Mental Health Handbook

心理健康手冊

4

Citizen Judges 國民法官



康樂檢視篇 → Mental Health Resources.

04

康樂檢視篇

注重身體保健，也
一同重視心理健康

Mental Health Resources



CHAPTER 4

心理健檢自己來

一般人會定期做健康檢查，時常會忽略到心理層面的健康度。您能夠透過下方的心情溫度計、創傷壓力檢測，幫助了解自己的心理健康。

進而知曉您是否因為參與了審判，產生心情起伏、甚至出現創傷反應，而需要尋求專業照護資源，作為您擔任國民法官的附加學習。

心情溫度計

BRIEF SYMPTOM
RATING SCALE



「心情溫度計」又稱為簡式健康量表，
可用以具體了解心情狀態的情緒困擾程度。

請填寫以下「心情溫度計」量表，
完成之後可以根據得分結果的分數意義解釋，
來了解是否有心理危機，
以及如何做適當處理的建議。

最近一週，
檢視自己是否有右方描述之情緒起伏，
可從 0 1 2 3 4 分數，
選出代表您的狀況與程度。

01	睡眠困難	0	1	2	3	4
02	感覺緊張不安	0	1	2	3	4
03	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
04	感覺憂鬱情緒低落	0	1	2	3	4
05	總覺得自己比不上別人	0	1	2	3	4

01 題 – 05 題 _____ 總分

1-5題的總分為0-20分，
依據得分可分為幾個等級

0-5 正常範圍
表示身心適應狀況良好

6-9 輕度情緒困擾
宜做壓力管理
可適時找親友談談，抒發情緒

10-14 中度情緒困擾
宜做專業諮詢，建議尋求或接受專業心理諮詢

15↑ 重度情緒困擾
建議尋求專業心理
諮商診療協助

06	有過自我了斷的念頭	0	1	2	3	4

附加題，第6題為單項評分，本題評分為2分以上（中等程度）時，
建議立即尋求專業心理諮商協助治療。

創傷後壓力症候群
自我檢測表

PTSD SELF-RATING CHECKLIST

有些人在遭逢重大打擊後，
出現了一些高度壓力、事件重現、沮喪等情形，
如您覺得不太對勁，
可使用右表檢測心理健康狀態。



在過去幾個月中，
右邊描述之情況是否困擾著您？
請打 ✓

		是	否
01	您有睡眠困難嗎？		
02	會感到憂鬱（或傷心、難過）嗎？		
03	對未預期的聲音及動作會感到驚嚇嗎？		
04	您有變得較容易生氣嗎？		
05	當回到突發事件的地方，是否感到害怕？		
06	您的情緒會不會經常容易波動？		
07	您會感到身體容易緊張嗎？		
08	您會不願意與他人進行談話嗎？		
09	您會出現與意外事件相關的噩夢嗎？		
10	您會感到良心不安、自責或感到愧疚嗎？		

01 題 – 10 題 _____ 個「是」

當以上10個題目中有5題以上答案為「是」，代表您的心理健康亮起紅燈。請幫助自己及早獲得心理健康專業人員的幫助，參考本手冊第六篇的心理健康專業資源，直接洽詢，及時幫自己一把。



CHAPTER 5

辨識心理疾病

對國民法官而言，參與審判可能帶來正向肯定，也有可能帶來壓力，如果出現焦慮、憂鬱等不舒服的感覺，是一時的反應，或是已經變成焦慮症、憂鬱症、創傷壓力症候群等威脅心理健康的疾病危機，需要能夠了解、分辨及有效應對。

以下介紹幾種常見的心理疾病，希望有助於認識與分辨何時需要心理健康專業資源協助。



01

焦慮症

ANXIETY DISORDER

一般焦慮症最主要的症狀是過度的焦慮和擔憂，通常持續超過六個月以上，合併坐立不安、容易生氣、倦怠、肌肉緊繃、失眠、注意力不集中或腦筋一片空白等症狀。過度的焦慮常導致身心功能失調，產生家庭、社交及職業功能的障礙。

肌肉緊繃則造成頭痛、輕微顫抖和焦躁不耐煩，焦慮緊張會引起胸悶、心悸、盜汗、腸胃不適，焦慮症病人十分敏感，無關緊要的小事也會受到過度驚嚇。一般焦慮症是種長期慢性的精神疾病，約25%的病人會轉變成恐慌症，憂鬱症的病人也經常合併焦慮症狀。

憂鬱症

DEPRESSION

02



憂鬱症容易出現一些好像心理感冒的症狀，如果持續兩周以上沒好轉，或影響到日常生活功能，不能輕忽，須找專業心理健康人員幫忙提供治療處方。

常見憂鬱症狀(持續兩周以上未好轉)
01 情緒低落
02 食慾不佳 或暴飲暴食
03 失眠、注意力無法集中 記憶力減退
04 胸悶、頭痛、腸胃不適 等身體不舒服症狀
05 對感興趣的事物失去興趣 或喜樂感明顯減少
06 對事物失去興趣或 喜樂顯著減少
07 反覆有自傷想法 或自殺衝動



03

ACUTE STRESS DISORDER

急性創傷反應

急性壓力症產生了負面情緒，進而無法感受到快樂、幸福等正向情感，也可能改變自我及現實環境之感覺或知覺、無法回憶起創傷事件的重要部分；甚至有不斷侵入腦海揮不去的陰影，持續想逃避卻過度警醒等急性創傷反應，甚至出現自毀行為，此時需要立即就醫。

急性壓力症的產生，是因為一個人經歷極度的創傷壓力事件，而且出現害怕、無助感或恐怖感的反應，而達到難以控制的程度，這樣的急性症狀，通常發生在創傷事件後的三天至一個月內，至少持續三天以上。

