司法院7月份人文講座

黃俊雄醫師談關節炎的預防及治療之道



【本刊訊】司法院7月13日舉行7月份人文講座，邀請馬偕醫學院董事長、馬偕醫院資深主治醫師黃俊雄醫師主講「骨科最常見的疾病—關節炎」，由司法院賴院長主持，謝副院長、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約150人參加。

黃俊雄醫師專精於骨科醫療及關節重建，於SCI知名期刊發表多篇研究論文，影響人工關節之設計與創新相當深遠。針對國人骨骼結構需求，建立國人第一套之人工關節設計準則，並將多項相關專利與技術移轉予產業，開發多種人工關節產品，協助病人置換，並榮獲行政院2009年傑出科技貢獻獎。

黃醫師首先為大家介紹類風濕性關節炎，是一種以多個關節慢性、非化膿性炎症為主要表現的全身性疾病，好發於手指，常以小關節起病，多為對稱性，先影響關節滑膜，再侵蝕關節軟骨和骨組織，導致關節結構的破壞，關節畸形，功能喪失，同時還損害心、肺、腎、神經等內臟器官，目前尚無藥可治，早期發現早期控制，去醫療院所「風濕免疫科」治療，按時吃藥並配合定期肝、腎功能檢查及適當運動，若是無法適當控制，導致關節已完全破壞時，則以換置人工關節治療。

黃醫師指出，70歲以上的國人大部分都有退化性關節炎，是一種老化的自然過程，但也有一些是遺傳、過度肥胖、年輕時從事劇烈運動或是粗重工作等個人因素。因此，控制體重、適當運動就很重要，適當運動應依個人差異量力而為，黃醫師建議大家隨時隨地做「伸展操」，並提及小學起做的「國民健康操」值得推廣，但切記勿過度運動及做蹲的姿勢，以免造成惡化。

另外，黃醫師詳盡介紹多數國人罹患的痛風。所謂的痛風是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，以致有過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中(以關節為主)而引起腫痛的病症，對痛風應注意：痛風、關節炎藥物要按時服用，並定期返院追蹤；每天要喝約2,000cc~3,000cc的水，以利尿酸排泄；絕對禁止酒類；每日須至少運動30分鐘，並持之以恆；體重必須控制在標準體重避免肥胖；油及調味品適量即可，以防多量脂肪抑制尿酸鹽排出等。以正確方法，才能有效控制病況。

增進服務效率 加強民眾信賴

高雄地院簡政便民座談及企業誠信演講



【本刊高雄訊】為增進外界民眾對法院之瞭解，並聽取各界對法院建言，以增進辦事效率及提高民眾信賴度，落實「司法為民」理念，高雄地院日前舉辦99年度簡政便民座談會及企業誠信與倫理演講，由高金枝院長及司法院政風處羅榮乾處長共同主持，邀請業界、社福團體及銀行代表參加，計有各界代表及相關人員共90位出席。

座談會首先由雄院政風室報告該院近3年各項便民措施有：各部門行政作業流程、辦公環境改善及業務管考機制等共33項。接下來問題及意見交換，由於參加團體書面提問熱烈，高院長邀集庭長及書記官長，針對問題逐一答覆，並對高雄市政府地政處所提「辦理強制執行事件時，建請法院於通知當事人之函文中特別註明係第一類謄本」等具體可行之建議，當場裁示應允改變法院先前之作法，以提供更便捷有效率之服務，讓與會來賓深刻體會法院親民便民之作風，充分達到座談會「簡政便民」之目的。

司法院政風處羅處長接續以「跨域整合、建構廉能－談形塑誠信的社會文化」為題演講，勉勵大家共同努力打拼，一同將社會帶往良善的方向，營造公益、誠信的社會，希望藉由誠信倫理觀念之導入，使企業機構、團體與政府機關，共同為建立反貪倡廉環境而攜手努力。

座談會於中午12時40分圓滿結束，相信本次座談會能有效達成民間及法院溝通平台之目的，並提升法院「司法為民」之理想。

促進身心健康 鼓舞工作士氣

北院次第展開員工自強活動

【本刊台北訊】為促進員工身心健康、鼓舞工作士氣，台北地院已停辦10年的員工自強活動，於今年重新熱鬧展開。自6月起至9月分多個梯次，規劃旅遊行程。第1、2梯次，參觀宜蘭地區多處知名景點。

具有百年歷史的宜蘭酒廠，保留了許多日治時期的老建築，在志工導覽解說中，同仁們猶如進入充滿時代美感與人文特質的歷史空間，緬懷沉浸在紅麴酒香裡的過往歲月。酒廠還貼心準備了桂圓冰棒與招牌紅露酒供大家品嘗。

