

中華民國法官協會
The Judges Association of R.O.C.

法官協會通訊

第9期

2014.10.15

中華民國法官協會
Judges Association of R.O.C.



目 錄

來自星星的摩艾 —
神秘復活節島(Rapa Nui)之謎
/ 蘇素娥

與光影共舞 —
專訪陳真真法官、王金龍法官
/ 吳佳穎
/ 用色彩吟詠生命的燦爛 陳真真
/ 我靜靜地等候 你山林的漫舞 王金龍

養生保健專欄
/ 高添富醫師
Dr.Kao談子宮內膜異位症的飲食建議
Dr.Kao談更年期

中華民國法官協會
The Judges Association of R.O.C

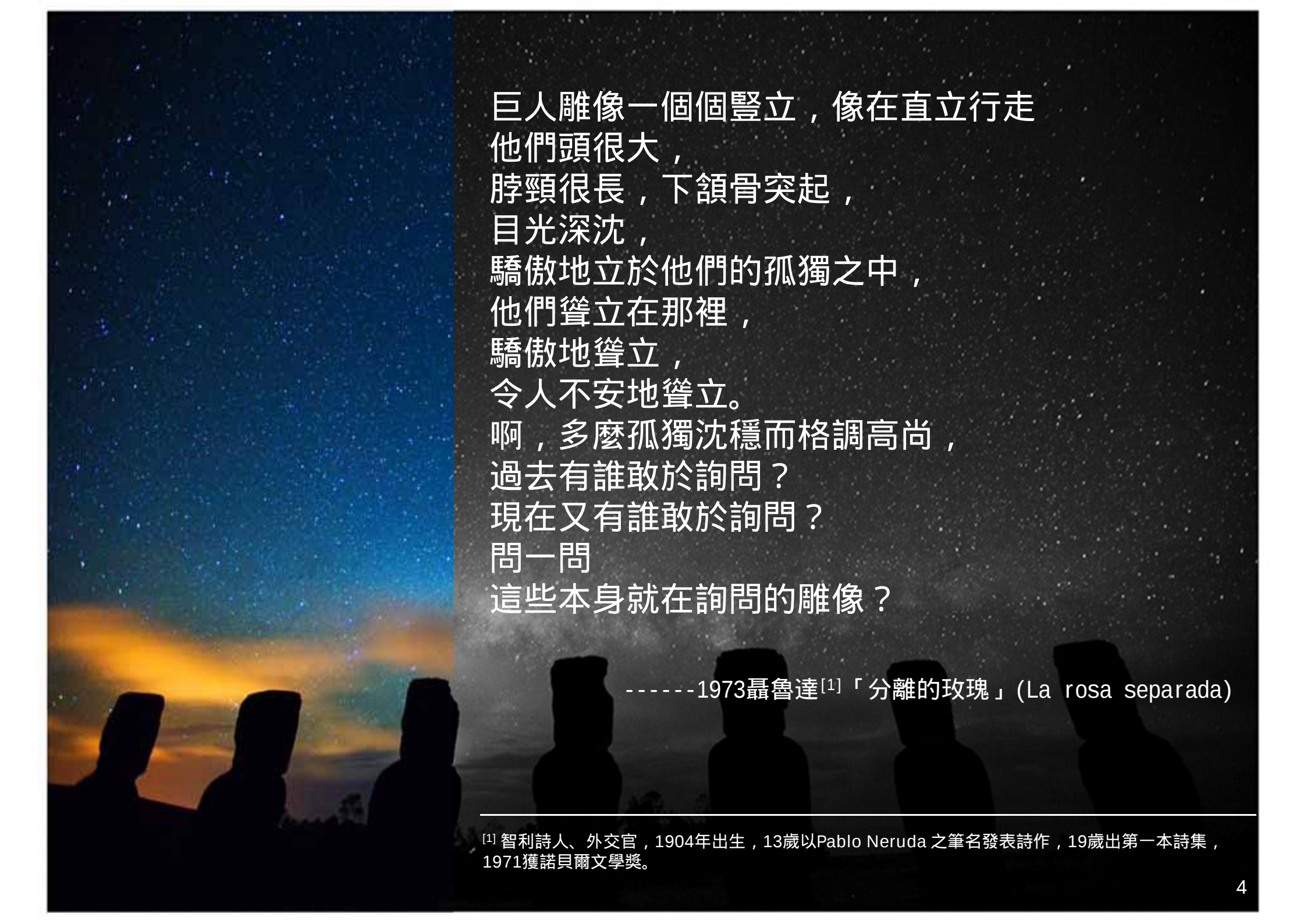
Upper Mustang Trekking , Nepal
photo by Jessie & Sally

來自星星的摩艾 (MOAI)

----神秘復活節島 (RAPA NUI) 之謎

文 圖片提供 / 臺灣高等法院 蘇素娥法官
photo by kyo & Tissot





巨人雕像一個個豎立，像在直立行走
他們頭很大，
脖頸很長，下頷骨突起，
目光深沈，
驕傲地立於他們的孤獨之中，
他們聳立在那裡，
驕傲地聳立，
令人不安地聳立。
啊，多麼孤獨沈穩而格調高尚，
過去有誰敢於詢問？
現在又有誰敢於詢問？
問一問
這些本身就在詢問的雕像？

-----1973聶魯達^[1]「分離的玫瑰」(La rosa separada)

^[1] 智利詩人、外交官，1904年出生，13歲以Pablo Neruda之筆名發表詩作，19歲出第一本詩集，1971獲諾貝爾文學獎。

「世界上最離群索居之地」、「世界的肚臍」、「仰望天堂之眼」都是用來形容神秘的復活節島^[1]（Rapa Nui）。它是太平洋上的叢爾小島，向東距離最近的陸地是南美洲智利，約有3747公里，其東北方距離達爾文「天擇論」的發想地--加拉巴哥群島也有3872公里。在浩瀚的太平洋中，復活節島是一個不起眼的小小島，十足的前不著村後不著店，距離

世界上任何一個有人居住的地方都十分遙遠，島上最早的住民從何而來，到現在仍有爭論^[2]。經過無數次的起飛與降落，終於轉機到南美洲智利的首都聖地牙哥，再由聖地牙哥經過6個小時的飛行，抵達這個面積只有166平方公里的汪洋中偏僻小島^[3]。



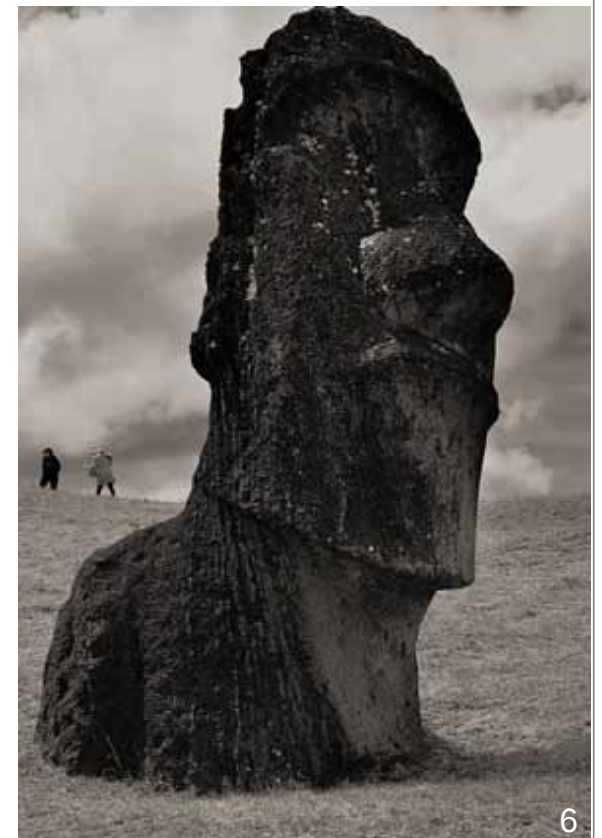
租車自由行^[4]是漫遊復活節島最愜意的玩法，整個島有如一座巨大的露天博物館，隨走隨停，自由探索，才能盡情感受復活節島的美。

「拉諾拉拉庫火山」(Rano RaraKu)，規劃為國家公園，它是巨石雕像摩艾^[5]的製造工廠，到處都有摩艾的半成品及完成品，或坐或臥或立，淹沒在火山灰燼之中^[6]。依學者的研究，大約在西元1000年到1400年之間，島上大約1萬多的居民竟然雕刻了上千座的巨石摩艾，究竟島上的居民如何製造這麼多的巨石摩艾？這些巨大的摩艾代表什麼意義？依當地導遊的解說，這些摩艾是祖先或重要人物的雕像，摩艾站立的平台下埋著祖先的屍體，象徵神聖祖靈屹立保護後代子孫，所以島上大部分的摩艾都是背對著海岸，面向內陸，守護著家園。

然而，究竟龐然巨大一體成型的摩艾(每座重約數十公噸^[7])如何由橫躺變成站立並且由雕刻的岩穴毫髮無傷地移到孤獨站立的海岸邊？迄

今仍有不同的說法。在無機械協助，也無可拉重物的家畜，甚至一度連一棵樹木也沒有^[8]的情況下，如何達成這不可能的任務，致今仍神秘莫測^[9]。

從小就對外星人充滿好奇及幻想的人，對於各種復活節島上摩艾與外星人的神秘傳說，想必會很有興趣。而有關復活節島是太平洋中心消失的穆州大陸碎片以及復活節島是地下世界入口^[10]的神奇傳說，也一直不斷地被傳頌著。事實上，當話題一涉及復活節島，所有人類學、考古學、歷史學、地質學、生物學家、海洋學家所提供的知識，到目前為止都不能被確定是絕對無誤。千里迢迢前來復活節島的我，並非在找出科學家們也無法確認的答案，而是在圓一個從小希望能與外星人另類接觸的不切實際夢想。



從看到第一座摩艾的驚喜，到摩艾隨時在你左右的淡然，復活節島上摩艾是生活的一部分，其中最吸睛的應屬「通加里基」(Ahu Tongariki)平台上的15座巨型摩艾，或高或矮，或胖或瘦，表情各有不同，一字排開駐立於海岸邊，襯著藍天碧海，氣勢令人震懾。由於15座摩艾比直地排在海岸邊，難以解釋這種神秘現象，有人將之稱為是外星

