

活動訊息

❖本會訂於 111 年 7 月 16 日(星期六)舉辦「嘉義大凍山」登山步道健行活動，請有報名的會員及眷屬於當日上午 6:30 準時於高雄地院河東路門口上車，本次活動提供中餐：

- (一)大凍山，又名糞箕山、畚箕山，海拔 1976 公尺，位於嘉義阿里山鄉，是台灣小百岳之一，為林務局規劃的國家森林步道，路況良好，沿途林相優美，共有四條路線串連樹石盟、七星石、石獅象、觀音石、鐵達尼石等景點，可依體力及時間來選擇路線，指標清楚、設施完善，有座椅可供休憩。山頂有一木牌標識，無基石，以及 360 度展望的觀景平台及亭，可眺望玉山群峰、塔山群峰、阿里山遊樂園區、草嶺、石壁山、嘉南雲峰等，壯麗群山盡收眼底，也是觀日出、雲海及晚霞的極佳地點。
- (二)裝備：登山鞋、登山杖、長袖衣褲、遮陽帽、輕便雨衣、小型背包、行動糧、飲水(2,000cc)、替換衣服。

❖本會訂 111 年 9 月 14 日至 18 日或 9 月 21 日至 25 日(視國家公園入園申請狀況而定)，舉辦「南湖大山」百岳登山活動，請有報名參加之會員特別注意以下事項：

- (一)本活動屬於百岳登山行程，難度較高，報名者應具備攀登高山之經驗。
- (二)由於此次登山行程位處太魯閣國家公園範圍內，依法需申請入園證，因此排定 111 年 9 月 14 日至 18 日及 9 月 21 日至 25 日兩個期程申請入園許可，兩個期程分開報名，參加人數個別計算，會

員請視自身行程填妥報名表報名，人數超過 7 人視為成團，方申請入園，若兩個期程均順利申請入園證成功，以 9 月 14 日至 18 日為優先出團日期。

- (三)揹工費用說明：揹工每日出勤費為 5000 元，負重重量上限 25 公斤，不滿 25 公斤，依需要負重按比例分攤工每日出勤費。
- (四)裝備：(1)登山鞋、登山杖；(2)Gotex 外套(含裡層)、雨褲；(3)保暖衣物(含保暖帽、保暖褲)、手套；(4)大型背包(含背包套)；(5)餐具、飲水；(6)行動糧(沿途補充體力)；(7)頭燈、手電筒；(8)拖鞋；(9)個人藥品、濕紙巾、衛生紙；(10)身分證、健保卡。

❖本會平民法律服務中心橋頭地院、高雄地院 111 年 7-9 月駐點輪值表已公告於網站，請會員上本會網站參閱。

❖法扶基金會總會委由橋頭分會、犯罪被害人保護協會總會、本會及屏東律師公會聯合於 111 年 7 月 15 日(五)、7 月 16 日(六)、7 月 23 日(六)、8 月 5 日(五)、8 月 6 日(六)，共五日舉辦修復式司法促進者線上培訓課程，敬請各會員踴躍報名參與：

- (一)名額：60 名
- (二)進行方式：全程視訊
- (三)上課時間：上午 9：00 - 12：10、下午 13：30 - 16：30。
- (四)本次課程全部名額開放給律師參與，完整上完本課程，將列入本會處理法院轉介修復式司法案件人才庫。

❖臺灣橋頭地方法院辦理 111 年第 2 次
國民法官模擬法庭系列活動，各場次期
程如下。請有報名成功之會員準時出席
與會，本會將依上下午場次分別核給 2
點在職進修點數。

- (一) 準備程序：已於 111 年 5 月 25 日上午 9 時 30 分至 12 時辦理完成。
- (二) 選任程序：111 年 7 月 26 日上午 9 時至 11 時 55 分
- (三) 審理程序：111 年 7 月 26 日下午 14 時 10 分至 17 時
111 年 7 月 27 日 上午 9 時 30 分至 12 時、下午 14 時 30 分至 17 時
- (四) 評議、宣判程序：111 年 7 月 28 日 9 時 30 分至 11 時 50 分

(五) 座談會：111 年 7 月 28 日下午 2 時至 5 時

❖臺灣高雄地方法院辦理第 2 輪次第 4 場
系列國民法官模擬法庭活動，各場次期
程如下。請有報名成功之會員準時出席
與會，本會將依上下午場次分別核給 2
點在職進修點數。

