

國民法官制度



情緒不當機



臺北地方法院與你同行

喬治



希多士

感謝您願意一同參與國民法官制度，提升國民對司法的信賴，讓本院與您一同茁壯成長。

第一次的參與，您也許感到緊張、害怕，又或許覺得期待、興奮，然而隨著案件審理過程，更多伴隨而來的可能是壓力與負面情緒。國民法官參與者多屬重大刑案，因需檢視案情證據，可能接觸血腥事證、不悅畫面此等重大衝擊而感到痛苦，造成國民法官心理負荷超載而焦慮、憂鬱。尤其在社會矚目案件，因擔憂輿論壓力與大眾眼光，甚至影響回復日常平靜生活。

請以正向健康的心態看待，預作心理建設，並讓我們協助您保持心理健康。

減壓小撇步



擔任本院國民法官，你的抗壓性是否足以讓你和緩卸下任務？審理案件伴隨而來壓力及負面思考，也許會讓你感到難以入眠、苦惱易怒、緊張不安、惡夢連連？嘗試下列幾個紓壓的方法吧～

- ▲調整呼吸頻率放慢深呼吸，專注於鼻子呼吸當下，靜心冥想，能讓身體平靜下來，放慢思緒，感受身體放鬆。
- ▲聽古典音樂或節奏較慢的曲調以放鬆身心。
- ▲適度運動放鬆肢體，例如瑜珈，體操伸展，太極等，減少精神緊張。
- ▲安排休閒活動或度假，轉換心情，移轉注意力。
- ▲充足休息。
- ▲維持規律作息與保持良好的均衡飲食。
- ▲向親近信任的人表達情緒感受，尋求他人的幫助及理解。
- ▲另外於審判結束後，建議借重國民法官間互相支持與安慰，適時分享參與審判的見聞與心得，同溫層的力量很快能得到宣洩壓力的效果。

我有話要說！



案件審理期間，國民法官如因心理因素欲尋求諮詢，請撥打下列專線：

 衛生福利部 24 小時安心專線電話：**1925**

 社團法人國際生命線台灣總會協談輔導專線 **1995**

 張老師基金會專線電話：**1980**

本院亦協助提供傾聽管道，於寶慶院區設置心理諮詢服務，國民法官可填載背面聯繫資料，由本院安排與諮商專家進行對談，由專家與您分析，從專業的角度協助您瞭解自己。

如認有就診需求，本院也可提供實體醫療院所資訊，讓您評估選擇，並提供定額補助，為擔任國民法官的您身心健康提供堅強後盾。

學會專家提供的情緒調節方法，讓國民法官安心執行任務，是司法實現公平正義重要的一環。

心情點滴

請留下您的聯絡資料

姓名：

案件案號：

審判期日：

聯絡電話：

其他意見：

亦可填寫本院「國民法官諮商申請書」請求協助。



與我們聯絡

院本部地址：臺北市中正區博愛路 131 號

國民法官法庭地址：臺北市中正區長沙街 1 段 27 號

電話：02-23146871 轉 6688

傳真：02-2331-7525

信箱：tpd023@judicial.gov.tw

網址：<http://tpd.judicial.gov.tw/>

→點選「國民法官」

