# 臺灣高等法院花蓮分院新聞稿

發稿日期：115年8月31日
發稿單位：發言人
聯 絡 人：李水源庭長
聯絡電話：03-8225116分機263

## 花蓮高分院身心調適課程　以一杯手沖咖啡開啟斜槓人生
## 退休資訊人員蛻變咖啡講師

為協助同仁紓解工作壓力、維護身心健康，臺灣高等法院花蓮分院於民國115年8月28日下午舉辦「從一杯好咖啡開始——認識咖啡豆與手沖咖啡入門」身心調適舒壓課程，邀請退休同仁曹汶偉管理師擔任講師，透過咖啡知識、手沖實作及人生經驗分享，帶領同仁在咖啡香氣中走出繁重緊張的工作氛圍、放慢腳步，也看見終身學習與跨域發展的更多可能。

課程中，曹講師首先介紹咖啡豆的種類、產地與風味特色，並說明沖煮過程中水溫、研磨粗細、注水方式及沖煮時間等因素，如何影響咖啡的香氣與口感。透過深入淺出的講解、現場示範及實際操作，與會同仁逐步掌握手沖咖啡的基本技巧，在親手沖煮與品飲的過程中，從中更能感受咖啡從豆子轉化為飲品的細緻變化。

曹講師過去長期負責法院資訊管理及維護工作，高度工作壓力下培養自身興趣取得情緒出口，退休後亦未停下學習的腳步，持續鑽研咖啡烘焙與沖煮技術，並取得國際精品咖啡協會（SCA）咖啡烘焙師證照。曹講師以自身為例，與同仁分享跨域探索的生活經驗。專業不應設限，學習也不會因退休而停止；只要願意投入時間與熱情，興趣就有機會逐步發展為另一項專業，讓人生不只擁有一種角色的多樣斜槓人生。

張院長帶領同仁跟隨講師的節奏實際操作，現場交流熱絡、咖啡香氣四溢。大家在輕鬆愉快的氛圍中學習手沖技巧，也透過專注研磨、注水及品飲的過程，暫時放下繁忙公務，讓身心獲得舒緩與調適，讓手沖咖啡不僅

是一項實用的生活技能，更是一種沉澱心情、感受當下的方式。

花蓮高分院未來將持續規劃多元身心調適課程，營造健康、友善且充滿活力的工作環境，讓同仁在繁忙公務之餘適度放鬆，並鼓勵大家保持學習熱情，勇於探索工作以外的可能，以更開闊的視野與充沛能量迎接人生各階段。



