Mental
Health
Handbook

心理健康手冊

2

Citizen Judges 國民法官



理解勝任篇 → The Importance of Respect and Understand.

02

理解勝任篇

與未知相遇，
存以尊重理解之心

The Importance of
Respect and Understand



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。



Q7

問題7：

終局評議，會如何進行？

A7

國民法官可以用自己的視角看待案件，於終局評議階段，都有充分表達想法的機會。另外投票決定是否有罪及應科處何種刑罰時，國民法官與法官都有同等的投票權，每個意見都受到重視！



終局評議會回顧及討論前幾日的審判過程，由國民法官及法官表示想法及意見，最後投票作出判決。

若您對於判決結果（例如：較嚴重的刑罰後，會如何進行處置）有些疑惑，可直接向法官詢問，避免心中對於判決的選擇，產生困惑、猶豫不安。

檢察官、辯護律師呈現證據的方式、詢問證人的問題以及各階段的論述，都是為了使法官及國民法官採信他們的論點，因為每個人的觀點、著重的區塊不同，會產生不同的看法，是正常的。因此，不論您是傾向多數人或少數人的看法，甚至有不同於他人的見解，都可以自由提出來。

終局評議時，就是要充分討論每個人的想法，提供不同視角的觀點，讓大家一起做思考判斷。這時，保持開放的態度，也願意將其他國民法官的觀點納入參考，就是盡心完成國民法官的職務了。



Q8

問題8：

如果最終判決結果與我自己的信念不同時，我可以怎麼想？

A8

國民法官法有規定投票表決的門檻，需要尊重投票的結果。雖然結果可能與自己的選項不同，但也要肯定自己有努力參與討論、提供寶貴意見並投出神聖一票，可鼓勵自己放寬心，並接受大家集思廣益、充分討論後的多數意見。



重大刑案判決之後，對於部分量刑的判決結果

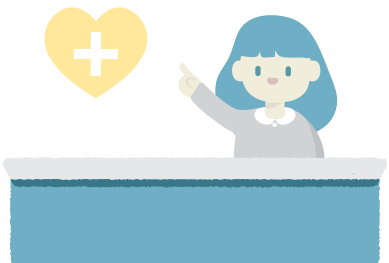
有些國民法官覺得正義得到伸張，也完成國民法官義務而卸任回歸正常生活。但有些國民法官可能因為透過處罰決定了他人命運而使自己內心過不去，甚至對誰有能決定他人未來的權力而感到困惑不解。



可能有人因重大判決，不知如何說服自己認同重罰，不能安然放下審判過程見聞的種種；甚至可能不自主地反覆回想、困惑不解，而難回歸日常。



此時您可以透過心理諮商，討論心中困惑與未了情節，讓自己能面對它、接受它、處理它與放下它，回歸日常生活。



Q9

問題9：

於審判結束後，我可能會想要抒發這幾日的心得，但是因為保密義務的關係，而擔心什麼可以說，什麼不能說。這種擔憂及無法抒發的情緒，也會產生壓力，這時候可以怎麼做？

A9

保密義務對您來說可能會造成一些壓力，此時您可以在判決結束後，花一些時間跟其他一起參與的國民法官分享彼此的心得，或是尋求心理健康專業人員的協助，紓解壓力。



國民法官雖然可以向親友分享自己在審判過程中的個人情感及與心得，但是評議時的...



皆屬於保密義務範圍，無法與親友之間分享或談論這就有可能成為壓力來源。

若能於庭審結束後，保留些許時間與國民法官同伴們聊天，分享自己在審判過程中感受到的各種情緒（例如圍圈坐著談話），隨著談話宣洩感受，將感受留存在法院。

透過這樣的即時分享，給予彼此支持！無形之中也減輕心理壓力。若一段時間後仍感到不適，可以參考第四冊第六篇，尋求心理健康專業人員的協助，由於這些人員受有專業訓練及保密義務，因此您可以放心地暢所欲言，藉此紓解壓力。



保密義務相關注意事項

CONFIDENTIALITY

哪些事情我應該保密？

評議秘密

1 **終局評議時所為之個別意見陳述**

└ 指法官、國民法官針對案件提出的個人看法及意見內容。

2 **意見分布情形**

└ 指法官、國民法官等對於被告是否有罪、量刑輕重的意見分布及投票票數等情形。

3 **評議的經過**

└ 指評議討論過程中，與評議意見有關的事項，例如A國民法官本來主張有罪，但之後又變更見解為無罪。

其他職務上知悉的秘密

1 **依國民法官法第40條及國民法官個人資料保護辦法規定，不得揭露個人資料的情形**

└ 如：其他國民法官的名字。

2 **涉及個人隱私或業務秘密的事項**

└ 如：其他國民法官的個人家庭狀況、營業秘密、性侵害犯罪被害人的身分、法院表示應保護的被害人隱私。

3 **其他依法應秘密之事項**

└ 如：秘密證人的真實身分。

擔任國民法官可以分享的事

- OK 地方法院的環境設施、服務與氛圍
- OK 在公開法庭中，一般人都可見聞的事項
- OK 國民參與審判程序的流程
- OK 法院於到庭通知書提供的文件、於參與審判過程中法院認定可分享的事項
- OK 判決書記載的事項



