

DISSENT

在野法潮

律師
一起

動
一
動

律師工作壓力繁重，享受運動的過程，成為忙碌生活中最為解憂紓壓的時刻。法庭的工作是一種智慧的挑戰，而運動帶給律師的不僅是耐力的培養，更是勇氣的展現，這些也都將會呈現於律師工作中，更能夠堅定勇敢地面對各種不同挑戰。

《人權關懷》
準備程序，
是要準備些什麼？

《旅遊天堂》
迢迢參拜路
千年熊野古道



WORCLOUD
行動辦公解決方案 IT for SME

打造行動辦公最佳利器
滿足一日工作所需

WORCLOUD

信件 - 討論串輕鬆追蹤
行事曆 - 共用分類管理
行動打卡 - 人性記錄管理
雲端檔案 - 安全快速存取
打卡記錄管理
企業公告管理

Office 365

雲端檔案 共享共編
多方 HD 視訊會議
協同合作 工作平台
電子郵件 超大空間
Office 應用程式

限時狂推

數位 66 包

即日起至 2018/12/31 止

即日起至 2018/12/31 買 WORCLOUD 行動辦公解決方案，即可享三大好禮

好禮 1

數位轉型導入諮詢

好禮 2

雲端郵件搬家服務

好禮 3

WORCLOUD
行動辦公 APP

加購 2,800 再享無限制郵件備份空間

聯絡請洽

蘇小姐 (02) 2658-1910 轉 3202 | Email: journeysu@pershing.com.tw



WORCLOUD 行動辦公解決方案
最低 NT\$ 1,400 / 年起
詳情請參閱官網

Gold
Microsoft
Partner
Microsoft

北祥股份有限公司

www.worcloud.tw

■ 編者的話



律師一起動一動！

執業律師的工作相當忙碌，朝九晚九的常態工時，案牘勞形，每日協助當事人處理案件，動輒幾百萬賠償金或十幾年有期徒刑，所承擔之心理壓力更是一般行業所不及，也因此要做好律師的工作，強壯的體魄可說是必備的武器。

然而，伴隨著執業年資的增長，似乎聽到身旁的律師同道們受五十肩、胃食道逆流、偏頭痛等病症所苦的比例遞增，維持固定運動的比例卻相對的遞減，「加班」、「趕狀」、「沒時間」，往往成為律師朋友出門運動的最大阻力。

為了提醒每天埋首辦公桌前，辛勤工作的會員朋友們，記得站起來「動一動」，本期的在野法潮特別以「律師一起動一動」為主題，首先介紹目前台北律師公會旗下各類運動型社團，包含桌球社、羽球社、籃球社、棒球社、慢壘社、登山社、路跑社、太極拳社、高爾夫球社等，為大家統整各社團團練時間、活動內容等資訊，提供會員朋友們運動交友聯誼的最佳管道。其次，本期訪問到幾位愛好運動的同道律師朋友，請他們分享如何在忙碌的工作中抽出時間運動，而維持運動習慣對於身心靈舒展、工作執業有什麼益處，以及「好康道相報」一推坑各種新奇有趣、瘋狂的運動（例如爬樹），讓各位會員朋友嘗嘗鮮。

此外，為了照顧時常久坐辦公室的律師同道們，本期在野法潮也特別訪問到復健科醫師和整脊保健達人等專家，教導會員朋友們正確的站姿和坐姿，以避免各種辦公室症候群找上門。本期的「品味生活」也特別推薦大家試試看即使坐在辦公室也能輕鬆練習的「椅子瑜珈」，讓大家不出門也能動動身體、拉拉筋、流流汗。

