活在當下 無住生心

司研所舉辦「法官工作壓力調適研究會」

賴院長親身參與研習 並慰勉三終審機關庭長、法官平日辛勞

【本刊台北訊】司法人員研習所「97年第2期法官工作壓力調適研究會」於5月5日至5月7日假國立台灣大學實驗林管理處溪頭自然教育園區舉行，計有最高法院、最高行政法院及公務員懲戒委員會等三終審機關之院長、庭長、法官、委員47人參加，司法院賴院長非常關心本次研習活動，特於研習首日至南投參與研習課程，受到與會研習同仁的熱烈歡迎。

賴院長親自參加第一天的課程，下午第1堂課「茶道與生活美學」於鹿谷鄉農會古色古香的茶藝教室內，在茶藝老師的引領下，和與會法官們共同領略茶道與生活之美，隨後和所有研習人員一齊搭車赴台大實驗林鳳凰自然園區進行生態保育戶外教學，在蔭鬱林道間，實地體驗這靈秀環境保育工作的意涵。

晚間餐敘時，賴院長特別慰勉三終審機關庭長、法官平日工作的辛勞，並以佛家金剛經「無住生心」期勉與會人員於忙碌審判工作中，能隨時跳脫不愉快的情境，忘卻煩心，適時紓解各種壓力，活在當下，也希望法官同仁能多多參加研習所舉辦的各項研習，並感謝研習所黃所長及同仁的用心規劃。

這次研討會的主題爲「人文與生態」，透過一系列茶道、陶藝課程及生態、水土保持等戶外教學活動，除加強司法同仁對生態保育工作的重視外，也希望庭長、法官在工作繁忙之餘，藉由人文藝術等軟性課程及自然生態的實地教學，紓解壓力並儲備活力，以面對未來工作上更多的挑戰。

提升觀護成效 降低再犯頻率

高少開辦保護管束輔導工作坊

【本刊高雄訊】高雄少年法院爲使少年分級輔導能有更具體的評估指標，協助少年保護官規劃多元之輔導計畫，日前舉辦「保護管束分級輔導暨個案管理評估工具介紹與使用」工作坊，邀請美國Minnesota州Ramsey郡矯正部門督導Mary Pat Dunlap女士分享美國現行執行少年保護處分之情形、該郡保護管束分級輔導及個案管理評估工具使用及操作演練。該郡運用加拿大學者研發之分級輔導評估工具於評估非行少年再犯風險及擬定後續處遇計畫方案已行之多年，並著有成效，本次活動希望透過對評估工具的使用與認識，有助我國少年觀護業務規劃適合少年之輔導計畫，達到降低少年再犯的目的。

本次工作坊計有17所法院的70餘位法官及少年保護官共同與會，全程由高雄少年法院陳貞夙少年保護官負責口譯，Dunlap女士長期於青少年服務領域工作，至今已從事觀護工作10餘年，這次來台，除分享了美國觀護制度的不同發展觀點，及實證研究發現各種處遇模式的效用比較，另外也說明美國爲降低少年犯罪，使用的各類方案及計畫。會中並示範美國保護管束分級輔導及個案管理工具YLSI的使用方式，另提供案例讓與會人員操作演練及學習如何制訂分級輔導個案管理計畫。



◀Mary Pat Dunlap女士分享美國少年保護管束的執行經驗，與會法官咸認為獲益良多。

東院協助少年免費去除刺青

【本刊台東訊】台東地院曾經對受保護管束的少年進行調查，其中三成有刺青，而刺青的少年中有高達近八成的少年想要除去刺青，惟除青費用不貲，並非所有少年或家庭能負擔，台東地院爲協助少年，於96年就開始進行除刺青活動，97年繼續辦理。

本年除青活動由『台東縣彩繪人生基金會』補助450000元，張建中外科診所以成本價來幫助少年，有14名少年自由報名參加，本計畫由少年自行前往診所與醫師約診，藉此提昇責任感，讓少年認知到除刺青是其本身應負責之事。

在除刺青手術過程中，少年均表示非常疼痛，後悔自己一時衝動做刺青現在必須承擔除去的苦果。不過只要能夠除去這個曾經荒唐的烙印，再痛苦都會承擔。

慈暉馨



▲台高院黃院長（中立者）與同仁歡欣慶祝花藝展開幕。

感恩的季節 唯美的饗宴

在充滿感恩氛圍的五月天，台灣高等法院花藝社特於5月7日至9日三天， 假台高院民事庭大樓一樓中庭，舉辦母親節特展，使法院同仁能在繁忙的公務中，同時享受花藝之美，也為洽公民眾提供一個更為溫馨詳和的環境。

