司法院人文講座

李信達博士談改變人生的新能量及新思維

反覆式運動使人能量充滿、信心十足 是健康快樂的關鍵密碼



【本刊台北訊】司法院9月19日上午舉行100年9月份人文講座，由司法院蘇永欽副院長主持，多位大法官、姜副秘書長、所屬機關首長、廳處主管及司法同仁計約100多人參加，座無虛席，大家都對李信達博士講述「改變我人生的關鍵密碼－找到新能量及新思維」之內容充滿好奇，以期待的心情歡迎李教授。

李教授是運動醫學專家，99年與網球好手盧彥勳等同獲第48屆十大傑出青年。截至目前為止，李教授已著有超過90篇具原創性的醫學研究國際期刊論文和超過75篇國際科學會議論文。他在忙碌的工作中，每天跑步至少10公里，平均1個月參加一場42.195公里的馬拉松賽事，「馬拉松」在他生命的成長中具有重大意義。李教授以參加馬拉松的親身經歷，娓娓道出運動對身心健康的好處，以權威專業醫學知識加上幽默風趣的人生故事，帶領大家看到「改變我人生的關鍵密碼」，隨著李教授高潮迭起，不斷挑戰人生極限的故事，觀眾席中不時傳出驚訝讚歎聲。李教授以一場接著一場的馬拉松，進行自我體能測試，不斷突破自我，克服困難的耐力、毅力及勇氣，令與會同仁深受感動。

一場約90分鐘的精彩演講，讓人意猶未盡。李教授表示運動能刺激腦幹，提供能量、熱情和動機，還能調節腦內神經傳導物質，改變我們既定的自我概念，穩定情緒，增進學習力，解決失眠、焦慮憂鬱、肥胖、疾病、老化等多重問題，猶如萬靈丹一般，而且只要自己力行，不必求助他人就能達成；李教授特別推介反覆式的運動，如慢跑、騎自行車。很可惜台灣目前運動風氣不普及，他鼓勵大家改變生活習慣，將運動列為生活中持續及必要的活動。

這是一場值得推薦的演講，同仁可連結司法院內網下載錄音檔，收聽完整的演講內容。

結合司法實務 印證學術理論

司法院表揚99年度研究報告績優作者

民事類吳上康庭長 刑事類黃翰義法官 行政類劉介中法官最優

【本刊台北訊】司法院為推動研究工作，鼓勵所屬機關同仁研究發展風氣，於9月19日舉行之司法院月會中頒獎表揚99年度研究報告得獎作品。得獎作品均將編入「司法研究年報」第28輯印成套書，贈送司法同仁參閱，以鼓勵司法同仁利用公餘之暇結合實務印證理論，從事學術研究，帶動研究發展風氣。

司法院暨所屬各機關99年度共提出研究報告15篇，經評審委員分類評審後，各類組得獎作品及名單如下：民事類：第3名「民事抗告制度之研究」，作者台南高分院吳上康庭長（第1、2名從缺）。刑事類：第1名「訴訟制度之變革與刑事政策」，作者台南地院黃翰義法官；第3名「證據開示制度之研究」，作者台高院陳恆寬法官（第2名從缺）。行政類：第1名「日本裁判所對特許廳商標處分之審查－以商標審決取消訴訟為中心」，作者最高行政法院劉介中法官；第2名「行政訴訟之被告適格－以撤銷訴訟為中心（並以課稅事件為例）」，作者台北高行蕭忠仁法官；第3名「審判倫理廣論－法官的反省、成長與超越」，作者花蓮高分院何方興庭長。

研究報告入選佳作者共有8篇，民事類1篇，為士林地院許碧惠法官之「公寓大廈給付管理費訴訟之研究」；刑事類4篇，分別為台中高分院胡忠文法官之「證據開示制度之研究－從我國現行制度之檢討出發」、板橋地院王綽光與楊志雄法官共同撰寫之「偵查中之辯護權」、金門地院許嘉容法官之「公共與私人領域的界線－刑法第311條第3款『可受公評之事』之實證研究」、基隆地院張婷妮法官之「論誘捕偵查」；行政類3篇，分別為高雄高行戴見草法官之「營利事業所得稅查核準則適用之幾則法律問題研究」、高雄地院黃蕙芳法官之「案件進行進度資訊公開之研究」、雲林地院王紹銘法官之「道路交通管理處罰條例之案例研究－試論『行為不二罰原則』」。

紓解身心壓力 增進互動情誼

屏東地院同仁一日文康活動

【本刊屏東訊】屏東地院為提倡正當休閒娛樂、陶冶身心健康，並增進同仁情誼，日前在屏東南州觀光糖廠辦理一日遊，院內員工及眷屬共60人參與。

首先登場的是考驗耐心及技術的煙土窯，成功堆疊土窯的秘訣是石塊要大小適中，堆疊時要巧妙的留出縫隙，並慢慢向頂部收緊，一點細節馬虎不得。雖然大家深知技巧，但做起來不簡單，其中有一組可是「革命」了4次才成功。

在等待土塊燒紅及悶煙食材的同時，烤肉活動同時展開，大家生火烤肉的經驗豐富、不費吹灰之力的把食材烹煮完成。另外總務科還貼心的準備了清涼飲料和當令水果，滿足大家的五臟廟。

吃飽喝足後，政風室準備了老少咸宜的小遊戲「超級比一比」並搭配政風法令宣導活動，遊戲現場驚呼聲連連、笑聲不斷，活動結束前，人事室端出生日蛋糕，由眾人高唱生日快樂歌，為當天生日的書記官長慶生，並為官長拍下幸福的全家福照片。

