

110年度第二季法務部矯正署新竹看守所外部視察小組視察報告

出席委員 2 位：(吳委員、李委員)		開會日期：110 年 6 月 18 日視訊會議
案由	視察內容及處理情形 (針對事件發生經過及視察小組處理過程概述。)	機關處理情形
一、依據修正後之「法務部矯正署新竹看守所外部視察小組110年度視察計畫」。 二、本季視察主題為：「戒具、固定保護及保護室」，並配合時事針對「行動接見」辦理情形進行視察。	一、110年6月11日由機關提供書面資料說明「戒具、固定保護及保護室」施用要件、程序，該所另有提供本季施用情形，此外亦說明因三級警戒防疫措施後之接見替代方案及統計相關辦理情形。 二、同年6月17日針對書面資料提出意見供機關參閱，6月18日以視訊方式召開會議。 三、相關意見簡要說明如下： (一)、行動接見，是相當好的政策，對收容人來說，已經有照顧到他們在疫情期間的家庭權利，也保護到家屬們與收容人聯繫的親密需求。 (二)、另外在新竹看守所 fb 民眾發問區有看見假日可否開放行動接見以及限定次數2次的原則，因為過去接見辦法中，為便利無法於平日接見之民眾，得由機關每月擇定至少1日國定假日辦理接見，或於不同國定假日分2次半日辦理。是否有開放假日的可能性？站在家屬的立場，如果其有困境，確實可以理解他們提出需求的角度，但是，對於看守所上班同仁而言，可能會增加工作負擔，也會是個問題，所方是否有解決或相應方法。 (三)、提供如何在疫情下保持良好精神心理健康的建議宣導文宣(詳次頁)。	一、機關回應如後：行動接見目前中央統一之系統程式設計預約時段僅限於平日，若機關貿然開放假日，會導致矯正機關政策不一致，另外也確實會增加同仁的負擔，因此仍以替代性方案，例如增加發信次數、通訊設備次數等來強化親情之聯繫。 二、有關次數的規定，經機關說明後，每月2次為公平原則，係為避免排擠到其他收容人的使用權利。但若有特殊情形，例如情緒不穩或特殊收容人，該所已視個案狀況開放次數，例如針對少年收容人，機關主動協助每週至少辦理一次電話接見，以強化家庭支持。 三、委員自製之精神心理健康指引所方已印製張貼於各場舍，並請教輔人員、場舍主管加強宣導。

疫情時期的心理保健

穩住自己，關懷彼此，拉近我們的心理距離！

當您出現擔心、想很多...

1. 這樣的情緒可能讓您出現停不下來、瞎忙的情況，使您無法放鬆、無法放下手機、坐立難安。
2. 可以嘗試規劃一段時間專心觀看疫情資訊。這段時間您可以打開新聞，收聽疫情相關資訊。
3. 其餘時間，請遠離疫情新聞，您可以用運動、看書或追劇來過生活。

當您感到無力、絕望...

1. 疫情時期，各方消息接踵而來，混亂的感受容易讓人感到無力，這是很正常的情緒。
2. 您可以遠離假消息，多關注正面消息。
3. 正面消息帶來生活的希望感，讓我們知道一切終將會過去。

當您覺得心跳加速...

1. 在疫情中，面臨壓力，交感神經會讓身體器官處於備戰狀態，壓力荷爾蒙與腎上腺素分泌增加，使人心跳加速、血壓升高、呼吸不順。
2. 您可以試試深呼吸，把注意力放回到呼吸上，用呼吸慢慢地照顧自己。副交感神經因此會提升，自律神經的平衡就會獲得調整。

當您感覺身體疲憊...

1. 當恐懼和憂慮壓倒性地佔據我們的內在，身體也容易感覺到疲憊。
2. 您可以試試運動、跳舞、唱歌，刺激迷走神經、分泌快樂荷爾蒙，讓心情放鬆，也能消除疲勞。

當您發現自己易怒...

1. 暴躁易怒是典型的壓力反應，它不只影響我們自己，也會影響周遭的人。
2. 易怒也通常是我們對不能控制的一切感到無力的情緒表現。因此，請學習區分「可以控制」與「不能控制的」，練習把專注力投資在可以控制的事務上，盡力去做。例如：配合防疫政策。
3. 停班停課與家人的朝夕相處，情緒容易互相影響，這時候學習控制情緒，不被情緒左右是很重要的。因為當我們發現自己一直把負面情緒牽連家人時，內心容易感覺到自責，自責累積又會醞釀下一次的情緒失控，而形成情緒的負向循環。

本宣導單張為委員自製