

視察重點在清查民、刑事審判及民事、財務執行遲延案件之辦理情形，並調閱民事案卷五三二件，刑事案卷四一一件，財務、民事執行案卷四六七件，觀護案卷九五件等，共計調卷一、五九四件，於三天半之時間內審閱完畢後，隨即於該院七樓大禮堂召集庭長、法官及書記官以上人員舉行座談會，黃院長首先致詞，對於視導長官詳細審閱案卷，備極辛勞，表示敬意與謝意，並希望該院同仁能虛心接受指導，使業務更臻完善。

楊廳長講評時，對於臺中地院各項業務運作正常，深表讚許，並提示該院同仁應注意通緝被告之程序、煙毒犯之減刑、宣告緩刑前之調查、加強便民禮民、瞭解美國三〇一條款，為適當配合等問題。簡副廳長亦盛讚該院業務在黃院長卓越領導下，表現優異；對於各項業務之優缺點逐一說明。

黃院長結語時指示該院同仁，對於各項優點應繼續保持，更求進步，缺點則應立即改進，切實照辦，座談會歷時約二小時結束。（惠）

臺中高分檢署實施
法警射擊訓練

【本刊臺中訊】臺中高分檢署李檢察長光化，為使法警同仁熟練槍械之使用，指定政風室配合安全維護工作，加強法警教育訓練，以提昇機關安全防護能力，經協調臺中市警察局提供靶場、械彈及指派教官教授射擊技能與槍枝保養常識，日前假臺中市警察局消防大隊四樓靶場，實施制式點三八左輪手槍實彈射擊訓練，共十一人參加。

全體學員興緻勃勃，在市警局總教官陳主煜仔細講解槍枝構造原理及分解結合要領、提示射擊技巧準則、靶場安全紀律後，循序進入靶場，按十五碼距離分別就環形靶、持槍人像靶、持刀人像靶各射擊十發，當教官下達「開始射擊」口令時，每位學員均凝神瞄準片刻，隨後槍聲四起，現場頗感震撼；多數學員成績均較往昔進步，對射擊要領亦有較深入體會，訓練成效良好，李檢察長嘉勉全體參加人員，並頒獎成績優良人員，以為鼓勵。（隆）

高雄地院公證人至監獄
為受刑人舉行公證結婚

【本刊高雄訊】高雄地院公證處日前應高雄監獄來函請求，由公證人簡鴻鍾前往該監禮堂為徐、黃二名受刑人與其女友舉行公證結婚，完成終身大事。

徐姓受刑人，臺北縣人，今年卅八歲，因犯擄人勒贖罪，經判處無期徒刑確定，於民國七十三年九月廿五日發監執行，其犯罪前已認識高雄縣籍黃姓少女，徐某在高雄監獄服刑期間，黃女經常前往探視並給予鼓勵，雙方感情日深，決定在監獄內完成婚禮。

黃姓受刑人為澎湖縣人，現年卅四歲，因犯殺人罪判處有期徒刑十四年確定，於本年二月三日發監執行。在犯罪前已與吳姓少女（廿五歲）論及婚嫁，犯罪後對吳姓女友感到十分歉疚，吳女為鼓勵黃某在受刑期間能努力向上早日獲得假釋出獄，重新做人，同意於黃某服刑期間在監獄內結婚，堅定其改過向善之心。

簡公證人對於黃、吳二女之勇氣非常欽佩，在致詞時先祝福兩對新人佳耦天成、百年好合，更勉勵徐、黃二受刑人在服刑期間，應遵守監獄一切規定，早日獲得假釋，返家團聚，過幸福快樂的日子，不負女友堅貞不移的愛情。（浩）

楊法官顯堂病逝
五月二日舉行公祭

【本刊臺南訊】臺灣高等法院臺南分院楊法官顯堂積勞成疾，不幸於四月五日清明節因心臟病突發逝世，享年五十二歲，噩耗傳來，同仁深表哀悼，臺南高分院特成立治喪委員會，協助家屬料理治喪事宜，擇定五月二日(星期日)上午十時卅分在喪宅設奠家祭，下午一時卅分舉行告別儀式後隨即發引安葬於大安鄉埔羌林公墓。