人乘太空梭降落地球的跑道。我在這裡流連再三，於傾圮的石堆中，不經意發現一塊類E T的石頭，好像真的跟的外星人有了朦朧的聯繫，現在、過去及未來，一時天雷地火般地有了連接。



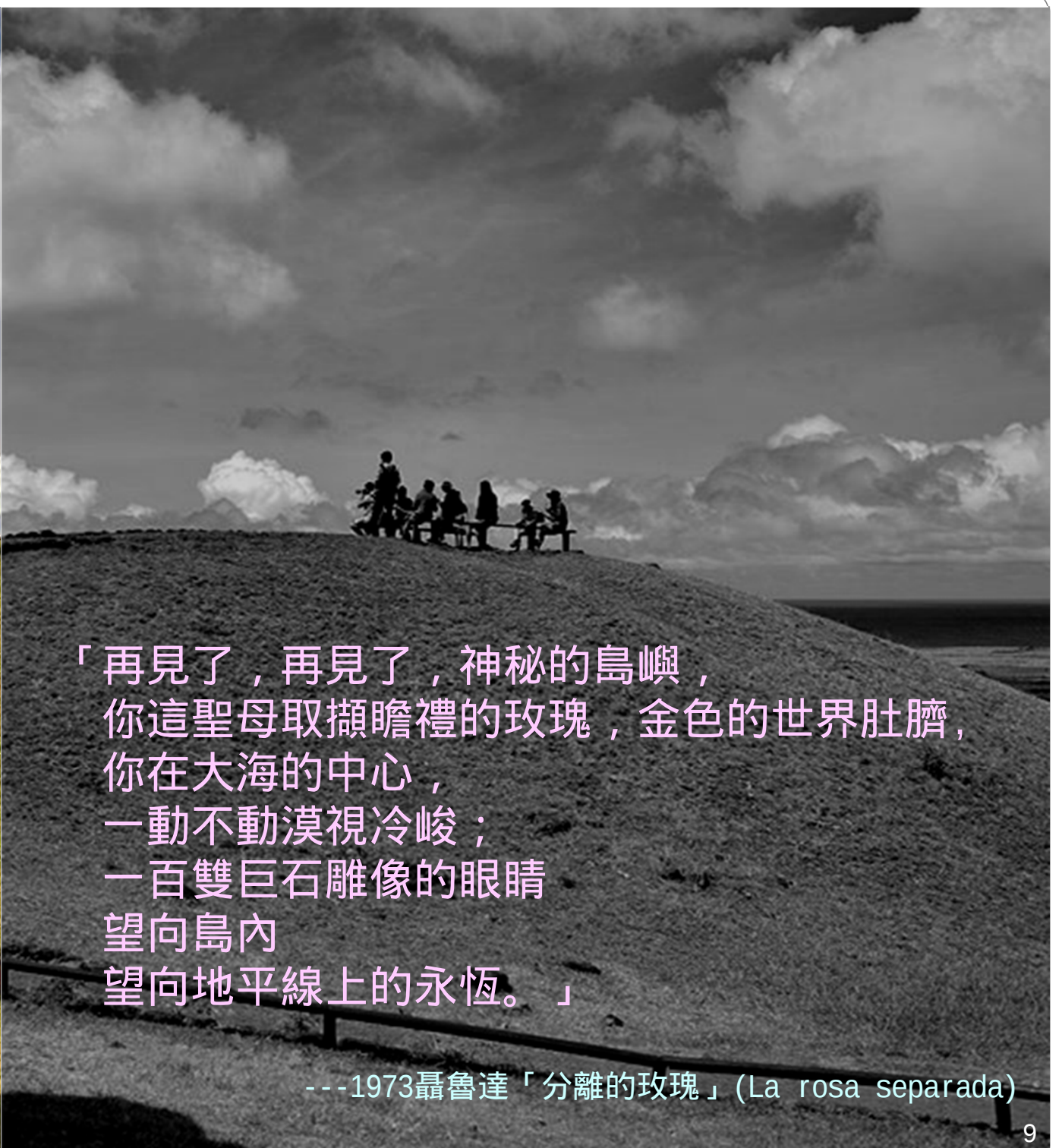
另一個另人難忘的傳奇是聖地「阿基維」(Ahu Akivi)上7座古老的摩艾雕像，與眾不同的是，這是復活節島上唯七面對海洋的摩艾雕像。依島民的傳說，古代太平洋上有一個「希瓦島」，即將沈入大海，國王於夢中看見上天賜與一座新島嶼，隨即派出7位勇士前去找尋，這7位勇士找到了現在的復活節島，將居民遷居於此，這7座摩艾就是當時的7勇士，面對的是古代希瓦島的方向。為了一探神秘的「阿基維」，我們一行人依著手機GPS定位系統，夜行於無電力設備，未鋪柏油的荒野小路^[1]，憑著「飛越萬里找到你」的堅定信念，摸黑找到了滿地不知名生物(狀似蟑螂)的「阿基維」，親眼目睹了「星光閃爍，如愛戀你的我的眼」^[2]的摩艾星空，面向大海，在360度的銀河星空下與在「阿基維」有形及無形的眾生誠心交流。一眼瞬間，銀河夜色，卻只為我們開展30分鐘，其後雲靄來臨，我們在驚嘆聲中和銀河及滿天星斗道別。

第二天一早，為了昨晚夜半的唐突冒犯，再度前來「阿基維」，誠敬地向「阿基維」聖地的摩艾表達歉意。令我們驚訝的是，白天開車就難以抵達的「阿基維」，很難想像昨晚我們是如何摸黑前來？而昨夜停車之處，白天看來竟是個不宜停車的斜坡。終於相信，在這個充滿神秘傳說及神奇力量的小島，什麼都是有可能的。而浩瀚宇宙，能站在「阿基維」聖地摩艾的身旁，仰望無盡的星空，還有什麼比這個令人驚歎，更無邊無際的呢？

在復活節島慢活的這幾天，我喜歡早起散步或慢跑，迎向陽光，呼吸難得的神秘清新空氣。這裡看不見鐵窗，美麗的庭院隨處可見，夜不閉戶，犯了罪無處可逃，只能跳海。少了大都市的流光，星光月色澄透燦爛。這裡，令人感動地想說些什麼卻又無語。

再見，復活節島，我神秘的鄉愁!!

-
- [1] 1722年4月5日復活節，荷蘭船長雅各·羅格，駕駛「非洲大鯊魚號」，發現了位於南緯27度，西經109度的島嶼，命名為復活節島，當地人之稱之為「Rapa Nui」，1995年被聯合國教科文組織列為世界遺產。
- [2] 由於有文字資料的記載，復活節島最初的歷史已不可考，比較多的說法認為此處最早的住民是來自南島語族的玻里尼西亞人，也有一說認與同屬南島語系的台灣原住民有親戚關係。
- [3] 1996年美國花費700萬美元，在復活節島的機場打造太空梭緊急著路的備用跑道，筆者搭乘的飛機即降落於此。由於一天只有一班飛機來回於復活節島與聖地牙哥之間，平衡限制著島上的觀光客人數。
- [4] 主要的大街上有幾家租車店，由於島上很多路未鋪設柏油，車輛耗損嚴重，租車前應仔細檢查車況。
- [5] 有人稱巨石摩艾是全球五大神秘建築之一，也有人稱之為全球七大不可思議的建築。
- [6] 曾有學者主張，雕刻摩艾的石材來自地球以外的文明，但在「拉諾拉拉庫火山」區，可以看到和火山岩壁連在一起尚未完全的摩艾，石材來自外太空之說，應屬臆測。
- [7] 最大的摩艾，被稱為巨人，高約22公尺，重量超過150公噸。
- [8] 根據花粉化石的研究，大約西元950年左右，島上完全沒有花粉，沒有樹木。
- [9] 網路上關於如何運送摩艾有各式各樣的理論，以關鍵字walking moai搜尋，可查到為數眾多的資料。
- [10] 地下世界又稱香巴拉、香格里拉或黃金世界，是永生之人生活之處。有關地下世界的出入口有各種傳說，一說是從復活節島到美國加州的沙斯塔山。
- [11] 復活節島上除了首都附近有電力及柏油路外，其餘部分並無電力及柏油路。
- [12] 聶魯達詩句



「再見了，再見了，神秘的島嶼，
你這聖母取擷瞻禮的玫瑰，金色的世界肚臍，
你在大海的中心，
一動不動漠視冷峻；
一百雙巨石雕像的眼睛
望向島內
望向地平線上的永恆。」

---1973聶魯達「分離的玫瑰」(La rosa separada)

與光影共舞

專訪陳真真法官、王金龍法官

採訪 撰文/臺灣高雄地方法院 吳佳穎法官
圖片提供/陳真真法官、王金龍法官

法官的世界，是一個黑白世界。看黑白相間的法條，寫白紙黑字的判決，不問膚色，不分藍綠，只論黑白。但步出法院的黑白殿堂，法官們的生活苗圃卻姿態萬千，各自成趣。其中，陳真真法官及王金龍法官，各以畫筆及鏡頭為鋤，在他們的生命花園中耕耘多年，也因此，他們的花園芳草繽紛，異常華美。一位安坐室內，在空白畫布上造物創景，以點睛妙筆自在揮灑；一位迎向戶外，在綠山青水間，為鳥兒倩影擷取美麗註腳。雖然繪畫是有中化無，無中生有，攝影則是從花花世界中去蕪存菁，但相同的，是他們二人對光影細膩的掌握，對色彩敏銳的觀察，以及對所擇活動的熱愛。

