司法院人文講座系列

江漢聲先生演講「壓力調適與健康管理」

以幽默口吻融入人生觀的啓發 為身心靈平衡提供了最佳良方

【本刊訊】司法院三月份人文講座由輔仁大學副校長江漢聲先生專題演講「壓力調適與健康管理」。演講前賴院長特別勉勵同仁，除了懂法律專業知識外，更要涉獵人文世界，以涵養自我。

江副校長以生動活潑、淺顯易懂的投影機簡報及漫畫爲當日的講題開場，演講當中穿插許多和人生益智有關的笑話，詼諧有趣，令全場笑聲不斷。



▲江副校長的演講既富蘊人生哲理，又詼諧生動，令全場陶醉不已。

一、左腦、右腦並用

江副校長以幽默的漫畫，示意我們應該多放一些智慧在腦內，少放一些壓力，人生來即有左、右腦的不同，各有所司，左腦具數字、邏輯、推理、語文和分析之能力；右腦則主管藝術、創造、想像和感覺，二者平衡方能取得生理及心理健康，並以愛因斯坦爲例，稱他有卓越的數理能力，亦有著超高的音樂素養，即是左、右腦並用的例子。

二、沒有病，不等於健康

江副校長強調一個重要的觀念「沒有病，不等於健康」，健康不單指包括身體的無恙，更包含心理及情緒的健康。在美國有一些學者研究，決定一個人是否健康的因素究竟爲何？其中醫療保健只占了10%，20%是環境影響，20%是遺傳基因，而生活方式和個人行爲則是占了50%。



▲演講結束，江副校長應觀衆要求露了一手鋼琴演奏的精湛才藝。

三、生活管理自我檢視

他更表示生活管理和生活方式及個人行爲息息相關，頭痛醫頭、腳痛醫腳的醫療方式已經不適於現代，醫師除了醫病，更要醫心。在生活管理方面，可分爲６點來進行自我檢視：（一）飲食管理；（二）睡眠管理；（三）工作調適；（四）休閒安排；（五）運動習慣；（六）戒除不健康的嗜好。另外又提及，因每個人有其獨特的個性，健康檢查對每個人的意義也迥然不同，所以並不特別鼓吹每個人都要定期健康檢查，但是罹患慢性病的人，追蹤治療確是必要的。

四、調適壓力的對策

情緒的健康，對我們而言極爲重要，在紛亂擾攘的都市叢林中，人與人的疏離感日增，溝通管道不暢，紛爭自然就多。再者，終日被時間所追逐，慌慌張張、匆匆忙忙，精神自然緊繃，壓力自然不斷。所以，時間的管理益顯重要。

壓力是現代生活的一部分，身體不適、工作繁雜、情緒起伏都是壓力的來源。適度的壓力對人是有益的，但過度的感受到壓力則會戕害自我身心，對身體及心靈都有傷害。如何自我檢測壓力？在情緒指標方面，個案會有容易生氣、沒有耐心、憂鬱，甚至對他人有疏離感；在行爲指標方面則是藉由煙、酒麻痺自己、失眠、難放鬆等症狀。在壓力管理方面，於內，要自省爲什麼會有壓力的問題，抗壓其實屬於一個人的生活能力和態度。

另外，對於調適壓力的行爲對策，江副校長給我們下列幾項建議：（一）時間的管理；（二）人生觀的改變；（三）建立良性的紓壓管道；（四）練習自我放鬆；（五）尋求支持和安慰的對象；（六）藥物治療。在時間管理方面，江副校長更言明，工作永遠做不完，就看我們想先做完什麼，亦即，何者是生命的順位，我們應當排列清楚，把時間用在當用之處，我們除了可以用轉移的方式來紓壓，更推薦冥想來讓自己的心靈淨空，同時練習自我放鬆及尋找支持的管道。

