



1. 賀臺中地檢署張時嘉檢察官榮獲國際檢察官協會 2024 年度特別貢獻獎	P1
2. 淺談司法的效能與效率—以新加坡法院改革為例 / 許政賢院長	P2
3. 淺論司法減壓改革的三項迷思 / 呂理翔助理教授	P4
4. 血汗司法的可能解方-即時調整機制 / 黃士璋律師	P6
5. 精緻與創新偵查 / 吳秉林檢察官	P9
6. 舞動生命的雲彩—曹金鈴舞蹈家專題演講	P13

20220921 創刊 (歡迎公益推廣)

ISSN : 2958-0315
EISSN : 2958-0323
GPN : 2011100016

No. 21
2024 年 5 月第 21 期

最高檢察署全球資訊網
<https://www.tps.moj.gov.tw/>
發行：最高檢察署 編輯：蘇偉玉、柳瑞宗、李澤松、許祥珍

賀臺中地檢署張時嘉檢察官榮獲國際檢察官協會 2024 年度特別貢獻獎

一、同賀

國際檢察官協會(下稱 IAP)於 113 年 5 月 27 日來函中華民國檢察官協會，該會日前推薦參加該會選拔年度檢察官特別貢獻獎項之張時嘉檢察官，因致力於打擊國際詐欺與組織犯罪著有功績，經 IAP 執委會會議決議頒予年度特別貢獻獎。

二、緣起

IAP 每年均經全球 183 個會員國家與組織推薦年度優良檢察官候選人，並由執委會開會討論選拔得獎人。中華民國檢察官協會 113 年 1 月 24 日公告各地方檢察署推薦適當人選，3 月 11 日召開第十屆第四次理監事會議，理監事從推薦名單中決議推薦臺中地方檢察署張時嘉檢察官參與 2024 年度國際檢察官協會(IAP)傑出檢察官遴選，同時選出基隆地方檢察署陳照世主任檢察官、士林地方檢察署林思吟檢察官、橋頭地方檢察署楊翊斌檢察官為績優檢察官由中華民國檢察官協會表揚。張時嘉檢察官之推薦具體事蹟經由中華民國檢察官協會副秘書長張安箴檢察官彙整並翻譯相關資料，於 3 月 15 日向 IAP 正式提出。4 月 18 日 IAP 執委會假澳門召開第 57 次執委會會議，決議頒發年度特別貢獻獎給張時嘉檢察官。



照片來源：澳門特別行政區政府入口網站



蒙特內哥羅首都波德戈里察的特別檢察總署會議室

三、積極與他國共同打擊犯罪，突破我國跨國蒐證困難

張時嘉檢察官在過去 13 年間，致力於打擊跨國詐欺集團犯罪，與蒙特內哥羅、多明尼加、土耳其等國共同合作，在 7 年內破獲我國國民所涉 5 個跨

國詐騙集團，共起訴 230 名被告，扣得 520 萬美元的犯罪所得，這些集團針對中國大陸地區進行詐騙，受害人超過 4000 人，獲利超過 4500 萬美元。相關案件獲得法院支持，目前已將 189 名被告定罪。張檢察官鍥而不捨的努力，積極與他國建立共同打擊犯罪小組，突破我國跨國辦案與蒐證的困難，始能真正一舉擊潰跨國犯罪集團，並將不法之徒繩之以法。

四、促進國際合作

張檢察官因與蒙特內哥羅合作查緝該國境內詐騙集團機房，因而查獲該詐騙集團同時所犯違反人口販運防制法、妨害自由與傷害等犯行。之後成功斡旋押解相關被告回國，並順利起訴且獲判有罪。

蒙特內哥羅因共同偵辦本案，在國際人口販運評等成績，亦獲得國際肯定，從第三級國家提升到第二級國家。本案經美國國務院選為 2020 年優良案件，並列入 2020 年年報。

五、結語

我們欣見 IAP 對張時嘉檢察官堅守檢察官崗位的努力作出肯定，張時嘉檢察官展現檢察官不畏艱難、獨立勇敢捍衛司法與人權的精神，也透過國際合作成功瓦解跨國犯罪集團，中華民國檢察官協會同聲慶賀。中華民國許多檢察官在偵辦國際詐騙案件可說是不遺餘力，成功案件不勝枚舉，也同時在此對這些辛苦的檢察官同仁致上最高敬意。

► 淺談司法的效能與效率—以新加坡法院改革為例

* 政治大學法學院
許政賢院長

一、觀念的啟發

正確觀念是任何改革成功的基礎，欠缺正確觀念的改革，難免事倍功半、甚至徒勞無功！已故企業家許文龍先生，曾提出所謂「抽屜理論」，頗具啟發性。他以整理抽屜為例，如將其中物品逐一過濾、整理，最終約僅保留兩成物品，卻已耗費大量時間及心力。相對地，如於整理之初設定目標，在整理過程中僅揀選與目標相符物品，其餘一律棄置，除得以保留有價值物品外，所花費成本亦得大幅降低。簡言之，所謂「抽屜理論」，是指整理時一切歸零，僅依所設定目標揀選有保留價值的物品；由於目標明確，自生執簡馭繁、事半功倍之效。

上述觀念使人聯想起管理學上「效能」與「效率」的區別。前者涉及運用資源(人力、物力、時間等)的結果，或運用資源後達成目標的程度，或選擇好任務以達成目標，因此重視的是結果。後者涉及運用資源的能力，或將有限資源作妥善分配，或選擇好方法將工作做好，因此重視的是方法。

管理學大師彼得·杜拉克(Peter Drucker)曾一針見血指出：效能是「做對的事」(Do the right thing)，效率是「以對的方法做事」(Do the thing right)，而當效能和效率無法兼顧時，應先著重效能，再設法提高效率。德國前司法部長 Hoffmann-Riem 也說：在現代法治國家中，司法部門或法院管理不僅應重視效能(做對的事)，同時應強調效率(以對的方法做事)。上述管理學觀念的運用，對於司法改革同有啟發作用。

* 編者按：立法院司法及法制委員會於 113 年 5 月 2 日召開「失控的正義—又要我們共體時艱！如何簡化偵查、審判訴訟程序與書類製作及人力增補」公聽會，邀檢察總長列席。許政賢院長、呂理翔專任助理教授、黃士瑋律師出席報告，因其所提相關建言鞭辟入裡、極有參考價值，是本刊特向其邀稿，以當日發言意旨為基礎，為完整之文字表述，俾留下紀錄供各界參考。然文中相關主張，為作者個人意見，非最高檢察署立場，附此敘明。

二、司法改革成功的先例—新加坡法院脫胎換骨的經驗¹

(一) 改革前的困境

在當代世界各國的先例中，新加坡司法改革成功的經驗，最為人津津樂道。新加坡法院過去曾一度飽受積案過多、案件遲延所苦，1990 年底楊邦孝接任最高法院大法官(即最高法院院長，為新加坡最高司法首長)時，積案問題極為嚴重。以初級法院(Subordinate Courts，現改稱「初審法院」[State Courts])為例，案件平均等待審理時間為 2 年，部分案件更長達 4 年；至於最高法院(含上訴法庭、高等法庭)的積案則超過 2,000 件，更驚人的是，有多達 10,000 件案件根本未積極進行，其中部分案件已繫屬長達 10 年以上。有鑑於此，楊邦孝引進企業經營管理的理念，大刀闊斧進行司法改革。