認識陳真真法官及王金龍法官的人，對於兩人的作品應不陌生。陳真真法官的真情拾穗畫展，甫從臺灣高等法院高雄分院精彩落幕；王金龍法官的鳥類攝影作品，也先後在不同法院驚豔現身，現正於高雄少年及家事法院展出。司法週刊及司法院月曆上，不時有他們的作品美麗妝點；幸運的人，還能在歲末年初，自王金龍法官手上拿到獨一無二的賞鳥月曆。本期法官協會電子報，很榮幸能邀請陳真真法官及王金龍法官二人接受訪談，分享他們一路捕光捉影、玩色弄彩的歷程及所得。聽他們的故事，足以讓我們反思，如何在法官忙碌緊密的節奏中，譜出屬於自己的清舒休止符；觀賞他們動人的畫作及照片，更令我們讚歎，正義女神的劍芒之外，繆斯女神的迷人風采。





用色彩吟詠生命的燦爛

專訪
臺灣高等法院高雄分院
陳真真法官

美術慧根自幼萌芽

其實每個人很小就會開始接觸畫畫，我大概運氣比較好，從初中開始，美術老師對於美術教育很重視，不會將美術課挪做其他課程使用，因此我在初中時，接觸到與美術相關的種類就非常多，像木版畫、絹印、油彩、二方連續、四方連續、十字繡等。我們也曾將紙撕碎煮成紙漿，再把紙漿撈出，塑成一個臉的形狀，乾燥後，上漿糊把布黏在上面做成一個面具，之後縫上後半面的布，裝上棉花，做成人頭。最後縫上頭髮，劃上臉，完成一個洋娃娃的頭。美術老師很用心，教了很多種類，同一種東西不會做第二次。

我從高中開始畫水彩。我高一碰到一位美術老

如何固定一個時點的光影，都是學問。首先你必須決定要畫哪一個時點，先設定好光影明暗的時點

西藏小和尚



澎湖新舊建物

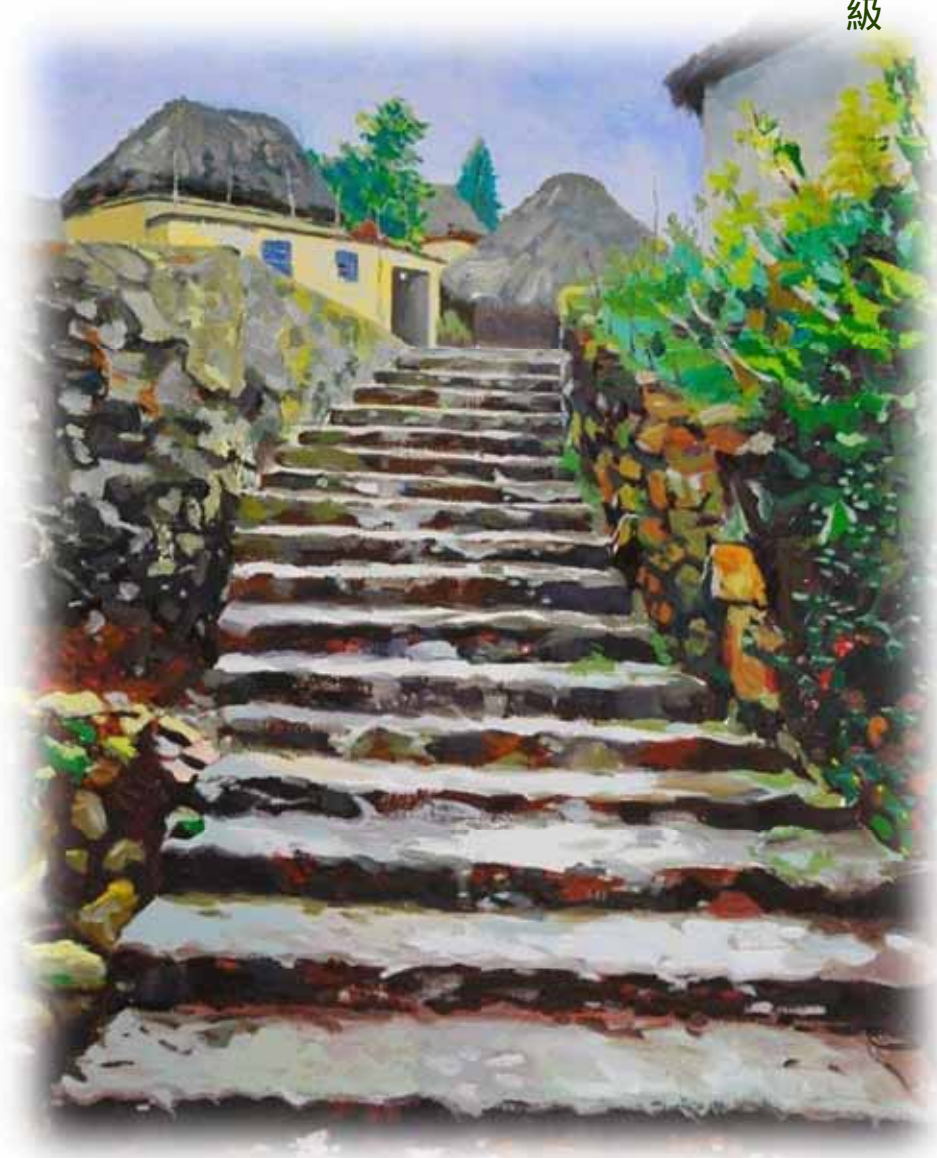
師，我第一次畫水彩，他就覺得我很有天分，叫我去參加他們的西畫社，他覺得我應該去念美術系，他花很多時間教我基礎，如國畫、素描等，凡是師大美術系應考科目，他都私下幫我上課，而且經常帶我們去寫生、看畫展。很多人不會寫生，是因為寫生需要特別學習。寫生與畫照片的畫法是不同的，寫生時，你要自行框住一定範圍，還有光影隨著時間的經過一直在變化，如何固定一個時點的光影，都是學問。首先你必須決定要畫哪一個時點，先設定好光影明暗的時點，一次將重要部分的光影全部畫好，那些東西是不動的，光影定調之後，再慢慢處理細節，以後光影如何變化就不管它。如果你要看到什麼顏色，才畫什麼顏色，那個畫會一塌糊塗，因為整個光影明暗都不對，所以寫生是比較困難的。

參加油畫班

我水彩一直畫到高三，大學時參加美術社，除了繼續畫水彩外，也喜歡做些不同的美彩種類，如新型態的版畫等。考上法官後就沒畫了，一直到87年7月，當法官已經10幾年，才開始畫油畫。當時檢方同事想成立油畫社，大家都沒接觸過油畫。剛開始畫時，我們請一個畫家來教我們，我們準備好材料、畫筆，第一節課就開始畫，老師並沒有先就基礎部分進行講解，同學們各自找自己喜歡的題材來畫，因此各種風格都有，我們戲稱哪個人是野獸派或什麼派的，開畫展時，每個人的作品都不同。

後來我們找了溫瑞和老師，溫老師覺得我們應該打一些基礎，如素描、靜物寫生，我們才開始畫靜物畫，溫老師有系統引導我們學習繪畫的基礎，每堂課每個人畫一樣的東西。有時候老師會帶畫，拿一張照片，他示範怎麼畫、使用什麼顏料、如何調色、如何上色，因此會出現大家作品雷同的情形。當老師帶畫時，我們的畫通常不會留下來，因為不具獨特性，不具珍藏的價值。但我其中有一幅小畫顏色很漂亮，看起來很舒服，因此特別留下來，並且裝了一個很貴的框，小小一個框要3、4千元，我們開玩笑說，小偷進來，會偷走畫框，留下畫。

拾級



各自找自己喜歡的題材來畫，因此各種風格都有

水彩油畫大不同

近兩年又開始畫水彩。因為中間我去司法人員研習所當秘書，在台北時，不能繼續畫，我覺得時間滿浪費，因此就去找了簡忠威老師，簡老師只教水彩，我想畫水彩也好，攜帶物品較少較輕便，但都是看老師畫，自己從來沒有完成一幅作品。回高雄後隔很長時間開始畫水彩，剛開始已忘記從哪裡下筆，因此從小幅開始畫，之後越畫越大張，越大張就越難處理，因為它要顧及的面向越大。很多人覺得我的水彩畫得比油畫還好，但其實畫水彩及畫油畫的順序、想法並不一樣。水彩需要先留白，最亮的地方要留白，完全不能上顏色，留白的位置要抓得很精確，光影對比的感覺一定要表現出來。不像油畫，最亮的部分，最後再以白色或亮色加添上去，讓它亮面跳出來，兩者的順序剛好顛倒。我這次在高分院的畫展，展出的作品包括我之前的油畫及水彩作品。



初學者，學校都是教水彩，水彩的材料較便宜，水彩顏料乾掉後，不需要洗乾淨，下次噴點水就可以再使用。油畫的顏料、畫布、畫框都貴，且油畫顏料因為會硬掉不能隔數日使用，因此每次調色板上的顏料需要全部丟掉，把調色板清乾淨，否則以後就無法使用了，所以畫完後的收拾工作要做很久。但油畫比水彩好的部分，在於油畫可以保存很久，畫作容易修改。水彩比較重視保存的環境，如果沒有好好裝框，蟑螂會特別選些顏色吃掉，尤其是咖啡色的部份。

最亮的地方
要留白，完全
不能上顏色，
留白的位置要
抓得很精確，
光影對比的感
覺一定要表現
出來

好色之圖 移花接木

我覺得自己的敏銳度在於對色彩的感覺，譬如別人看到綠，覺得就是綠色，沒有多大差別。我會加以區分成七、八種差別。每個人看到的顏色可能不一樣，沒有絕對的色彩。畫畫的好處在於你可以憑自己的感覺，加重某種特別的顏色，凸顯這片葉子和那片葉子顏色的差距，不像照片中，葉子間呈現的色差很小。你要知道色彩比例如何調和，加多加少，像標準綠，如要調成秋香色，須加橘色；綠加白就是較淡的綠，加點黑色或深色的變成墨綠，加點黃色的，又變成不一樣，遠處樹葉的綠色要加一些藍。

你越懂調色，畫布上的顏色就越多種。有些顏色如灰色，有些灰得不好看，你不一定要完全照它原來的顏色，除非它很具有襯托性，只能用該顏色會襯托其他顏色的美，不然我們覺得顏色不好看，我們就混一種比較接近的顏色，只要明暗對比是正確的，就改變顏色讓畫面變得好看。又如電線桿在某個位置不好看，顏色灰灰的，破壞風景，就把它移除不要畫出來。樹在哪個位置不好，就把它位置移動，調整一下。很多相同的樹木，可讓它有疏密有致、或聚或散，畫面就會變得好看。很多都可以