當然，最重要的還是，請大家看完本期在野法潮後，記得站起來「動一動」囉！

律師

羅婉婷

Content

目錄

06 Cover Story 律師一起動一動!!

- 08 **台北律師公會高爾夫球隊**
與自己競賽 挑戰超越自我——杜韻如
- 10 **台北律師公會桌球社**
再忙 也要讓工作與運動一「拍」即合！——賴宛靖
- 12 **台北律師公會太極拳社**
身心共修的全方位運動——杜韻如
- 14 **台北律師公會慢壘隊**
男女老少皆宜 充分享受擊球樂趣——杜韻如
- 16 **台北律師公會羽球隊**
暢快揮汗揮拍 讓健康「羽」你同行——賴宛靖
- 18 **台北律師公會籃球隊**
肢體靈活度與團隊攻守 默契大考驗——杜韻如
- 20 **台北律師公會棒球隊**
最具挑戰性與默契考驗的球類團隊運動——杜韻如
- 22 **台北律師公會登山健行社**
再忙，也要跟山來場約會——賴宛靖
- 24 **台北律師公會路跑社**
鍛鍊窈窕體態 挑戰自我體能——杜韻如
- 26 **台北律師公會運動社團大彙整**
北律一起動起來——編輯部
- 27 **北律非運動型社團大彙整**
除了運動還可以玩什麼？——編輯部
- 28 **「有心運動，就能找出時間！」**
晨泳、沖冷水澡 50 年 范光群沒「三高」困擾——陳婉菁
- 32 **「真心想做，沒什麼不可能！」**
最速女律師 邱靖貽征服六大馬——陳婉菁
- 36 **「多方嘗試，終能找到最愛。」**
律師拚出拳擊教練 詹傑翔日夜都精采——陳婉菁

編輯啟事

在野法潮 37 期 p.59〈傾聽 幫當事人找出口〉陳明政律師的採訪，於 p.60 全文最後完整段落為：「陳明政說，在勞資糾紛中，律師角色除提供專業法律知識外，若能將心比心，進一步體會當事人處境，當對方情緒平穩，自然能降低律師安全受威脅的可能。」特此更正。

空中美語®
空中家教

經理人!

擁有一口好英語 進攻客戶跨國際
空中美語®空中家教 線上真人全英語學習
善用零碎時間學英文 分秒也能創造事業奇蹟

跨國會議 罩得住

空中美語空中家教模擬情境的教學方式，讓您在冷靜面對會議上的突發問題，成為全場會議上亮點！

國際資訊 不漏接

空中美語空中家教課程多元，不管是職場商務英語，或是最新熱門新聞議題，都要讓您與世界接軌！

培養口音 國際化

空中美語空中家教嚴選來自英、美、加、澳等專業師資，就要教會您最道地的口音、最流利的英語力！

▶ 空中美語®空中家教 要您靠英語進攻全世界！



02-2363-1555

專業家教1對1
英文實力落點分析

完成線上試聽
就送英語會話課程

2000 堂

空中美語空中家教 搜尋 或掃描QR CODE前往官網



- 「勞累身體，徹底放鬆心靈。」
- 40 攻百岳、泳渡日月潭 羅婉婷玩運動交朋友——陳婉菁
- 44 脊椎保健達人鄭雲龍
酸痛紓壓自「脊」來——杜韻如
- 50 復健科醫師侯鐘堡
養成正確坐姿 遠離辦公室職業傷害——董昱
- 54 臺灣體育運動暨娛樂法學會理事長林振煌
擺脫運動國族主義的束縛——董昱
- 58 臺灣運動文化協會理事長余宗鳴
產業與協會的雙元運動——董昱