就初級法院而言，由於當年法官人數僅七十多名，再加上最高法院十多名法官，與其他法治先進國家相較之下，法官人數實屬稀少，但初級法院每年卻須處理全新加坡 95%以上的訴訟案件，工作負擔極為沉重。由於初級法院處理案件的成效直接攸關民眾的權益，因此，在楊邦孝就任後，積極研議根本解決積案嚴重、訴訟進行無效率的方法。

(二) 改革的歷程

自 1992 年 4 月起，初級法院運用企業經營的模式，設定願景、方針、目標、模式、核心價值及原則等架構，引進創新、學習的組織文化以實踐核心價值，同時利用六標準差等觀念工具作為評量、精進組織表現的方法。其中包括陸續以 9 項改革主軸徹底改造司法體質，分別是：重新建構內部組織、重新思考法官角色、重新界定司法運作模式、細緻提升服務標準、重新調配社群資源、以資訊科技重新調控、重新設定與評價調解目標、重新整合司法體系的典範、重新定位法院。由於在觀念及做法上的大幅革新，使初級法院經歷脫胎換骨般的蛻變，在 1993 年底前即完全解決積案問題，將案件平均等待審理時間大幅縮短為 4 星期。

此外，初級法院以一年為期，每年進行一項計畫性改革方案，均能如期而有效達成目標。以時間順序而言，初級法院所進行的改革專案，分別為：清理積案(1992)、建立案件管理系統(1993)、未來策略規劃(1994)、確認及發展系列核心價值(1995)、建立法院表現指標以使法院體系達到世界水準(1996)、建立法院架構基準以鞏固在司法行政方面的世界級成就(1997)、確認新世紀的挑戰及因應之道(1998)。

(三) 世界級的評價

至 1999 年，世界銀行將初級法院的運作效率評為世界級水準，並認為足堪作為已開發及開發中國家進行司法現代化的模範。因此，有關司法行政的效能，初級法院在變革及觀念方面已位居國際公認的領導地位，同時也是世界上運用科技最先進的法院，改革成績令人刮目相看。

新加坡法院具有世界級水準的表現，應是相關條件配合良好所獲致的整體成果，除了案件管理制度以外，新加坡法制在許多方面的設計均符合效益原則。例如：在部分案件中，法官僅於被告提起上訴時，始須提出書面理由書(製作時間 1 至 3 個月不等)，而在楊邦孝主政時代(1990 至 2006 年)，上訴率普遍偏低，故法官製作裁判書類的負擔亦大幅降低。

¹ 以下參考許政賢，新加坡法院案件流程管理制度簡介，載：同氏，民事法學與司法制度，2009 年 10 月，頁 111-123。

三、危機即轉機—代結語

綜觀新加坡法院的表現，充分引進企業經營管理的理念，大刀闊斧進行司法改革，不僅有傲世的卓越成績，也獲得民意的高度支持。一般人或許以為司法體系無法運用企業管理的模式，但新加坡將法院運作企業化並獲得高度成功的例子，正徹底改變上述刻板印象。同時，在重視程序嚴謹、審判獨立的法院體系中，企業管理模式已能奏效，在更具機動、靈活特性的檢察體系中，上述模式似更有發揮空間，尤其在當前司法體系深受積案所苦的困境中，實值進一步研究及應用！

► 淺論司法減壓改革的三項迷思

臺北教育大學文教法律研究所
呂理翔專任助理教授

今年 5 月 2 日受立法院司法及法制委員會邀請，參與「如何簡化偵查、審判訴訟程序與書類製作及人力增補」公聽會，會中司法實務先進及專家學者分享檢審工作的沉重負擔，建議透過訴訟法個別條文的刪修達成減壓的目標，司法主管機關亦承諾研議未來能補充更多司法人力以減輕司法官工作負擔，恢復平衡健康的生活品質。

筆者有於所學無法對訴訟制度之興革妄言，僅擬提醒訴訟法之修正固然應考量司法機關的負荷能量，但更應注意是否因而犧牲人民依正當程序請求公正審判，獲得即時有效救濟之訴訟權保障（憲法法庭 111 年憲判字 7 號，釋字 789 號解釋參照）。著重訴訟權與正當法律程序之保障，更能提高減壓改革的正當性，因為現代社會忙碌生活下，減壓應該是所有民眾共同期盼的福利，而在民眾普遍對司法權欠缺信賴的同時，恐怕也將質疑司法人員的減壓何以成為立法院公聽會的議題？故刪修相關規定時毋寧必須強調合理工作量不僅為改善司法人員的「勞動條件」，更是司法權得以適法有效執行的前提，全體國民的司法人權獲得保障。進一步而言，筆者觀察近來對於司法減壓改革的討論，至少有以下三方面的迷思：

1. 「減量」和「補人」就可以減壓？

這是許多司法實務先進期待與主管機關承諾的解方。然而看似簡潔有力的改革方向，恐怕只是一項迷思。目前常見的司法統計如某法院或單一審判權每年的收案量？平均多少位國民有一位法官或檢察官？每位司法官每個月分案的數量？這些形式化的數據，缺乏司法工作負擔「質」與「量」的分析評估，恐怕無法倚賴作為「減量」和「補人」的憑據。現行法院組織法對法院與檢察署的類型與員額的劃分即完全憑藉「每年受理案件」，而未區分案件的難易程度，僅訴求在數字上的形式平等，其結果不是造成司法資源的過度負擔就是欠缺有效利用而衍生勞逸不均的問題。質言之，主管機關思考司法減壓之前，無論採取的方法是增加法官助理或檢察官助理或是減少分案量，應先對審檢各項職務內容進行分析評估，透過類型化的方法做比較細緻的劃分，例如按照案件當事人數、涉及的法規或請求權數量、權利義務關係複雜程度、應調查的事物證、需傳喚的人證等等項目來建立案件難易等級標準，再按照不同的等級估計其所需要的時間與人力。

這項估算可含納在法官或檢察官「事務分配」之概念下，可於法官會議或檢察官會議充分討論後決定，

各法院（檢察署）亦可能採不同標準。應予強調的是，此估算是為了建構司法官合理的工作量，而不應作為監督機關管考案件進行的標準，否則將可能牴觸司法獨立原則，而與司法官自治自律的精神相違。

2.強化訴訟外紛爭解決機制與司法減壓的關聯

這是第二項迷思。近年司法主管機關固然大力推動訴訟外紛爭解決機制（ADR），在統計資料上也可看到使用 ADR 解決爭議的案件數持續增加；近日在行政訴訟亦有由法官協助當事人與稅捐主管機關間達成調解的案件。然而筆者必須指出，使用 ADR 案件數量的增加並不等於使用比率的增加，毋寧應更深入探究，各審判權內使用 ADR 解決紛爭的案件比例為何？又有多少案件在採用 ADR 程序後又回到法院進行救濟，如撤銷仲裁判斷之訴？從保障人民訴訟權的觀點，ADR 不能取代司法審判，嗣後訴訟救濟途徑是必須存在的制度，司法機關工作可減輕程度或許有待商榷；況且，若由法官實行訴訟內的調解，相較於案件審理、撰寫裁判書類，法官的工作負擔究竟是增加或減輕？均有待實證研究。