做些調整，愚公移山，自己開路，我有時候將不相干的兩張照片景物或人物放在一起，增加題材的豐富性及趣味性，這點與攝影有很大的不同。

虛實之間

畫展之後，我自己有些私事在忙，大部分時間都在停頓的狀態。現在讀美術畫冊的時間較多，我一直在思考，如重新開始畫油畫，要做何種改變。我之前畫油畫，基本上是寫實，照片上有哪些東西，除非覺得很醜要移除，不然大致上都會如實呈現。慢慢我覺得，要練習把一些比較不重要的東西移掉，或者將它虛掉，畫得不要那麼清楚，不要太重視形體的輪廓。因為初學者會有一個習慣，有什麼東西就要把它如實畫出來，就會有很多僵硬的線條。之前有個人幫我搬畫，他對我的畫作評論說，畫得不錯，但太多線條了。像雷諾瓦的人物畫，很多線條都不是很明顯，許多輪廓都虛化了但不妨害其美。

與光影共舞

專訪陳真法官

因此是否要將人事物的線條很完整表現出來，是我要突破的一個課題。之前有同事看了我的畫，對我說，學姐，你真的是一個法官，你畫的東西界線清清楚楚，明暗分明。橋的界線、柱子的位置，我都畫得很精準很清楚，有人覺得這樣很厲害。但我慢慢會覺得，這不是厲害，反而是一個缺點，你

會太執著，受線條的限制，如果你需要那麼清楚表現形體的外緣，和攝影就無差別，你用相機處理會更好。這次畫展前，我把部分油畫重新改過，練習將一些線條去掉，讓遠山、雲的線條不要那麼清楚地呈現，像北海道花田那幅。

畫得很精準很清楚，有人覺得這樣很厲害。但我慢慢會覺得，這不是厲害，反而是一個缺點，你會太執著



與光影共舞

專訪陳真真法官



小橋流水

水彩部分，雖然大家覺得我水彩畫得很好，但我覺得水彩一樣有需要突破的地方，就是留白的地方或是有些部分就讓它空掉，虛掉，不要很明顯的處理，

這部分跟油畫類似。有些畫我會記得，不要那麼執著於外在的輪廓，但有時候看到照片有很清楚的輪廓，就會照樣把它描繪出來。

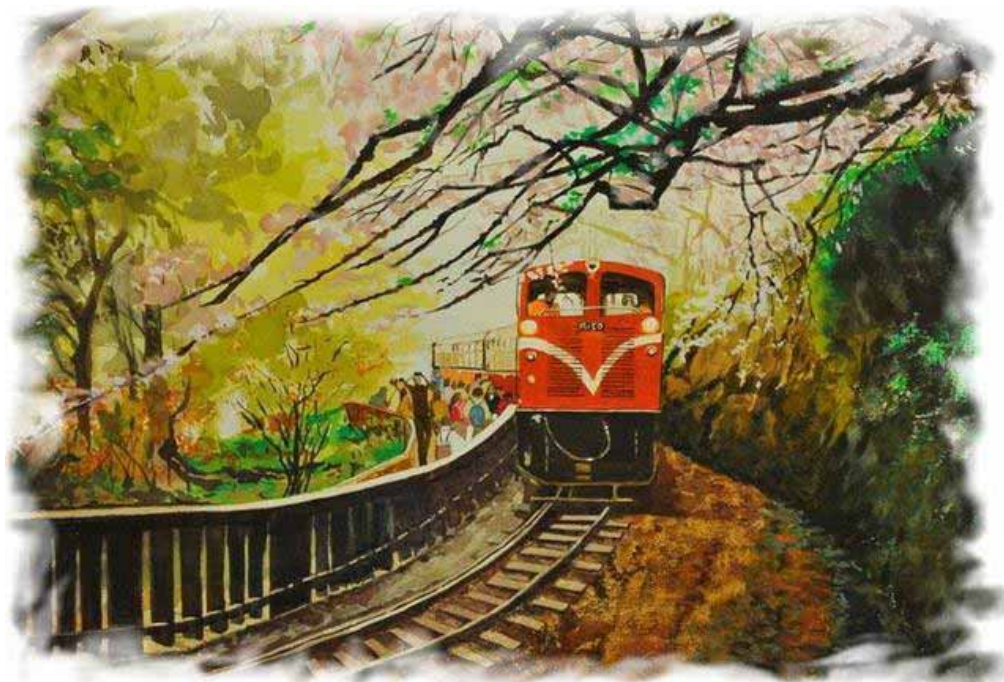
轉換情緒 其樂無窮

我自幼喜歡畫畫，但畫畫對我而言，也是一個很好轉換情緒的方式。案件對法官而言是個負擔，每個人手上都有困難的案件，且結案後，新的案子馬上又進來了。手上有許多困擾的案件，會對身體造成壓力，睡到半夜還會突然想到哪個問題沒處理好或想到解決方法，沒有好好休息，因此很多法官都會過度勞累，無法放鬆。畫畫對我來說，對於情緒轉換很有作用。像這麼大一幅水彩，每個位置都要抓得精確，因此要很專心，不能隨意，否則很可能毀了一幅畫。無論工作多忙多累，情緒多不開心，一開始畫畫，就會忘掉那一切，因為你要非常專注在畫畫上面。像我們油畫班畫畫時很快樂，大家嘻嘻哈哈聊天，但我真正開始畫時，他們在我旁邊講什麼我都聽不見，直到我處理告一段落，才會再加入聊天。

如果可以將心緒從工作轉換到別處，才能真正讓壓力釋放。法律人常常很忙，沒時間從事自己想做的事情，心裡永遠處在一個很高亢、注意力很集中的狀態，想事實、想法律問題、想如何突破問題點，畫畫會讓你全部注意力轉移。你整天做思考的事情，你必須完全轉換去做另一件事，才能紓壓。有些人覺得寧可多花一些時間睡覺，但工作壓力很

大時，睡覺未必是個好方法，運動可能比較好。另外一種好的紓壓方式則是將心情透過音樂、畫畫抒發，這些是屬於右腦的運作，讓左腦休息，換另一半的腦工作。我這麼多年畫下來，不論畫得好壞，畫畫本身就讓我覺得很快樂。因為如此，我的畫也才能讓人看起來很愉悅，很美麗。

阿里山櫻花道





我靜靜地等候
你山林的漫舞

專訪
臺灣高等法院臺南分院
王金龍法官

◎ 何時開始接觸攝影？為何會選擇鳥類、青蛙等自然生態作為您攝影的主題？請談談您的心路歷程。

父親啟蒙

我接觸攝影，和我父親有很大的關係。我父親很喜歡攝影，也曾上海開過照相館，他有一台手動調焦的舊式菲林相機，當我小學二年級時，父親就將該相機交給我，教我如何攝影。還記得父親曾經告訴我，人物坐得端端正正拍照，很死板，要想辦法拍下人物活動中的照片，才可將人物拍得生靈活現。因此，父親首先就教我「守株待兔」拍攝法，要我先預估拍攝對象的行進方向，然後在其可能行進的方位中選好拍攝場景，並且手動調好焦距（距離一大步是一米，依此類推），等待拍攝對象走入我所設定的拍攝場景時，馬上按下快門，捕捉那一瞬間。還記得小學四年級時，全家人盛裝去我舅舅家，我父親將相機交給我，我站在我家巷口對面，等我父母及姐姐過街，我就用這種方法把他們拍下來，當時是秋天，涼風徐徐，照片中

我姐姐的頭髮飄起來，我姐姐抓著我父親的手，跟我父親講話，我媽媽在旁邊微笑，人物動作自然，背景街景則模糊，襯托出拍攝人物更加鮮明，這是我幼時的得意之作。四年級我參加學校的音樂團，代表學校去參加

全省的音樂比賽，我父親又將相機交給我，我就拿相機幫全團墾丁之旅一一拍照留影，回來後我父親還會針對我拍的照片講評。

國中因課業忙，家人出遊時雖會和父親輪流拍照，但沒有刻意學習。高一寒假時，父親為我報名為期7天的自強活動——攝影藝術研習營，當時我是全營年紀最小的學員。在該次研習中，我學習到過去拍照體驗上的理



翠鳥(雌)

與光影共舞

專訪王金龍法官

論支持，例如：光圈越大、景深越淺；焦距越近、景深越淺等等，以前，我還不太瞭解景深控制等理論，但經過這次研習後，我才知道過去就是利用焦長及光圈來控制景深，創造視覺效果。以前我最愛使用上述守株待兔法來拍攝人像，直到高一的攝影研習營，我過去的盲拍才得到理論性的印證。至於拍攝風景，就與拍攝人像的手法不同，因為，

風景攝影需要將前景及背景盡量拍得一清二楚，有層次感，所以，盡量要將景深拉長，因此，要縮小光圈來拍。當然，拍風景的好處是拍攝對象不會移動，可以用慢速快門慢慢拍，因此基本拍法與拍攝人像並不一樣。



五色鳥

暗房操作

高三時，我父親將家中廁所改裝成暗房，當時我父親正在興頭上，常拉著我進暗房，將自己拍攝的照片自己沖洗出來。那時科達公司有出一種135規格菲林的100呎黑白底片捲，供人拍攝黑白影片，我們去買這種底片捲，再在暗袋內將它剪成20捲傳統的底片，然後將這些剪下來的底片慢慢捲回自己蒐集來的底片殼內，存在自己家裡，想拍就拿出來拍，如此可以降低購買底片的成本。又因為相紙不貴，顯影劑及定影劑家中也都有，只有放大機太貴買不起，所以當時在家中沖洗相片就是以一比一的比例，自己將拍完的膠捲底片洗成小相片，再用放大鏡觀察，如果看到比較好的作品才予以標記，找出該底片送相館沖洗放大。畢竟，當時無法像現在數位相機一般，可以在拍攝現場當場驗證拍攝作品的好壞，所以，用這種方法在自己家中沖洗相片，可藉由比較經濟的方法，在嘗試錯誤中學習拍攝技巧。

