Mental
Health
Handbook

心理健康手冊

1

Citizen Judges 國民法官



心鐘啟動篇 → Make a Fresh Start !

01

心鐘啟動篇

未知之旅，
心情頻率有如浪波

Make a Fresh Start !

給您的話

您好，
首先非常謝謝您擔任國民法官的職務，
以國民法官身分走入法庭，
對許多人來說都是一種全新陌生的體驗，
可能既緊張又興奮。

如同我們人生中很多的「第一次」，第一次上學、第一次進入職場、第一次成為父母、第一次進入陌生的法院審理案件，可能帶來正面(興奮、期待)或負面(緊張、挫折)的感受與心理負荷，也可能因陌生而產生壓力，請您以正面健康的心態來看待，並做好心理建設。

這本書主要提供您事先了解可以做哪些心理準備，提高自己的心理素質並了解國民法官在審判過程中，可能出現的焦慮、不安、恐懼等情緒，可參考手冊內的小妙招幫助自己緩解，同時也可透過心理測驗檢查自己的心理健康狀況，是否有良好正向的幸福感，也認識心理疾病，隨時留意自身的心理健康。

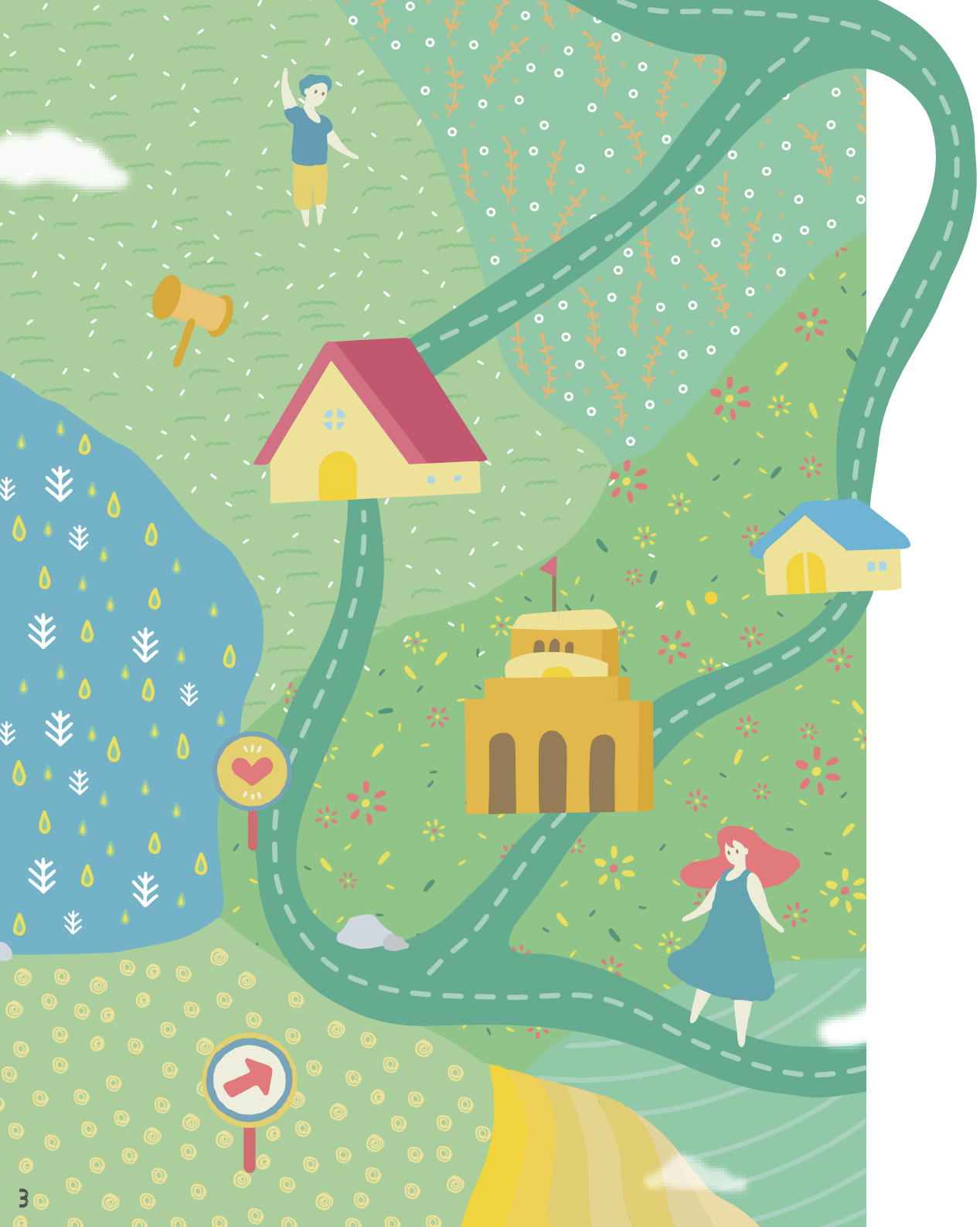
國民法官共有四本手冊，皆為不同主題：

1 **心鐘啟動篇**
國民法官參與審判前的前置作業及心理建設。

2 **理解勝任篇**
給予國民法官之後處於審判中期的評議與判決，如何做好心理建設，以及審判過後該如何回復心情。

3 **健心補給篇**
運用心理健康小妙招檢測心理健康幸福力和負向憂鬱情緒，並給予減壓小妙招協助國民法官舒緩情緒。

4 **康樂檢視篇**
認識心理疾病，並懂得利用預防性心理諮商等資源。以及了解心理健康照護資源，與各縣市的社區心理衛生資源，例如心理諮商所、心理治療所、精神科等專業心理健康人員，讓您放心地抒發參與審判期間經歷的一切，保持心理健康。



CHAPTER 1

預先做好心理建設

國民法官制度是一套全新的審判制度，提高自己對制度內容的了解，可以幫助您提升內心的安定感。

對於擔任國民法官前、中、後的程序中，可能產生各種心理反應，請透過以下Q&A，預先了解做心理預備。



Q1

問題1：

我被抽選為國民法官或備位國民法官，我能夠勝任這個任務嗎？

A1

國民法官是透過隨機抽選的方式選出，在此特殊場合下，能將您的生活經驗與觀點貢獻給社會，是一件榮譽的事情。下方除說明之外，也提供檢核表供您確認使用。



收到通知後，可以預備好 3 件事情，讓自己較無後顧之憂



行程準備

由於國民法官法庭將會「密集性」(集中在短暫數天)開庭審理，需要向家人預告不在家的時間，事先溝通安排好生活中的原有事務，避免打亂步調。