- (一) 選任程序：111 年 7 月 26 日 (二) 上午 9 時至 17 時 30 分
- (二) 審理程序：111 年 7 月 27 日 (三) 上午 9 時至 17 時 30 分
- (三) 評議、宣判程序：111 年 7 月 28 日 (四) 上午 9 時至 12 時
- (四) 座談會：111 年 7 月 28 日下午 14 時至 17 時 30 分

機關來文

全國律師聯合會 111 年 4 月 11 日 (111)
律聯字第 111111 號函

主旨：檢送勞動部勞工保險局函，「勞工
職業災害保險及保護法」將自今
(111) 年 5 月 1 日施行，執業律師
為該法強制投保對象，敬請轉知會
員留意相關規定，請查照。

說明：檢送勞動部勞工保險局函，「勞工職
業災害保險及保護法」將自今 (111)
年 5 月 1 日施行，執業律師為該法強
制投保對象，敬請轉知會員留意相關
規定，請查照。

【附件】

勞動部勞工保險局 111 年 4 月 11 日保納
新字第 11160087774 號函

主旨：「勞工職業災害保險及保護法」(下
稱災保法)將自今 (111) 年 5 月 1
日施行，執業律師為該法強制投保
對象，請貴會協助向所屬會員宣導
災保法相關規定，詳如說明，請查
照。

說明：

一、勞工職業災害保險自勞工保險抽離單
獨立法，依災保法第 6 條第 1 項第 1
款規定，年滿 15 歲以上，受僱於領有
執業證照、依法已辦理登記、設有稅
籍或依中央主管機關依法核發聘僱許
可等雇主之勞工，應以其雇主為投保
單位，參加勞工職業災害保險為被保
險人。同條第 2 項規定，前項規定於

依勞動基準法規定未滿 15 歲之受僱從事工作者，亦適用之。

- 二、依照災保法施行細則第 6 條第 1 款規定略以，本法第 6 條第 1 項第 1 款所定領有執業執照之雇主，包含經專門職業及技術人員考試及格，且依法取得執業資格或開業執照，為執行業務雇用勞工者。
- 三、承上，執業律師即使僅僱用 1 名員工，亦為就業保險（下稱就保）之強制投保單位，並得自願參加勞工保險（下稱勞保），又自 111 年 5 月 1 日起，即為勞工職業災害保險之強制投保單位。
- 四、雇主如未依規定申報員工加保，本局除依就業保險法之規定和處罰鍰外，自 111 年 5 月 1 日起，將再依災保法規定，核處新台幣 2 萬元以上至 10 萬元以下之罰鍰，並依法公布投保單位名稱及違法事由，經限期改善如未改善則按次處罰。又如勞工發生職災事故，本局核給職災給付後，將向雇主追還給付金額。
- 五、為提升前述雇主之法遵觀念，避免其因未諳法令規定而受罰，惠請貴會協助向所屬會員宣導災保法及就保加保相關規定，並告知得申報員工參加勞保，如有相關疑義，可請會員撥打本局電話：(02)23961266 轉下列分機洽詢：
 - （一）一般加保規定：分機 3111。
 - （二）新開戶投保問題：分機 2454。
 - （三）以開戶單位加保問題：分機 7001。

財政部臺北國稅局 111 年 4 月 21 日財北國稅審二字第 1110011737 號函

主旨：有關律師事務所或事業機構為受僱律師繳納加入地方律師公會及全國

律師聯合會之入會費、會費或跨區執業費，是否屬受僱律師所得疑義，復如說明，請查照。

說明：

- 一、復貴公會 111 年 4 月 6 日北律文字第 1110616 號函。
- 二、律師事務所或事業機構為受僱律師繳納地方律師公會及全國律師聯合會之入會費、會費或跨區執業費，如確因受僱律師為雇主提供執行律師職務之需要，可免納入受僱律師之所得課稅；惟如該受僱律師為雇主提供勞務內容未涉及以律師身分執行律師職務者，應屬該事務所或事業機構對受僱律師之補貼，按薪資收入課稅。

司法院 111 年 4 月 27 日院台廳民一字第 1110013092 號函

主旨：檢送「法院辦理遠距視訊開庭參考手冊」5.0 版 1 份，請查照。

說明：本院前以 110 年 7 月 23 日院台廳民一字第 1100021350 號函檢送「法院辦理遠距視訊開庭參考手冊」4.0 版在案。為使法院遠距視訊開庭流程更為順利、流暢，並配合相關法令修正，爰再修正如旨揭版本。