楊故法官臺灣省臺中縣人，六十八年司法官特考及格，六十八年司法官訓練所第十八期結業，曾任臺南地院法官，臺南高分院法官，八十一年榮升臺南高分院法官，淡泊謙和，不求聞達。治家有則，勤儉從事，待人以誠，樂善好施，熱愛國家，盡忠職守，惜天不假年，同仁莫不感傷。（振）

嘉院舉辦輔導員講習會
積極推展少年輔導工作

【本刊嘉義訊】嘉義地院為有效推展少年輔導工作，日前參與少年輔導員講習會，每日必做戶內外運動，並隨時留意利用各種機會，聽取中、西名醫之專業知識，道家之健身工夫，以及長壽翁婆之生活經驗。我把這些寶貴的學問記熟、試行，並分別加以記錄、日積月累，所獲漸多。再經過長期的體驗和研究，選擇其中最適合自己體質的項目，逐即每日練習，持之以恆。而且隨著年齡和環境的改變也適時調整。我三十多歲時打網球，五十歲以後就多作散步和氣功等活動，但太極拳及全身關節運動從不間斷。我現年近七十，身心狀況較少年時進步甚多，每年健康檢查各部位均屬正常。好友時常問我保健密方，我不敢自藏，謹將我數十年來所蒐集之資料及獲有之心得，加以整理編排，以供親友參考，願大家都能健康、長壽、快樂，並請多多指教。

