福建金門地方法院　新聞稿

發稿日期：115 年 9 月 17 日
發稿單位：庭長室
連 絡 人：吳庭長金芳
聯絡電話：082-327361＃201
編　　號：115-B002

福建金門地方法院辦理
「民事審理經驗分享暨健康管理」
法官在院研習新聞稿

為精進民事審判實務知能，促進審判經驗交流，並提升同仁健康管理意識，本院於民國 115 年 9 月 11 日下午辦理「民事審理經驗分享暨健康管理」法官在院研習，特別邀請臺灣高等法院林哲賢法官擔任講座，由本院陳信旗院長主持。

本院陳院長於致詞時首先表示，司法工作具有高度專業性，審理案件及行政業務往往伴隨相當壓力，如何在繁忙工作中維持良好的身心狀態，是每位同仁都應特別重視之課題。唯有健康的身體，才能維持穩定的工作品質與判斷力。因此，本次研習特別將「專業精進」與「健康管理」之觀念相互結合，期許同仁們不僅要充實法律專業，也能建立正確的健康觀念，達到工作與健康兼顧的目標。

林法官首先從民事審判及調解實務出發，以「分割共有物事件實務問題」及「拆屋還地事件實務問題」為題，針對民事審判中常見且涉及複雜法律關係的案件類型，透過實務案例解析相關爭點及處理方式，並分享審理過程中應注意的細節、事項，使與會同仁對於相關案件類型的審理思維及實務操作有更深入的理解。

接著，林法官並分享「公寓大廈地下室爭議調解」及「醫療糾紛事件調解」案例，從具體情況說明調解過程中如何掌握當事人真正需求所在、釐清爭議核心，並透過適當溝通及聆聽，縮小雙方歧見，在民事調解事件，法官應提出具有定錨效應之建議方案，耐心溝通雙方，不要執著於過去已發生之紛爭，更要著眼於未來的雙贏局面，以促成更有效率地紛爭解決方式。

本次研習亦將健康管理納入重要主題，林法官分享「健康飲食管理」、「減重超慢跑心態與經驗」及「耳鳴與暈眩的醫學解析—高壓工作下的耳鳴與暈眩警訊」等相關內容，提醒同仁長期處於高壓、久坐之工作環境，更應留意身體所發出的警訊，現場另播放健康飲食、核心運動、超慢跑等影片，介紹於日常生活中即可實踐的健康方法，鼓勵同仁從均衡飲食、規律運動及良好生活習慣做起，在忙碌工作之

餘適時照顧自己。

透過此次研習，林法官除分享寶貴的審判實務經驗外，也將健康觀念深刻融入課程中，鼓勵法官及同仁們建立持續運動及正確的健康飲食習慣。司法工作品質之精進，除了來自專業知識與經驗累積，也有賴於同仁們的健康身心作為穩固基礎。未來本院將持續辦理多元議題的各項研習及交流活動，兼顧專業成長與健康促進，營造友善且具支持性的工作環境。








法官在院研習民事審理經驗分享暨健康管理課程