五、常保喜悅

笑是治療百病的良方。「萬惡『贏』爲首，百善『笑』爲先」，心裏想要贏，汲汲營取，還未贏，焦慮便先產生。人生要輕鬆，笑，可以放鬆肌肉，活絡筋骨，是紓壓的良方，大肚能容世人難容之事，笑口笑盡天下可笑之人。笑可以增加免疫力，一天大笑八次以上，人人都是長壽村的一員。

法律人和醫學人相同，面對的皆是人的愁眉苦臉，江副校長是醫學人，也是音樂人，他相信冰冷的科學，更需要音樂等人文來充實心靈及豐富精神，幸福是長遠的快樂，喜悅是靈魂的快樂，壓力的調適與健康的身、心、靈，這些皆非一蹴可及，改變自我，改變人格特質，幫助他人及常懷感恩的心，爲他人創造喜悅，快樂就像香水，向別人潑灑，自己也必沾染。



演講終了，江副校長表演了一曲蕭邦的「幻想即興曲」的鋼琴演奏，精湛純熟的技巧、流暢而又曼妙的琴音，清新脫俗，壓力在剎那間洗滌而空，末了則以「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」這首詩爲演講做一個完美的結束。

演講者簡介

江副校長漢聲畢業於台灣大學醫學院醫學系，1982年獲中德文化交流獎學金赴德進修，取得醫學博士學位。現任輔仁大學副校長及醫學院院長、台大及北醫兼任教授、台灣泌尿科醫學會理事長。江副校長除了熟悉醫學歷史且醫術精湛外，在人文素養及音樂造詣上更是成就非凡。

四月份人文講座預告

四月份的人文講座邀請的是前台大校長陳維昭先生，講題爲「談校園民主與學術自由」，校園爲社會的縮影，也是學習民主的第一步，良好的公民風範，取決於良好的教育，「十年樹木，百年樹人」，教育家對社會風氣良窳影響深遠，陳校長爲提昇教學品質，首推國內大學之教師評鑑，並致力維護學術獨立，爲教育者樹立良好的典範。我們引頸期待下次演講，歡迎同仁踴躍參加。

少家廳徵委任5職等或薦任6至7職等科員

正取1名，備取1名，大學法律系、所畢業。具本職務任用資格之現職人員。於3月25日前（郵戳爲憑）掛號寄達司法院少年及家事廳林小鳳小姐收（地址：100臺北市重慶南路1段124號），不接受親自報名。詳見司法院網站（www.judicial.gov.tw）

朱石炎教授榮退學術研討會

【本刊訊】司法院與國立政治大學法學院於3月8日假政大行政大樓7樓共同舉辦「刑事辯護制度之保障與功能暨朱石炎教授榮退」學術研討會。

朱石炎教授曾任法務部常務次長、司法官訓練所所長、司法院秘書長及公務員懲戒委員會委員長等重要職務，於89年7月自公職退休後擔任政大法學院兼任教授，在司法及法學上多有貢獻。朱教授97年6月將自政大榮退，政大及司法院共同舉辦本場研討會，藉此表達恭賀及祝福之意，並由政大何賴傑副教授致謝詞，司法院謝文定秘書長獻花致敬。

本場研討會首先由朱教授主持，政大何賴傑副教授發表「偵查程序之強制辯護－論刑事訴訟法第三十五條第五項新增規定」，就強制辯護制度的功能、德國刑法中的相關規定、及我國制度在偵查程序強制辯護規定之解釋適用與法律效果等予以討論。

第二場由許玉秀大法官主持，臺灣大學林鈺雄副教授發表「刑事被告本人之閱卷權－歐洲法與我國法發展之比較與評析」，自歐洲人權法院的裁判發展、德國法之發展及我國法之規範三方面深入比較分析，從各自的法理基礎及裁判實務進行比較。

第三場由司法院謝文定秘書長主持，政大楊雲驊副教授報告「偵查機關訊問被告、證人（鑑定人）時辯護人之在場權」，從憲法中對偵查中辯護人在場權之保護基礎談起，討論偵查中辯護人在場權之實質內容及意義。