此時土窯裡的美食也已經烤熟，有香味四溢的四物雞、香甜可口的地瓜及香濃滑口的雞蛋，大家歡喜分而食之，整天的活動讓同仁都留下深刻印象。

敬業楷模



替代役男曾至楷接受表揚

【本刊台北訊】司法院替代役男曾至楷榮膺「100年下半年優異替代役役男」，蘇副院長於9月19日第3次司法院月會轉頒獎狀。

曾君參與「司法院妨害性自主罪量刑研究工作小組」，以其卓越的專業能力，協助完成量刑編碼表之擬訂，利用下班及假日時間，統整期中、期末數據並加以檢核、訂正，協助小組團隊在40日內完成6,000餘筆、近130萬格數據，短期內提交資料量龐大又重要之報告，深獲肯定與讚賞，內政部役政署特頒給獎狀激勵。

法訊

最高行政法院100年度7月份第2次庭長法官聯席會議法律問題1則，已上司法院網站。

司法院評選司法節能方案

【本刊台北訊】司法院舉辦之司法節能方案競賽活動，已於8月底截止，所屬各機關參與熱烈，共計提出45個節能方案，司法院近日將邀集相關單位主管組成「司法節能方案競賽評選委員會」進行評選，擇優獎勵。

如何有效清除案件延宕堵塞源頭，減少司法資源的浪費，讓法官更能集中心力於審判核心事項並增進司法效能，是這一波司法改革的重點項目之一。司法院為此特別於今年1月間成立司法節能小組，並於3月初舉辦司法節能方案競賽活動，鼓勵所屬各機關集思廣益，提出司法節能方案，總計有14所法院提出45個節能方案。方案內容包羅萬象，包括：強化法院型調解、法官調動與未結案件的管理、裁判書規格與內容的簡化、卷證整理及分析資料之共享、有效達到行政便民、法院的管理與數位化等，有些方案涉及修法問題，有些從行政管理方面檢討改進，即可達到預期效果；另外有些自案件流程管理及訴訟作業時間的成本加以分析，探討如何達到司法節能的效果，則更須相關配套方案。

為初步篩選各機關所提出的節能方案，司法節能小組於9月20日召開第6次會議，就所彙整之方案內容，逐項討論，並交換意見，初步過濾與司法節能無關或目前已在實施中而不具創新性之方案，其餘均將送請評選委員會加以評選。評選委員會將根據所提方案整體內容之完整性、實施之可行性與預期效益，以及是否具有創新性、建設性與前瞻性等原則，加以評定。

司法節能小組同時決定，將研議各機關所提方案內容與先前司法節能專題研討會相關資料，合併編印成冊，發送司法院相關單位及所屬各機關參考，以發揮司法節能功效。

司法雷達站

彰院多元化少輔活動 融合休閒體驗及講習

【本刊彰化訊】彰化地院日前舉辦少年休閒輔導及犯罪防制宣導活動，以親身體驗與講習並進的方式辦理。

參與的少年為彰院受保護管束與假日生活輔導少年共56人，由少年法庭簡燕子庭長帶隊，少年保護官、心理輔導員、佐理員、少年保護志工與少年等一同前往。本次活動結合多項社會資源，獲得包括田中鎮公所、三潭國小、文興高中、彰化縣自強獅子會、觀護協會、洪麗娜議員等團體或個人協助，場面非常熱鬧。

活動首先進行漆彈對抗體驗，工作人員與少年一同參與，驚險刺激。接著進行法治教育與交通安全宣導，由彰化縣警察局田中分局警官為少年講解、探討少年事件的案例與結果。之後觀看彰化縣各個重要路口監視器拍到的車禍畫面，令人怵目驚心，警官叮嚀青少年，不要無照、酒後騎車、開車，為了別人安全，也為自己安全，更為了讓愛你的家人免於擔心受怕。最後在分享心得中結束活動。

苗院塔羅牌課程 啟發少年自信心

【本刊苗栗訊】「塔羅牌」這個名詞在很多人的心裡，認為是充滿神秘、好奇的遊戲，也由於青少年對自己的未來其實都是渴望瞭解，但對於自我當下的狀況卻多是模糊不清或是躊躇不前，因此，苗栗地院特與苗栗更生保護會合辦4次的塔羅牌自我探索工作坊，邀請青少年一起來探索這個神秘的世界。

在楊淑貞諮商心理師的帶領之下，透過塔羅牌及情緒卡的運用，讓少年瞭解自己的身心狀況。

短短的4次課程，雖無法窺探塔羅牌神秘世界的全貌，但卻開拓了少年的眼界，學習以一種不帶批判的有色眼光去發現自我、瞭解自我，進而能夠接納並欣賞自己，讓這群少年有難得的體驗與收穫！

植根 數位法律資訊
勞動基準篇【勞工法系列一】增訂三版
劃撥帳號：07929998 戶名：植根雜誌社有限公司 TEL:(02)2707-2848 FAX:(02)2708-4428
黃茂榮 申康 編著 定價 每本700元
訂購未滿 請自付郵
植根法律 www.root
Quicktic 超級
特備輕觸式屏幕 掃描、翻譯、
全新
中英 即掃即
多達3
英文真
虛擬鍵
掃描多
連接電
以色列製造
銷售地
www.Thinking
或
02-871
think GROUP
總代理：思維寶