流程準備

首次參與這項未知的任務，若能提前確認前往的法院地點、了解相關的流程，將能使自己在事前取得充足的資訊，幫助自己在正式進入法院時，心中多一份安定感。



請假準備

參與審判的國民法官可依法向公司申請公假。您可以向公司溝通請假以及這幾天的工作安排。

CHECK LIST 準備項目



- 向家人預告不在家的期間
- 安排好生活中的原有事務
- 查詢法院位置、交通路線（去程及回程，預估可能塞車時間等）
- 閱讀本手冊，進行心理健康的預備，面對緊湊未知的行程
- 確認國民參與審判的相關流程
- 向公司申請公假
- 安排工作事項交接

Q2

問題2：

我不是學法律的，該用怎麼樣的方式來參與庭審？

A2

即使不是法律背景，在國民法官法庭只要以您自身的看法及生活經驗來看待案件，並表達您最真實的想法，即可做出貢獻。



EVERYONE
IS DIFFERENT

雖然國民法官並不像法官或是律師一樣擁有法律背景，仍可以用不同的生活經驗、不同的價值觀、不同的思考方式來理解案件，將兼顧情理法的觀點帶進法庭；讓司法專業與外界對話，彼此交流和反思。

審判期間，會接觸到許多法律條文及概念，可能會讓人感到困惑或混淆，但是法官會在審前說明詳細解說這些內容，審理過程中檢察官、律師也會說明清楚證據與主張的內容，當您在與法官討論時，覺得有不了解的情形，可以隨時提出詢問，讓法官協助您。



不同的生活經驗

不同的價值觀

不同的思考方式

Q3

問題3：

看到訴訟兩造的陳述，我該如何看待他們的對話？

A3

對於檢察官、辯護律師及被告分別呈現的證據、證人在法庭上作證的證詞，許多人可能因為自身經驗或背景，會特別選擇注意或相信某些內容，也可能與其他人關注的方向不同，而有不一樣的觀點意見，這是正常的。



TRUST YOURSELF

要相信自己的判斷

每個人都有自己特別關注的面向，也可能會因為認同或同情與自己相同遭遇的人而產生盲點，因此我們才要靠眾人之力一起完成任務。



在審判過程中也可能因為程序過多來不及反應，無法關注所有細節，不見得能完整理解兩造雙方的事證，與整件事情的經過和全貌。這是人之常情，請您寬心！



重要的是，在與法官討論的過程中，如果有需要，可以表達您想要深入了解某項證據，來幫助您做判斷。



Q4

問題4：

國民法官法庭審理的案件都很重大，我該怎麼表達意見比較好？

A4

國民法官參與過程中，若對被告或證人的說法有疑問，可以向審判長表示希望補充訊問被告或證人，可由您自己或請法官協助提問；國民法官也可以在終局評議時，表達自己的看法。





TEAM WORK!