3.職務評定不妨礙司法獨立？

在討論司法減壓改革時，主管機關時常提出此等看法，但司法實務先進們卻大多認為應鬆綁或廢除職務評定或管考制度。雖然公法學理或法官法立法理由均將司法工作區分為「核心領域」與「外部秩序」，解釋適用法令（法之發現），以及為能正確執行法之發現所作的實體或程序決定，均屬核心領域，受司法獨立原則保障，職務監督不得介入干涉；在此領域外、不涉及法令解釋適用的事務流程、外部形式，則須受職務監督。然而，核心領域與外部秩序的區分談何容易？以近期懲戒法院職務法庭的裁判為例，判決理由指出，法官就個案審理是否需再開辯論、延展宣判期日，固然屬於審判「核心領域」事項，可是假如特定法官開庭前未充分準備，就同一案件多次再開言詞辯論，或延展宣判期日，無故延滯訴訟程序，增加當事人不合理負擔，「客觀上有使人民受法院適時審判之憲法權利受到侵害，或顯有受侵害可能」，影響人民對法院依法審判之信賴時，即屬可進行職務監督的外部秩序範圍（參見 112 年度上字第 2 號懲戒判決）。

無法否認的是，上述指摘法官行為違反外部秩序的理由多為高度價值判斷的不確定法律概念（幾次以上算多次？何謂「充分準備」），而在司法主管機關無法提出更明確的標準，避免核心領域受職務監督侵害的情況下，主管機關應該更加信賴司法官的自律與榮譽感，限縮職務監督的範圍，僅在絕對不涉及核心領域的事項進行職務監督，以避免司法官隨時處於監督管考的壓力下，無法獨立行使職權、影響案件審理品質。至於若有嚴重延宕案件進行的情形，建議可修正相關訴訟法律，使當事人或利害關係人得以訴訟權受侵害為由，由法院透過審判程序探知其延宕是否具備正當理由，必要時提出糾正，以維護承審（辦）司法官的獨立地位。

一、前言

筆者從民國 101 年分發到彰化地院服務，在那裡度過 10 年疲累卻也充滿成就感的法官生涯，從沒想過會因為健康因素，不得不離開這個打從心底熱愛的工作。最近血汗司法的議題終於獲得社會各界重視，當得知有機會出席立法院公聽會時，即使才剛開始正式執業，仍鼓起勇氣站出來發聲，只為了給當年離開時那個百般不甘、不捨的自己，一個交代。

要改變血汗司法當然有許多途徑，但無論是訴訟程序、裁判書類的簡化，或是司法人力的增補，都需要時間凝聚社會各界的共識、等待其他機關部會的配合，至多只能當作中長程目標，對早已瀕臨崩潰的第一線司法人員來說，實在是緩不濟急。在實務界待過就知道，來自辦案期限的管考壓力，正是造就血汗司法的主因。因為當案件越來越多、人力越來越少，辦案期限卻始終不變，那些越認真、越想把案件辦好的司法人員，就只剩下不斷把自己壓榨到極限，這個殘忍而無奈的選項了。

因此，本文認為司法院不能只是消極等待前述中長程目標實現，應該要立刻積極檢討現行辦案期限規定。某次看新聞時，剛好看到勞保年金給付會依消費者物價指數累計成長率調整，於是有了以下構想，希望能夠拋磚引玉，作為司法院修正辦案期限規定時的參考。

二、辦案期限的即時調整

(一) 現行法制下辦案期限的相關規定

目前司法院訂定的辦案期限規定，主要包括「各級法院辦案期限實施要點、各級行政法院辦案期限規則、少年及家事法院審理期限規則、智慧財產及商業法院辦理智慧財產案件期限規則、懲戒法院辦案期限規則」等。

上開規定中，均已區分各種不同案件類型，並分別定有長短不一的辦案期限。就在前不久的 4 月 24 日，司法院甫修正「各級法院辦案期限實施要點」，挑出一部分案件類型，延長其辦案期限。從這次修正中，我們知道司法院確實可以隨時調整辦案期限，但為什麼選在這個時間點調整？又為什麼選擇這些案件類型調整？各類型案件的期限調整長短不一，背後標準到底是什麼？外界始終不得而知。

(二) 辦案期限規定的適用前提：法官每月可負擔的合理件數

先前已有法官倡議，應廢除以「結案」為中心的管考機制，改以符合專業評估的「限量分案」制度。然而，在我國人民普遍不信賴司法的現狀下，要實現恐怕還需要更多時間。縱使在現實考量下，無法完全廢除辦案期限規定，但如果一定要適用，就必須先審慎思考：法官每月負擔幾個案件，才不會做到撐不下去？申言之，司法院必須決定出一個通案標準，作為辦案期限規定的適用前提，那就是「法官每月可負擔的合理件數」。

這個通案標準該怎麼決定？應綜合以下三個層面：

1. 其他先進法治國家的經驗、狀況

2. 我國各法院近年來的平均月結案統計數據

各法院每月都會製作收結表，統計每位法官每月就各案件類型的結案數量。而根據法官每年遷調情形，調出比例較高的法院（如桃園、近年來的台中），可視為艱困地區；反之則屬非艱困地區。非艱困地區的法官相較於艱困地區，顯然比較能夠待得下去，因此我認為決定通案標準時，主要應參考非艱困地區法院的月結數量。另外，近年來法官的離退數字節節上升。故亦可根據相關統計資料，將離退率上升至一定比例之年度，開始視為艱困年度，並於決定通案標準時，主要參考進入艱困年度前的月結數量。

3. 各級法院法官代表的程序參與

司法院在決定「法官每月可負擔的合理件數」這個通案標準前，應讓各級法院都能派出法官代表參與討論，以保障第一線司法人員最新、最真實的意見，都能夠被清楚聽見。

在綜合考量前述三個層面後，司法院即可依辦案期限規定所區分之各種不同案件類型，決定法官就各類型案件每月可負擔的合理件數。而司法院所訂出的這個通案標準，同時也宣示了司法院認為我國人民值得怎樣的司法給付水準。就此通案標準的具體呈現，以下舉地院刑庭為例（僅先列出刑事簡易一審、刑事通常一審案件之參考件數，其餘類型案件之參考件數留待未來討論後決定）：

「刑事簡易程序一審審判案件：15 件

刑事通常程序一審審判案件：10 件

詐欺及經第三人參與沒收程序之刑事通常程序一審審判案件：○件

社會秩序維護法案件：○件

刑事抗告案件：○件

其他聲請案件：○件」

(三) 新收案件辦案期限的即時調整

在司法院決定「法官每月可負擔的合理件數」後，接著是各法院的工作。各法院應每隔 3 個月，分別針對各類型案件，計算每位法官平均每月的新收件數。

其中要特別強調的是，計算基準應該採「實際辦案法官人數」。實務上，許多法官即使生了重病或有育嬰需求，卻因為怕造成其他同事困擾，遲遲不敢請假；而部分法官因調辦事所留下的人力缺口，也始終是難以解決的問題。若每隔 3 個月即以當時「實際辦案法官人數」重新計算，就可以即時反映各法院人力短缺情形，稍微緩解前述狀況。另外，對兼任行政事務或擔任審判長而減少分案的法官，計算時也應忠實呈現其實際分案比例。

算出每位法官就各類型案件的平均每月新收件數後，就可以拿來跟司法院宣示的通案標準做比較。

若某類型案件計算結果超過「可負擔合理件數」達一定比例，則計算期間內該類型新收案件的辦案期限自動延長（如超過達 25%延長 2 個月、超過達 50%延長 4 個月、超過達 75%延長 6 個月、超過達 100%延長 8 個月）。而若某類型案件計算結果超過「可負擔合理件數」已達不合理比例（如超過達 150%），則計算期間內該類型新收案件除依前述自動延長辦案期限外，另應自計算期間後暫時停止分案，至下次統計時若降回前述比例內，始恢復分案（有時效限制的案件類型排除適用）。

