司法院人文講座

司法院6月份人文講座 孫越談人生四季

賴院長親臨主持 孫叔叔以「敬天、愛人、惜物、愛己」勉把握當下



【本刊訊】司法院6月3日上午舉行97年6月司法院月會暨人文講座，特別邀請由演員、主持人轉爲公益化身，人生經歷豐富精采的孫越先生到院演講「人生四季」。

講座由司法院賴院長主持，林子儀大法官、三終審首長、沈副秘書長、高院黃院長及同仁200餘人參加，情況熱烈。

孫越先生一開始透過短片「人生賞味期」，與大家分享有關生命關懷及自我反省的故事。藉著劇情引敘人在經歷人生重大變故，生命就像時序的四季，因此應該把握當下的每一分每一秒，在回顧過去的同時，展望未來。

對於生命的意義，孫越先生以自己去年罹患「肺腺癌」的心路歷程，轉述其秉持「將生命交給上帝，生病交給醫生，生活交給自己管理。」的信念，體認到生命的眞義。他不是不介意死亡，只是不任意揮灑生命，用更寬廣的態度來面對。現在他把每一天，都作爲生命的最後一天過。在他病癒後，仍固定到看守所、監獄及更生團體探視關懷受刑人，希望在以後的日子，能對這些人的家庭及我們的社會有所幫助。

回顧其過往璀璨的歲月，自19歲來到台灣，一過就是59年。從演員、舞台劇、電視及電影，可說是意氣風發，可是卻時感空虛，一點也不快樂。因此當他再重新面對自己、整理自己的時候，總會浮現「生命啊！生命啊！若不是你兩頭漆黑，誰會愛上你這灰色的中端。」這句話，讓他產生警惕。接著在因緣際會下參加「送炭到泰北」活動，與醫生、護士深入落後地區服務。正因爲這個艱辛卻美好的經驗，讓他領悟到助人的快樂，對現在的生活有了新的改變。漸至於1989年演藝生涯最高峰時，毅然正式離開演藝圈，全力投入公益事業。

演講中，他以「在別人的需要上，找到自己的責任」，提供大家從事公益的方向，做公益看似爲別人付出，實際上最大的收穫是自己；並以林治平教授所說的四個面向：一、敬天，二、愛人，三、惜物，四、愛己，與大家分享尊重生命與良好人際關係的重要性。提醒大家不要把得到的認爲是理所當然，要珍惜現在所擁有的。

孫越先生是大家心目中的「孫叔叔」，前半生是豐富的演藝生涯，後半生是一步一腳印的終身義工。此次，他以豐富的人生經歷，用風趣又感性的表達方式，讓大家對生命的意義有更深一層的省思。最後，在全場熱烈的掌聲中，演講圓滿結束。

演講者簡介

1930年出生於東北瀋陽的孫越先生，自19歲踏入演藝圈起，40年來演出一百多齣舞台劇、二百多部電影，也主持電視綜藝節目、戲劇節目，其間亦榮獲金馬獎最佳男配角及最佳男主角等殊榮，是一位成功的全方位藝人。1989年以「只見公益，不見孫越」的志向宣布息影之後，轉而成爲全職的義工，致力於公益慈善活動，更成爲全台灣宣導拒吸二手菸最積極有貢獻的人。

身心紓壓 情緒管理

高雄高分院身心醫學專題演講

周煌智講「鐵飯碗也瘋狂－從職場壓力談起」





▲翁行政庭長（立者）代表院長歡迎周副院長（立者旁），同仁無不聚精會神、專注聆聽。

【本刊高雄訊】高雄高分院舉行專題演講，翁慶珍行政庭長於代表院長致詞表示，法院同仁工作繁忙，身心壓力及責任重擔與日俱增；爲了精進同仁紓壓及情緒管理技巧，特邀請高雄市立凱旋醫院周煌智副院長，演講「鐵飯碗也瘋狂－從職場壓力談起」，勉同仁把握難得機會用心聆聽及請益。活動計有庭長、法官、行政同仁90餘人參加。

周副院長專精於一般精神醫學、身心醫學（憂鬱及自殺防治）、司法精神醫學、流行病學等。會中以深入淺出的概念，說明壓力像個千面女郎，以各種不同的方式向我們示威。在職場上造成身心疾病的七大壓力包括：對工作事務是否在自己掌控之中、目前工作對自己事業未來的發展、職場氣氛或文化、工作性質及工作量、工作與家庭相互的配合度、工作角色清楚確定的程度、與同事（特別是老闆）的關係。上述壓力可藉增強專業知識與技巧、改善人際關係、增強體能，改善身體健康、換個角度（認知改變包括自我形象的改變與自信心的增強）、營養狀況的改善等改變，來增強抗壓能力。另在心理常見的問題則包含：適應障礙、焦慮性疾患、憂鬱症、情緒與行爲障礙、睡眠障礙、物質濫用－如菸、酒等、生理問題－如頭痛、腸胃機能障礙等。

大家都知道當免疫力或抵抗力降低時，身體比較容易感冒，但是您知道嗎？當壓力過大而沒有適時處理時，心也會感冒，這就是憂鬱症；如何紓壓、增強抗壓，以防治心感冒，則應勵行5Q新生活：LQ（生活習性管理）、EQ（情緒管理、認知改變）、PQ（鍛鍊身體，增強抵抗力）、IQ（增長個人專業知識）、AQ（增強抗壓能力）。

