臺灣花蓮地方法院新聞稿

發稿日期：114 年 11 月　　日
發稿單位：書記處
連 絡 人：行政發言人洪美雪
連絡電話：03-8225144#261　　編號：114-

「從壓力到力量：創傷知情與自我調節練習」活動

司法實務工作者辦理案件時，時常處於接收當事人創傷情緒、衝突情緒與清理積案之高壓環境，長此以往容易產生倦怠與麻木，為協助其理解創傷、學習紓解壓力及自我照顧，本院與花蓮縣政府駐臺灣花蓮地方法院家庭暴力事件服務處（花蓮縣政府委託現代婦女教育基金會）聯合辦理「從壓力到力量：創傷知情與自我調節練習」活動，並邀林秀儒社工師擔任講座。

本院張宏節院長在致詞時表示，司法工作者長期處於高壓環境，若未能適時調整與照顧，容易產生「共感倦怠」與「情緒麻木」，進而影響判斷力與專業表現。希望透過創傷知情的學習，司法與社工專業人員能更理解自身在面對創傷時的自然反應，並在投入助人工作的同時，學會如何給予自己更多空間與溫度。

活動分為兩部分，前半段以「創傷知情」為主題，林秀儒社工師透過深入淺出的講解，帶領參與者理解創傷如何影響個體的行為、情緒與人際互動；後半段則透過手作體驗，設計以「芳香與觸感」為媒

介的練習，邀請參與者在混合、揉合與創作的過程中，專注於材料質地與氣味變化。講座引導大家配合呼吸節奏，練習將注意力從思考轉向感受，讓雙手的動作成為與內在對話的方式。

參與者表示，透過本次活動，讓他們意識到自己長期忽略了身體與情緒訊號，且更加理解自身情緒及面對壓力的生理反應，後續藉由創作過程不僅逐步放鬆、釋放壓力，也重新體會「感受當下」的力量，進而能夠在高壓環境中得到緩解與釋放。現代婦女基金會張婉茹督導則指出，創傷知情提醒我們，不論是被害人、加害人，或是工作者，都需要被理解與支持。

當司法人員能好好照顧自己，也更能以穩定與同理的眼光看待案件與生命故事。期許未來，大家在面對高壓的工作環境時，都能找到自我調適與紓解壓力的方法，處理事務游刃有餘，樂在工作。

活動照片集錦






Taiwan Hualien District Court
花蓮縣政府駐臺灣花蓮地方法院家庭暴力事件服務處
Hualien County Government Domestic Violence Service
主辦單位｜花蓮縣政府
承辦單位｜現代婦女基金會
Modern Women's Foundation
花蓮縣公益彩券盈餘分配基金補助