前述方案若實際執行，可能會增加各法院行政人員的工作量，所以我同時建議，各法院應增加約聘人員協助處理相關事務，減輕行政人員負擔。

(四) 舉例說明

假設某地院刑庭 113 年 1 至 3 月實際辦案法官人數為 18.5 人，共新收刑事簡易程序一審審判案件 1,200 件、刑事通常程序一審審判案件 1,600 件，辦案期限規定應如何即時調整？

依前述處理原則，則該院刑庭刑事簡易程序一審審判案件的平均每月新收件數為 21.6 件（ $1,200 \text{ 件} \div 18.5 \text{ 人} \div 3 \text{ 個月}$ ），超過「可負擔合理件數」（15 件）達 25%、但未達 50%，則 1 至 3 月間刑事簡易程序一審所有新收案件之辦案期限，均自動延長 2 個月（由 1 年 2 個月延長為 1 年 4 個月）；刑事通常程序一審審判案件的平均每月新收件數為 28.8 件（ $1,600 \text{ 件} \div 18.5 \text{ 人} \div 3 \text{ 個月}$ ），超過「可負擔合理件數」（10 件）達 150%，則除 1 至 3 月間刑事通常程序一審所有新收案件之辦案期限，均自動延長 8 個月（由 2 年延長為 2 年 8 個月）外，另從 4 月開始刑事通常程序一審新收案件暫時停止分案，至下次統計時若降回前述比例內，始恢復分案。

三、裁判費的即時調整

從事過司法實務工作的人都知道，無論案件本身爭點再怎麼簡單，一個案件從起訴到終結，都需要投入無數的人力物力；但司法院從不考慮成本，一味追求便民的結果，往往造成第一線的司法人員苦不堪言。以最基本的起訴徵收裁判費為例，實務上許多當事人遞狀起訴時並非未繳足裁判費，而是根本連一毛錢都沒有繳，但此時法院的作法仍是一律分案，讓已經夠忙的法官得先花時間寫裁定命補正，直到確認當事人逾期仍未補繳，法官還得另外再寫一份駁回裁定，浪費珍貴的司法資源莫此為甚。針對此種未繳交任何裁判費的情形，認為應毋須先分案，直接以公文通知補繳即可，逾期仍不補繳，再以公文通知程序不合法後即歸檔，讓法官能有更多時間專注在真正有意義的案件中。

此外，民事財產權訴訟事件的裁判費，最低只徵收 1,000 元（民事訴訟法第 77 條之 13）；而在行政訴訟案件占最大宗的交通裁決事件，裁判費更低到只徵收 300 元（行政訴訟法第 237 條之 5 第 1 項第 1 款）。當物價一再上漲、罰鍰不斷提高，相較長期低廉的裁判費，民眾的訴訟成本只會顯得越來越低，無疑鼓勵民眾縱使明知站不住腳，也要積極興訟賭一把看看。即便審理中法官當庭勘驗的結果再清楚，反正撤回訴訟也退還不了多少錢，當事人寧願讓法官花大把時間寫出一份完整的判決再說。凡此種種，都變相助長了部分民眾「濫訴」的情況，也排擠到真正需要司法幫助的那群人。

要改善這個狀況，或許可以將前述即時調整機制的概念，應用到裁判費的面向中。考量司法資源為有限財，司法院有必要審慎思考，民事財產權訴訟事件的裁判費，應配合消費者物價指數累計成長率即時調整；而交通裁決事件的裁判費，也應隨著交通法規罰鍰金額一再提高適度進行調整。

四、結語

對絕大多數兢兢業業的法官來說，只要還有一口氣在，都會努力趕在辦案期限內將手上的案件辦好。但隨著案件數量越來越多、員額短缺越來越嚴重，每位法官都逐漸被這套以辦案期限為核心的管考制度，一步步逼向懸崖邊緣。

人民對司法的信任度每況愈下，但不給法官足夠的時間研究案件，又想要提升司法公信力，無疑是緣木

求魚。要改善血汗司法的困境，除了等待中長程目標實現外，思考現行管考制度要如何進行合理調整，正是司法院責無旁貸、應立即著手進行的任務！

筆者很清楚所提出的前述建議，在構想上或許不夠成熟完備、執行上也需要諸多規劃。但和我國刑事訴訟制度差異甚大的國民法官制度都可以順利施行，相信司法院只要有心想做，一定能夠排除萬難，成功緩解血汗司法的慘況。畢竟，只有身心健康的司法人員，才能成為守護正義、定紛止爭的最後一道防線！

➤ 精緻與創新偵查

新北地檢署
吳秉林檢察官



- 一、前言
- 二、相驗之精緻偵查 – 只有檢察官才能夠為死者發聲
- 三、勘驗之精緻偵查
- 四、創新之精緻偵查 – 化被動為主動的搜索
- 五、明案速斷、疑案慎斷



一、前言

只要是司法官 50 期前後的學長姊，若選擇擔任檢察官一職的，或多或少是受到日劇「HERO」的角色及劇情影響，其中某橋段所提到「只有檢察官才能夠為死者發聲」這句台詞，大概更是很多檢察官目前仍兢兢業業戮力從公的憑藉，而自己更是把這句話深深烙印心裏。疲憊受挫時用以自我勉勵，亦即之所以擔任檢察官，除國家賦予職銜權力外，更富含正義的價值。

二、相驗之精緻偵查 – 只有檢察官才能夠為死者發聲

於民國 104 年間秋棠公司偷排放含有氰化物劇毒廢水，造成下水道工人慘死案件中，於相驗完畢後我第一時間返回下水道現場，心想在這佈滿下水道的工業區中我還能做點什麼時，突然想到液體亦會揮發成氣體的自然現象，不然就前往下水道採點廢水與空氣吧。誰知此話一出讓現場的員警及環保局處人員退避三舍，我仍堅決實施並請員警聯絡消防局同仁趕赴現場，並在我三寸不爛之舌的拜託下，消防同仁才勉為其難全副武裝前往下水道採集廢水及氣體樣本，誰知道就是這個念頭成了破案的關鍵，採得之廢水經化驗後，發現含有足以致死之高濃度氰化物，復經循地下污水道現況系統圖溯源，乃查得排放有毒工業廢水之秋棠公司。最終，秋棠公司實際負責人經法院判處有期徒刑 8 年確定；秋棠公司須連帶賠償新臺幣 1,140 萬餘元。偵辦秋棠公司排放氰化物致人於死案經驗，讓我覺得其實檢察官每一步的偵查作為，都可能成為案件突破最重要的那一步。