同仁把握難得機會專心聆聽，並就如何消除緊張、遇情緒管理困擾如何就醫等問題請教講座。

司法院人文講座預告

司法院7月份人文講座訂於7月29日上午10時假司法大廈3樓大禮堂舉行，特別邀請享譽國際的雲門舞集創辦人林懷民先生演講「肉身解嚴」，相信林先生將帶給我們不同視野的創新與省思。不要錯過親炙大師的機會，名額有限，欲報從速，以免向隅。請至司法院院內網站（http//www.intraj/）→「人文講座」線上報名。

士院舉辦志工會議 強化輔助智能

【本刊士林訊】士林地院觀護人室爲增進少年個人志工輔導及助人智能，並規劃年度人力運用，特舉辦志工會議。

會議由吳水木院長主持並致詞感謝志工長年來忙於本業外，更發揮所長、盡一己力關懷觸法少年，熱心奉獻，精神足爲感佩。

會中並由資深輔導志工魏志傑發表個案報告，引發志工思考助人技巧運用及討論輔導策略，與會志工熱烈討論，獲得相當迴響。少年法庭王梅英庭長、姜麗香法官，感謝志工參與少年工作，協助提供充分法律意見，提昇協助受觀護少年的能力。且藉議題討論，協助志工解決參與輔導工作所面臨難題，期望能同時規劃感化教育少年之關懷策略，落實志工「時時關懷、處處關心」之情懷。

會終志工提議組成「士林地院少年志工隊」，並推選隊長張芳源先生，做爲日後固定聚會、專業進修、研討案例聯絡人。此外本次會議少年法庭同仁及志工達成共識，期望藉著相關交流，連結社會資源，並解決現今行政系統志工工作之困境。

司法雷達站

北院少年生涯探索 協尋生活目標

【本刊台北訊】爲了讓受保護管束少年體驗不同的生活經驗，發掘少年內在的潛能，臺北地院觀護人室每年均會設計不同方式生涯探索活動，其中，頗受好評的餐飲技藝訓練工作坊，日前於萬華區永老師餐飲研究苑，展開今年一系列的精采課程。

本期的餐飲課程，延續前二年的辦理方式，以少年比較喜愛的餐點，同時兼顧個別能力，設計不同類型的中西菜色，像是餡餅、漢堡、披薩、豬排等等，經由專業講師的指導教學，輔以實務操作，讓少年體驗不一樣的學習經驗，增加對自我的信心。

首次課程推出豬肉餡餅的製作，透過講師詳細的說明及示範，將簡單的食材變化成美味可口的料理，少年在品嘗自己的作品時，均難以相信自己的料理可以如此美味，甚至願意將作品帶回與家人分享。相信藉由多次課程的串連，能更強化少年的自信，進而開啓不同的人生探索。

雲院少年服務學習教育 提振觀護績效

【本刊雲林訊】爲輔導受保護少年養成勤儉美德，和志願服務情操，雲院透過園藝學習活動，使受保護少年在勤勞服務過程中，察覺到服務學習之精神及最基本謀生技能，達到提振少年觀護績效，預防再犯，營造祥和社會之目的。

首先由雲林縣環境美化促進會籌備處講解活動之程序及內容，讓受保護少年學習除草、種樹、澆水等基本園藝工作，後於斗六市環保公園、人文公園實地操作園藝工作，學習美化環境，達到怡情養性、防制偏差行爲之功能。

另爲了使學習活動順利進行，除了觀護人室參與指導協助外，雲院替代役亦共襄盛舉。又爲了增進少年學習興趣，並運用社會資源，商請雲林縣西螺鎮廣福宮準備茶水、點心及加菜金慰問少年。園藝工作爲最經濟、健康之休閒活動，亦可達到陶冶品格兼具環境保護之功能。

史乃文律師事務所
徵
律師及實習律師
各1名
意者履歷請寄
高雄市前金區中正四路235號14樓之8
TEL 07 2010845 FAX 07 2010836
mail snw0912@yahoo.com.tw

法訊

最高法院96年度台上第976、1131、1413、1515、1541、1618、1845、4174、4177、4908、5168、5184號。

最高行政法院95年度判字第569、1847、2044號裁判，已上司法院網站。

書泉200 新書
新白話六法系
3TE1
消費者債
清理條例
劉俊麟、劉俊
消費者
例，於2008
行，對於許多
是一大福音
現象，本書內
話淺顯」的
過條文詮釋及
希望對於目前
償風暴中的
衆，提供一些
及助益。
圖解－政治系
3PA1
圖解地方
與自治
王保鍵◎著
「地方政
除了是各大學
公共行政系的
學分外，更是
考試高普考
中，一般民政
科目。本書乃
式，深入淺出
方政府與自治
學理與法條。
五南圖書出
WU-NAN BO
地址：106臺北市和
電話：02-2705-5066
網址：http://www.wu
e-mail：wunan@wun
劃撥帳戶：五南圖書出
劃撥帳號：0106895-
未滿1000元需加60
永然新書
新書
1.馬英九特
特別 馮
280元
2.房地買賣
管 連世
3.民事官司
李永然著
4.常用小六
官會議解
不動產
1.合建、預售
李永然等著
2.洞悉房屋買
點 林旺根
3.存證信函
權益——
李永然著
4.房屋興建
冊 江偉仁
著 380元
《不動產投資
用書四冊共
特價1
房地產法
主題：投資
買賣
時間：6月18
地點：台北
1段7
費用：800元
主講人：連
贈《房地買賣
控管》新書
報名電話：
02-2356
永然文化出版
劃撥：11544
地址：台北
2段9
電話：02-23
網址：http
book.law119