法務部 111 年 4 月 28 日法檢字第 11104503951 號函

主旨：有關本部「律師資料管理系統」及「律師查詢系統」上線乙案，建請貴會對協助本系統建置有功相關人員優予敘獎，請查照。

說明：

- 一、「律師查詢系統」自於 110 年 1 月 1 日正式上線供民眾查詢，上線迄今已

有 784 萬次點閱數，成效顯著，並獲各界正面肯定。

二、「律師資料管理系統」建置期間，承蒙貴會同仁大力協助，使本系統順利上線運作，謹表謝忱，建請對協助本系統有功相關人員優予敘獎。

法務部 111 年 4 月 29 日法檢字第 11104516740 號函

主旨：「律師職前訓練規則」第十七條條文，業經本部於 111 年 4 月 29 日以法令字第 11104511590 號令修正發布，檢送修正條文 1 份，請查照。

說明：「律師職前訓練規則」第十七條條文：學習律師於訓練期間，有下列情形之一者，應予退訓：一、受破產之宣告，尚未復權。二、受監護或輔助之宣告，尚未撤銷。

高雄監獄總務科名籍股 111 年 5 月 5 日電子公文

主旨：鑑於國內新冠肺炎 (COVID-19) 確診人數持續攀升，律師或辯護人接見、公務接見等暫改於一般接見室辦理。

依據：法務部矯正署 111 年 3 月 16 日法矯署醫字第 11106001370 號函及監獄行刑法第 72 條第 3 項。

公告事項：

1. 近期新冠肺炎 (COVID-19) 確診人數快速攀升，社區疾病傳播風險增加，為確保矯正機關妥適因應疫情，降低傳染風險，律師或辯護人接見、公務接見等暫改於一般接見室以隔窗話筒方式辦理。
2. 辦理律師或辯護人接見及司法借訊，請

至本監總務科名籍股申請；公務接見請依業務性質向各承辦科室申請。申請完成由承辦人員引導至一般接見室窗口開始接見。

3. 接見時應注意事項：律師或辯護人依監獄行刑法第 72 條規定辦理；公務接見、司法借訊依監獄行刑法第 67 條第 1 項、第 68 條第 1 項、第 69 條第 1 項及第 71 條第 3 項規定辦理。

4. 前揭措施如有調整將另行公告。

全國律師聯合會 111 年 5 月 17 日 (111) 律聯字第 111159 號函

主旨：為加強清查舉發違法執行律師業務行為，以維護會員執業權益，詳如說明，敬希查照辦理。

說明：

- 一、依本會第 1 屆第 17 次理事、監事聯席會議決議辦理。
- 二、律師法於民國 109 年 1 月 15 日修正，制定第 127 條、第 128 條、第 129 條等規定，禁止無律師資格者，意圖營利而僱稱為律師、借用具律師資格者名義或投資設立事務所雇用律師或與其合夥經營事務所，不法執行律師業務，以保障民眾受合格律師提供法律服務之權利。惟新法施行迄今二年餘，不時仍有違反律師法執行律師業務之新聞報導，為落實打假維護律師權益，本會將成立專責之非法執行律師業務取締小組，適時研議相關辦理細節，與各地方律師公會合作，清查舉發事宜。敬請貴會就轄內違法執行律師業務行為，主動清查舉發。
- 三、本會建請貴會如發現社群媒體、網路廣告或應徵律師啟事等，若相關資訊

內容，外觀可合理確認屬違反律師法之非法執業行為，即可向轄內地檢署提出告發，並副知本會，使本會得以蒐集資訊，適時向相關主管機關表達關切；其次，並請轉知所屬會員配合積極舉報，以維護律師良善執業環境，俾保障民眾選任律師權利。

臺灣高雄少年及家事法院 111 年 5 月 19 日高少家宗文字第 1110007591 號函

主旨：本院家事律師閱卷室及休息室，自 111 年 5 月 23 日起，統一改至少年大樓之新改造並精進律師閱卷室及休息室（少年及家事律師閱卷室均合併一起），惠請轉知貴公會律師知悉，請查照。

