司法院人文講座

司法院9月份人文講座 劉華昌談如何促進健康

藉由靜坐、修道、運動及訓練骨骼肌肉來預防疾病

【本刊訊】司法院九月份人文講座9月8日上午於司法大廈3樓大禮堂舉行，由賴院長親自主持，邀請臺大醫院骨科名醫劉華昌博士演講「如何促進健康－從骨骼肌肉的保健談起」；現場有副院長、多位大法官、謝秘書長、沈副秘書長、司法院所屬機關首長及司法同仁200餘人參加，座無虛席。

賴院長介紹劉教授是世界級的骨科權威，他自國立臺灣大學醫學院畢業，並於民國66年獲得日本東京大學臨床醫學博士學位，無論是醫學專業或是醫德醫術，都有非常傑出的表現，並有多項受國際肯定的榮銜。

劉教授幽默的提到司法和行政、立法是國家重要的三根大柱，要站得很穩，所以司法人員的健康特別重要；劉教授比喻健康就像是銀行「存款單」中最前面的那個數字，是最重要的；大家都想追求健康長壽，以現在臺灣來說，超過100歲的人瑞有500多人，而一個人想做一件事，能夠劍及履及的去做，就是健康。健康長壽的秘訣就是對於骨骼肌肉的訓練，促進心肺功能及保持意識清醒及聰明；藉由靜坐、修道（內功）及運動（外功），充分瞭解疾病預防的保健知識，則可促進健康。其中靜坐的重點要注意心、姿勢與呼吸，要心無雜念，姿勢舒適，呼吸則要先呼再吸，呼盡自然會吸。

修道部分則以人生哲理（服務）與樂觀（一笑治百病）正面的心態處世；瞭解生命的意義，在創造宇宙繼起之生命；生活的目的，在增進人類全體之生活。聰明才智越大者，服千萬人之務；聰明才智略小者，服十百人之務；全無聰明才智者，服一人之務。而樂觀的作爲，劉教授推薦伊丹仁朗所著之《一笑治百病》，這本書中說明笑可以提高身體免疫系統的一種細胞（Natural kill cell），所以每天要對鏡子微笑五分鐘或者說笑話給人聽。

運動的方式如走路、體操、特殊體操（宇宙操、八段錦、膝關節運動、脊椎運動）、高衝擊運動及低衝擊運動或郊遊、觀光等都是，演講中並以圖示範基本體操、伏地挺身及仰臥起坐等動作。

有關疾病的預防，劉教授係從牙齒的保健開始講解，再來是心肺、消化道、泌尿系統及骨骼肌肉神經系統（退化性關節炎、骨質疏鬆及痛風）。以退化性關節炎發生率來說，女性大於男性，且約有80%的55歲以上成人有疑似退化性關節炎變化，每年約有3%的55歲以上成人成爲退化性關節炎患者，其中以膝部退化性關節炎較多。至於退化性關節炎的保健之道，如避免過度肥胖、規則運動、穿著適當鞋子、避免傷害或反覆壓力性活動及避免有害的動作，例如彎腰舉重物、半蹲。至於骨質疏鬆症（Osteoporosis），它是屬於全身系統性的疾病，是種身體骨骼組織加速流損的症狀，導因於骨頭質量的減少及骨頭組織中細微結構的退化，因而造成骨骼內部孔隙增加，未來。罹患脆裂性骨折的機會將大增。

演講最後劉教授與大家分享「臺灣養生保健學會－高齡醫師養生保健經驗發表會」中，長壽名醫的健康保健秘訣。主要就是須注意飲食、運動、睡眠和保持愉悅的心情，劉教授並以生物界的基本現象是「用進廢退」，身心健康的道理也相同，作爲演講的結論。

跨越監禁的藩籬

中院探尋感化教育少年圍牆內春天

【本刊台中訊】爲具體建構監禁式少年團體諮商模式與提昇專業工作效能，台中地院日前辦理「監禁式少年團體諮商模式探討暨心理劇督導研習」。除了針對中院所完成、以感化教育少年爲主的三個諮商團體，進行總結成果報告及成效評估研討之外，並安排了以心理劇現場即席督導爲內容的專業研習。

當日，由李彥文院長主持，少年法庭李國禎、陳淑芳、林郁婷法官、李錦松主任、多位少年保護官、少輔院秘書、導師、台中少觀所導師、資源機構專業人員全程參與，並有其他法院主任觀護人、心理輔導員多人共襄盛舉。

研習安排緊湊，首先報告中院跨越監禁藩籬，協調彰化少輔院開放固定時間與活動場地，讓中院專業團隊進入，帶領「羽化新生」、「心靈捕手」、「我有我的調調」三個團體諮商活動的過程，並探討監禁式少年自我探索與創傷復原團體成效。其次就團體實施期間，由彰化師範大學諮商輔導學系張景然教授擔任督導者所辦理完成的三次專業督導活動，進行督導歷程成效報告。

