



最高檢察署新聞稿

Supreme Prosecutors Office Press Release

發稿日期：112年3月8日

發稿單位：書記官長室

聯絡人：檢察官兼書記官長吳怡明

聯絡電話：23167688

法務部、最高檢察署、臺灣高等檢察署及檢察官協會 共同舉辦「國際婦女節真情相會」關懷活動 向女性同仁表達敬意與謝意

法務部、最高檢察署、臺灣高等檢察署及中華民國檢察官協會共同於今(8)日國際婦女節在司法大廈(司法院)三樓大禮堂共同舉辦「國際婦女節真情相會」活動，法務部蔡部長、次長、一、二、三審檢察長、(主任)檢察官等現場暨視訊百人以上與會，在溫馨氣氛下，感謝女性同仁在工作上的付出及辛勞，並希望藉由今日的活動安排，幫助同仁維持身心健康與兼顧工作、家庭、生活之平衡。

活動並特別邀請台積電慈善基金會張淑芬董事長、台大醫院胸腔外科陳克誠副教授、臺北市立聯合醫院黃名琪醫師、富邦金融控股股份有限公司(曾任檢察官)蔡佩玲副總經理、花蓮地檢署廖倪鳳主任檢察官及屏東地檢署鍾佩宇檢察官等貴賓，從不同領域，就女性在職場、生活等議題上與現場及視訊與會者分享交流。

一、台大醫院陳克誠醫師分享肺癌防治知識、台積電慈善基金會張淑芬董事長分享人生智慧

法務部蔡部長致詞時表示，張淑芬董事長演講中所分享的人生智慧，不分男女檢察官都會相當受惠，張董事長親自帶隊做公益，並投入精神幫助需要幫助的人，而檢察官在工作上除了實踐公平正義之外，也兼顧對被害人及更生人的關懷及幫助，透過檢察官職權及影響力，藉由關懷及幫助，就或能化解一些歧見及暴力，讓事情圓滿解決。

法務部蔡政務次長表示：一定要照顧好自己，有一個健康的身

體，才會有一個健康的心理，如果把自己弄得太過疲累，不會有好的工作成果。

邢檢察總長指出：去年六月，有女性檢察官同仁因公積勞過世，令人不捨，故藉由今日的活動，除了向所有女性同仁在工作上的付出與辛勞表達感謝外，並藉由與會之各領域專業人士，與大家分享經驗及專業知識，使同仁都能兼顧健康與生活之平衡。

臺灣高等檢察署張斗輝檢察長亦指出：與會的各位檢察官及首長，都是因專業及傑出工作表現，獲得各界肯定及注目，但也同時提醒女性檢察官在承擔家庭責任時，更應注意自己身體狀況。

二、4位各領域女性嘉賓真情悄悄話，從生兒育女、職場家庭平衡到自我成長、追求理想、舒壓等話題分享自身經驗及專業

甫喜獲雙胞胎的臺灣花蓮地檢署廖倪鳳主任檢察官比喻：育兒如同一個月一口氣分了兩個月的案件，還好有以往檢察官職務的磨練，已練就可以臨危不亂同時處理各種挑戰。並以其自身經驗，分享對生兒育女的看法，「人生都會有些波折，在適當的時間，有更成熟的心靈，透過科學的方法，來實現自己想要達成的願望，這並非否定過去的自己，我們在工作上一直都很努力，有時候真的也不要逞強，因為逞強最後發生的事情，可能會更難以收拾」。

臺灣屏東地方檢察署鍾佩宇檢察官也分享以往曾因年輕女檢察官身分，指揮辦案時遭質疑專業能力是否足夠，但其實只要有心，與對方真誠相待，以專業提供協助與支援，辦案成效做出口碑，自然大家都可以成為很好的辦案夥伴，鍾檢察官表示：「女性檢察官有時候只是一個刻板印象，但當司法警察信服你能力的時候，他們眼中就已經沒有性別之分」。

從檢察官角色跨界富邦金融控股股份有限公司的蔡佩玲副總經理則建議可以從保持自身成長的彈性，對任何事情都願意接納；生活強調紀律的重要，自己有意識的檢視自己在健康、工作、管理、理財、不同身分角色等等，是不是每一天都做的更好；羅瑩雪前法務部長曾指出：「人生的問題大部分都可以在書本上得到答案。」，蔡佩玲從中得到啟示，透過大量閱讀擴展視野，充實自身能力。