> 國民法官與法官都是組成法庭的一份子，
> 共同合作、協力完成案件的審理。

審判長會主持審理過程，並協助您了解法條的內容及適用方式。而國民法官可以專注聆聽檢察官、律師或被告的說法，仔細審視證據內容、聽聞證人的證詞，以自己的生活經驗，從不同的角度，探詢可能的線索，做出判斷。

就像完成拼圖一般，與其他國民法官法庭成員齊心協力認定事實。國民法官第一次參與審判的案件，可能是社會大眾關注的重大刑案，而承擔不小的社會關注壓力。尤其在群眾壓力下，參與不是自己專業領域的審判活動、擔憂社會大眾的輿論等，都有可能影響您所做的決定。

壓力本身可能成為您不敢表達內心想法的原因，如果您能提前知悉這點，也許對您有所幫助。同時，「希望對審判有所幫助」的正面思考，有助於您在法庭中維持專注，並勇於發言。另外，使用您自己慣用的說話方式來表達看法，可以幫助您完整地將意見表達出來。



問題5：

當我在觀看案件相關證據時，可能會出現什麼情況讓我感到不舒服？

A5

觀看案情證據時，有可能帶入太多個人情感，而讓您有同樣受苦的感受。



像是2021年太魯閣列車事故中，參與搜救的警消醫護人員，雖然不是直接受到創傷，但因接觸到屍體以及現場環境，可能會間接感到痛苦，事故現場畫面時常出現在腦海中，或是感到焦慮及憂鬱。這些情況可能需要一段時間來淡化，但若持續半年以上，讓您感到非常困擾，請讓心理專業人員協助改善。

國民法官參與的案件多屬重大刑案，可能因為必須檢視案情證據，而接觸到暴力血腥、非人道的事證，觸動內心敏感神經；甚至少數人可能擔憂不幸再次發生，或反覆回想令人不悅的畫面，而過度焦慮甚至心理負荷超載。因此，建議與擔任國民法官的夥伴於過程中一起互相支持，給予力量！



- 適時在參與審判過後，一起分享過程中所見所聞
- 互相宣洩壓力、焦慮、痛苦、情緒起伏等負面情緒，給予同溫層的支持安慰，加快心理上的減壓效果
- 彼此肯定國民法官的付出意義與價值，訴說助人熱情初衷，和緩卸下任務

Q6

問題6：

在訊問證人時，我要以什麼樣的方式訊問比較適當？

A6

證人出庭時，如同國民法官收到通知一樣，可能因未知而產生心理上的焦慮及不安。因此，在訊問時，宜態度溫和、立場中立，也不需要直接評論或反駁證人說法。



審判過程中

TRIAL PROCESS

審判長會使用提問單或主動詢問確認有無問題等方式，
儘量確保您有對證人提出問題的機會。

> 如果您不希望自己提出問題，
> 也可將您的問題提交給法官，
> 請法官協助您提出問題。



接續 Q7-Q12 請觀看 理解勝任篇

NOTE

COPYRIGHT PAGE

國民法官心理健康手冊

編 印 機 關 | 司法院

文 案 策 劃 | 社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會

文 案 撰 稿 | 社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會李玉嬋理事長
湯發鉅創辦人、洪偉凱專案研究員

協 力 專 家 | 陽明交通大學金孟華副教授、臺灣彰化地方法院
廖健男庭長

編 輯 審 訂 | 司法院刑事廳《國民法官心理健康手冊》編輯團隊

美 術 設 計 | Fecina 法西納設計有限公司

手冊參考資料



Citizen Judges 國民法官

國民法官心理健康手冊–心鐘啟動篇

BOOK 1

編　印　機　關｜司法院
編印機關地址｜臺北市中正區重慶南路一段124號
編印機關電話｜02-23618577
網　　址｜https://www.judicial.gov.tw/
編　印　年　月｜2023年6月

司法院
Judicial Yuan