爲開拓不同專業省思，當日並邀請成功大學醫學院附設醫院精神科陳信昭醫師擔任督導評論人。陳醫師係國內第一位經過國際心理劇機構（Zerka Moreno Institute）認證的高級導演訓練合格精神科醫師，並兼任中華團體心理治療學會理事兼心理劇小組召集人。他不僅提供心理劇治療元素對於帶領此類型少年的專業省思，並且現場即席導演出一齣以研習成員所遇生命難題，進行個人內在心理療癒歷程的心理劇。



▲陳醫師心理劇治療方式，提供監禁式少年心靈上另一個希望的出口。

用關懷與愛引導青少年

苗院召開少年業務聯繫會議

【本刊苗栗訊】苗栗地院少家庭日前召開業務聯繫會議，計有苗栗縣教育局、社會局、衛生局、民政局、警察局少年隊、婦幼隊、更生保護會苗栗分會、署立苗栗醫院、財團法人勵馨社會福利事業基金會、中華民國新女性聯合會等單位參加。

蔡炯燉院長於會中致詞表示，青少年在科技進步下，透過各種管道接觸到許多新鮮的事物，若沒有適當的引導，行爲難免偏差；微小的病灶如果沒有適當的醫療，不知不覺中便腐蝕了健康，少家庭不僅是特效藥，也是補給品，二年多來，少家庭在張淑芬庭長努力下與社會各界有良好的資源聯結，期盼能爲社會帶來更多的補給品！

會中討論：少年偏差行爲之輔導合作機制，教育局涂新木副局長表示教育局每年都會舉辦少年性侵害、家暴、網路成癮、兩性平等之相關議題；而中輟生問題，則建議由警察機關及法院給予少年適當之警惕，以防中輟問題一再發生。其他提案討論包括加害人處遇計畫之檢討，社會局督導提供了處遇計畫中之各項指標，評估小組可依此區分家暴加害人爲中低危險或中高危險之程度而分別給予不同時數之認知輔導教育或戒癮治療；另有關性侵害被害人之後續輔導追蹤，社會局也連結現代婦女基金會來共同執行。

本次會議討論多項提案，各相關單位除了更瞭解彼此業務外，亦對業務上偶有疏漏之處加以補強，整個會議在融洽的氣氛中結束。

司法雷達站

北高行邀葉俊榮演講 增進同仁專業學能

【本刊台北訊】臺北高等行政法院爲增進同仁專業學能，瞭解民主法治與行政司法發展與轉型，日前特邀請臺灣大學法律學院葉俊榮教授，以「行政司法化與促進社會對話的法院」爲題，發表專題演講。

葉教授首先從發展至上的國家到管制國家的面向，描繪解嚴前後臺灣立法、司法、行政、市民社會等公共治理型態，解析其轉型之成因，並論及民主化與法院功能的強化、行政程序法與行政權正當性的轉移等議題。再就民主轉型、司法強化及法院的功能定位等面向探討程序本位的行政司法化，並提出其所觀察法院促成政府與社會對話、行政與立法對話及中央與地方對話的三個重要案例：遠通ETC案、核四停建案、全民健保案等，最後以超越轉型的全球化下的法院爲結論。演講後，葉教授和與會者就演說內容展開精彩對話並爲同仁簡介搜尋資料之利器：WEST LAW系統，與會同仁均覺受益豐富。

高少院聘衛生諮詢委員 協助少年面對自我

【本刊高雄訊】高雄少年法院在審理或執行時經常發現少年有心理或精神問題而須加以協助之情形，透過院長、庭長、處長之努力下，與高雄市立凱旋醫院及財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院合作，聘請凱旋醫院兒童青少年精神科主任黃蓉蓉及慈惠醫院副院長吳景寬擔任衛生諮詢服務委員，協助高少院受調查及保護處分中之少年，實施心理衛生狀況評估，或對法官、調保官提供諮詢，協助提升少年輔導處遇之成效。

少年心理疾患較不易被察覺，透過專業精神科醫師之諮詢服務可提供保護官在輔導少年之處遇對策，亦可減輕少年及其家長面對醫療之恐懼，且較深入去了解治療之必要性及家長如何協助少年面對自己之問題。

該院對於精神科醫師在百忙之中撥冗進駐該院協助少年做心理衛生諮詢服務甚表感謝，少年及家長在接受諮詢服務後頗爲感謝，雖醫師表示此舉乃其社會責任，但在少年司法與醫療資源之連結跨上一大步，對高少院多元輔導之遠景將多所助益。