說明：

- 一、本院因人手不足及空間之調整，自 111 年 5 月 23 日起整併家事律師閱卷室及休息室至本院少年大樓，如主旨所示。
- 二、如到閱卷室之律師，自 5 月 23 日起請一律由少年大樓大門進入本院，車輛可以停放至少年大樓大門進入本院，車輛可以停放至少年大樓前右方之停車場，另該停車場，日後會改控管為律師專用（搖控器與家事停車場同一個）。
- 三、附件：本院少年大樓平面圖，一張。

全國律師聯合會 111 年 5 月 31 日(111)律聯字第 111175 號函

主旨：貴律師函詢律師倫理規範適用疑義，復如說明，敬請查照。

說明：

- 一、復貴律師 110 年 3 月 11 日 110 勤字第 031101 號函。

二、按律師倫理規範第 30-2 條規定：「律師不得接受第三人代付委任人之律師費。但經告知委任人並得其同意，且不影響律師獨立專業判斷者，不在此限。」，是於不影響其獨立專業判斷時，律師本得經告知委任人並得同意，接受第三人代付委任人之律師費。

三、且查上開條文規定之立法意旨，略以：「在實務上，第三人為受任事件之當事人代付律師費之情形所在多有，例如…法定代理人、親友…，為明確律師與當事人關係之主體，及考量該第三人利益與委任人利益間之潛在利益衝突，…爰參考美國立法例，增訂本條。」，可知本條規範制定時，已考量親屬間代為支付律師費之情形，衡酌律師、委任人及第三人間之權益可能衝突後作成的規定。

四、又律師為維護委任人權益，就委任人與第三人間有無利益衝突，自應與委任人本人有知悉及判斷的機會，尚難僅以第三人所述為據，再者，律師法第 38 條並規定律師對於委任人不得有矇蔽或欺誘之行為，是如律師按照第三人之子女請求，不告知或隱瞞委任人之父母有關子女代替支付委任費用，尚難認與前開律師倫理規範與律師法規定意旨相合。

五、依本會第 1 屆第 18 次理事、監事聯席會決議，提出上述意見供參。惟如有相涉具體個案是否違反律師倫理規範，仍應視個案具體事實及實際事證綜合判斷，併此說明。

全國律師聯合會 111 年 5 月 31 日(111)律聯字第 111176 號函

主旨：貴律師函詢律師倫理規範適用疑義，復如說明，敬請查照。

說明：

- 一、復貴律師 110 年 6 月 10 日 (110 國律字第 00898 號函。)
- 二、按律師法第 34 條第 1 項第 1 款規定，「律師對於下列事件不得執行其職務：一、本人或同一律師事務所之律師曾受委任人之相對人之委任，或曾與商議而予以贊助者。」，律師倫理規範第 30 條第 1 項第 1 款規定，「律師不得受任下列事件：一、依信賴關係或法律顧問關係接受諮詢，與該諮詢事件利害相衝突之同一或有實質關連之事件。」。是以律師曾受委託人之相對人委任，如委託人委任係同一或實質相關連之事（案）件而有利害衝突者，或雖非同一事（案）件，而有利用曾受委託人之相對人委任時所知悉其不利之資訊者，皆不得受委託人之委任執行職務。另依律師倫理規範第 30 條第 3 項，律師於同一具訟爭性事件中，不得同時受兩造或利害相衝突之一造當事人數人委任，亦不適用前項規定。
- 三、律師如受聘為公司之法律顧問，依一般法律顧問合約之約定內容，律師就公司所遭遇之法律問題皆有提出法律意見之義務，對於公司涉訟及相關法律事務且有義務優先處理。而在顧問合約期間，公司持續為律師之委任人，所有顧問客戶公司之法律爭議，顧問律師必須提供服務且會成為公司方面之代理人。依貴律師來函所示，本案解散公司之聲請，貴所律師並非公司方之代理人，而係擔任公司代表人兼

股東之代理人，以公司為相對人之事項為聲請。貴所律師本身為公司所委聘之法律顧問，為保護公司之權益，並確保律師忠誠義務，應不得為不利於公司之行為，且該以公司為相對人之解散聲請案件若須聘請律師，貴律師依顧問合約之規定有義務擔任公司方面之代理人，則貴所律師擔任公司代表人兼股東之代理人，應已構成利害衝突，自明顯違反律師法第 34 條第 1 項第 1 款、律師倫理規範第 30 條第 1 項第 1 款規定、律師倫理規範第 30 條第 3 項之規定。