二、眼部八段錦

【甲】說明：眼睛為靈魂之窗，每天使用肥皂洗清雙手及面部後，即做眼部運動。

【乙】招式：

(1)揉眼角骨：用姆指第一節骨尖輕揉內眼角骨一〇八次（九的倍數，時間不够可以減少）。

(2)按摩眼球：雙目微閉，用兩手食指由裡向外按摩眼球三十六次。

(3)揉眉頭：用雙手姆指勾著下顎骨，以食指同時各揉兩邊眉頭十八次。

(4)揉眉梢：用雙手姆指勾著下顎骨，以食指同時各揉兩邊眉梢十八次。

(5)揉眼角：用雙手姆指勾著下顎骨，以食指同時各揉兩邊眼角十八次。

(6)揉眼尾：用雙手姆指勾著下顎骨，以食指同時各揉兩邊眼尾十八次。

(7)抹擦眼骨：用雙手姆指勾著下顎骨，食指沿著眼骨輕輕抹擦十八次。

(8)抹擦眼皮：用雙手姆指自行抹擦十八次，再用已發熱之姆指同時由內向外抹擦上下眼皮十八次。

三、頭部運動法

【甲】說明：頭為人之首要部位，穴道亦多，每日均應勤加活動，始能增强功能，減緩退化現象。

【乙】招式：

(1)乾洗鼻：雙手姆指勾著下顎骨，用中指輕打鼻子兩旁各三下，上下抹擦十八次。

(2)揉鼻孔：雙手姆指勾著下顎骨，用中指輕揉鼻孔下兩邊穴道各十八次。

(3)揉嘴角：雙手姆指勾著下顎骨，用中指輕揉嘴角旁兩邊穴道各十八次。

(4)揉嘴唇下：雙手姆指勾著下顎骨，用中指輕揉嘴唇下兩邊穴道各十八次。

(5)壓耳溝：雙手姆指在下，食指在上，採壓耳廓上部溝紋十八次。

(6)搓耳根：左右手食指及中指夾著耳根上下同時各搓十八次。

(7)揉耳垂：姆指、食指合捏耳垂，輕揉搓左右耳各十八次。

(8)揉太陽穴：用食、中指輕揉兩側太陽穴，先順時針方向再逆時針方向各十八次。

(9)乾洗臉：雙手掌貼面自前額向下頰輕搓十八次。

(10)抹擦喉頭：雙手姆指同時自左右耳根順兩腮骨向下揉擦至喉管旁連續抹擦一〇八次。

(11)抹擦前後額：雙手同時抹擦前額及後腦各十八次。

(12)鳴天鼓：雙手壓著耳廓用兩手中指輕擊後腦十八次。

(13)乾梳頭：雙手十指自前額向後腦梳頭髮一〇八次。

四、床上練工夫

【甲】說明：仰臥雙手及雙腿平放床上，兩腿距離與肩同寬。

【乙】招式：

(1)胎息：深呼吸一大口，閉著嘴不吐出，心中默數，初練時能點數到一二〇就可，至忍不住時，氣由小口慢慢吐出來，不能喘粗氣，以不使自己聽到呼吸聲為標準。每次吐氣後作三口氣自然呼吸，如此繼續做十次深呼吸，心數至一千個時，有返老還童之效果，為道家長生之秘訣。（有强肺功能）

(2)揉肚臍：左右手中間三指，繞肚臍順時針方向揉八一次（胃部運動，最好隔一層圓領衫）。

(3)揉膀胱：雙手重疊，在肚臍下方一寸至三寸處膀胱上方揉一〇八次（膀胱運動）。

(4)揉前列腺：右手在右大腿根盡處，前後連續揉一〇八次，換左手在左大腿根盡處前後連續揉一〇八次（預防及減緩前列腺肥大）。

(5)提肚：吸氣、提肛、腿伸直、兩腳尖向內勾，同時數至三十六個數，即用小口緩緩吐氣、鬆肛、腳尖復原（預防及治療痔瘡，有奇效）。

(6)伸腿：左右腿分別伸縮，使髀骨上下活動一〇八次（髀部運動）。

(7)托天：兩手托天三十六次（上肢運動）。

(8)踢腿：左右腿伸直各向上踢三十六次（腿部運動）。

(9)扭腰：雙手交叉抱著後腦，左肘向右膝蓋三十六次，右肘向左膝蓋三十六次，兩手交叉反面前後伸縮三十六次（腰部運動）。

(10)起臥：仰臥起坐六次（强身運動）。

(11)挺身：伏地挺身三十六次（少亦可）（四肢運動）。

(12)抹擦後腰：雙手抹擦發熱，擦後腰三十六次（腎部運動）。

五、關節多活動

【甲】說明：勤練可防止發生五十肩，並治療腰酸背痛。

【乙】招式：

(1)雙手向前劃圓圈　二十次。

(2)雙手向後劃圓圈　二十次。

(3)抖肩　二十次。

(4)雙手交互伸收兩邊擺動　十次。

(5)海底撈月　十次。

(6)排山倒海　十次。

(7)西施捧胸　十次。

(8)抱腹呼吸　十次。

(9)雙手劈山　十次。

(10)左右推拉　十次。

(11)兩翼展翅　十次。

(12)覇王擊肩　十次。

(13)左右開弓　十次。

(14)關公拜月　十次。

※每節活動後來回走數步，並用左右手擊打後背。

六、我的保健歌

(一)十時前入眠　(二)熟睡八小時
(三)六時前起床　(四)排泄要清暢
(五)床上練功夫　(六)戶外去運動
(七)飲食求清淡　(八)營養須均衡
(九)咀嚼要仔細　(十)飯後就刷牙
(十一)工作不過量　(十二)腦筋經常用
(十三)日行一萬步　(十四)走路當小心
(十五)作息有定時　(十六)有病找醫生
(十七)理財求穩當　(十八)處世尚和平
(十九)做人講忠恕　(二十)辦事重公正
(二十一)欲望要節制　(二十二)服務受尊敬
(二十三)想活就要動　(二十四)心情保康寧
(二十五)日日在踐行　(二十六)永保健康身

