他山之石

法官學院德國實務暨理論進修團 參訪成果豐碩

【本刊臺北訊】法官學院107年度法官赴德國短期實務暨理論進修團，於7月14日由最高行政法院吳明鴻庭長（下圖右7）率臺北高行林秀圓、梁哲瑋法官（右4、右6），臺中高行莊金昌法官（右3），高雄高行黃堯贊法官（左6），高雄地院行政訴訟庭黃奕超法官（右2），司法院行懲廳楊坤樵法官（右5），及中央研究院法律學研究所李建良副所長（左4）、政治大學法律系孫迺翊教授（右1），參訪雷根斯堡社會法院（第一審）、巴伐利亞邦社會法院（第二審）、聯邦社會法院（第三審）、馬克斯普朗克社會法與社會政策研究所等司法及學術研究機構，針對德國社會法院審判權的相關訴訟程序、身障法官的晉用與訴訟當事人的扶助措施等議題，進行實地訪問研究，並於22日順利完成行程返國。

臺灣與德國法界交流密切，在行政訴訟審判系統部分，近年已與德國聯邦行政法院、聯邦財稅法院及聯邦社會法院等，建立順暢的交流溝通管道。透過法官學院安排的進修參訪，對開拓法官視野及促進行政訴訟實務的發展頗有助益。本次參訪並有李副所長及孫教授同行，更增議題討論的深度。

進修團於7月19日參訪德國聯邦社會法院，由Rainer Schlegel院長親自接待，該院亦於19日在其網站首頁張貼進修團參訪照片（如左圖），並發布新聞稿，顯見該院對本次參訪的重視。該院表示，臺灣的法官與學者聚焦在社會法訴訟結構議題，特別是針對法律位階以下規範之法院審查，與該院審判長、法官有許多專業且深入的討論與對話，並強調及期盼雙方能持續進行專業交流。



最高行政法院庭長吳明鴻一行與德國聯邦社會法院Ulrich Wenner審判長（左5）、Ursula Waßer法官（左3）、Jutta Siefert法官（左2），中研院李建良副所長、政治大學孫迺翊教授，及法官團員等人合影留念（照片來源：德國聯邦社會法院網站）。

提升專業知能

臺中地院邀張詠善律師主講勞資爭議

【本刊臺中訊】臺中地院為增進同仁調解技巧，提升調解業務績效，日前邀請勞動部不當勞動行為裁決委員會委員張詠善律師講授「勞資爭議與司法判決實務」，由江錫麟院長主持。

江院長致詞表示，臺中地院106年調解成立件數達10150件，佔全國調解成立件數4分之1，再創新高。期許藉由張律師之經驗分享，使調解委員對勞資爭議與司法判決實務，有更深入的瞭解。

張律師首先介紹常見勞資爭議議題，包括：定期勞動契約、離職後競業禁止條款、調職、最低服務年限條款、勞動契約終止及職業災害等6類。並詳細說明定期契約及不定期契約之定義、繼續性工作之認定，離職後競業禁止條款之定義及效力，調職類型及調職5原則，最低服務年限條款之定義及效力，終止勞動契約分為資遣、解僱、合意終止等基本概念。張律師特別說明我國終止勞動契約之保護制度，包括資遣法定5事由、預告期間之計算、資遣費之定義，解僱法定6事由、除斥期間何時起算等。

最後，張律師介紹107年3月勞基法修法後，有關「一例一休」制度之內容，析述例假日及休息日之定義、加班費及補休換加班費之計算、特別休假之方式等，並詳細回應調解委員的提問，其專業、生動的講解引起與會人員熱烈的迴響。



梅樂峰的迴望

梅樂峰（Mera Peak）位於尼泊爾Makaru國家公園境內，屬於喜馬拉雅山脈的一部分，海拔高度6,476公尺。圖為在Thangnak適應高度的我們，向梅樂峰望去，那是我們一同夢想的地方。

圖・文／郭宇修（智財法院書記官）

宜蘭地院講座

陳怡婷心理師談紓壓方法

【本刊宜蘭訊】為幫助同仁健康紓壓，宜蘭地院日前邀請陳怡婷心理師主講「靜心十分鐘改變自己」。

陳心理師首先強調情緒照護的重要，情緒漩渦會產生惡性循環，外在的壓力很難改變，但可以學習如何排除煩惱。調整壓力與情緒的4種方法：（1）運用情緒調適三部曲，辨識、理解及說出情緒；（2）看見內心的渴求；（3）正念革命；（4）接觸善的力量。

陳心理師表示，當感到安全與被愛，大腦會擅長探索、合作；反之，大腦就會專注處理負面的感受。藉由正面療法跳出情緒漩渦，並刻意練習正念，接納自己所有的狀態，以回歸到安全被愛的感受中；緊急時，則要辨識、理解、說出情緒，並透過呼吸穩定自己。