佔地約20公頃的羅東林業文化園區，是林管處於93年規劃成立的，有水生植物池、水生植物展示區、森林鐵路、運材蒸氣火車頭展示區、臨水棧道……等設施。同仁悠閒散步在園區內，感受明媚風光與靜謐氣氛。

金車酒莊採用西式釀造設備，開放空間寬廣舒適，景色十分優美。威士忌試飲活動與2樓咖啡館，分別吸引了許多同仁駐足享受午後的悠閒時光。而蘭花園各具特色的蘭花與多種植物，讓人忘卻煩憂。

綠意盎然的宜蘭縣政府行政大樓，引進光線和晴雨變化，營造舒適親和的空間氣氛。大湖休閒農業區搭乘靜音生態船的自然之旅，融合感性與知性，讓同仁們印象深刻。

外澳服務區的沙灘也留下同仁們的歡樂足跡，由於天氣陰晴不定，隔海眺望龜山島，像是隔著面紗的嬌羞少女，更增添一份神秘美感。傍晚來到最後一站大溪漁港，雖然天空飄著細雨，仍然不減購買新鮮魚貨的樂趣。

在花香、酒香、咖啡香中，同仁們帶著滿足又愉快的心情，度過了輕鬆又充實的一天。

世外桃源



哥倫比亞河谷

圖／羅日煌（畫家）（苗栗地院提供）

100年司法節慶祝活動籌備

【本刊訊】司法院與法務部於7月12日召開慶祝第66屆司法節學術研討會暨球類比賽籌備相關事宜協商會議，由司法院沈守敬副秘書長及法務部陳守煌政務次長共同主持。院、部雙方決議，100年（第66屆）司法節延續往例辦理羽球、桌球等球類比賽及舉辦學術研討會，並輪由法務部負責統籌，球類比賽將在高雄舉辦，學術研討會則在台中舉行，讓中、南部司法同仁共襄盛舉，並擴大參與層面。

學術研討會訂於100年1月11日司法節當日，在東海大學法學院波錠廳舉辦，由院、部共同負責。球類比賽訂於100年1月8日至10日，在高雄市中正技擊館舉行，由院、部主辦，高雄地檢署及高雄地院承辦。

司法雷達站

全國公教美展 司法同仁膺選

【本刊台北訊】「美之饗宴－99年全國公教美展」得獎名單日前公布，共有3位司法同仁獲獎入選，得獎作品自7月13日起於國父紀念館等地展出，同仁可踴躍前往觀賞。（展出時地請上人事行政局網站查詢）

本次全國公教美展得獎司法同仁分別為國畫類：公務員懲戒委員會林開任委員（瀑水家鄉的回憶－入選）；油畫類：高雄地院林妙妙書記官長（倉－第一名）；攝影類：高雄高分院黃一秋書記官（歲月－夢中的母親－佳作）。

嘉院引入藝文活動 打造新生活美學館

【本刊嘉義訊】嘉義地院除了以永續節能之綠建築理念，提供優質的司法服務與審判環境，更利用法院內公共空間，規劃一系列的藝術展出活動，以藝文之美拉近民眾與司法的距離。

在鼓勵在地藝術創作之理念下，嘉院自新院落成後，經常以不同角度展出在地藝術作品，類型實屬多元，諸如交趾陶、石雕、木雕、琉璃、書畫展…等等。目前99年度藝術展覽第2檔期，由嘉義地區夙負盛名之「象外水墨研究會」，精選提供數十幅不同風格之典緻水墨作品，於1樓大廳及文化走廊展出，帶領對藝術有興趣之同仁與民眾一同體會水墨創作之特殊韻味與深刻內涵。

東院除刺青活動 協助少年改頭換面

【本刊台東訊】台東地院98年度除刺青活動獲「台東縣彩繪人生基金管理委員會」補助經費318,900元，並由張建中外科診所以成本價進行療程。活動獲熱烈回響，基於珍惜社會資源，由保護官作意願調查最後篩選出10名少年參加。

本計畫由少年自行前往診所與醫師約診，每次療程結束後，至法院說明其心路歷程及窒礙情形，保護官再針對計畫作彈性調整，如此，少年可感受到東院的關懷並培養其責任感。

數位完成療程的少年在活動結束後對東院表達感謝之意，也願分享自身經歷。活動獲得的正向回饋令東院、診所甚為欣喜，將再繼續爭取資源幫助更多需要者。

司法院人文講座預告

8月份人文講座將於8月9日（星期一）舉行，邀請林昭庚教授講「中醫養生之道」。

林教授為台灣第一位中醫針灸博士，其中西醫學之學識修養深厚，具豐富的臨床經驗；曾任中醫師公會全國聯合會理事長、台灣大學醫學院教授、西班牙、澳洲大學教授，於2008年榮獲美國芝加哥大學及MAYO CLINIC禮聘為傑出教授、首席特別演講貴賓，現為中國醫藥大學專任教授。