三、勘驗之精緻偵查

(一) 人行道過失傷害案件

「老人怕摔」這件事大概是在我這個年紀會開始擔心父母的課題，曾收過一件在親人攙扶下，經過新北市中和區某公寓大廈前突然跌倒受傷，提告指稱係因為大廈外之騎樓走道地磚凹凸不平所導致。本案幸有監視錄影畫面，可以大概看出告訴人跌倒過程，然在告訴人究係跨步腿軟趴下，抑或因磁磚不平而絆倒受傷，仍存有些許疑惑時，前往肇事現場勘查應該是最有效的方法。記得我前往該大廈外側騎樓走道觀察許久，該騎樓走道處旁有一農會，男女老幼絡繹不絕，然經過走道時，卻未有一人遭現場地磚絆倒；再定睛一看，現場地磚維持一定平整，反觀建物搭建之初，可能在騎樓走道下埋有管線，需要預留孔洞維修而裝置不鏽鋼板封蓋於上，公寓大廈管理委員會因擔心用路人雨天經過不鏽鋼板滑倒，又加置防滑墊於不鏽鋼板上，因此我趕緊在現場測量該防滑墊之長寬及厚度，以及共鋪設幾塊防滑墊，並製作勘驗筆錄，且再次針對路人尤其是老人行經防滑墊時，有無窒礙難行，或為防滑墊絆倒之虞進行記錄。歷此一現場勘驗之過程，我對於將要作成之書類，已盡可能備齊所有不起訴處分之理由，而可供告訴人逐一檢驗。

(二) 代行告訴人之指定

一對生活已經頗為辛苦的年老長輩，其中男性老者在撿拾回收維生時，又遭他人騎車自後撞上，撞上後生活完全無法自理，意識時而模糊又時而正常，須女性老者照顧。警詢筆錄雖有記載男性老者提告之旨，但其告訴是否合法？須否指定代行告訴人？均屬有疑。在調閱病歷資料後，仍無法確認告訴人具備提告之意思表示下，考量告訴人臥病在床，於是親自走一趟老者的住所就訊。抵達位在新北市三重區的老者住處，映入眼簾的是一個暫能遮風雨的頂樓加蓋陋居，開啟略舊的木門後，一股霉味迎面飄散而來，這是撿拾的資源回收紙箱發出的味道，心想「這環境能夠居住嗎」，女性老者即前來迎接，並頻頻表示讓檢察官親自跑一趟實在不好意思，在女性老者帶進男性老者的臥室時，正思量著要在何處製作筆錄，喚醒男性老者後，我開始自我介紹表明來意，並想喚起男性老者遭遇車禍之記憶，然顯然效果有限，連最基本的問題，都無法以點頭搖頭來顯現。因確實沒有空間可以製作筆錄，僅能將此一狀況簡單紀錄後，並使書記官開啟手機，當下即對該名女性指定作為代行告訴人，並確認提告之意，待回到地檢署再命書記官將畫面燒成光碟附卷，以完備指定代行告訴人之程序。「庵門常掩，勿忘世上苦人多」，寫這篇文章，對底層民眾的人生悲涼仍有歷歷在目之感。

(三) 過期食品的行政稽查案

新北地檢署旁邊有間家樂福賣場，同事們生活、飲食、買菜都在此解決。某日突然收到有人告發北大特區某家樂福賣場，疑似將過期肉品重新貼標販售的案件，心裡想到從來都只有在賣場買東西，卻沒有機會到賣場後台看看繞繞，而這個告發案件雖有令人疑惑之處，但目前尚未有明確跡證顯示家樂福確實有此類行為，以目前事證尚未達到向法院聲請搜索票之門檻，但又不想只是發文給家樂福公司等回覆，索性連絡新北市政府衛生局，來對該北大特區家樂福賣場進行臨時行政稽查。在事證尚不明確的情形下，一方面省卻聲請搜索票的困難，二方面又可以達到與搜索相同效果，在本件經與新北市政府衛生局同步稽查後，發現家樂福賣場並無將過期產品重新貼標再販賣的嫌疑，且進一步知悉家樂

福公司針對生鮮食品的政策，係會在出口商給予的有效期限內，自行再縮短期限，以供消費者在購買時可以食用無虞。本件於行政稽查時，亦有自行製作勘驗筆錄，再於行政稽查後，惠請衛生局提供當日稽查內容附卷，因而案件可以偵查終結。

(四) 醫院病歷取得案

重度自閉症者的全口牙齒需要重建，家人帶往醫院進行檢查並安排手術，患者於上手術台後極度躁動，施以麻醉後，發現仍無順利進行手術之情況下，乃又注射藥物喚醒患者，返家兩天左右，家屬緊急將患者送醫，並診斷出中風，疑似導因於注射麻醉藥劑後，短時間內又以藥物方式喚醒患者，家屬進行提告，並提出載有「修正 1-5」之病歷資料，聲請檢察官保全證據。為減少告訴人方將來對調得之被害人病歷內容遭不當修改，致質疑病歷之真實性，故讓告訴人家屬偕同告訴代理人全程參與調取病歷過程，是最直接的方法。首先，我透過管道聯繫該醫院公關室，表明有保全病歷之必要性後(未提供針對哪位患者之病歷或涉嫌之醫師資訊)，以證人身分傳喚該醫院公關室主任、病歷室主任前往地檢署開庭，於庭訊過程中表明將前往醫院病歷室，調閱某病人之資料、手術前後之相關監視畫面；於庭訊完畢後，我即與醫院人員及告訴人、告訴代理人前往醫院會合，抵達後，醫院病歷室資管人員即向在場人說明，醫院病歷系統在每次醫師存檔後，呈現「修正」字眼紀錄的原因，屬系統設計問題，並即時讓告訴人、告訴代理人針對電腦病歷系統尚存之疑問，進行發問確認。有病歷字體不清者，亦同時由三方確認後拍照，並由我當場製作勘驗筆錄，且由在場三方簽名確認負責；而至主控台則請醫院人員調閱現存最早有保存畫面紀錄，以讓家屬確認檢方已盡保全證據之能事，於作業完畢後並將全案事證、病歷資料送醫事鑑定委員會進行鑑定。我認為經由這樣的過程，將證據完整蒐集後，未來無論被告或告訴人針對本件偵查做出之決定，應當已盡可能減少再議發回或是審級間撤銷改判之虞，而收避免司法資源浪費之效果。

四、創新之精緻偵查－化被動為主動的搜索

(一) 竊盜案件

已入監執行之竊嫌，涉嫌於入監前在路邊隨機竊取停放車輛，雖然有監視器攝錄全程，然囿於監視器架設距離竊盜行為發生地點甚遠，僅能拍攝到有 1 人像持棒狀物撬開駕駛座車門後，進入車內駕車離去。因無法辨識出竊嫌面容，但不停重複播放後突見竊嫌所穿著之上衣，正面處有一偌大似熊似虎的圖案，此一證據或許這是最後可以突破竊嫌心房的關鍵。因竊嫌有為數不少的竊盜前科，目前亦因竊盜案件執行中，但對於本件移送之竊盜事實矢口否認，在我安排好員警預備對其住所進行同意搜索後，提訊過程中乃對竊嫌訊問是否同意搜索、搜索之範圍限於住處衣櫃後，經竊嫌與辯護人討論當即表示同意，乃由我、員警與竊嫌及辯護人分 3 路前往竊嫌入所前之住所，並在竊嫌所使用衣櫃的最底層，發現與監視錄影畫面所攝錄一模一樣的上衣暨圖樣。搜索完畢後擇日開庭，被告雖仍以「不知衣服有無借給他人穿」之幽靈抗辯想再做掙扎，然我認為已達起訴門檻而對被告提起公訴，而被告到院方也終改口坦承犯行。