大學時，我繼續使用家中那台舊相機。

直到大學畢業念研究所時，一位好友請我幫他姊姊擔任婚禮攝影師，為此，我向長輩借了一台Nikon的自動單眼相機，在迎娶、婚宴的過程中一路跟拍，那回，我首次感受到自動對焦相機確實方便很多，也因此搶到很多不錯的鏡頭，但直到我擔任法官10年以後，我才正式為自己購入第一台數位單眼相機，並與賞鳥相結合。

與鳥結緣

我自幼喜歡大自然，假日喜歡出外爬郊山，以前家住台北市大同區，台北盆地週邊的小山，我幾乎都曾經走過。我在嘉義地院服務時，尚未實施週休二日，我也常安排半天的郊山踏青行程，帶全家出外走。90年1月

從嘉義地院調到台南地院，嘉義的老同事說要帶小孩來台南玩，我和太太就安排了下午賞鳥、傍晚吃台南小吃的行程帶他們玩。當時並不懂賞鳥，以為用眼睛看鳥就好，所以沒有準備望遠鏡，總共三台車將近10個大、小朋友一同前往七股賞鳥，那裡的賞鳥平台雖有鳥會的義工架設望遠鏡讓遊客觀賞，但因為遊客很多，需要排隊，大家興致缺缺。回程路上途經台17線公路，路邊的魚塭有一群雁鴨，我們停車時，鳥還停著，但我們下車後，鳥就飛走了。正當我們感到惋惜時，巧遇發生了，後面一輛車停了下來，車上的人是台南市野鳥學會（簡稱台南鳥會）的資深鳥友李紘璿先生（後來我與他成為非常好的朋友），他問我們是否想看鳥，我們說對，他說你們都沒有望遠鏡如何賞鳥，接著他就拿出他車上的單筒望遠鏡及腳架，架好並且調好焦距讓我們觀賞，這時雁鴨雖已飛到另一邊的魚塭，但透過望遠鏡，仍然可以把雁鴨看得非常清楚，每個大、小朋友都看得都很開心。當時，我就覺得這些雁鴨實在



鵲鳩(雌)

好漂亮，詢問李紘璿這套器材在何處購買，他就介紹我去台南市南門路立國書局，恰好立國書局就在舊台南地院附近（台南地院是在90年4月始搬遷至現在新址），我就在90年3月29日走進立國書局，一口氣花了9萬多元購買Kowa的單筒望遠鏡、Leica與Nikon的雙筒望遠鏡等器材，雖然，一次就花了我將近一個月的薪水，但也帶來無窮樂趣。因為李紘璿及立國書店的老闆娘都是資深鳥友，老闆娘邀請我參加每週日上午台南鳥會的固定活動，會有資深鳥友帶領賞鳥，我當時就立即加入台南鳥會。



從單筒三劍客 到大砲武士

剛開始賞鳥時，我是帶著雙筒望遠鏡跟隨資深鳥友去賞鳥，但看到賞鳥群體中，也有人架設單筒望遠鏡，並且用小型數位相機鎖在單筒望遠鏡上，拍攝記錄所看到的鳥類，我也開始躍躍欲試。沒多久我就又跑去立國書局買了Nikon 995 相機，再買轉接環，將該相機固定在單筒望遠鏡上開始嘗試拍鳥。雖然這台Nikon 995相機才三百多萬畫素，但用這種方法所拍出來的作品，現在仍有幾張掛在台南地院的5樓走廊。我是當時台南鳥會「單筒三劍客」之一，固定會去鳥會將自己拍攝的野鳥作品作幻燈片播放，介紹並分享賞鳥心得。但是，在野外拍鳥時，如果遇到拿大砲鏡頭（即超音波自動對焦鏡頭，用超音波馬達控制對焦功能，只要輕壓快門即能迅速對焦並釋放快門）的拍鳥者，就會發現以上述轉接方式拍攝出來的作品，其細節仍無法與拿大砲鏡頭者相比，因此，後來單筒三劍客也都一一轉型改用大砲。

94年間，我經由一位資深鳥友的介紹，用14萬元價格二手買了我的第一支大砲鏡頭（Nikon AFS 600mm F4），拿到人砲之後，立即向另一位資深鳥友借了數位相機、腳架、油壓雲台，跑到阿里山上去試鏡，首次感受到超音波對焦大砲的強大威力。以

前我用單筒望遠鏡拍鳥，必須先將單筒望遠鏡手動調焦完成，然後按下小數位相機的快門，在這個過程中，如果鳥一移動，我就必須重新調整焦距；相對地，使用大砲鏡頭，我只要輕壓快門，就可以立即完成對焦並拍攝，確實比較方便，且更能掌

原則上我不希望我的背景是藍天，鳥站得那麼高有什麼好拍的，寧可等牠下來再拍。



洋燕

握靈活鳥類的神情。試鏡回來後，我馬上在台南鳥會網站上發表我阿里山的試鏡心得，並且跟鳥友報告單筒三劍客又將減少一人。後來，我又前往二手網站買齊我的腳架、雲台及數位相機機身（Nikon D70s相機），使用該二手組合拍了好一陣子。後來我於95年10月初調至司法院民事廳辦事，北上之前，我想自己可能不再有什麼時間拍鳥，於是就在95年8月間，將上述二手組合全部賣掉，在台北過了一段沒有拍鳥的生活。直到96年3月間，其他鳥友告知新店安坑的台大農場，來了一隻16年沒見過的迷鳥—棉鴨（當時是鳥界很大的盛事，因為棉鴨是非常罕見的過境鳥），我才又忍不住，重新去二手店買了拍鳥器材—Nikon D300相機及Sigma 500mm F4.5自動對焦鏡頭。但使用這個鏡頭之後，我就發現該鏡頭會有色偏的缺點（每張相片都比原始色彩略微偏黃），於是我又將該Sigma鏡頭賣掉，直到97年間，Nikon出了第三代大砲鏡頭（Nikon AFS VR 600mm F4），我才以33萬元買了一支全新的該鏡頭，一直使用到現在。



栗喉蜂虎

首次感受到超音波對焦大砲的強大威力
我只要輕壓快門，就可以立即完成對焦並拍攝，確實比較方便，且更能掌握靈活鳥類的神情

誤入歧途拍青蛙

我在台北使用Sigma鏡頭時，因該鏡頭會有色偏的缺點，我常覺得在鳥類拍攝上沒有進展，恰巧又遇到一群會拍鳥也會拍蛙的朋友，我就又去買了微距鏡頭及閃燈，跟著那群朋友一起去拍青蛙。

眼睛看得到的地方，手才可以去摸，腳才可以踩，即使跌倒也要倒向眼睛看得到的地方



魚鷹

其實，拍青蛙比拍鳥簡單多了，因為全台灣只有34種青蛙，而且青蛙不會飛，充其量只會躲藏；所以；只要學會如何將躲在洞內的青蛙找到就可以了。為此，我去買蛙類的書籍及CD，將蛙鳴的聲音錄下來，熟記青蛙的鳴叫聲。因為拍青蛙時，要先聽蛙鳴，分辨其種類，然後往該蛙類喜歡棲身躲藏的處所去找，比較容易找到牠們。全台灣的青蛙，除了黑眶蟾蜍及盤古蟾蜍的皮膚會分泌毒液，因此不可碰觸之外，其他的青蛙都沒有毒，非常安全。

但拍青蛙還會面臨另一種威脅，大家都知道，有蛙處必會有蛇，因為蛇喜歡捕食青蛙。我拍青蛙時，就曾經在同一現場拍過雨傘節、青竹絲、百步蛇、赤尾青竹絲、眼鏡蛇等蛇類。我去聆聽認識蛙類的課程時，資深蛙友第一課就告訴你，因為蛙類幾乎都是夜間活動，所以夜間觀察蛙類時一定要使用頭燈，眼睛看得到的地方，手才可以去摸，腳才可以踩，即使跌倒也要倒向眼睛看得到的地方，絕對不可盲抓樹幹，否則可能會抓到毒蛇。不過，原則上蛇還是會怕人的，如

果看到蛇，只要將棒子揮一揮、草叢撥一下，蛇就會離開。最忌諱在沒有看清楚的情況下伸手亂抓，萬一抓到蛇，就會被蛇一口咬下。還有一定要穿雨靴，因為拍蛙時極可能要涉水，穿雨靴可避免腳濕，也有安全考量，因為越低層的地方越可能出現蛇類。剛開始拍蛙時，我如果於假期中沒有返回台南家中，就會一早載著大砲（拍鳥）及小砲（拍蛙）出門，一整天待在新店烏來，早上拍鳥，晚上拍蛙，一直拍到半夜才回家。蛙類的族群分佈大多具有區域性，例如：新店烏來有翡翠水庫流域才獨有的翡翠樹蛙，嘉義中正大學附近則有嘉南地區獨有的諸羅樹蛙，另外，我也曾獨自到台北六張犁的富陽公園拍台北樹蛙，以上這些青蛙都是重要的保育類動物。我曾有一段期間覺得自己拍鳥有些瓶頸，所以誤入歧途跑去拍青蛙，後來，因為數位相機與鏡頭的功能都改進了，還是覺得拍鳥較有成就感及挑戰性。

◎ 臺灣鳥類繁多，各種鳥類的出現季節、外觀、習性、鳴聲均不相同，您如何從一名新手變為鳥類攝影高手？有無啟蒙老師？

分類管理 聽音辨鳥

資深鳥友曾經送給我一套他蒐集的鳥音MP3，我將這些鳥音依照鳥類的科別，分門別類地建構子目錄後，將所有的鳥音MP3存入電腦硬碟，我的手機現就存有所建構的鳥音系統。我是使用中華鳥類圖鑑的分類方式，作為我鳥類影像檔、聲音檔的分類管理依據。鳥類圖鑑是將台灣地區曾經有紀錄過的鳥類分為數十種類科，先後排列順序，我就按照圖鑑上的分類方法整理，將鳥類分為潛鳥科、鷺鷥科、鷺科、雁鴨科、鷺鷹科、鵠科、鵡科、畫眉科等等並依序編號，其中像畫眉科鳥的種類很多，我自己又把畫眉科細分為低海拔畫眉及中高海拔畫眉二類。如想找尋我所拍過的鳥，我可以從系統分類的硬碟中輕易找出。為了要建構上述系統，我就需要先把圖鑑目錄上的鳥類科別熟記清楚。這樣雖然有點累，但也有體系完整的好處。



