

師長專欄

從一則媒體報導談起——從心出發

院長 柯麗鈴

不久前，在群組上看到同仁傳來的媒體文章¹，特別引起了我的注意，作者針對日前一位法官被移送懲戒法院職務法庭事件，並未對當事者有何嚴厲批判，而是很暖心地自另一個角度，觀察整體職場環境、組織文化、工作負荷等對司法官可能造成的影響，呼籲：重視「身心健康」是司法首長基本題！

其實，身心的健康，對於每個人而言，無論從事哪個行業、擔任哪個職務，也無論是面對工作、經營家庭或照顧自己，都是一個重要的基本課題。尤其，司法官的職務行使、是非判斷，無不影響人民權益，更需具有強大的心理特質，保持衡平的心，才能本諸專業，作出妥適的決定。我自己在這麼多年來的人生路途中，經歷了大大小小的考驗，也看過各種各樣的人們，更讓我深深體認，沒有一個平衡、健康的身心做

基礎，要在形於外的各種行為表現上展露什麼高度、態度，並非易事，更談不上帶著溫度了。因此，我這幾年來，只要有機會，總是提醒我的朋友們，自己要能先發光發亮，才能談得上把自己的光分享給週遭的人；要發光發亮，源頭就來自內心！將來到職場上如能碰上重視同仁身心健康的首長固然幸運，但何不從現在起，就自行練就讓自己發光發亮的基本功？

先前，與學員們對談時，被問到我人生中是否曾遭遇過逆境，如何克服。其實，我相信人生本來就是起起伏伏，不太可能一路風平浪靜，只是課題出現的早晚、頻率、難度各有不同，我當然也不例外。現在有了年紀，再轉頭看先前走過的路程，一路上所碰到的大小壓力、面臨的困境、經歷的考驗，放大了時程來看，赫然明白這些都帶有正面意

¹ 江榮祥，正義法官「大崩壞」！重視「身心健康」是司法首長基本題。ETtoday 新聞雲 > 雲論，2022年2月18日，<https://forum.ettoday.net/news/2191764>



義，走過的每一個關卡，都在某個層面上提昇了自己，也增強、擴大了自己身心能耐的極限，由後往回看，每個考驗都是一個恩典。菜根譚有句話：「拂心處莫便放手」，不要放棄自己，正面迎向碰到的生命中每個挑戰，絕對是基本的態度。

現在回頭看，真正會讓人過不去、走不下去的，應該是腦海中喋喋不休的念頭了。事情本身是中性的，對事情評價的是我們自己的心念。這麼多年來，也學了不少調整身心、紓解壓力的方法，從當年在司法官訓練所受訓時，所裡安排課外學習的靜坐班，到現在國內外企業界很受歡迎的正念（Mindfulness）減壓，或是花藝、茶藝、瑜珈等，整體來看，都有一個共同點：藉著專注在當下，減少心中起伏不定的念頭，讓內心沈澱下來趨於平安寧靜，心安定了，身體也就不再緊張而能逐漸放鬆下來，身心保持在安穩的狀況，情緒也平和下來，要處理外在的種種事務，不管來自職場、家庭，總能較有力道。現在拜科技之賜，各種資訊信手可得，而每個人都是獨一無二，如何保持自己的身心健康，仍必須自己去發掘嘗試，找出適合自己的方法，並且，隨著生命之流，持續調整。只是，無論是哪一種方式，呼吸調息、跑步、游泳、騎自行車、野外健行、公園散步、欣賞音

樂、看展覽……，就專注於當下吧。

要讓內心不容易卡關，提昇視野的廣度、高度，擴張心胸的包容度，也是一個有幫助的方向。我很喜歡一支網路上看到的影片，一開始，畫面上先對準一位坐在草地上的女性，鏡頭逐漸往上拉，於是，依序看到了草地所在的公園、城市、國家、地球、太陽系、銀河系、……最後再依序把畫面拉回草地，立於哪個高度，就決定看到的廣度。我也喜歡欣賞各種美麗的太空圖片，隨著科技的進步，哈伯天文望遠鏡傳回來許多令人歎為觀止的天文照片，有其他星系、星雲，也有明明看起來像星星的亮點，放大仔細瞧，竟然是一個個星系。這些觀點，常提醒我宇宙之大，何必在意人生中的一些枝枝節節，事情來了就處理，處理完了就讓它過去吧，實在沒有必要在心中留下紀念品。

學生時代時，很喜歡「擇善固執」這句話，覺得很有理念、很有骨氣，課堂上如果老師要求寫座右銘，我大概就是寫這句話了。隨著年紀的增長，漸漸體會到，這個「善」如果不是指所謂的「common good」，而是自己主觀認知的善，就未必普世皆準，有時還可能導致拘泥於自己的觀點，無法看到事實全貌，甚至真的陷入一種「固執」。同樣的，「嫉惡如仇」的俠情義氣，有時也不免反而會先入為主，遮蔽了我們的視

角。保持寬闊的氣度，不帶強烈的情緒、好惡，才能在面對各種問題時，持平地辨明是非善惡，進而妥適處理。

我很喜歡看影片，不論是戲劇、紀錄片，影片內容常讓我一窺世間各角落、各種文化下的不同人生，加上自己在外國生活的經驗，常被不同的價值觀、邏輯思維、行為模式衝擊，或是感到疑惑。原來，我們生活中的各種判斷，無非是以我們生命成長過程中，來自家庭、學校、社會等所累積的生活經驗、知識、認知為本，猶如電腦作業系統的運算，繫乎系統內種種程式的設計。我們都知道電腦系統都要不斷升級，對於我們自己心中這套如此珍貴一生相伴的作業系統，當然也要持續更新、升級吧。

司法官的考試一向是難上加難，能

通過考試進來學院的學員，不僅專業學識有一定的水準，心理上也都至少克服了求學、準備考試過程的種種壓力，沒有理由無法勝任受到各方高度期許的司法官職務。我們的司法體系當然還有很多進步的空間需要一起努力，沈重的案量負荷一直是所有司法人的挑戰。這幾年來，我看到許多傑出的司法官同仁，都印證了敬業態度仍能克服體系的不完美，與這些同仁相處的近身觀察，也都發現他們在維持身心平衡、情緒控管等方面都值得學習，充滿自信，也能尊重別人，來自內心源源不絕的動力，推動著他們持續往前。我以此自勉，也期勉學院的學員們，除了與時俱進持續充實自己的專業能力外，也能把注意焦點轉向內在，從心開始。