Front 01 編者的話
律師一起動一動！——羅婉婷律師

Feature 62 人權關懷
準備程序，是要準備些什麼？——鄭嘉欣律師
刑辯沙龍

66 小律師專欄
小律師的膽識——吳至格律師
第一次當小律師就上手 ②

68 年輕律師小哉問——陳宏奇律師

East Association 70 放眼東協
如何搜集東南亞法律資訊——魏千峯律師
前進東南亞 ④

Abundant Life 74 旅遊天堂
迢迢參拜路 千年熊野古道——彭欣喬
眾神深居的靈場

78 法院美食
品味橋頭地方法院周邊美食——愛原鄉
銅板美食一級戰區

84 品味生活
律師的伸展紓壓課程——陳秀麗
坐著就能輕鬆練習的「椅子瑜珈」

92 珠璣共賞
訴訟輔導科奇遇記——沈靖家律師

Information 94 會務動態
國家在野智庫的成立 臺灣律師學院揭牌——楊芸

96 台北律師公會會務動態——台北律師公會

在野法潮

台北律師公會季刊
Jul. 2018 No. 38

發行人 / 薛欽峯

發行所 / 台北律師公會

地址 / 台北市羅斯福路一段7號9樓

電話 / (02)2351-5071(代表號)

傳真 / (02)2391-3895 · 2391-3714

網址 / www.tba.org.tw

電子郵件 / tbax@ms17.hinet.net

會刊編輯委員會

編輯顧問 / 李念祖、劉志騰、賴芳玉

陳彥希、魏千峯、蔡順雄

主任委員 / 吳至格

編輯委員 王韻茹、李兆環、李宜蓓、

李欣倫、吳筱涵、杜俊謙、

沈靖家、邵瓊慧、范瑞華、

唐鈺珊、翁國彥、張安婷、

郭怡青、陳冠甫、陳柏璇、

黃朗倩、葉玟好、葉建廷、

蔡步青、蔡旻穎、蔡雅濤、

蔡毓貞、蔡鴻榮、羅婉婷

(依姓氏筆劃排序)

本期執行編輯委員 / 羅婉婷律師、葉玟好律師、

吳至格律師

編務 / 王仁惠、羅娟娟

編輯製作 / 商周編輯顧問股份有限公司

編輯 / 段芊卉、王聖荃、陳光震

網址 / www.bwc.com.tw

地址 / 台北市中山區民生東路二段

141號6樓

電話 / (02)2505-6789#5503

傳真 / (02)2507-6773

廣告專線 / (02)2505-6789#5515

董育君 協理 0938-016-113

零售 / 每本新台幣250元

訂閱專線 / (02)2351-5071

#16 吳淑瑜 #17 潘靜怡

劃撥帳戶 / 18991591

社團法人台北律師公會活動專戶

中華郵政台北字第4896號執照登記為雜誌交寄

山羊絨之王

BRUNELLO CUCINELLI

從手工織品的初心帶出純正的義式奢華

創立於1978年的BRUNELLO CUCINELLI，在短短幾年間便登上世界的舞台，成為高端精品業的一員，其所煥發出的魅力驚人，關鍵便在於喀什米爾羊毛的染色技巧，以及創辦人「以人為本」的品牌理念。在Made in Italy背後傳承義大利獨特的工坊製作模式，BRUNELLO CUCINELLI旗下工作室與當地的小型作坊合作，純粹手工編織，輔以創意活潑的喀什米爾羊毛混色，初試啼聲便得到來自各界的掌聲與注目，展店迅速的腳步搭配嚴選的頂級面料，讓來自世界各地的人士都能穿出源自義大利的正宗奢華與低調質感。

2018春夏系列除了延續一貫的精良剪裁及制作工藝，民族元素在這裡融會貫通，熠熠生輝。裝飾細節賦予珍貴面料更為個性化的表達，羽毛、絲線和寶石鑲縫拼接，帶來全新的和諧之美。日常與職業裝之間的界限變得模糊，迎合專業裝束和個人態度，全新的奢華運動風因此而生。本季融入了從民族到都市，從浪漫主義到體育精神的不同靈感，縮小了白天和黑夜，工作與休閒之間的差距。

寶麗廣場1F (02) 2723-9586



BRUNELLO CUCINELLI

律師一起 動一動!!!

律師工作壓力繁重，享受運動的過程，成為忙碌生活中最為解憂紓壓的時刻。法庭的工作是一種智慧的挑戰，而運動帶給律師的不僅是耐力的培養，更是勇氣的展現，這些也都將會呈現於律師工作中，更能夠堅定勇敢地面對各種不同挑戰。