（本文係作者史大法官錫恩八十二年四月二十三日於司法院四月份慶生會致詞）

我的健身法

史錫恩

一、說明

(1)曾獲東亞病夫雅號：我生長在動亂的時代裡，童年時就經常在深夜中逃避土匪及軍閥的炮火。十五歲那年，日軍發動侵華戰爭，旋即佔據了華北，我抱著不做亡國奴的信念，背起簡單的行裝，隻身到河南省南陽縣賒旗店，參加山東省各縣市流亡學生隊伍，未幾隨隊爬山越嶺，步行八千餘里，最後在四川省綿陽縣渡過六年的中學生活。戰時物資匱乏，政府對流亡學生之照顧，只能按月給付相當於當地二斗三升中等米價之貸金，由學校統籌分配，日供兩餐，每餐分給糙米飯兩小平碗，有時僅能以稀飯裹腹，菜餚更談不上了。那時我的家鄉早已淪陷，無法獲得親友的接濟，只有咬緊牙關在饑寒交迫下苦撐，由於長期的煎熬，來我的身體十分瘦弱。曾患過嚴重的痢疾和瘧疾，感冒發燒更是經常纏身，同學們送給我一個雅號，譏笑我是東亞病夫。正好也提醒了我，必須要有强健的身體，才能够追求美好的前途。

(2)靠著種菜、散步、爬山、打工、練太極拳保住性命：學校老師看到學生們太窮苦了，准許學生在校園內空地上種菜。我立刻申請了一小塊土地，經過掘土、播種、澆水、施肥、除草、抓蟲等細心的照拂，就一批批生長出來綠油油的青菜，我把它賣給學生伙食團，賺取一點零用錢，就去買菜油作為自修時點燈之用，偶而也會到學校門口小吃店內，買一碗蕃薯稀飯來充饑。我唸書不敢過度疲勞，每天黃昏時，必邀三、五同學，到校外公路上去散步，星期假日就結伴到郊外登山健行。我就這樣在三十三年秋季，我幸運的考取了在重慶市沙坪坝的國立中央大學。當時有些同學每以吃到滲有沙粒、老鼠糞等雜物的「八寶飯」為苦，而我則因能够吃飽了飯為樂。四年的大學生活，我在貸金及家教、臨時性等兼差的幫助下輕鬆的渡過。同時，還在體育課堂上學會了一套吳氏太極拳，每日勤練不輟，對我的身體健康助益甚多。

(3)時時注意保健，身心日漸康寧：民國三十七年夏季，我參加司法官考試幸獲錄取，奉司法行政部令，分發台灣充任學習司法官，同年十二月二十九日到臺北地方法院報到，翌年七月一日與同事高秋惠小姐結婚。內人對我的生活悉心照顧，我也把身體健康列為最重要的課題。我平時注意飲食起居，每日必做戶內外運動，並隨時留意利用各種機會，聽取中、西名醫之專業知識，道家之健身工夫，以及長壽翁婆之生活經驗。我把這些寶貴的學問記熟、試行，並分別加以記錄、日積月累，所獲漸多。再經過長期的體驗和研究，選擇其中最適合自己體質的項目，逐即每日練習，持之以恆。而且隨著年齡和環境的改變也適時調整。我三十多歲時打網球，五十歲以後就多作散步和氣功等活動，但太極拳及全身關節運動從不間斷。我現年近七十，身心狀況較少年時進步甚多，每年健康檢查各部位均屬正常。好友時常問我保健密方，我不敢自藏，謹將我數十年來所蒐集之資料及獲有之心得，加以整理編排，以供親友參考，願大家都能健康、長壽、快樂，並請多多指教。

政大法學評論第四十六期目錄

「兩岸智慧財產權法制比較」學術研討會…行政院大陸委員會、財團法人海峽交流基金會、政大法律學系
中國法治之展望……冷紹烜
第一場議場：兩岸專利法制之比較……
第二場議題：兩岸商標法制之比較……
第三場議題：兩岸著作權法制之比較……劉清波
蘇聯的法制流變和消亡……黃程貫
德國企業危險與勞動爭議危險理論……
279 243 171 89 17 3 1

※國內訂閱：每冊二百元；一年（二期）四百元。
※請利用郵政劃撥帳戶第〇〇一五六四三—四號。
政大法律學系

法源資訊系統
整合性案件管理系統
(1)案件管理系統：含案件、客戶資料，建檔、查詢列印功能。
書系列
增訂版
編於有之將見列
新書系更務排80
重本體實編實78～
列書書利實便器
執以趣
增强文上所
新条去
1300元
公司
段
各一
代表號）
7382-0
戶
長