(二) 隨機偷拍案件

自己曾處理一件偷拍狂到處以自拍棒架設手機，偷拍裙底風光的案件，員警收案後第一時間即意識

到必須進行搜索，並試圖查出許多被偷拍的被害人。我收案後發現卷內並未有本案告訴人被偷拍裙底風光的照片，僅有被告出現在告訴人身邊的照片，而被告被扣案的數顆硬碟內，存有數千張的偷拍照片，我數度想要以被偷拍的女學生、銀行行員所穿著制服之姓名、編號或學號予以特定被害人年籍資料，俾利被害人依法提出告訴，惟仍遍尋無著此類照片。我心想著縱使本案因未遂，無法以刑法第 315 條之 1 第 2 款起訴，但也要讓被告拋棄扣案物，避免散布造成更嚴重傷害。

另外，如何讓被告以後不敢再偷拍之方法，除本文所提到的同意搜索外，命警再次請票搜索也是一種選擇。本件我並沒有因為被告之前偷拍僅屬未遂不罰的行為，馬上為不起訴處分，而是等待將近 8 個月以上的時間，待被告鬆懈後命警再次對被告為第二次搜索，果然在第二次搜索後，被告的電腦或硬碟裡已無新的偷拍照片(僅餘限制級影片)，而在訊問被告時，被告旋即表示歷經前次搜索已獲得教訓，而不敢再次為任何偷拍之行為。

(三) 前男女朋友間之偷拍案件

在目前任何人隨時都可使用手機拍照、錄影的人手一機年代，男女朋友間在親密時刻，在雙方合意或一方未經他方同意，而使用手機記錄親密過程之事，時常發生。但在激情過後愛意退散時，這些影片反而變成他人索求甚或報復的把柄。我曾收過一個此類型案件，讓我意識到須謹慎處理。此案肇因於前男友遭前女友提告妨害性隱私前，即向前女友矢誓分手時，已將全部影片自手機刪除，然前女友仍提告妨害性隱私；前男友到庭表示為自清，又將手機拿去維修的店家，把所有已刪除的影片全部救了回來，還辯稱：提供的影片，前女友被拍攝時全都有看鏡頭等語。我一看則是大驚，怎麼有人又把影片全部救回來，心想這些影片若不小心散布出去該怎麼辦？此時除了必須想辦法對前男友的手機為全面的格式化外，前男友家裡的電腦、平板也不可放過，才能除惡務盡。此時同意搜索應是確保前男友 3C 產品不留相關私密影片的偵查手法。雖然第一時間得耗費較多的唇舌，向前男友說明不會侵犯與無關本案的個人隱私，且可以一次性地排除未來影片外流，致再遭前女友提告之風險，最終前男友始同意此一作為。故建議處理這類案件，除要針對怨偶們過往親密行為究竟有無遭偷拍外，更要積極預防過往親密行為的影像再外洩的可能性。

五、明案速斷、疑案慎斷

以上的偵查作為確實頗費時間，且每個案件、每個階段的安排亦會因個案不同而須再做調整。但我卻覺得若當對案件躊躇猶豫不決時，外出勘驗或出其不備地對被告進行同意搜索，是個可考慮的選擇。由個人自身操作經驗觀察，若能藉此蒐集更多證據，即更有籌碼勸諭被告認罪；若無法搜得物證，亦係為恪遵檢察官就有利不利被告均應予注意之公正客觀義務，亦得達成明案速斷、疑案慎斷的效果，進而透過精緻與創新的偵查，找出破案的曙光。

► 舞動生命的雲彩—曹金鈴舞蹈家專題演講



知名舞蹈家曹金鈴女士是一位全神貫注優雅的舞者
她熱愛舞蹈，不斷自我突破
也是破紀錄的超長彩帶舞創始者
分享習舞超過半世紀後的人生體悟

一、生活處處皆啟發

從我有記憶以來，就知道舞蹈是我的天命，從 6 歲開始學舞，舞蹈一路陪伴我成長。當時因為看了一部經典歌舞電影「紅菱豔」，我就立刻央求媽媽讓我學習芭蕾舞。芭蕾舞是一項非常注重肢體延伸的舞蹈，讓肢體處於端正、挺直的優雅姿態，因此十分重視標準的打底基本動作。芭蕾舞的五個基本動作讓肢體旋轉、下蹲、腿部的伸展、踮高時，都能在良好的基礎下自由控制並運用身體，隨心所欲的舞動，學習彈性、耐力，並訓練有素的延伸，在學習其他舞蹈時，也更能自在駕馭。

如今再重新檢視自己，如果人生可以重來，我一點都不想要改變什麼，我是滿足的，也是驕傲的，雖然曾經失望、掙扎、痛苦與不如意，但舞蹈帶來的富足與快樂是任何事都無法取代的。

二、忍耐與捨得放下

18 歲時我考取國際著名藝術學校「寶塚音樂學校」，成為該校史上第一位臺灣籍學生，後來我非常喜歡到日本旅行，更常常一個人拾起行囊隨性走訪關東、近畿或北海道。從我第一次離家到寶塚念書以來，去日本就像走「灶腳」一樣有親切感。

細數之前造訪過無數個城市，我最愛的還是京都，從十七歲到七十歲，去過的次數已經多到數也數不清，而且只要到京都，沒有例外，我一定會到元離宮二条城走走。京都庭園格外有一層俗世塵囂之外的超然空靈，凝視沙海裡若有似無的波紋，彷彿流水帶著我不斷擴散延伸，縱然腦海裡有萬般思緒也隨即沉澱下來。在這裡半小時，枯山水的魔力便帶給我煥然一新的祥和與自在。我不禁想像，德川家康是否就是在這庭園裡靜坐冥思「無比的謀略，無情的忍耐」的道理？

回想寶塚修業的四年間，不但是人生轉捩點，也促使我的舞蹈基礎再向上大躍進。首度離家的我，從生活大小瑣事中培養獨立人格，在學校嚴厲的規範下，學習到凡事都得忍耐，包括勞力的付出、謙卑的姿態、自尊心的收放，尤其得放下以往的榮耀光環，捨得拋開過去並歸零，重新開始的耐性與調適...

三、打掉重練的決心

在日本學舞的艱辛過程中，有歡笑也有淚水，更有老師與同學們的關愛。考進寶塚時，我不但是「群星會」的明星，自恃集寵愛於一身的天之驕女。直到第一天在寶塚上芭蕾舞課，和同學相較下，我的腳背線條不夠漂亮，角度也不順。經過仔細觀察，原來在下蹲時，是從大腿根部、髖關節向外打開，連帶著膝蓋、腳踝和腳掌順著同方向一併打開；腿向外伸展時，從股四頭肌到小腿的肌肉順勢拉長，整個腳掌很自然的貼地，不會歪斜。

我既挫折又沮喪，跳舞十年，跨海來到寶塚進修，準備大展身手，吸收精華更上一層樓，卻不進反退，一開始就被打回原形，對我的打擊好大好大。下定決心後，我展開非常艱難的自我調整，首先認清現實，第一件事就是放下身段、割捨以往曾經的種種成績，拋棄自以為是的實力，接受自己的不完美。

幸好老師適時點出我的執迷，她建議我放鬆心情，暫時放下舞蹈，放假一星期不准練舞。等到放假回來再度練舞時，整個豁然開朗，我清楚感受到身體在適時放鬆休息後的反芻與回饋，基本動作已經調整好，毋須念茲在茲在技術上，便與肢體自然磨合，舞蹈動作越來越輕鬆，我又能夠在舞步中自由揮灑了！