司法院人文講座預告

司法院10月份人文講座訂於10月6日上午9時30分假司法大廈3樓大禮堂舉行，特別邀請歌謠音樂創作家簡上仁先生演講「臺灣民謠的生命力」，相信簡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，欲報名請從速，以免向隅。請至司法院院內網站（http//www.intraj/）→「人文講座」線上報名。

財團法人李模務實法學基金會

第十七屆獎助大學優秀法律學生辦法

一、主旨：
本基金會爲長期培育優秀法律人才，獎、助法學研究，特設本獎助學金。

二、申請人資格：
法律學院（系）三年級以上在校生（不含研究生）。

三、申請程序：
（一）由各大學法律學院（系）推薦學生參加遴選，每校限推薦三名。推薦時請檢送各受推薦人之下列文件正本乙份及影本三份（共四份），彙送本會：
1. 申請書（含自傳）；
2. 就讀學校法律學院（系）院長（系主任）及任教教授推薦函各一份；
3. 大學各年級成績單；
4. 本人單獨已發表或未發表之法學著述或心得報告（自選一件爲限）。
（二）上述第「1」「2」項之申請表格可向各校法律學院(系)辦公室領取，或由本會網站下載列印（本會網址：http://www.limo.com.tw）。

四、審查及遴選程序：
第一階段：針對各校彙送之申請資料進行書面審查。
第二階段：通知書面審查通過者參加面試及筆試。
本會並將邀請專家、學者進行審查及遴選程序。

五、名額及獎額
（一）獎學金：
特優獎 二名，每名新台幣五萬元。
優等獎 十名，每名新台幣三萬元。
上列名額爲暫定，如有必要當視評審結果調整之。
（二）助學金：
參與面試未獲獎學金學生，由本會擇優的致助學金每名新台幣壹萬元。名額由本會視評審結果酌定之。

六、受理申請期限
請於本（九十七）年十月卅一日前，由各校法律學院（系）彙集送達本會。個別申請或逾期送達者恕不受理。

七、本獎學金不排除受獎學生兼領
其他獎助獎金。

五南2008年9月 新書快報
Hot Sale
THE NEWEST PUBLICATION

1P13 解讀民意調查 定價350元
Herbert B. Asher◎著，陳陸輝等◎譯
本書的特色是不需要任何統計或是民意調查的專業，讀者也可以輕鬆上手。隨著台灣民主深化，主要政黨陸續使用民意調查結果做爲公職人員選舉提名的依據，選舉期間相關民調報導絡繹不絕但卻良莠不齊的今天，一般民眾是否具備解讀民調的能力，實在與民主政治健康運作息息相關。本書以非常淺顯的例證，說明民意調查如何正確執行與詮釋，以及常見的民調誤用，讓讀者可以在熟讀此書之後，成爲民調的聰明消費者。

1P58 比較選舉制度【2008年最新版】 定價350元
王業立◎著
2008年1月12日第七屆立委選舉，台灣首度實施一般稱爲「單一選區兩票制」的並立式混合制，新選制的實施，對於許多不同層面都會造成深遠的影響。在第五版的修訂中納入了第七屆立委選舉結果及相關資料，以提供讀者參考。本書也蒐集了各國選制變遷的最新資訊，以及12個「選舉民主」國家的投票年齡、投票率、國會議員數目等資料，以提供讀者更寬廣的視野。

3PA2 圖解政治學 定價300元
王保鍵◎著
《政治學》的研究可上溯至古希臘之亞里斯多德（Aristotle），現在的許多學科都是從政治學分出來的，如公共行政學系、外交系等。因爲長時間的發展，政治學是一個有系統的龐大思想，對許多同學來說，是一門需要花時間的科目，政治學除了是大學院校必修課程外，更是公務員國家考試高普考及升等考試中，一般行政及一般民政類科的專業科目；有許多本科系或非本科系的學生在準備上頗顯吃力。本書乃以圖解的方式，深入淺出的來闡明政治學涉及的相關理論。

1P67 政治學【2008年最新版】 定價650元
陳義彥◎主編
本書集結十位老、中、青三代政治學者各就專精研究之主題，細心撰寫而成，內容廣博且具深度。全書有四大部分，第一部分介紹政治學新的研究發展趨勢，包括公共政策與政治經濟學；第二部分介紹政治制度，包括民主政治與民主化問題、憲法與人權問題、憲政體制類型、中央機關三大部門及地方制度；第三及第四部分分別介紹政治過程及全球化問題。

五南凝煉知識，與您品味閱讀

五南圖書出版股份有限公司 WU-NAN BOOK COMPANY LTD.
地址：106臺北市和平東路2段339號4樓 電話：02-2705-5066 傳真：02-2706-6100
網址：http://www.wunan.com.tw e-mail：wunan@wunan.com.tw
劃撥帳戶：五南圖書出版股份有限公司 劃撥帳號：0106895-3 未滿1000元需加運費60元