



臺灣彰化地方檢察署新聞稿

Taiwan Changhua District Prosecutors Office Press Release

發稿日期：115 年 9 月 21 日

聯絡人：襄閱主任檢察官高如應

聯絡電話：04-8357274 編號：115092102

「先安住自己，才能好好陪伴他人」

彰化地檢辦理修復式司法教育訓練 以正念培力助人工作者的覺察與傾聽

本署為持續推動修復式司法方案，並關注促進者及第一線助人工作者在陪伴當事人過程中的身心狀態，於 18 日辦理修復式司法教育訓練，以「助人者的正念自我照顧與傾聽陪伴」為主題，邀請「台灣正念工坊」羅耀明老師帶領促進者、儲備促進者、犯保志工及本署同仁，透過正念練習與體驗，重新學習如何覺察自己、安頓自己，並在陪伴他人的同時保有穩定而清明的內在狀態。

周佩瑩主任檢察官於開場致詞時表示，修復式司法是以「人」為核心的工作，促進者在陪伴當事人面對衝突、傷痛與關係時，往往需要承接許多複雜而深刻的情緒。因此，促進者的專業成長除了熟悉修復式司法的理念與對話技巧，更重要的是能夠覺察自身狀態，並適時調整自己。唯有助人者能夠安住自己，才能以更穩定、更有空間的狀態陪伴當事人走過修復歷程。期待透過此次教育訓練，讓參與者在繁忙的工作中暫時停下腳步，將照顧自己的能力也視為專業的一部分，讓修復的精神不只發生在當事人之間，也能從助人工作者自身開始。

本次課程特別邀請「台灣正念工坊」羅耀明老師擔任講師，課程以正念為核心，從「正念定錨，創造空間」開始，引導參與者學習將注意力帶回當下，在刺激與反應之間創造選擇的空間；接續透過「覺察慣性，減輕壓力」、「安定神經，放慢腦波」等課程，協助參與者覺察身體狀態、情緒感受及平時不自覺的思考與反應慣性。

講師也進一步融入「美感經驗，正念散步」、「辨識情緒，體驗情緒」及「正念傾聽，好奇關心」等內容，讓正念能夠落實於日常生活與助人工作之中的一種覺察方式。參與者能在實際練習在與他人對話時，不急著給答案、不急著解決問題，而是帶著好奇與關心聆聽，理解自己與他人的情緒與需要。

修復式司法的工作經常需要陪伴當事人走進衝突與傷痛，而促進者本身也可能受到對話現場情緒的影響。因此，如何讓助人者在「陪伴別人」與「照顧自己」之間取得平衡，是修復式司法持續深化的重要課題。本次教育訓練透過正念練習，讓參與者從「覺察自己」出發，期望將這份安定帶回日常工作。在每一次修復對話中，為當事人保留更多理解與改變的可能。本署也將持續透過教育訓練、團隊交流與實務經驗分享，讓修復不僅是一套案件處理的程序，更逐步成為一種尊重、理解與陪伴的工作文化。

本署周佩瑩主任致詞



講師羅耀明授課



講師羅耀明與學員互動

