

113 年第 8 期

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

「張老師」專欄



Flora 一邊參與著跨區的視訊會議，一邊依據會議內容在 LINE 的不同工作群組詢問同仁們各方案的進度，同時間打開 PPT 做表格和圖表，以便能夠清楚彙整得到的資訊，待會要在會議中做補充報告。耳朵、眼睛、嘴巴、腦袋、手、心思同時間高速運轉著，一場會議下來，Flora 覺得全身緊繃、身心俱疲，需要泡上一杯紓壓的花草茶，才能繼續工作。拿起杯子準備起身到茶水間，電話又響了，主管要找 Flora 討論另一個案子的進度。走去主管辦公室的路上還接了一通南部同事的 Line 電話。

這樣的場景，你有沒有感覺到似曾相識呢？

過去的我，跟 Flora 一樣，很習慣一天要完成好多的事情，很少讓自己空閒下來，感覺塞得滿滿的行事曆，洋洋灑灑各種顏色的行程，彷彿是相當有意義的人生，表示自己很認真在過生活，雖然忙碌，但也在過程中享受著每天完成好多事情的爽快感。有時候我會同時間做很多事情，手邊處理的、腦袋想的、嘴巴說的、眼睛看的、耳朵聽的可能都是不同的事情，可能還搭配著嘴巴吃著東西、喝著飲料，即使搭個電梯、停個紅綠燈、排隊結個帳，也要趁著 40、60 秒的時間讀幾則訊息，彷彿自己很懂得利用時間。

漸漸地，對那種原本爽快的感覺開始有點麻木，覺得自己像是工廠的生產線，像是個活著的機器，在確認事情、處理事情、交辦事情、完成事情中循環著，我發現在急著處理事情的背後付出的代價就是少了品質，嚴重時還會出現錯誤，例如，在這個群組傳了要給其他群組的訊息，或者記錯了日期、傳錯了檔案。

最近，因為家人生病就醫，在陪同診斷、治療、住院的過程中，需要不斷的重複著：等待看診、等待檢查、等待報告、等待病床、等待開刀、等待復原的過程，所有事都急不得，彷彿是按了暫停鍵，不得不放慢，不得不放下平日認為最重要、最拖不得的所有事情，靜靜地等待著。

(1/2)

看著病床上的家人，我開始省思著：

什麼事，才是生命中最重要的事？

什麼事，才是一天當中最重要的事？

如果每天忙得像個陀螺般轉個不停，怎麼會有時間去思索對自己來說什麼才是重要的事情、值得花更多的時間處理的呢？

如果每天把時間塞得滿滿的，直到夜深人靜，累得人仰馬翻時，才拖著疲累的身體入睡，怎麼會有餘裕留給自己去品嚐享受人生呢？我擔心自己直到躺在病床上那一刻，才驚覺我的人生不是自己的，我都在忙著別人的事、工作的事，卻忘了留時間給自己，但為時已晚。

從醫院回家之後，我開始進行了「慢下來」的練習，我開始試著注意身體發出的訊息，如肩頸痠痛，排便是否順暢而定，隨時把注意力放在自己的呼吸、心跳，是否呼吸過於短而急促，心跳是否跳動過快，練習注意心情的變化，問問自我：我是不是覺得煩躁、緊張了、還是悶悶的、有些憂鬱了。我練習注意下班後的所剩電力，是否還有力氣和家人互動，還有能量可以放在我喜歡的休閒或進修活動，如瑜珈課、畫畫課、爬山和騎腳踏車，或者和朋友聚會吃飯。

與大家分享簡單的口訣：

- 呼吸喝水看遠方
- 慢慢走路和說話
- 一次專心一件事
- 工作生活有界限
- 時時思索要什麼

一天當中，找一件事情來練習吧！

如：爬樓梯，體會呼吸的變化

如：慢慢洗澡，感受水溫和水流

如：好好吃一餐，品嚐食物味道和口感

相信可以提升你的幸福感和健康喔！

(2/2 完)