最後，陳心理師帶領練習感受放鬆的呼吸，當吐氣比吸氣長，就會帶來平靜的感覺；每次約3分鐘，每天3次，持續不斷。練習正念呼吸的效果是：情緒困擾減少了44%，感冒、頭痛減少了46%，反應性壓力下降了24%，注意力提升，大腦整合能力變好，以及改善睡眠品質。

基隆、花蓮地院邀李國增庭長談調解

【本刊基隆、花蓮訊】為提升調解委員之專業知識及調解技巧，基隆及花蓮地院日前分別邀請臺高院李國增庭長分享調解實務問題及經驗。

李庭長首先說明委員在調解時應如何運用技巧，並以中立、客觀之角色，協助當事人合意解決紛爭。李庭長表示調解前詳閱相關案情資料，可適時掌握兩造間之爭議，作適當的調解策略；過程中傾聽當事人之主張及陳述，能深入瞭解當事人內心之真意，進而以導引、溝通的方式，緩和當事人緊張情緒，並展現協助當事人解決紛爭之誠意。與兩造建立和善及信賴關係後，即可鼓勵當事人在共同利益上，尋求可行之調解方案。

李庭長並講授：（1）訴訟、調解與程序選擇權；（2）調解運作之角色認知；（3）調解制度之運作；（4）調解僵局之處理等議題。且強調藉由調解或訴訟上和解等裁判外紛爭處理制度（ADR），可發揮同於裁判解決紛爭的功能，使人民更容易接近正義。

關於行政輔助措施部分，李庭長表示法院得於調解進行前提供調解制度流程及其優點之介紹、調解期日前以電話提醒到場、調解期日有專人或志工導引至調解處所、調解處所與法庭適度區隔、調解處所及當事人休息處所之溫馨布置等措施，均有助於提升當事人對法院之信賴感。

士林地院舉辦法官律師交流座談

【本刊臺北訊】士林地院於7月26日舉辦庭長、法官與律師之業務交流座談茶會，由蔡彩貞院長主持，台北律師公會薛欽峰理事長、律師全聯會徐建弘副秘書長、法扶基金會許幼林主任、法扶士林分會黃旭田會長等20餘位律師與會。

與會庭長、法官及律師在輕鬆的氛圍中踴躍交換意見，對：法官協助評鑑律師以精進法律扶助品質、精簡法院行政程序以提升效率並落實便民、商請法扶增加律師在院駐點時間為民服務等議題，均已凝聚具體共識。另就極具開創性且涉及民事審判專業之參採日本民事構成要件事實類型審理模式之相關後續事宜，亦已形成初步可行之計畫，收穫豐碩。

苗栗地院少年成長活動 鼓勵向上

【本刊苗栗訊】為鼓勵受保護處分少年學習正念正向，苗栗地院日前舉辦少年成長活動。

首先邀請雲院黃一馨法官分享成長經驗。黃法官談其從年輕叛逆到經貴人指點收斂脾氣拓展生命格局的過程，勉勵少年記取前人智慧，切勿一昧怨天尤人或憤世嫉俗，並應孝順父母、尊敬師長，及時種福田。

胡文傑院長則鼓勵少年，要扭轉人生，應先克服自我缺點，自己才是最大的敵人。並以愛迪生99次失敗為例，期勉不要害怕挫折，將夢想化為行動力。

接著表揚8位職涯發展楷模少年，他們在工作上努力打拚、認真學習，有的就讀高職建教合作班、表現優良，有的在木工裝潢工作長期學習、已是師傅等級，也有自己創業。這些少年或許曾犯過錯，但在家人的支持、法官及少年保護官鼓勵及輔導，尤其自身不放棄的堅持下，走出自己的生命方向。

最後由2位曾受保護管束、現已成年的學長分享個人故事。他們鼓勵少年：英雄不怕出身低、人生不怕犯過錯，只要願意認真學習，不輕言放棄，最後一定能成功。

高雄地院法庭安全演練 防範未然

【本刊高雄訊】高雄地院為防範危安漏洞，提升法庭安全，日前特舉辦2梯次「法庭安全維護」宣導演練活動，由陳中和院長主持，行政庭長葉文博庭長及黃文賢法警長擔任講座，計有同仁近90人參加。

活動除講授各法院防範人犯自戕及暴力案例外，另實際演練「傳訊被告法庭內自殘」、「法庭內人犯脫逃未遂」及「當庭收押被告自戕、脫逃」等情狀，演練效果逼真，有助於提升同仁臨場危機處理與維護法庭安全之意識。