，當我出去野外時，就會聽音辨位找鳥，當我聽到鳥叫聲時，先辨別這是哪種鳥，然後回想圖鑑的內容，哪種環境是該種鳥容易出現的場景，然後朝該處尋找，就比較容易找到鳥兒。

要認識野外的鳥類，你不能只有書面作業，需要走到野外臨場學習，才能豐富自己的經驗。像台南鳥會的資深鳥友就很樂意帶領菜鳥去賞鳥，我們會分別開車到台南孔廟集合後再分組共乘，共乘除了比較經濟之外，另一好處是可與資深鳥友交換觀察心得，有些鳥友很厲害，還記得有次我們到屏東，行經一條種鳳梨的鄉間道路，短短一條路他們就可以看到20多種鳥，實在厲害。我自己出外時，也會不吝分享我的經驗，有資淺者會問我這是什麼鳥，我會說我覺得是什麼，大家互相切磋幫助成長。

同好切磋 相互成長

我的啟蒙老師太多了，有攝影的啟蒙老師、有拍鳥同好、也有賞鳥前輩，另外，我也會上網向攝影高手請益。在單筒望遠鏡拍鳥時期，有個網友叫「小祖」，我覺得他用單筒拍出來的作品簡直與大砲拍的沒什麼差別，我就曾私下問他使用何種器材、如何設定、如何拍攝等等細節，他也會將他的重要經驗、設定方式告訴我，我還曾把我拍攝的圖檔寄給他，請他給我指教，他當時的評論有些傷人：「你的圖好像有對到焦，又好像又沒有對到焦，這種沒對好焦的作品，實在不必放到網路上來浪費大家的時間。」此後，我就嚴格要求自己，一定要對焦對得夠清楚才按下快門。

台南鳥會每隔兩週就會辦一次出外賞鳥的活動，每週五晚上也會有幻燈片分享，因我對攝影、賞鳥都有興趣，鳥會主辦人員常會邀約我們帶圖來分享。當年的單筒三劍客也會有相互競爭，例如看到別人拍

到很特別的鳥種，我卻只有拍到常見的鳥種，就會有一種刺激自己的作用。不過，三劍客除了互相競爭互相切磋之外，也會彼此通風報信，像三劍客之一的大喬林，就跟我說可以買BB槍的背袋來裝拍鳥器材，這種背袋包覆性佳，而且價格比專門的背袋便宜，我就買了一個來攜帶我的腳架及雲台，用了快10年。

您喜歡在哪些地點進行攝影？

秘境訪鳥蹤

溪頭、杉林溪、台中大雪山我最常去，大雪山是個鳥點非常完整的地方，中海拔、高海拔的生態環境都很完整。我曾去高雄高分院、高雄地院、苗栗地院、新竹地院、屏東地院、高雄少家法院演講「雪山飛羽」，將我在大雪山累積4、5年的攝影作品製作成幻燈片，一面播放鳥音及影像，同時介紹鳥類生態。大雪山公路一路上山，從21K到50K，我都有沿途紀錄的鳥種。另

外也會去阿里山、藤枝等森林遊樂區，還有台南新化的私房鳥點（我們稱為台南後花園）；也可看到朱鷗、黃鷗、大冠鷲、八色鳥、小彎嘴畫眉、竹雞等。

我在單筒三劍客時期常去阿里山，但近年來因為陸客多，旅遊品質下降，我已經將它除名了。被列為國家風景區的地方，固然資源較多，保育較好，但相對地遊客也比較多。我比較喜歡跟一、二個懂得賞鳥的同伴同行，其實，鳥很聰明，當你走入一片森林，你就是這個環境的闖入者，最好的方法是儘速讓自己融入森林，所以有時要搭偽帳，記得穿綠、藍、黑色系的衣服，最好能夠蹲下來，安靜地架好腳架，或許坐了20分鐘，鳥就會回來。其實牠根本沒有走，因為那裡是牠的家，牠只是躲在角落觀察你，當牠觀察到你對牠不會構成威脅，牠又會回到原來的生態環境，繼續牠原來的生活，跟你和平相處，到這個境界，你才能近距離看到、拍到鳥。如果大聲喧嘩就容易槓龜，所以有時選擇拍鳥的同儕也很重要。

最近我曾到金門拍攝栗喉蜂虎（是一種專吃蝴蝶、蜜蜂、蛾、金龜子等昆蟲的鳥，要去金門才看得到，屬於夏候鳥），在金門要拍栗喉蜂虎鳥，一定要蹲偽帳，否則鳥根本躲在樹上不會下來，牠也在樹上觀察你，當你一撐好帳棚蹲進去，鳥就立刻下來。現在金門的租車業者已進化到你只要租車，就免費提供偽帳，我在台灣訂好車子，一下機場，租車業者就把車子開過來，很方便。

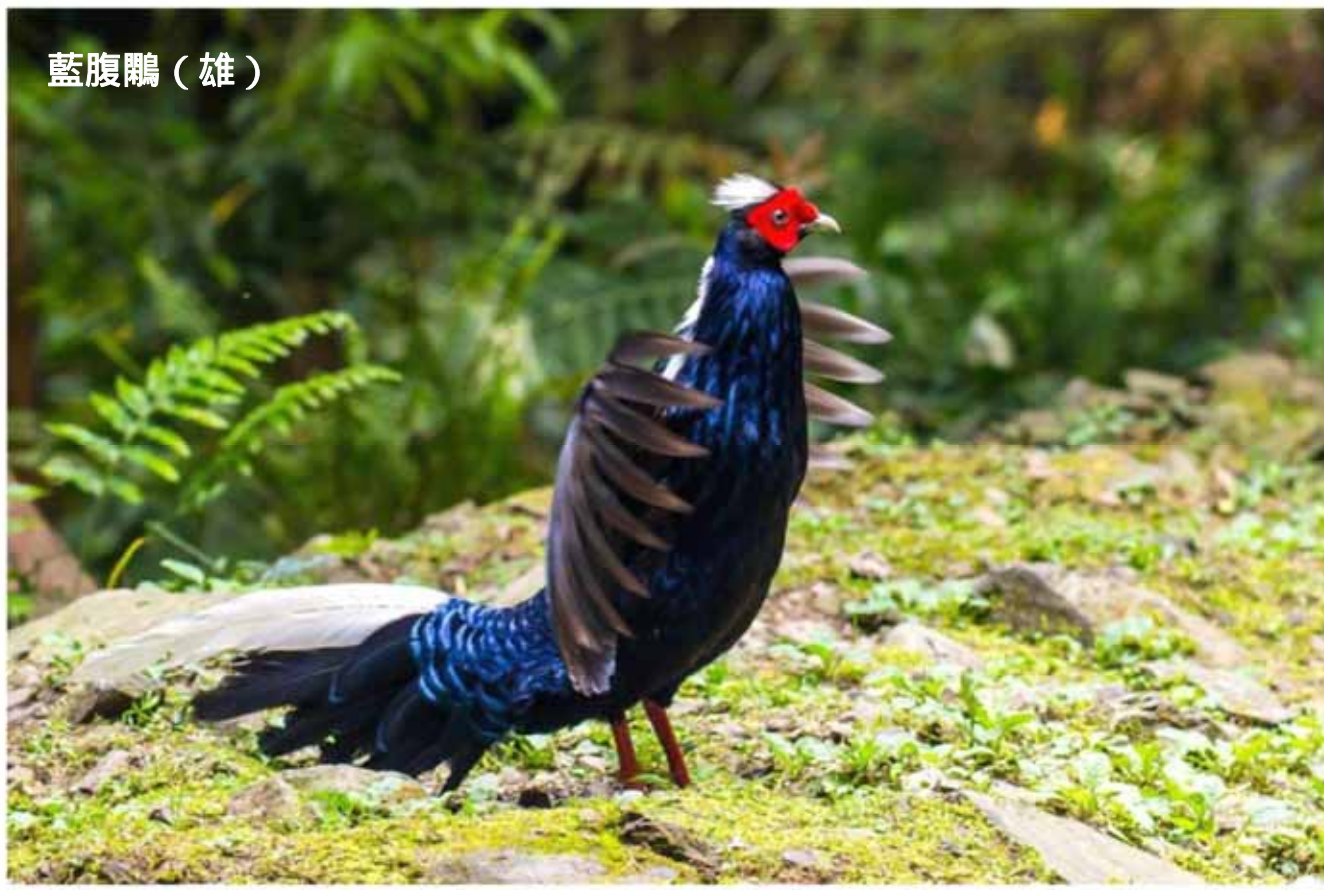
拍攝生態照片最困難之處？

最困難的是鳥會飛、會跑，所以需要耐心等待。還記得有一次我去拍帝雉，在海拔三千多公尺的山上，從下午3點等到5點，鳥才現身，手都凍僵了，天色又暗，快門根本按不了幾張。至於風吹日曬、蚊蟲叮咬等，當然不在話下，不過，這不會對我造成困擾，畢竟，需要付出這些代價才能得到成果。還記得有一次，朋友跟我說竹山某處山上竹林裡，下午2點多到4點

多常會有藍腹鷓出現，我就和朋友中午12點過去搭偽帳，但一直等到下午5點半，都沒有看到藍腹鷓的蹤影；直接收拾東西回家。這是拍攝稀有鳥類時常遇到的情形，所以我常告訴自己，出去能拍到一張照片，就算

運氣好。因為，很多狀況是你無法控制的，譬如上次我在金門蹲偽帳，後面來了一個拿相機的站在帳棚後面，或者拍鳥時，有人大聲問：「你們在幹什麼？」，鳥類都會飛走，都是無法控制的突發狀況。