父母病倒，兄弟姊妹要偷賣掉台積電股票怎麼辦？

“小錦是家中最小的孩子，獨自照顧生病的媽媽。媽媽希望將台積電股票捐給慈善機構，但哥哥姐姐卻想獨吞。小錦可向法院申請監護宣告，成為媽媽的監護人，保障媽媽的意願，避免哥哥姐姐們侵占財產；尤其監護宣告可以確保監護人依法管理財產，避免對受監護人不利的情况發生。”

小錦是家中最小的孩子，上面還有 3 個哥哥姐姐，平常他們總是甚少回家，尤其在媽媽生病後就獨留小錦一個人照顧。有天，媽媽告訴他們留有一些台積電股票，希望他們可以把股票賣掉，把錢捐給慈善機構；然而，哥哥姐姐為了自己的利益，卻想要把股票私自獨吞。

之後小錦媽媽病情惡化，陷入昏迷，哥哥姐姐們更無顧忌，整天打著賣掉換錢的算盤，小錦能做什麼來避免呢？

試試監護宣告？

人老了，不免因精神障礙或者其他心智缺陷，導致無法跟人正常溝通或理解對方意思，為了避免本人受到損害，就可以向法院聲請「監護宣告」。

一旦監護宣告落成，本人就可以請「監護人」來作自己的法定代理人，生活上就可以請監護人以「受監護人名義」，幫忙處理各種事情——就像是前述小錦的狀況。

如此一來，就可以從源頭避免各種對本人不利的情况。因為監護宣告之後，就會產生一個監護人，擋在受監護人的前面，不會讓後者去直接面對種種法律上的問題。

此外，監護人既扮演如此守衛角色，就要對受監護人負責，不能做出有害的事情。《民法》就規定，監護人在執行職務，協助受監護人的生活、護養療治或幫忙做財產管理的時候，應尊重受監護人的意思，並考量其身心狀態與生活狀況。

但受監護人畢竟相對弱勢，所以法院在某些條件下也可以介入。例如當監護人與受監護人發生利害衝突，法院就可以介入，幫忙另外選定特別代理人，或要求監護人報告監護狀況，以及本人的財產清冊，使法院得以瞭解最新發展與財產狀況。

此外，依法監護人若不是為了受監護人的利益，是不能隨意使用或者自行處分相關財產的；監護人也不可以違法從受監護人那取得財產。

(1/2)

總之，監護人在法律上可以代理受監護人做很多事，但受到許多法律限制與法院監督，不能任意做出不利於本人的事情。如果損害到本人，不只失去監護資格，還要負起賠償責任。

誰可以去聲請監護宣告？

這時「本人、配偶、四親等內親屬、最近一年有同居事實的親屬、檢察官、主管機關、社會福利機構，或之前約好要來監護的人（專有名詞：意定監護受任人）」等，就可以向法院來聲請前述「監護宣告」。

法院收到案子之後，就會來選適合的監護人。產生方式，會先從跟本人約定過的人出發，或者法院會根據本人最佳利益，從「配偶、四親等內親屬、最近一年有同居事實的親屬、主管機關、社會福利機構或其他適當之人」選定一人或數人為監護人。

結論

為了避免媽媽的股票，被自私的哥哥姐姐們拿去賣掉，享受這些原本應該捐獻的錢，且媽媽在昏迷中也沒辦法親自阻止，因此小錦就可以向法院聲請監護宣告，並試圖成為媽媽的監護人，就可以協助媽媽落實想法，並排除哥哥姐姐們對財產的覬覦，在賣掉股票之後捐給慈善機構，滿足媽媽的願望。

■ 本文來自媒體「法律白話文運動」。

■ 法律白話文運動是一群期待台灣擁有法律專業媒體的人組成。我們在不同的職位上各司其職，來自不同地方、擁有不同專長，但都抱有個心願——透過白話文的方式傳播法律知識，改變台灣的法律文化。

(2/2 完)

資料來源

[財團法人「張老師」基金會 \(台北分事務所\)](#)

[法律白話文運動\(*網站授權分享\)](#)

<https://plainlaw.me/posts/secretly-selling-TSMC-stocks>

圖片來源

<https://www.irasutoya.com/>

員工協助方案專線：(02)25326180 分機 142

(財團法人「張老師」基金會台北分事務所)