本次特展共展出22件作品，花型包括：歐式花藝，及日本池坊之自由花、生花新風體、立花新風體，在社員們的巧思、造型獨特的花器襯托下，各自展現不同的風韻，為古典優雅的一樓中庭，增添豐富的色彩。本次特展承黃水通院長鼎力支持，除全力支援展示設備外，並於展出當日親臨參觀，讚美同仁的用心與深度，給與全體社員莫大的鼓勵。

台灣高等法院花藝社於88年8月24日成立。本次特展是由花藝社指導老師蔡芃先生策劃，刑事科曾慧芳小姐襄助，全體社員參與創作。

秘書處徵建築工程技士1名

具建築或土木工程職系任用資格並經銓敘委任第五職等以上合格實授之現職公務人員。意者請檢附公務人員履歷表等，於5月19日以前逕寄台北市重慶南路1段124號司法院秘書處張科長並註明應徵「秘書處技士」。聯絡電話：（02）23618577轉166陳先生，詳見司法院網站（www.judicial.gov.tw）。

司法院人文講座

李源德談日常生活保健

【本刊訊】司法院五月份人文講座，特別邀請前臺大醫院院長李源德先生到院演講「從日常生活保護健康」。講座由賴院長親自主持，並有謝副院長、彭大法官、謝秘書長、沈副秘書長、司法院所屬機關首長及司法同仁二百餘人參加，座無虛席。賴院長在介紹時，稱許李院長除擔任臺大醫院院長6年，績效卓越外，並擔任交通大學等多校講座教授，同時爲美國心臟學院院士、歐洲心臟學會院士，名揚中外。

李院長認爲最簡單有效的健康保健在於日常生活，平時掌握自身健康狀況，並透過各種醫療技術，適時採取必要的預防與治療，有助於消弭許多致病的危險因子。尤其是生活習慣病，只要多方注意，即可有效減低危險因子，維護健康。

李院長引述2008年美國醫師健康研究中指出，從基因研究認定，只有25-35%的人體基因與長壽有關，亦即人類壽命長短主要決定於其他「非基因狀況」的生活因素。並指出現代人五大生活習慣病，包括懶動、高血壓、肥胖、抽煙及糖尿病等，如能每天規律的運動、改善不良飲食生活習慣，必能達到健康長壽的目標。

由運動方面來看，人體有許多肺泡平時是備而不用，必須經由運動、喘一喘氣，來增強肺活量及促進肺泡的功能。運動是訓練身體適應外界刺激最好的方法，李院長建議以「有氧運動」爲主，可依年齡、體力，找尋適合自己身體狀況的喜好運動，以休閒方式進行，最好有伴同行，可以互相支援共享樂趣，但切記要「戒急又戒忍」。運動可以「改善」心臟病及其他生活習慣病，持之以恆，定能保持健康。

另飲食方面，由於現代外食及速食的機會倍增，加上國人重口味飲食習慣未能及時改變，造成肥胖及代謝症候群等症狀。所以應減少高油高熱量的食品及飲料，建議可以下列方式改善：

一、醋、檸檬酸代替鹽等低鹽飲食方式，避免造成心血管的負擔。

二、多攝取高密度脂蛋白膽固醇，它屬於「好」的膽固醇，能將人體中過多的膽固醇帶至肝臟分解消化。

三、多攝取高纖維食物，可降低血脂肪。

四、採用均衡的飲食，適度控制體重，並定期監測，可以維持體內正常循環。

在李院長精湛的演講後，賴院長期勉同仁在忙碌生活及工作壓力之餘，每天一定要有規律性運動及均衡的飲食，「用心、用時間」做好健康管理，正面看待人生，這樣才能擁有健康的身心，爲工作和家庭打拼。

演講者簡介

李前院長畢業於臺大醫學院醫科，日本東京醫科大學醫學博士，現任臺大醫學院名譽教授。歷經臺大醫院住院醫師訓練後，陸續擔任臺大醫院內科主治醫師、臺大醫學院內科講師、美國西雅圖華盛頓大學心臟學臨床研究員、臺大醫院急救加護病房主任、臺大醫學院內科副教授、教授及臺大醫院內科部部主任等。民國87年至93年出任臺大醫院院長，爲管理績效最好的院長之一，鞏固臺大醫療團隊在臺灣醫界的領導地位。

司法院人文講座預告

司法院6月份人文講座將於6月3日上午假司法大廈三樓大禮堂舉辦。本次演講很難得將邀請家喻戶曉的孫越叔叔到院爲我們現身說法，分享年近80依然快樂的生活哲學—「人生四季」。您豈能錯過這一場難得的生命饗宴，心動不如行動，請趕快上網【司法院院內網站（http//www.intraj/）→「人文講座」】線上報名。