後來我發現許多人都有用錯力氣的問題，不只跳舞時應該要用核心的力量跳，走路也是一樣，走路很大聲的人通常小腿也會變很粗，以前我的鞋跟總有一邊磨到變形，不知不覺中一直在傷害自己的關節而不自知，走路關鍵在收緊小腹，將重心上提，腳步會輕盈許多，儀態也會更優雅。

四、基礎創造無限可能

除了京劇之外，日本舞緩慢的肢體移動，啟發我精準控制肌肉的能力，佛朗明哥舞的手勢動作、肚皮舞的嫵媚、芭蕾舞優雅的身體延展訓練，讓我更能自由的運用身體，融會貫通呈現在現代舞的舞步中，成為更加揮灑自如的我。現代舞之母瑪莎葛蘭姆曾說，她受到日本舞的啟發及瑜伽的影響深遠。腹部的核心力量是所有動作的根本，也是我在寶塚將芭蕾舞的五個基本姿勢矯正好了之後，最大的收穫。不論學習何種舞蹈，將基本動作做到位之後，才能發展創意，隨心所欲塑造自我風格。

五、緩慢的藝術

日本舞難學，但好處不少，舉手投足間的姿態變好看，就像下苦功學茶道的人動作優美，盡是日本女人特有的優雅韻味。穿上和服只能正襟危坐，不能翹腳，端坐姿勢有利脊椎健康，又因為骨盆被層層綁好固定住，因此習慣穿和服的女性臀圍小，極少見下盤龐大的人。另一個好處是，穿著和服時腹部受到約束，往往食不下嚥，因此胃口變小，我只有等到演出結束後，解除全身束縛才能開懷大吃。

對於一個外國人而言，日本舞是困難的，但藉由日本舞的特性，緩慢的肢體移動，啟發我對肌肉的運用更深一層的感受，因為放慢節奏更需要細緻且精準控制肌肉的能力，更能自由的運用身體。而日本舞意在言外的意境，讓我在現代舞的舞步中，透過肢體表達喜、怒、哀、樂的意念，舞蹈更加揮灑自如。

六、在專注中放鬆

現代人往往執著於太多事情，不願放手反而徒增不必要的糾葛，交錯影響造成心理負擔，例如當我學習可以展現女性肢體之美、柔媚慵懶的肚皮舞時，由於過往習慣芭蕾舞的基本要求就是展現挺直的俐落線條，我一心只想精準的表現出一百分的姿態，在求好心切的緊繃狀態下，卻不懂得放鬆，既有的基礎反成阻礙，這也是長久在一個領域中所形成的窠臼與迷思。

因此只有在我願意拋開舊習、釋放成見，把自己當成一張空白的白紙，準備好吸收新的養分，表現全新的一面時，才能突破。

七、隨時都是出發的好時機

約莫 15 年前，我因為愛穿高跟鞋，甚至穿著高跟鞋去爬山，加上早期在電視攝影棚錄影時，都是在不適宜的地板上跳舞，多年累積的運動傷害讓我無法隨心所欲的舞動，我失去自由運用身體的能力。因緣際會下我決定移居北京經商，然而當我放下舞蹈，重新檢視自己這十幾年間，肢體變懶散了，精神跟著頹廢了，內心失去重心，將大部分時間用在無意義、無法累積的事物上，內外的消耗很快，加重身體的負擔，心境也無法得到平靜！

因此戰勝自己的第一步就是面對自己，我看著鏡中增胖了不少的自己，我決定重拾舞蹈，把自己還原為「一般人」，每一天都將簡單的動作做得更徹底，更深層一些，僅僅如此，我明確感受身體的回饋，沉睡的舞蹈細胞一天一天的逐漸甦醒。

另一個更棒的大改變，自從舞蹈回歸例行生活中，我戒除從年輕至今的壞習慣—熬夜。為了早上的練習，我早睡早起，更加發現一日之計在於晨，體會到愛惜身體的重要。在步入七十大關之際，我發現熟齡並不可怕，最可怕的是失去精神寄託、被老化的肢體限制活動範圍，被迫限縮了生活，變成自己或別人的負擔！被譽為「敦煌女兒」的中國學者樊錦詩曾說：「人這一輩子能做自己喜歡的事情，還能做出一點事，這輩子就算沒白活！」這也正是我努力的目標！

八、旅行與信念

舞蹈、旅遊、閱讀和電影在我人生中佔著極為重要的分量。43 歲那年當我結束五年短暫婚姻生活後，我毅然前往陌生國度，試圖在不同的旅途中找到一絲平靜，每次隨遇而安的行腳，總能夠從中得到意料之外的收穫。而巴西是個十分適合散心的地方，因此我在巴西待了很長一段時間。

在環遊世界體驗各地風俗文化中，同時透過宗教靈修，追求心靈的平靜。我一直相信宇宙間存在至高無上的主宰，以各種方式引導世人的善念，透過宗教撫慰人心，更富有精神層面的療癒力量。

當我第一次來到新疆天池西王母祖廟，沈浸在莊嚴肅穆的氛圍，內心油然而生的歡喜與歸屬感，身心都得到洗滌與釋放。在我印象所及，早年海內外華人多次受到西王母托夢，尋找夢中仙境的人絡繹不絕，後來發現天池之景與夢中非常相似，最終確認此地為西王母託夢之地。一九九九年由臺灣道教慈惠堂出資於原址重建，為新疆最古老海拔最高的道觀之一，臺灣信徒前往天池西王母祖廟膜拜，視為神聖的朝聖之旅。

九、克服障礙的第一步

只要是喜歡的事物，不論過程有多困難，都會鼓勵自己努力克服，接著就會有源源不絕的動力與熱情。多年前，我與已故作家三毛曾經有過這樣的一段對話。我羨慕她的好文采，藉由文學抒發感情，將生活中的心情、旅遊的點滴，透過鮮活的文字，分享喜怒哀樂。但三毛卻望著我說，她寫文章時不停的回想，不快樂的事也一再的反覆咀嚼，書寫的同時不斷重新經歷痛苦，越寫越難過。她反而羨慕我在舞蹈中，煩惱與凡塵俗事都可以暫時遺忘，那是更棒的事！



舞蹈家曹金鈴老師「舞動生命的雲彩」專題

我無法否認三毛的說法，因為當我跳舞時，煩惱的確全消，聽著音樂旋律，數著拍子，就進入忘我的情境，那是我快樂的泉源，我的秘密花園。

十、選擇快樂過生活

踏入社會總是會碰到三教九流的人以及無法閃避的烏煙瘴氣，不用在意、不必對號入座，更不需要存放在心裡，我的忘性極佳、敏感度也頗低，對不愉快的人或事，丟進腦袋裡的小抽屜裡，關上了、就忘記了，想不透的煩惱事，轉個彎往好處想，放自己一馬，何苦為難自己呢？

雖然處於繽紛的電視圈，但是我並不愛熱鬧，無法天天交際應酬，有時候不得已必須謊稱不在家，以換得一天安靜的獨處時光，好閱讀最愛的小說。我覺得每個人都應該保有一個和自我相處的時間與空間，一個學習面對自己的機會。隨著歲月消逝，年紀漸長，我發現獨處是一種能力，也是了解自己並能夠面對自己的能力。

日本梧桐樹非常挺拔，秋天的時候，梧桐葉從半空中飄落，葉子蜿蜒下來，會有音樂耶，就會聽到叮叮叮叮的聲音，哇！真的是，您就會覺得，哇，這麼舒服，這麼好聽。這不見得是一件特別的事情，可是很認真的聽，就可以陶醉進去，這就是快樂的人生。