藍腹鷓（雄）



◎ 如何拍出精彩的鳥類照片？

美麗拍鳥三秘訣

我曾將幾個重要的拍鳥心得與最高行政法院的劉鑫楨庭長分享：一、順光才拍，逆光一定不拍，因為逆光很難拍出好照片。二、盡量找綠背景。三、盡量找尋拍攝主體與背景間有相互脫離的位置，才能突顯主體。如果沒有上述這些場景，我就不按快門。你如要以藍天當背景也可以，但一定要完全順光，也就是你的背後是太陽時，藍天的色澤才會漂亮，側順光時的色澤就沒有那麼漂亮。原則上我不希望我的背景是藍天，鳥站得那麼高有什麼好拍的，寧可等牠下來再拍。

鳥音播放有玄機

關於拍鳥的倫理，我覺得北部地區有些鳥友道德觀念較差，會出現餵食、照片造假、抓鳥等情形。報紙上即有報導有人

由台北跑到金門，將蒼翡翠幼鳥捉起來用線綁著，逼親鳥飛來作餵食的動作，後來被金門鳥會報警取締。

有關餵食部分，我的態度是原則上不要刻意餵食，因為拍出來畫面並不漂亮。譬如有人帶麵包蟲誘鳥，這種蟲根本不是那個環境應該出現的昆蟲，鳥類應該吃現場抓到的昆蟲才會自然，所以，鳥兒吃麵包蟲的畫面，並不好看。不過，我也認為餵食並沒有那麼高的可非難性，如美國加州等地，就常有人在後院樹上吊掛餵食器，讓野鳥到院子裡啄食該餵食器。在不影響鳥類生存環境習性的前提下，我個人並不反對餵食野鳥。

至於是否可放鳥音，我個人有雙重標準。如果現場只有我一人，我會去嘗試去播放鳥音，因為這屬於我和鳥之間的互動，不致干擾別人。但只要我身旁還有第二人在，我就不會放鳥音。其實，鳥音對鳥類的行為確實會有影響，鳥音的影響，可分為友性及敵性的影響。例如：有種鳥叫台灣小鶯，你到

牠出沒的環境播放台灣小鶯的鳥音，牠並不一定會出現，但如果播放與牠常在同一環境的山紅頭畫眉的聲音，卻能吸引台灣小鶯站出來，因為會有相互驅趕的問題，牠會認為：山紅頭畫眉居然跑到我家門口了，所以，台灣小鶯就會站在明顯高處鳴叫，向山紅頭畫眉示威，叫山紅頭畫眉不要來牠家。另外，我曾經去烏來拍赤腹山雀，在那邊播放赤腹山雀的鳥音，但赤腹山雀不一定會理你，但如果我播放鵯（一種日行性貓頭鷹，專吃山雀科及小型畫眉科，與赤腹山雀是世仇）的鳥音，馬上就會有好幾隻赤腹山雀衝出來，站在明顯的枝頭，牠們不是要來迎接，而是要來應戰，赤腹山雀會認為有鵯闖入牠們活動的領域，就會站上明顯枝頭鳴叫準備應戰，俾使幼鳥趁隙逃離該處，所以，大約播放5分鐘之後，一整群山雀就會離開該處，這就是鳥音對鳥類行為的影響。

我是先聽到山雀科的鳥叫聲，知道該處是牠活動的環境，才用這種方法將牠引誘出來，但如果還有其他人在場，我就不會播放鳥音。其實，鳥音只是幫助我辨別鳥種的依

…當你走入一片森林，你就是
這個環境的闖入者，最好的方
法是儘速讓自己融入森林…



亞洲綬帶

如何保存、分享您的作品？

搶手月曆滿載溫情

我的照片檔案都存在電腦硬碟裡，以前，我會把自己得意的作品放大護貝送給朋友，但此法所費不貲，一張照片放大（12x18）需要120元，護貝需要200元，因此送一張護貝的放大照片給朋友，至少要花費320元，對我來說仍是相當程度的負擔

，況且放大相片的實用性不高，朋友拿了我的相片，雖然很高興，但也常常不知該如何收存或放置。98年底，在朋友慫恿下，我首次嘗試將野鳥攝影作品印製成野鳥月曆。其實，印月曆與放大照片有很大的差異，因為前者是以印刷品輸出，後者則是以相紙輸出，前者對於原始圖質的要求會比後者更高更嚴格。只要質量不夠，採用

據，我並不會把它當作一定要使用的器材。真正聰明的賞鳥者，應該是減少人為干擾，盡量融入環境，與鳥和平相處。當你可以與鳥和平相處時，鳥類就會自然地在你眼前展現牠原有的生活型態，這樣拍出來的作品，才能展現鳥類真實的美感。假日上山踏青時，當你走到某個區域，發覺鳥聲特別吵雜，或許是因為該處樹葉比較茂密

，或許是因為該處有果實或蛾類、蝶類的幼蟲可覓食，這些都是自然的環境，只要沒有人為的干擾，鳥類應該會繼續鳴叫。你要記得自己是這個自然環境的闖入者，保持低調謙卑的態度，才可以看到真正大自然的影像。

印刷品輸出，立即醜態畢露。我的第一版野鳥攝影月曆是精選我由94年到98年間野鳥攝影作品而成，每月一張，另一張當封面，總共13張照片。因為印刷廠商是我的朋友，所以，他只收我成本價一本40元，他則拿我的月曆打響知名度，藉此證明他的美工編排能力及印刷品質。我為了感謝他，印製月曆所使用的那些相片，全部都無償授權他使用，他則拿我的影像圖檔去作美工，生產其他的印刷品。

我99年的首版野鳥月曆，一下子就被同事、師長、親友索取一空，今年已經印製第5年了，除了今年與第3年的野鳥月曆，自己家中尚留有一本之外，其他各年所印製的月曆，都被索討一空。後來，也有師長、同事出錢贊助我印製月曆，讓我的月曆每年都能順利出版，月曆大都在每年12月底前送出，除助印的師長、同事外，其他贈送的對象還包括司法界的同事、師長、鳥友、攝影老師、提供鳥訊的同儕、球友等等。自己是滿開心的，我認為這份相當於賀年卡價值的月曆很有經濟價值，

除能藉此向曾經教導我的師長、工作上協助我的同事、好友、同好們表達我衷心的感謝之意外，更可藉此傳播共同保護自然生態的訊息。拍鳥時我不喜歡洩漏我的身分，因此，我的月曆只有記載王金龍野鳥攝影集，但因

其他鳥界同好可能根本不知王金龍究係何人，所以，我的每張攝影作品上都會標註「photo by雅各王」，因為「雅各王」是我在單筒三劍客時代，在台南鳥會發表作品時，固定使用的稱號。

投入攝影後，對於您的生活帶來如何轉變？如何在興趣及工作間取得平衡？

拍鳥不強求 山林心怡然

其實在鳥界，專業瘋狂的鳥友們大都認為我不是一個很認真的拍鳥人，因為，我仍是以工作為優先，常見的情形是「有鳥時我沒時間，我有時間時卻沒有鳥」，但這樣也好，可以拉長我拍鳥的時間。那些很瘋狂的拍鳥人，有的拍了三年就會把器材全都賣掉，不再拍鳥，我不是這種人，因為，我還有很多種鳥從未拍過，而且即使是同一鳥種，我也可以拍很久。因為，即使是同一種鳥，在不同的時間、環境，也會有不同的動作，一定會有更新奇、漂亮的影像值得我去捕捉

，但我不會忘記本業仍是我的法官工作，所以，拍鳥以不影響我的工作為前提，我不會為了追逐特別的鳥類而拋開手邊的工作，如果我手邊工作告一段落，鳥還沒走，我就會去拍一下，但如果鳥已經走了，也無妨，反正以後還會有機會的。所以，你可以說我是出去拍鳥，也可以說我是出去享受自然。其實，出外不一定非得拍到鳥，不必那麼功利，如果沒有拍到，就當自己是出外踏青或是去呼吸新鮮空氣。拍鳥過程中最大的好處，是提供給自己一個完全放鬆的時間、空間，在那時空之下，忘記自己的工作壓力。我覺得每次拍鳥回來，都有一種充電飽足的舒服

感覺，其實覺得每次拍鳥回來，都有一種充電飽足的舒服感覺，其實，去山林裡呼吸清新空氣，聆聽鳥類鳴唱，我彷彿就在充電。或許今天沒有拍到幾張作品，但我仍從中獲得很高的能量，我滿喜歡該種感受，那種感受只能意會不能言傳。像我們容易接觸的溪頭，一進入園區，你就可以聽到白耳畫眉在樹林高層唱歌，白尾鷲在樹林底層鳴叫，此起彼落。尤其是清晨遊客稀少時，鳥類會覺得那是屬於牠們的世界。柳杉配上鳥叫，空氣清新，進入柳杉林後，不用做任何事情就很舒服，你只要將大砲架好等在那裡，鳥兒就會自己跑出來偷看你。

適度放鬆不可缺

法官的工作像是一場長程的賽跑，不要永遠把自己繃緊，要像彈簧一樣，有繃緊也有放鬆，如果不懂得放鬆自己，只能祝福你身體不要出狀況，而且你的工作表現恐怕也不會太好，對當事人而言，你可

能是個暴躁的法官，對自己、對工作都不好。當然，每個人工作上都會遇到瓶頸或低潮，當你的案運不好、遇到的當事人較難纏，固然需要稍微壓縮自己的休閒時間去處理，但等到處理告一段落，也要適時放鬆自己，才能有健康的身心去迎接下一個挑戰。

不過，我並不認為賞鳥是唯一可行的放鬆方式，這只是我自己選擇的放鬆方式，建議大家應選擇一種自己喜歡、且值得投入的休閒活動，持續為之，如爬山、騎自行車、拉小提琴、繪畫等，都能夠陶冶自己，且投

入之後都能暫時忘掉工作、放鬆自己。過去的法官養成教育很缺乏這一環，我們並未被教育該如何去從事正確的休閒活動，我自己賞鳥是很偶然的機緣。我喜歡照相，因為能將剎那變成永恆，我雖然花了一百多萬元在攝影器材上，但我相信只要少消費一輛豪華轎車就可達成這個目標，我不覺得這是浪費