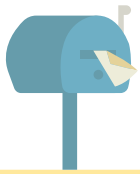
- OK 審判長或法官在審前說明程序中說明的內容
- OK 審判長或法官在請求釋疑、確認問題評議或其他程序中說明的法律原則
- OK 對法官、檢察官、律師開庭表現的印象
- OK 參與審判的心得、感想
- OK 其他不屬於評議秘密及其他職務上知悉之秘密的事項



國民法官可以對外界公開身分的時間點

身分＼程序	收到候選國民法官到庭通知	選任期日	審判中	宣判後
未被選任的候選國民法官	✕	✕	○	○
國民法官 備位國民法官	✕	✕	✕	○

謝謝您一起來守護國民法官！



備註 1

請您在收到候選國民法官到庭通知後，到參與選任程序完畢前，都不要對不特定人公開您被抽選為特定案件候選國民法官的資訊（例如：上網在社群網站發文等）。

備註 2

若您被選任為國民法官或備位國民法官，到案件宣判前，也請不要對不特定人公開您被選任為特定案件國民法官、備位國民法官的資訊（例如：上網在社群網站發文等）。

備註 3

如果因為安排生活等事務，可以讓家人、親友知道前往法院參與選任程序、擔任國民法官或備位國民法官的事情，但是應注意不可以分享相關保密事項。

備註 4

如果因為參與選任程序、擔任任國民法官或備位國民法官而需要請公假，可以讓任職的公司知道，但應注意不可以分享相關保密事項。

Q10

問題10：

如果因為突發狀況，我無法繼續擔任國民法官，有什麼要特別注意的地方嗎？

A10

當您成為了國民法官，接到這樣神聖任務，您可能會有一種使命感，想要把這件事好好完成。若是因故無法繼續擔任國民法官，可能會因為無法繼續任務，而產生失落感。





若因為突發狀況而中途無法繼續擔任國民法官此職務（如家裡有事必須辭任或因特定原因被解任），不管是來自法庭或是生活變故，可能讓您感到失落、困惑、挫折，也可能因而鬆了口氣，每個人的反應未必一樣。

預先規劃的行程或計畫（生活任務 Life Tasks）無法如期進行，可能令人懊惱。好比快樂出遊卻因天氣被迫中斷，讓人感到失落掃興。人生裡許多突發狀況讓人無法依照計畫進行，可以鼓勵自己以平常心面對。

以參與國民法官的經歷而言，除了可以分享完成任務的所見所聞，也需要有人分享無法如期完成任務的經驗和調適方法，供其他人參考。那麼，這樣的特殊經驗就不會白走一遭，這是被抽中當國民法官的人可能遭遇的情況之一，但這時仍然可以用積極的態度，為社會做出一定的貢獻。

不同的人生體驗皆為珍貴！



Q

問題11：

擔任了數天的國民法官後，我可以做些什麼，讓我更順利地回到原本的生活呢？

A

經歷了參與法庭審理重大刑案的經驗，也表達了自己的想法，在結束任務時，記得告訴自己：「擔任國民法官是很特殊的經驗，不論好壞，已經盡了國民義務，參與了一件意義重大的任務！」



成為國民法官參與審判，
相信在您的人生是一段相當特別的經驗！

結束後，可能會反覆想起開庭過程中發生的一切。此時可以告訴自己，通常一段時間後，就不再會這麼頻繁回想起一些令自己不舒服的細節。

但若是不適感超過一個月以上，較長時間仍持續感受到一些不舒服的情節而倍感壓力，或有無法忘卻難受記憶而影響生活的創傷反應，就不能輕忽。



建議您參考第三冊第二篇及第四冊第四篇的心理檢測量表，評估自己的心理健康狀態，學習簡易的心理健康自助方法。也可以運用第四冊第六篇的心理諮商專業資源，讓專業人士陪您順利回到日常生活。

Q12

問題12：

若我在審判結束後有失眠、食慾不振，或是憂鬱症狀時，我可以做些什麼呢？

A12

審理重大刑案的衝擊，可能有少數人在結束後會內心糾結、日思夜想，影響到日常生活，甚至出現憂鬱症狀，表示您需要心理減壓，並找人諮詢商量以化解內心不適感，逐漸穩定生活規律。



就像若是發現自己疑似感染新冠肺炎，通常會先參考資料比對自己的情況：症狀輕微則往社區診所看診，中重症則需前往大型醫療機構治療。

心理出現焦慮、憂鬱等異常狀況，或可能有幻覺、妄想等脫離現實的症狀；除了找社區的心理諮商資源，也可到精神醫療機構做心理治療。

可利用第三冊第二篇及第四冊第四篇的心理檢測，幫助您評估自己的正向、負向心理健康狀況，是否具備良好正向幸福感、低度負向憂鬱。

也可參考第四冊第五篇，了解心理疾病的診斷標準，區分自己的心理健康狀況。



另外，還可以參考第四冊第六篇，了解心理諮商、心理治療、精神醫療的差異與使用時機，及在地資源的聯絡方式。尤其，可以先撥打免費的心理諮詢專線，由專業的諮商心理師等人員來評估，幫您建議轉介合適的心理資源管道。

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–理解勝任篇

BOOK 2

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