十一、人生無常但求無憾

「人的一生，從出生就寫好了！」母親以前常把這句話掛在嘴邊，小時候我總是聽不懂這是什麼意思，直到年紀增長，經歷過生離死別的震撼，才逐漸明白...或許這是人生無常的最佳註解，讓人在悲傷惶恐之際或許可以稍稍釋懷吧！

有些事情就像冥冥中注定好的一般，我的成長過程中有許多貴人，其中慎芝老師是我的恩師，因為她，我十六歲就在電視媒體擁有固定演出的機會，第一次電視演出，還沒登場，我就因為迷糊個性，被製作人罵得狗血淋頭。被罵過後，或許體認到這是第一次的電視初體驗，也非常有可能是最後一次，不論如何，一上場，就要將剛才的糗事全拋到腦後，只專注於自己的舞蹈。

我的一生沒有太大波折、痛苦或憂愁，直到人過中年，經歷幾位親近親友突然離世，在生死之前，一切名利、計較與欲念，都顯得如此微不足道，我下定決心改變偏食的壞習慣，注重身體健康，好好照顧自己，好好關照身邊親朋好友。以前鮮奶油、肥豬肉是我的最愛，不喝白開水、討厭水果，除了生魚片之外，其餘海鮮一律不吃，現在我吃十穀米，每天一定喝兩千毫升的水，戒吃高熱量的垃圾食品，不再貪口腹之欲。

漸漸地我更加清楚身體的狀態，也開始正視自己身體的問題。我提醒自己，不論青春或熟齡，都該隨時照顧好自己的身體，年輕舞者容易輕忽受傷的嚴重性，但不論是否繼續跳舞，都該找回健康。於是我不再忽視、放棄，開始復健脊椎，定期按摩和整脊，二、三年過去，感受到身體的不太一樣。

找回肌肉與筋骨的彈性，腰痠背痛的情況也減輕，最明顯的改變是我可以端正的坐好，不再隔幾分鐘就扭動身體，調整姿勢，並且能夠以一字馬的劈腿來測試身體的柔軟度，以一位年近七十的女性來說，應該很值得驕傲吧！



講座提到三毛寫文章越寫心情越沮喪，可是我們也聽到很多人講，寫文章能夠釋放壓力，而且越寫越有成就。這是不是就應證「人的一生，從出生就寫好了」？

三毛寫的文章，是用自己的生命在寫，當她寫到感情時，她是隨時在感受，三毛在感情上非常深刻，寫的時候就在回憶到當時的那個情境而越發不可自拔。以我自己來說，我是被迫稿的，比較不會陷入那種情緒。



講座提到「將簡單的動作做得更徹底，更深層一些」；「記得腹部用力內收，是走路的重點，用腹部的力氣來走路」，關於這點能否示範一下？

這個很重要，我們很多人走路聲音都蠻大的，你去看他們下半身都太用力，肚子一定是鬆的，所以要養成習慣，站著的時候，就是要收著肚子，這有個好處，臀部也會提起來，就是你平常習慣性的收著，然後提腿，不是故意提腿，就是養成習慣，自然走路就變的很輕，很容易走。因為用力的地方不一樣，自然身體就真的會提上來，所以並不是腿的力量。把力量提到橫隔膜的下方，這樣整個胸、背都提上來，其他地方就會放鬆，然後站穩，慢慢就會習慣這個動作。



如何形塑勻稱的身材？

很多的女士朋友們很注意身材的均勻，每個人都想要結實勻稱的雙腿，沒有人想要粗腿，第一步就是習慣「用腹部的力氣走路」！腿粗不粗，通常觀察走路的聲音和姿勢就知道。走路很大聲、腳步沉重，或是拖著腳後跟，就是典型的用錯力氣。因為不習慣使用腹部力量，所以肚子軟趴趴、全身的重量由雙腿承受，如果走得又快又急，腿就更粗了。

記得腹部用力內收是重點，走路時抬頭挺胸，重心放在身體中心點，腳尖與膝蓋自然朝向正前方，用大腿的力量移動。雙腿放輕鬆往前走，不內八也不外八，邁開步伐大步走，腳板輕輕的接觸地面，練習輕盈的走路。

腿不可能一夕間就變細，用對力氣、改變走路的方式，另外還有配套措施一起做：

1. **泡腳、按摩**：以我自己為例，泡澡或泡腳約 15 分鐘，雙手以乳液或按摩油從腳脖子往上拉，稍微用力按摩兩腳各 30 下，放鬆，坐在床上或瑜伽墊上，上下拍打小腿肚，放鬆腿肚肌肉。
2. **放鬆蘿蔔腿**：用腳跟走路約二、三十步，將小腿肌肉拉長，再按摩小腿。
3. **拍打**：站姿，兩手拍打大腿外側最寬的位置，每天五十下。
4. **踢腿**：拍打之後，站穩，膝蓋打直，然後兩腿前後踢各三十下，兩遍。





講座能否分享樂活的人生？

日本有三景點，我建議大家有機會去日本的時候，可以去。第一個京都元離宮二条城，第二個是東京大倉酒店旁的山谷，裡面櫻花開的滿山遍野都是，如人間仙境，且沒有很多人在那裡。第三個如果往大倉酒店的另外一邊走的話，有一顆非常大的櫻花樹，樹下有一個小廟，晚上點燈非常的漂亮，值得大家去探訪。

在巴西的話，則一定要到巴西阿根廷邊界的聯合國世界自然遺產—著名的伊瓜蘇瀑布瀏覽。另外位於巴西與烏拉圭國境交界處，有一座鐘乳石洞，在陽光下反射出如黃金般耀眼的光芒。讓我驚訝於巴西的浩瀚無垠及原始風貌。

另外在巴西的華僑太太們教了我一道菜「一二三四五小排骨」菜餚，煮法如下：一匙酒、二匙醋、三匙糖、四匙醬油、五匙水，和小排骨一直燒到收乾醬汁，再燙點青菜鋪盤，非常簡單好吃，值得在這裡介紹給大家。



講座能否分享養生之道？

早上醒來，不要馬上起床，先躺一下，然後喝一大杯溫水，繼續躺回去，絕對不要去拿手機，接著深呼吸 60 到 80 次，讓你的腹部有起伏。當忙碌的時候，至少深呼吸一分鐘，即使過程中有一些思緒跑進來也很好，順著那個思緒整理您一天的生活，領悟一下，這就是養生。

晚上 12 點以後，我一定睡覺。如果要睡得好，用手指勾住雙腳大拇指往腳背的地方拉，腳底突出的部位，建議您拿刮痧板刮 60 到 100 下，這樣就會有好的睡眠。下午兩點之後，我就不再喝咖啡、茶，避免影響睡眠。

另外，讓我最放鬆的就是看書、到水族館去亂逛，四處去放鬆。你就會發現自己的腦子又重新清空，再過新的一天，這其實是蠻棒的。



小朋友學習舞蹈有什麼要注意的？

小朋友要自己喜歡跳舞，這點是最重要的，另外有兩點值得注意：

- 1.小孩子跳舞，我不建議劈腿、彎腰、翻跟斗，因為小朋友的骨頭還沒有成形，這樣很容易受傷。
- 2.如果學芭蕾舞的話，不要太早穿硬鞋，因為這是揠苗助長。