- 四、依本會第 1 屆第 18 次理事、監事聯席會決議，提出上述意見供參。惟如有相涉具體個案是否違反律師倫理規範，仍應視個案具體事實及實際事證綜合判斷，併此說明。

全國律師聯合會 111 年 5 月 31 日 (111) 律聯字第 111177 號函

主旨：貴律師函詢律師倫理規範適用疑義，復如說明，敬請查照。

說明：

- 一、復 貴 律 師 110 年 8 月 16 日 BH101441033 號函。
- 二、貴所來函詢問內容為：「甲男、乙女為夫妻，甲男與丙女外遇後生有一子丁，因丙女生產後即攜丁子離開避不見面，甲男爰委任 A 律師起訴請求確認甲男與丁子間親子關係存在及酌定親權訴訟，並提出若干外遇資料與 A 律師以利嗣後向法院聲請親子鑑定。嗣乙女知悉甲男外遇乙情後欲向甲男、丙女提出侵害配偶權之民事損害賠償訴訟，則 A 律師得否依律師倫理規範

第 30 條第 2 項之規定取得甲男書面同意後，受乙女委任進行上開侵害配偶權之民事損害賠償訴訟？」

- 三、在本件事實中，甲男所提起之親子關係存在及酌定親權訴訟與乙女對甲男及丙女所提起之侵害配偶權訴訟，二個訴訟之間所依據事實都是因為甲男外遇事實而起，因此二個案件是相牽連之案件。而在第一個訴訟中甲男為原告，在第二個訴訟中，甲男變成被告而可能需負賠償責任，以甲男角色而言在兩個訴訟中之利害不一致而有衝突。依照律師倫理規範第 30 條第 2 項之規定，A 律師確實是可以取得甲男與乙女之書面同意後，在第一個訴訟中擔任甲男之訴訟代理人，而在第二個訴訟中擔任乙女之訴訟代理人。
- 四、惟查律師倫理規範第 30 條第 2 項之告知，並非僅單純告知律師將在二個訴訟中分別擔任不同當事人代理人等情，並且需就：二個訴訟中利益相衝突之事實點所可能對雙方產生的影響，律師在該利害衝突之事證呈現時所將採取之訴訟立場，律師的訴訟立場對雙方於訴訟結果上所可能產生之影響，以及合理替代措施等，均需完整告知。如果當事人對於利害衝突之事實、產生之實質風險及合理替代措施均充分理解，而在此情形下律師還能得到相關委任人之書面同意，則自可依律師倫理規範第 30 條第 2 項之規定取得相關委任人之同意後受任為代理人。
- 五、依本會第 1 屆第 18 次理事、監事聯席會決議辦理。

**全國律師聯合會 111 年 5 月 31 日 (111)
律聯字第 111178 號函**

**主旨：貴律師函詢律師法及律師倫理規範
適用疑義，復如說明，敬請查照。**

說明：

- 一、復貴律師 110 年 10 月 21 日詢問函。
- 二、律師辦理案件，應注意前後兩件受委任之案件，於實質上有無關連或衝突，所謂實質關連係指兩案件之事實或法律爭點相重疊及相互影響而言，且為著眼於當事人利益之保障，此項義務並無時間限制。貴大律師所詢第三項主張，因所涉者為前案 600 萬元之給付關係，而於前案中，乙、丙、丁三人均為前委任人甲之對造，當事人於形式上已有衝突，屬律師倫理規範第 30 條第 1 項第 2 款：「與受任之事件利害相衝突之同一或有實質關連之事件」，故律師不能接受後案之委任。至於前二項主張之訴訟當事人在乙、丙、丁之間，與之前離婚及剩餘財產分配請求權訴訟當事人並不相同，若與前二案之案情無涉，則與律師法第 34 條及律師倫理規範第 30 條之規定無違，然若與前案有關或後案之事實曾經列為前案訴訟事實或會影響訴訟結果，則兩案間仍有實質關連而構成利益衝突，律師應不能接受委任。
- 三、依本會第 1 屆第 18 次理事、監事聯席會決議，提出上述意見供參。惟如有相涉具體個案是否違反律師倫理規範，仍應視個案具體事實及實際事證綜合判斷，併此說明。