臺北市立聯合醫院黃名琪醫師就如何面對及處理壓力，分享其

自身是把壓力當成好朋友，因為壓力是自身腦部過度反應或過度分泌，讓壓力的反應很大，因此分享「隨時立刻休息」的能力很重要，哪怕只是在公車上或是出門倒垃圾的空檔，立刻做深呼吸、放鬆、放空，讓自己專注自己某些簡單的呼吸的能力，都可以紓解處理壓力。

三、台積電慈善基金會張淑芬董事長針對與會者提問，分享如下：

(一) 達賴喇嘛勉勵張淑芬女士：「用智慧來行善」

達賴喇嘛要張淑芬女士「用智慧」來行善，這個影響就像一杯水，每天放一點點糖進去，喝的時候它就變得非常甜了。張淑芬女士喜歡達賴喇嘛，因為他從多方面，以善為主、以思考為主來看人生，年輕時張淑芬女士看很多宗教方面的書，這些書都是教導「悟」，如何開導自己的內心，自己的結要靠自己解，這就是「悟」，自己要抓自己的起心動念，要去找原點。我們有喜怒哀樂，但要讓自己的喜、怒維持多長久，要看自己的智慧，所以達賴喇嘛對張淑芬女士的影響，就是他用他的方式來開導，但最終還是要靠自己的轉念，自己的悟，找出自己的起心動念來改變自己，到現在張淑芬女士不太有煩惱的事情。

張淑芬女士從事公益活動 10 多年，體悟出「用心做」「把真正的需求抓出來」，自然做出不同的方向，用心就會孵出許多方式來把事情做好。

(二) 台積電慈善基金會從事公益原則：「不直接捐錢，不強迫員工加入」

提供台積電員工安全感，「以愛滾愛的方式」，帶領同仁一起來從事社會公益活動。讓志工社的人不覺得在做志工，而是陪老人家玩，一同吃飯、唱歌，雙方的心都是歡樂的，以這種互相滾動的方式，讓台積電志工社可以由四百多人發展到現在一萬多人。

(三) 遇到情緒起伏的時候，找出事情的原點，進行轉念，轉換心情用冷的方式，笑一笑來解決問題

張淑芬女士年輕的時候，看過很多宗教性的書，現在有個體悟，凡事要找出事情的原點，如果生氣，要找出生氣的原因，來轉念，很多事情就會有不一樣的想法。

轉念可以是在工作上、家庭裡，可以將不同的事情排列組合，抓住對你最重要的東西，不要每個東西都想要抓在手上不放，這就是讓你平靜的方式。

(四) 每天留下五分鐘進行反思

張忠謀先生每天都會給自己 5 分鐘安靜的時間，當張忠謀先生坐在那邊什麼都不動的時候，張淑芬女士就曉得他在思考並整理一天的事情，所以建議大家每天給自己一點點時間，不要看電視、手機，以輕鬆心情審視自己內心。

工作有壓力的時候，多找一些同事談談，聊一聊，有些東西可以選擇性的跟別人分享。張淑芬女士本身遇有壓力，會抄寫心經來紓壓，自然很多東西就會放過去。

(五) 現代職業婦女同時肩負多種角色，「面紙盒」可以提供我們省思

現代女性兼任多種職務，就好像面紙盒一樣，當別人需要妳的時候，就想到妳，可是不用的時候，往往就被忽略，我們只有認清自己的角色，才能進一步瞭解自己是不是有足夠的智慧來應付這些挑戰。

當個面紙盒，妳在抽一張紙的時候，妳永遠不知道這裡面還有多少張面紙，妳在過日子的時候，永遠不知道妳還有多少日子可以過，所以妳在抽面紙的時候，好好的珍惜，不要一下子白白的浪費掉，在權衡之後，要適可而止的利用這個面紙盒。

(六) 2019 年疫情之後，反思人生

2019 年疫情之後，張淑芬女士反思人生要求的是什麼？反思人生無常，應珍惜當下。檢視自己目前所擁有的，進行人生的排列組合。因此，在疫情期間，決定要收拾自己的心情，捨掉畫畫，把精神放在照顧張淑芬女士的家庭及先生。

(七) 維持美麗的不二法門

張忠謀先生說過：「一個人的身材要是不變，看起來自然年輕。」想要讓自己看起來年輕，就不要發胖。張淑芬女士的保養方式，只有「敷臉」、「保濕」而已，其他部分就要感謝其母親。

出席的檢察官與視訊同仁來自全國各地，會後紛紛趨前與張淑芬女士合影，與會人士表示獲益良多，多所啟發，會將所得帶回各地檢署與同仁分享，現場迴響熱烈。