，因為我所得到的，遠比花費的金錢還要多，而獲得他人的肯定及鼓勵，也是讓自己可以一直走下去的動力。錢怎麼花、休閒生活怎麼安排，值得我們花時間去思考。



黑腹燕鷗

/ 高添富醫師

熟女經痛怎麼辦

子宮內膜異位症是指在子宮外出現子宮內膜腺體和間質，常見的著床部位是骨盆腔臟器和腹膜上。子宮內膜異位症的症狀包括不孕，骨盆腔或腹部疼痛，痛經，月經過多，性交疼痛，腹脹和絞痛。並非所有的子宮內膜異位症婦女都會經驗這些症狀，但對於那些有症狀者，它可以說是一種降低生活品質的一種令人相當衰弱的病症。

子宮內膜異位症在一般女性人口中有高達10%的患病率。這種疾病可以影響任何生育年齡的婦女，和最常在30多歲和40多歲的婦女診斷出來。雖然通常是通過腹腔鏡檢查獲得子宮內膜異位病灶的組織學證實，才能明確診斷，但子宮內膜異位症臨床上也可以用排除診斷diagnosis of exclusion. 來處置。

治療選擇方案的範圍從控制疼痛（如非類固醇抗炎症藥物）和/或賀爾蒙週期（如避孕藥），到抑制卵巢功能（如促性腺激素釋放激動劑素）和病灶的手術清除。也有一些飲食建議，在子宮內膜異位症的處置上可能會有幫助。

什麼飲食與它有關係？

有很多現行的理論用來解釋子宮內膜異位症的組織發生。雖然在子宮內膜異位症，月經血逆流似乎是一個常見的事件，但並非所有有經血逆流的婦女都會發生這種疾病。據推測，這種疾病可能自盆腔內，免疫清除率減少的存活子宮內膜細胞發生所導致，在子宮內膜異位症，可能因自然殺傷細胞的活性降低，導致減少腹腔液中的子宮內膜細胞的清除所造成，對自體子宮內膜細胞細胞介導的細胞毒作用降低會伴隨子宮內膜異位症的發生。

基於這一理論，暴露在多氯聯苯（PCBs）的婦女可能有較高的子宮內膜異位症發病率，這些「有機氯」眾所周知會損害免疫系統，反過來說，可能會危及婦女清除隨機出現在骨盆腔的子宮內膜腺體的能力。由於在含油脂的食物，包括但不限於紅肉，油脂魚類和某些奶製品中發現含有高濃度的多氯聯苯，建議有子宮內膜異位症的婦女，最好是在她們的飲食中限制/消除這些食物。

雖然我們可能不知道子宮內膜異位症的絕對原因，但我們知道，雌激素是保持其活躍的燃料。因此，任何增強雌激素性化合物者都可以潛在地加重子宮內膜異位症。多氯聯苯也會模擬雌激素，這是避免含有豐富多氯聯苯食物的最大理由。此外，子宮內膜異位症應該遵循會改善肝功能（這將有助於與雌二醇的新陳代謝），增強免疫功能，及保持健康的腸道功能的飲食。

飲食建議

飲食調節是一種天然，簡單，健康，廉價的替代方案，雖然不能治癒子宮內膜異位症，但特別是如果她們正在尋求懷孕和/或其他治療方法失敗時，可以幫助女性應對這種疾病。在伊利諾伊州，Rockford 的Ronald Burmeister醫師，已報告有幾位子宮內膜異位症的婦女，經由遵循素食和低脂肪飲食而減少疼痛和症狀。

子宮內膜異位症患者的飲食建議旨在減少或消除多氯聯苯的暴露，增強免疫系統，對抗繼發性貧血，並幫助排除毒素和激素的副產品（如下表）。

要避免的食物	原因
油脂的食物Fatty foods，包括但不只限於紅肉，油脂魚類和某些奶製品	在油脂的食物中發現高濃度的多氯聯苯（PCBs）
過量的咖啡因和酒精	
要選擇的食品	原因
低油脂的食物	有助於消除多氯聯苯
有機種植的食物；非有機的水果和蔬菜應該去皮	有助於消除多氯聯苯
豆類，堅果，瘦肉和白肉	良好的蛋白質來源
含有豐富維生素，抗氧化劑，鐵，鎂食品，如水果，綠葉蔬菜，菠菜，胡蘿蔔，十字花科蔬菜（如花椰菜，甘藍，菜花，豆芽），豆類和穀物	有助於增強免疫系統和抵消繼發性貧血
高纖維食物，包括蔬菜，水果和全穀物，如燕麥，大米，玉米，堅果，種子，豆類品	有助於在保持規律定時排便，消除毒素和賀蒙副產品
水	身體機能最大化，並幫助排除毒素

目前有尋求更好的子宮內膜異位症的治療方案，正在進行研究，如在加州大學聖地亞哥分校醫學院的Sanjay Agarwal博士帶領下的紫羅蘭花瓣研究。這項研究是調查口服的促性腺激素釋放激素拮抗劑在治療子宮內膜異位症的安全性和有效性。

子宮內膜異位症是生育年齡婦女的一個可怕的負擔。事實上，因不孕症尋求幫助的婦女中將近一半有子宮內膜異位症。因此，我們有必要與我們的患者討論潛在可能改善這種疾病飲食指南。

[摘譯自 [Adelaide G. Nardone, MD, FACOG](#) Dietary Recommendations for Endometriosis」
OBGYN.Net ,<http://www.obgyn.net/endometriosis/dietary-recommendations-endometriosis?cid=jointheconversation>, March 13, 2014]

太早停經並非女人之福

有的中年婦女五十歲不到，月經突然不來了，就暗自竊喜，以為從此停經，再也不必使用衛生棉了，甚至奔走相告親友，到處分送囤積的多餘的衛生棉。

有動情素才會青春永駐

問題是女士小姐們有所有不知，卵巢分泌的女性賀爾蒙動情素(即雌激素)，不但會使女人青春永駐美麗嬌艷，腰細胸豐婀娜多姿，一但停經後卵巢功能衰竭，從此功成身退，沒有動情素分泌了，皮膚乾燥肌肉下垂，縐紋加深不說，油脂都跑到腰圍成水桶腰了，乳房內乳腺組織全被脂肪組織取代，早已受地心引力而垂頭喪氣。內部器官也不遑多讓逐漸凋萎，陰道乾澀膀胱無力，要解不乾淨就是尿失禁解不完，不但鈣質開始加速流失骨質疏鬆，腰酸背痛，輕則變矮，動輒骨折，而且動脈開始硬化，膽固醇也開始上升，接著中風、心肌梗塞都接踵而來。其實追根究底，可憐的男人才真的是命苦，因為從來就沒有動情素的保庇，相形見拙，不到三十歲就開始有水桶腰，中風、心肌梗塞意外不斷，但獨天得厚的女性只要不要到停經更年期，有動情素保護，就不會像男生一樣提早多災多難了。

婦女平均五十二、三歲停經

當然停經也罷生理使然，婦女誰都無法倖免，但最離譜的是有的婦女才不過四十六、七歲，甚至還不滿四十五歲月經就不來了。達特高告知還不到更年期，月經不來只是一種亂經現象而已，應該要調經讓月經再正常來潮。不只因為女人更年期平均年齡愈來愈晚，一般要到五十二、三歲以後停經才算正常，何況五十五或六十歲，月經正常來潮者比比皆是，其中不少凍齡魔女，可真不是蓋的。問題是不少婦女們聞之，竟很不以為然，還振振有詞噲達特高說，她上網看到網路上說43歲以後停經都算正常？尤其碰到日理萬機看診近百人的健保醫師忙到昏頭轉向，無暇多管閒事，病人主訴月經沒來就算了，不會沒事找事作要病人催經，否則到時申報時又被健保局核刪，反而自討苦吃，誰理您啊？

月經不來就要催經調經

偏偏碰到達特高多事，都會一再諄諄告誡病人說：太早停經只是加速老化不是福，若未到更年期停經時候，卵巢尚有能力分泌一點動情素，只是分泌的動情素量又不足以正常排卵時，難免亂經導致月經不來，此時在生理上是一直持續在高動情素的狀態下，因無排卵就無黃體素可茲拮抗，則動情素會持續不斷的刺激乳腺及子宮內膜，因而導致乳腺癌與子宮內膜癌不表，此時子宮內膜也尚未萎縮，且又因不排卵而持續保持子宮內膜增生的狀態，也難免會有子宮內膜增生過度之虞，到時不但容易致癌，而且偶爾一但發生血崩，經常是血流滿地，一發不可收拾。所以婦女在尚未真正停經滿一年之前，即子宮內膜尚未完全萎縮前，月經能催得來就要用黃體素讓子宮內膜剝落，而使之正常來月經。

至若臨床上，達特高還訂下治療準則規定：婦女在50歲以前，若月經超過兩個月不來就要來催經，50歲以後最晚3個月月經不來，也就要來催經，亦即最晚不可超過這個期限，免得子宮內膜增生過度，一直累積在子宮腔內夜長夢多；而且凡月經只要用黃體素催經就催得來，就要催！因為表示此

此時子宮內膜仍在增生，尚未到萎縮的狀態，至若連續催經兩次月經都不來，表示子宮內膜可能萎縮沒有反應了，才放棄不催，而且順其自然至最久一年不來月經了，才正式宣佈停經。

太早停經增加心血管疾病

據2013 年11 月更年期Menopause期刊 20(11):1139-46 的報告證實：生殖加速老化會引起停經前心血管疾病的風險，而具有較大的卵巢儲備與具有更健康的心臟代謝危險因素相關聯，更進一步證明：愈晚停經，愈會減少發生心血管疾病的風險。所以說女人月經會來就要讓它來，太早停經絕非女人之福，因為不但會提早老化，致癌，還會增加心肌梗塞等的心血管疾病，不可不慎。



法官協會通訊於集結一定
稿件後，不定期出刊，
歡迎投稿！

中華民國法官協會
The Judges Association of R.O.C.

發行人：高金枝

協會通訊召集人：許仕楓

總編輯：何君豪

編輯群：彭幸鳴、汪怡君、邱忠義、

吳佳穎、王俊彥