婚喪喜慶

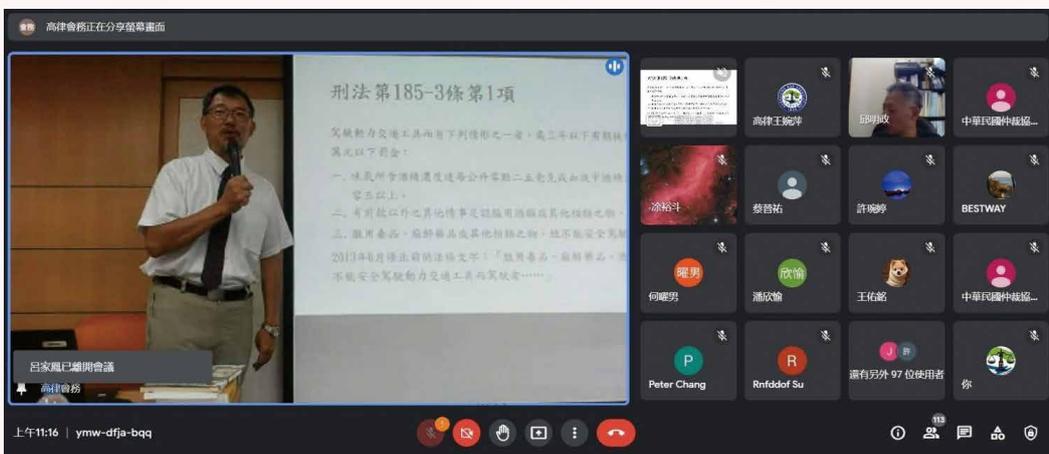
悼~會員李榮唐律師父親老先生於 111 年 5 月 4 日壽終正寢，享壽 68 歲，111 年 5 月 14 日(六)中午 12:30 假高雄市立殯儀館永寧堂舉行公祭，本會致送福利金及花籃以表哀思。

悼~會員黃柏榮律師父親老先生於 111 年 5 月 26 日壽終正寢，享壽 61 歲，111 年 6 月 26 日(日)上午 08:30 假台北市立第二殯儀館至真一廳舉行公祭，本會致送福利金及花籃以表哀思。

悼~會員郭子維律師父親老先生於 111 年 5 月 20 日壽終正寢，享壽 68 歲，111 年 5 月 29 日(日)上午 10:30 假台南市立殯葬管理所和平堂 60 號舉行公祭，本會致送福利金及花籃以表哀思。

悼~會員楊昌禧律師夫人 仙逝於 111 年 6 月 4 日壽終內寢，享壽 74 歲，111 年 6 月 14 日(二)上午 07:30 假高雄市九龍禮儀館 99 號靈堂號舉行公祭，本會致送福利金及花籃以表哀思。

活動照片



◀本會在職進修委員會於 111 年 4 月 16 日邀請許澤天教授以視訊線上暨實體現場課程方式講授【刑法第 150 條與第 185 條之 3 的修正問題】。



▲本會於 111 年 4 月 17 日舉辦「111 年信託律師專業課程培訓班南區場第五堂」，邀請許兆慶律師以視訊線上暨實體現場課程方式講授「家族信託的架構與運用 & 台灣家族信託業務模式」。



◀本會於 111 年 4 月 24 日舉辦「111 年信託律師專業課程培訓班南區場第六堂」，邀請李智仁博士以視訊線上課程方式講授「家庭財富傳承及高資信託規劃運用」。



◀本會在職進修委員會民事法系列課程於 111 年 4 月 30 日邀請邱琦法官以視訊線上課程方式講授【要件事實論一：債務不履行與要件事實】。



◀本會於 111 年 5 月 15 日舉辦「111 年信託律師專業課程培訓班南區場第七堂」，邀請施秉慧律師以視訊線上暨實體現場課程方式講授「家庭企業財產傳承規劃 - 跨代傳承之家族治理與對策」。