04

創傷後壓力症候群

POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER



暴露在重大壓力情境中，容易讓人心理受創傷，出現極度害怕、恐怖、無助感，甚至覺得失控；包括少數人可能因為接觸到血腥案件，也會出現類似的創傷後壓力症候群。如果持續一個月以上沒好轉，或影響到日常生活功能，不能輕忽，須立即找專業心理健康人員幫忙提供治療處方。

常見的創傷壓力症候群

(持續一個月以上未好轉)



逃避或麻木、無感，
不想接觸心裡痛苦感



混淆或扭曲壓力創傷
事件的前因後果，
可能自責或攻擊他人



創傷經驗不斷闖入腦海，
無法關閉逃離



過度警覺、敏感、
容易受驚嚇

若持續對自己、他人或周遭的世界有過度的負面看法，導致情緒一直處於低潮，無法體驗到正向的心情。這樣的人對於重要的活動，沒有興趣參與，並且感受到和別人之間的疏離。

創傷後壓力症好發於成人、青少年及六歲以上兒童。除了影響生活能力，也會持續一段時間。若以上症狀造成人際社會功能受損，而且持續一個月以上，則有可能罹患創傷後壓力症，需要請精神科醫師進一步診斷或治療。



CHAPTER 6

查詢及資源運用

對國民法官來說，參與開庭審判所帶來特殊的經驗或壓力，可能會需要向人傾訴，但可能擔心違反保密原則，而不敢訴說審判過程中的心得感受。

您可以先行向法院詢問清楚保密義務的範圍，如有需要心理方面的諮詢，可尋求以下受有專業訓練並能遵守保密倫理的心理諮商專業機構及人員協助，必要時，並準備好法院提供的保密義務範圍說明資料（如「國民法官制度概要說明書」裡的介紹），事先讓這些專業人員瞭解，以放心地好好抒發您內心的情感。



01

免付費諮詢專線

當您收到候選國民法官到庭通知起，若有一些未知的反應，或是到了開庭審判時覺得自己不知道怎麼了，想找人聊聊，可撥打以下電話進行「心理諮詢」。

機構	電話號碼	服務內容
衛福部安心專線	1925 24小時免付費	安心專線是衛生福利部提供全國民眾心理諮詢服務的電話專線
生命線	1995 24小時免付費	生命線是一個國際性的電話心理輔導機構，藉著全日24小時的電話守候，致力於自殺防治
張老師	1980 24小時免付費	張老師專線是以電話協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾，並可針對當事人立即性問題處理

02

公部門諮商管道

政府基於對於國人心理健康的重視，於社區心理衛生中心設置免費心理諮商服務，提供民眾需要時使用。國民法官若因參與審判造成心理負擔，也可以使用這樣的心理健康資源。

各地社區心理衛生中心

下方QR碼提供各地就近的社區心理衛生中心之聯絡方式。有關社區心理諮商的免費次數、場所及服務方式因各地資源不盡相同，可直接洽詢了解，爭取自己的權益，善用資源。

資料內容	資料來源	QR碼
全國社區心理衛生中心聯絡資訊	衛生福利部心理健康司	



03

付費的心理健康資源管道

如同看病，有健保及自費的區分，心理諮商或心理治療，在醫療院所的健保服務僅給付精神疾病患者。有些機構有自費門診，包括社區心理諮商所、心理治療所，提供自費的心理諮商面談或視訊諮商服務。

以下為「心理諮商」、「心理治療」、「精神醫療」三者的區別，讓您判斷自己的狀況，以及想找什麼類別的專業人員協助；接著參考各縣市的社區心理醫療機構之聯絡方式，以便您就近聯繫預約相關服務。

心理健康專業人員類別與服務項目

服務方式	心理諮商	心理治療	精神醫療
專業服務人員	諮商心理師、臨床心理師		精神科醫師
處理重點	心理諮商、心理治療		藥物及住院治療
處理議題	感情、情緒困擾 生涯發展等	強迫症、焦慮症 恐慌症、憂鬱症等	幻聽、幻覺 失眠等
服務場域	社區心理諮商所 學校輔導諮商中心、基金會等	社區心理治療所 醫院精神科 監獄等	醫院、身心/精神科診所

心理健康機構之資訊



各縣市 心理諮商所	QR CODE

來源｜諮商心理師公會、全國聯合會

各縣市 心理治療所	QR CODE

來源｜臨床心理師公會、全國聯合會

各縣市 精神醫療院所	QR CODE

來源｜衛生福利部



CONCLUSION

結語

因為擔任國民法官的機緣，增加一個機會，深入認識與學習，如何為自己的心理健康做好準備；學會一些心理健康小妙招，提昇心理韌性防護力。也多學會了一些自助技巧，去檢查自己的正負向心理健康狀態，分辨心理疾病與心理健康專業資源。

一般而言，完整的心理健康素養，應具備五大面向的知識技能促進心理健康、精神疾病辨識與治療、精神疾病去污名、求助效能（能知道去哪兒諮商、求助或就醫），以及求助態度（能善用心理健康資源、正向接納心理疾病）。希望藉由本手冊，不僅有助於減輕國民法官的心理負荷，也能提升國民法官的心理健康知識。

尤其在愈來愈高壓的新時代，希望普及心理學知識，讓每位國民有機會成為自己的心理健康養心專家，能夠勝任國民法官任務，成就兼顧情、理、法的體制。因為有強大心志的國民，更能平和實現公平正義的體制。

司法院



最後，感謝您願意參與這場任務！

THANK YOU!



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–康樂檢視篇

BOOK 4

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

4

司法院
Judicial Yuan