最後由司法官訓練所林輝煌所長主持，高雄大學吳俊毅助理教授發表「辯護人的選任與排除－兼論引進德國辯護人排除機制的可行性」，就現行的辯護人選任及排除的機制出發，參考德國的發展經驗，提出未來修法政策的思考。研討會在與會人士熱烈的綜合座談討論中圓滿落幕。

司法雷達站

中院整合社會資源 開拓少年復歸社會能力

【本刊台中訊】台中地院爲主動連結相關社會福利資源與司法志工人力，自97 年起實施針對感化教育少年爲主的輔導工作計畫，爲使計畫有效運作，日前召開協調會議，建立專業資源整合的少年司法團隊模式，具體提升少年日後復返社會與回歸家庭的能力，目前已完成志工編組等項工作。

會議由襄閱張庭長及巫庭長共同主持，與會人士包括轄區內各相關社政與福利資源機構與法官、少年保護官、心測員、心輔員。會中由李錦松主任以處遇少年「愛」的理念引申，強調分工合作團隊資源整合的重要；會中並就司法（觀護）資源、少年原生家庭重建、少年自立生活適應與強化輔育院內輔導諮商機制等四項與資源網絡間，如何建立連結的相關議題進行研討。

會議共識：建立各機構資源間對等窗口（負責人）、計畫運作過程中相關經費、志工人力配置問題的彙整，及定期召開評估個案（少年）與資源連結會議等。

苗院除青支持方案 協助少年揮別過去

【本刊苗栗訊】苗栗地院爲協助刺青少年揮別過去，去除身上的刺青以迎向新生，特別與更生保護會苗栗分會及爲恭紀念醫院共同推出「受保護處分少年清除刺青支持方案」，96年度共有13名少年參與此方案，進行了33次的雷射除青治療，總費用約14萬元，由更生保護會苗栗分會全額補助，97年將繼續辦理除青活動。

此方案不同於以往除青常以「活動」的方式進行一天診療，而是讓少年自行到合作的醫療院所掛號門診，因此參與的少年必須下定決心，以實際持續的行動，自動自發地完成整個療程；另一方面，少年自己與醫師約定治療時間，並自行到醫院接受治療，不但時間上更爲彈性，也讓少年與一般民眾以相同程序接受診療，避免不必要的標籤作用。少年與家長對除青方案表達無比的感激與肯定。

蔡炯燉院長除了感謝更生保護會與爲恭醫院的幫忙之外，也肯定此方案帶給受保護處分少年機會，更對參與此方案的所有少年朋友以實際的行動、負責任的態度接受治療，表達敬佩與嘉勉之意。

五南200新書
1PU4
當代中國外交
蔡東杰◎著
在經歷近三
開放後，中國
的權力地位、
向不僅正發生
性的轉變，其
為國際研究的
此，本書企圖
行為切入，採
角度，希望藉
當前外交政策
之間的關連性
雜且層出不窮
以客觀而全面
1V56
白領犯罪
孟維德◎主編
只要一件
罪，經濟損害
一整年竊盜案
這只是白領犯
響，白領犯罪
脅人身安全，
任以及更低的
治白領犯罪的
當前社會的共
望。透過對現
型的歸納、成
後形成對策，
同防治白領犯
主要目的。
五南圖書出
WU-NAN BO
地址：106臺北市和
電話：02-2705-5066
網址：http://www.wun
e-mail：wunan@wun
劃撥帳戶：五南圖書出
劃撥帳號：0106895-3
未滿1000元需加60元
植根法律
數位法律資訊
李憲佐教授著【關稅法論】899頁 每本定價700元
劃撥帳號：07929998 戶名：植根雜誌社有限公司 TEL:(02)2707-2848 FAX:(02)2708-4428
植根法律
www.rootla
現在只要選購
書，每筆即贈
律師」體驗卡
體驗植根法律