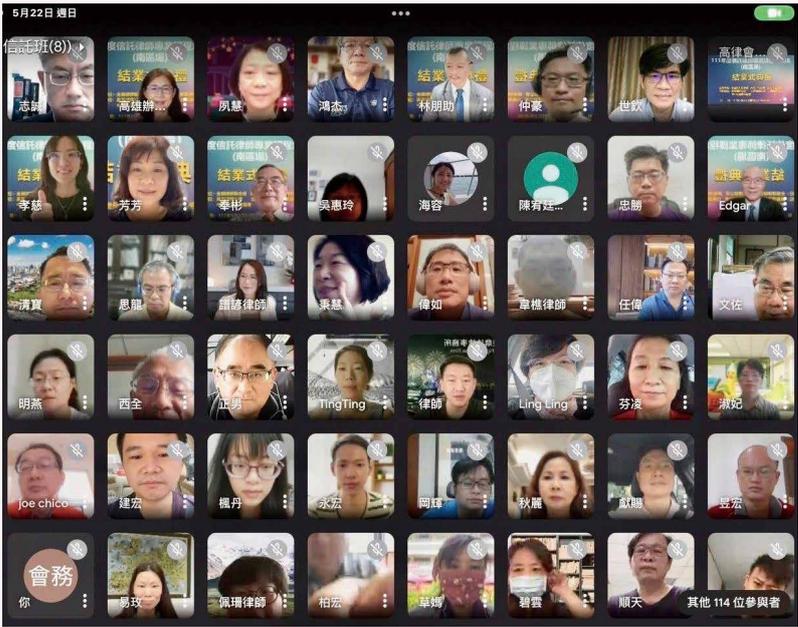
◀本會在職進修委員會於 111 年 5 月 21 日邀請賴碧瑩教授以視訊線上暨實體現場課程方式講授【解析國內外訴訟案件估價實務】



▶本會在職進修委員會於 111 年 5 月 21 日邀請賴碧瑩教授以視訊線上暨實體現場課程方式講授【解析國內外訴訟案件估價實務】



▶▲本會於 111 年 5 月 22 日舉辦「111 年信託律師專業課程培訓班結業典禮暨第八堂」，邀請王志誠教授以視訊線上課程方式講授「信託契約之撰擬與規劃（一）(二)」。



▶本會在職進修委員會民事法系列課程於 111 年 5 月 28 日邀請邱琦法官以視訊線上課程方式講授【要件事實論二：侵權行為與要件事實】。



社團報報

本會新社團「瑜珈社」正式成立囉！

■ 林怡廷律師編輯

在現代人忙碌緊湊的生活中，經常處於焦慮或壓力下，尤其是律師需長時間維持高度專注與燒腦，更時常被各類案件期限追著跑，還要想辦法緩解當事人在訴訟中的焦慮和負面情緒，使得律師的身心靈往往沒有機會獲得適度放鬆與修復，最終導致睡眠品質不佳、身體循環不良、肌肉肢體硬梆梆，毛病也就一個一個找上我們，試想，我們有多久沒有穩定規律地運動？又有多久沒有靜下來，好好地聆聽自己身體內在的聲音？

正因如此，本會瑜珈社在千呼萬喚之下，終於誕生！希望藉由瑜珈社的成立，鼓勵會員們開始接觸瑜珈、練習瑜珈，從現在開始把瑜珈當成穩定而規律的運動習慣之一，在每一次的瑜珈課程中，會員們將可以藉由身體各種姿勢伸展，搭配呼吸冥想，放鬆全身，讓身體從上而下獲得養分與休息，並將課程中學習到的呼吸方法、動作練習帶進日常生活，達到安定神經、釋放疲勞、恢復精力、滋養能量的作用，對身心健康而

言，可謂好處多多，歡迎會員踴躍報名成為社員一起來練習瑜珈。

本會瑜珈社將延聘同為本會會員，並且擁有多項瑜珈專業培訓證照、教練證的楊宜樞律師擔任課程指導老師，社團招收名額上限為10人，報名費每季新台幣2,000元整，上課時間為每週二晚間6點30分至8點整，每季預計會上10堂課，地點則選定於高雄市鼓山區大順一路628號天生歌手合唱藝術中心，附近的學校圍牆邊和巷內皆有充裕的車輛停放空間。上課時間也會配合國定假日及公會活動為彈性調整，並於每季開課前另行公告。

最後一點小小的叮嚀，因為本會瑜珈社的成立宗旨，就是要鼓勵社員能保持規律練習瑜珈的習慣，因此倘若社員在當季請假堂數超過半數以上者，將會被取消次一季報名成為社員的資格，把機會讓給其他想要練習瑜珈的會員喔！



