



## 唯有健康才能走得久遠

■學務組長江林達

最近新冠病毒疫情蔓延，全民防疫，很多人在非常時期才體認到身體健康有多麼的重要。

「長江一去無回頭，人老何曾再少年」，生命的可貴在於沒有回程。身體是你旅程中終身必須攜帶的行李，行李超重越多，旅程就越短。一個大家都懂的道理：如果失去了健康，即使擁有財富、愛情、名位、權利等，於己又有何意義！對於從事司法工作者來說，健康的重要性更甚於常人，司法官每天案牘勞形、心力憔悴，加班、熬夜、誤餐是常有的事，工作、家庭兩頭燒，還要承受比一般人更大的外界壓力，實在稱得上是一份「血汗」的工作，若沒有健康的身體，在這條路上很難走得久遠。

我今年從事司法工作滿 20 年，對於許多已經奉獻司法 30、40 年，甚至更多青春年華的資深司法官來說，20 年根本不算什麼，但才區區 20 年，我們同期分發的同學中就已折損了 3 位：

一位不抽菸也不下廚的女性同學，長期背痛以為是坐姿不良造成，後來被檢查出是肺腺癌，與疾病奮鬥了 4、5 年，最後還是走了，走的時候還不滿 40 歲；一位自認身材高大魁梧從不做健康檢查的男性同學，不知道自己長了 10 公分的肝臟腫瘤，某天上班自覺身體不適，請假回家休息，躺在床上就一覺不起，因為腫瘤破裂，當天就撒手人寰；另一位男性同學半夜在學校操場運動時心肌梗塞猝逝，第二天清早才被運動的民眾發現，有人質疑他半夜沒有回家，家人怎麼都沒有察覺，唯有司法官的家屬才能理解這件事情，早出晚歸是很多司法官生活的常態啊！健康的警訊 8 年前也開始發生在我身上，那一天來得非常的突然，一陣天旋地轉讓人措手不及，連坐都無法坐住，被家人緊急送醫，檢查結果是脊椎動脈剝離，血管栓塞導致小腦中風，還好送醫得早，後來服藥一段時間後大致康復。躺在急診室



的病床上，看著小孩、家人焦急、害怕的眼神，我突然深深體會到，身體健康不只是你一個人的事情，這會影響到你的至親至愛，以及生活周遭需要你、關心你的人。

來司法官學院擔任學務組長後，在每一期的班會上，我都會跟學習司法官分享這些故事，看著台下意氣風發、生機盎然的年輕人，我知道他們當中的大多數人都還不能體會到這一點。但事實上受訓期間龐大的課業及考試壓力，會讓身體承受很大的負擔，連續幾期都曾發生學員在上課或考試期間突然在教室暈倒，有一次還同時 2 位學員暈倒，讓學院的師長受到好大驚嚇，所以我常常督促學員在繁忙的課業之餘，必須要保持運動的習性，而且要注意生活及飲食習慣，每每看到學員手上拿著飲料杯，我都會勸他們少喝一點，後來有學員被我遇到，就會有點不好意思地說：「報告組長，這是我這禮拜的第一杯。」，或者在走廊上遠遠看到我，就偷偷把飲料藏在背後，我也笑笑的裝做沒看見。手搖飲料對於學員來說，或許是紓解壓力的最好方法之一，但喝多了確實對健康不益，所以我不知道學員背地裡都怎麼稱呼這位只推廣人蔘茶的學務組長。

前陣子的年金改革，讓很多公務人員意志消沉，司法官也不例外，將來

的退休金大受影響，這不知道會不會影響到目前法律系畢業的菁英份子選擇踏入司法圈的意願。事實面看到的是已有許多司法官選擇提早退下去當執業律師，當然其中部分原因是司法工作實在太過忙碌，除了犧牲健康，有時候還需要犧牲家庭，要想抽空運動維持健康實在不易。健康比財富更重要是上了 50 歲的人比較懂的道理，但是從另外一個角度來看，健康其實也能幫你帶來更多的財富，跟大家分享一個故事，說的是一個老女人。

1875 年，法國 Arles 誕生了一位叫 Jeanne Louise Calment 的女生。1896 年，這個女生嫁給了自己富裕的遠房堂親，之後日子過的很愜意，一輩子不愁吃穿。但是在 1934 年，她 35 歲的獨生女死於肺炎，接著 1942 年，她的丈夫去世，再接著 1963 年，她的孫子也因為車禍而身亡，只剩下她孤伶伶的一個人。而她，一直非常健康的生活著。

這個女人為世人所熟知的故事，是她和一個律師的一個交易。

1965 年，當時已經 90 歲的她，因為沒有繼嗣，於是她選擇用自己的房子，和一個叫 Francois Raffray 的律師簽下了一份「以房養老」的協議。當時 47 歲的律師 Francoisy，同意支付 Jeanne 每個月生活費直到其去世為止，作為回報，在 Jeanne 去世後，房



子要歸 Francois 所有。當時法國人喜歡以這樣的形式投資購買老年人的不動產，一方面可以讓年老的屋主留在自己的房子里安心養老，另一方面投資者又可以有機會得到意外收獲——畢竟年紀這麼大了，年邁屋主萬一有個三長兩短，投資者就賺了。

當時 Francois 算得很清楚，Jeanne 已經 90 歲高齡，每月支付 2500 法郎，要連續支付 10 年才等同房子本身的價值——除非老太太活到 100 歲，不然這是一筆穩賺不賠的買賣。

但是，這個精明的律師顯然百密一疏，他應該在簽協議之前調查一下 Jeanne 的家族背景。她家族的人很多都非常長壽，她的哥哥活到了 97 歲，她的父親差幾天就活到了 100 歲，她的母親也活到 86 歲高齡，而 Jeanne 在 85 歲時還在練習劍道。

於是，一場馬拉松就此開始…

1 年…

2 年…

3 年…

日子在律師每天的期盼中不緊不慢的過著，但 Jeanne 完全沒有一點點身體不好的跡象，到了 100 歲的時候，她仍然可以騎著腳踏車在城市裡閒逛，114 歲還能到處走動，行動自如。事實上在 Jeanne 110 歲那年，她感覺不好意思，還特別給律師寄了張聖誕卡，道歉說自

己這麼久還活著，浪費了他許多錢。

到這時候，律師付的費用已遠遠超過了房子本身的價值，律師雖然後悔死了，但是他不能反悔，因為根據協議，如果他停止支付費用，遺產協議會自動作廢，那他之前的投資就有去無回了。

日子繼續過著。

1994 年，119 歲的 Jeanne 住進了老人院，讓 Francois 看到了一線曙光。然而在她入住老人院的第二年，也就是 1995 年，這位 77 歲的律師卻因為癌症而早一步去世了。到律師去世這一年，他已經付了 920,000 法郎，是房子價值的幾倍。不過 Francois 也是一個有職業操守的律師，在他彌留之際，他仍然不忘這宗虧本生意，叮囑妻子要繼續支付月費。而他的妻子也遵從他的遺囑，繼續支付 Jeanne 費用。

1997 年 8 月 4 日，Jeanne 去世，享年 122 歲，她就是至今為止金氏世界紀錄上最年長的女人。

這個故事想告訴大家的是，不用太在意什麼年金改革，不管制度怎麼改，只要你夠健康，活得夠久，就一定穩賺不賠！

總之，想在司法這條路上讓自己走得更久更遠，不管您現在幾歲，就從現在開始，趕快訂出自己的健康計畫，您說是吧。