社團報報

熱門音樂社隨筆

■ 吳孟謙律師編輯

往返少家法院開庭的路途中，往往是我
和音樂獨處的美好時光，聽著已重複循環撥
放數次的同首樂曲，不斷在心中跟唱著，試
圖揣摩歌手演唱當下的技巧，哪個部分已經
轉入假音，哪個部分又該換氣，以及在那歌
聲中忽隱忽現、若有似無，卻自首至尾嘗試
傳達的情感，希望能將樂曲中的每次和聲、
每句歌詞中的抑揚頓挫都盡可能地在自己腦
海中重製，只為了能夠在下一次的現場團練
中，盡可能地完整重現，這並不是出於我對
於音樂有超越常人的熱忱，只是很單純地因
為—我是高律熱音社中，唯一一個完全看不
懂樂譜的社員…。

回想起和高律熱音社的緣分，是在某個
年末參與了高雄律師公會舉辦的晚會活動，
地點在駁二附近的一間餐酒館，當時眾多律
師前輩在現場熱音社輕鬆愉快的演唱及演奏
氛圍中，褪去了白天法庭活動的劍拔弩張，
增添了輕鬆愜意的酒酣耳熱，讓我對美好的
音樂及演唱對於現場活動氣氛的渲染力有了

深刻的印象，更對於能夠自在地在眾人面前
展現歌喉的主唱們，由衷感到佩服。因緣際
會下，在數月後和好友們一起參與高律K歌
社享受歡唱時光時，認識了當初晚會活動中
表演極為精彩的熱音社前輩謝孟璇律師，承
蒙她親切地邀請，才開啟了我在熱音社至今
有趣的旅程。

猶記得初次到社團現場練習前，我已整
整練習了「飄向北方」中RAP部分不下數十
次，但當天還是緊張到吃不下飯而直接提早
到團練的地點—七賢路上的「真善美樂器廣
場」等候，所幸社團的總監宋明政律師以及
吉他手黃奉彬理事長在初次見面時都很溫暖
地表達歡迎之意，也讓我消除了不少初來乍
到的陌生感，而社團的指導老師謝佳宏老師
更是在我表明完全不懂樂理、也看不懂樂譜
的尷尬微笑中，給予我極大的鼓勵，也直接
在練習的過程中，具體地指點我如何放鬆喉
嚨及嘴唇，讓聲音可以更自然地呈現。

在之後的團練過程中，我也陸續地與其他各個社員前輩慢慢認識，不論是歌藝精湛但謙虛有禮的前輩郭清寶律師及吳任偉律師；演奏中掌握整體節奏的帥氣鼓手劉子豪律師及親切的前輩李玲玲律師；溫文儒雅但Solo起來總是令人熱血澎湃的電吉他手李育任前輩；實力渾厚、舞台魅力四射的前輩鄺澄鵬律師，還有氣質出眾且琴藝高超的王亭婷律師、近期加入即與團員默契十足的吉他手林祺祥律師，都是每次團練時相互學習、一起享受音樂的好夥伴。

然而，團練雖然都是在輕鬆愉快的氛圍下進行，但有鑑於樂曲的完整呈現，仰賴每一個參與的社員，不論是樂手或歌手對於自己負責部份的掌握及詮釋，才能在各司其職的狀況下，共同建構樂曲中豐富的層次與細膩的張力，因此社員們在團練前往往往都會自主進行一定程度的預先練習和準備，也才能在每次僅僅一個半小時的團練時間中，流暢地共同進行數首樂曲的實際演奏及歌唱

練習，雖然對於不諳樂理的我而言，只能透過不斷反覆聆聽樂曲的方式進行準備，也無法像其他前輩一樣隨時精準地配合老師的現場指點進行調整，難免會擔心自己拖累團員的練習，但這樣的擔憂往往在大家的包容和貼心的小舉動(幫忙我數拍子等等)中獲得緩解，留下的便是每次順利完成練習後，那真切而喜悅的些許成就感。

加入熱音社至今，有幸在去年十月底參與「2021臺灣仲裁週」閉幕儀式的演出，雖然過程中因為缺乏表演經驗而一度緊張忘詞，但搭檔的前輩鄺澄鵬律師及其他團員，都在結束後給予我溫暖的鼓勵和安慰，讓我重拾對於自己的信心。在疫情尚未趨緩的當下，雖然團練也不可避免地受到一定程度的影響，但雨後總會天晴，相信在不遠的將來，高律音樂社將繼續在各個表演中傳遞音樂帶來的感動，而這些一起走過的努力和練習的故事，也將持續譜出我生活中美好的樂章。

