

Health in Prisons

A WHO guide to the essentials in prison health

Chap 11 Mental health in prisons

- ◆ 矯正機關受刑人之心理疾病及自殺風險較一般人為高。
- ◆ 受刑人應該受到與一般大眾相同水準與品質的基本健康服務。
- ◆ 對受刑人心理健康最好的保護是：在監獄服務的員工是經仔細篩選，及受過心理健康促進與減緩心理危害的相關適當訓練。
- ◆ 矯正機關與社區心理衛生機構合作是重要的，可確保治療的品質與延續性。

The WHO European Health in Prison Project 發展了能對受刑人心理健康有正面影響的十點清單：

1. **接案 (Reception)**：進入任何類型的矯正機構，對受刑人來說都可能是創傷性的、令人恐懼的經驗。因此，受刑人的自殺風險在第一天（甚至第一個月內）是極高的。若是可能，無論在哪裡都應協助受刑人能盡早與家人聯繫。同時，接案人員必須受過特定的訓練，確保其能察覺受刑人是否出現心理疾病的徵兆或急性壓力狀態，並執行適當的行動。
2. **入監的導引 (Induction)**：必須有一個完整的程序，將受刑人介紹給監獄體制，以給予支持並對受刑人因應監獄生活持樂觀態度；以受刑人的語言及文化背景能理解的方式，提供其重要資訊，如：如何處理自身的憂鬱、焦慮；盡可能地鼓勵並協助受刑人與監獄外之家庭、友人保持互動。
3. **友善的環境 (A clean environment)**：監獄環境要能清楚地傳達給

受刑人，他們是被獄方管理層與工作人員正面期望與尊重的，以提高受刑人之自尊。

4. **處於控制下的環境 (A controlled environment)**: 獄方人員必須隨時掌握監獄整體的狀況，透過制定防止獄中失控暴力事件的策略、密切監控共用囚室者，達避免霸凌、受刑人聚眾滋事等狀況。
5. **獄方管理層與員工為受刑人之支持 (Management and staff: support for prisoners)**:
 - a. 主要工作者、教師、援助者、獄警須接受如何支持受刑人之訓練。
 - b. 監獄制度中需特別撥出時間，讓獄方員工能傾聽並處理受刑人的疑問和抱怨。
 - c. 獄方人員應接受心理健康相關主題、辨認與處理精神疾病的訓練。
 - d. 監獄的健康照護中心要能提供受刑人短期的壓力調適。
6. **獄方管理層級為獄所員工之支持 (Management and colleagues: support for staff)**:
 - a. 工作人員需要感受他們的個人價值是被認可的，包括：對工作感到有價值和被感激、自身的需求能被管理層理解...等。
 - b. 當員工處於壓力情境時（如：人質事件、發現自殺），能及時地得到諮詢或支持。
 - c. 獄方管理層級應敏感於工作人員是否正承受著情緒困擾，並在有需要時，提供其額外的支持。
7. **與家人、朋友、獄外社區的接觸 (Contact with families, friends and the outside community)**: 儘管監獄對於探望、書信往來、電話有一定程度的限制，但上述這些維持受刑人與外界互動的方式仍應盡可能地保留，因為與家庭、朋友的聯繫為其重要之人際支持資源。

8. 監獄內活動（**Activities**）：

- a. 工作場域及教室提供一個環境，讓受刑人保持忙碌，在心理上可暫時脫離被監禁的壓力。
- b. 教育、職業、體育等課程可促進受刑人的自尊與出獄後的適應。
- c. 親職技巧的教育可以協助停止家庭虐待或忽視的惡性循環。
- d. 認知治療、因應技巧及生活技巧的訓練，能促進受刑人透過自我協助改善其心理健康。
- e. 另，宗教上與靈性上的信仰能顯著的影響心理的安適感。因此，獄方人員應尊重受刑人之信仰。

9. 隱私及保密性（**Privacy and confidentiality**）：應提供一些機會，讓受刑人擁有個人的空間和隱私，特別是當其接受醫療諮詢時（在安全許可之下，獄警可暫時離開），能顯現對受刑人人權之尊重。

10. 獨立個體（**Individuality**）：在監禁所強加的限制之內，給予受刑人合理程度的自主選擇權，如：處理受刑人私人所有物時。

心理復健 Q&A

Q：有沒有心理諮詢專線可以幫助我？

A：衛生福利部安心專線(電話：**0800-788-995 請幫幫救救我**)可以提供**24 小時免費心理諮詢服務**，或請撥打民間生命線 1995 及張老師 1980 等專線，相關人員亦可提供適當的心理支持與輔導。

Q：那裡有心理輔導資源？

A：衛生福利部的網站 (<http://www.mohw.gov.tw>) 可以下載全國心理衛生及精神醫療服務資源手冊，檔案裡有詳列全國的精神醫療院所的地址電話；如果不知道要轉介至哪裡，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫或請撥打衛生福利部安心專線服務電話**0800-788-995**，可以先提供心理諮詢服務給您參考。

Q：被挾持者可能出現的反應？

A：人們遭遇挾持時可能出現廣泛的身心創傷反應。事件剛發生時，受挾持者可能否認挾持是真實的，感到震驚與麻木。常見的情緒反應包括害怕、焦慮、無助、無望、憤怒、罪惡等，也可能經歷認知思考上的障礙，像是專注與記憶力減退、混淆、時空判斷受損、或決策不佳。

Q：我因為大寮監獄挾持事件死傷感到難過，請問要怎麼辦？

A：罹難者親友感到難過、焦慮、害怕、不知何去何從，是親人失落後的常見哀傷反應。這時候可以尋求親近信任的家人與朋友的支持，把感受講出來，儘量不要獨處。如果有信仰，可以參加祈福法會、教會的祈禱會、彌撒等，都可以幫助參加的人釋放壓力，緩和情緒。或可撥打相關心理諮詢專線，以陪伴您渡過此階段的哀傷期。如果您收聽相關新聞後，出現焦慮恐慌等身心反應，建

議您停止收聽新聞節目，主動從事其他放鬆身心或轉移注意力的活動，像是與親友相處聊天。如經過一兩週後，強烈的緊張恐慌感持續未減，建議您就醫尋求諮詢協助。

Q：我應該怎麼幫助他度過挾持事件後的復原階段？

A：事發初期，安靜陪伴、專注傾聽或主動協助目前的需求，對受難者家屬都有很大的幫助。每個人的悲傷面貌與復原步調不同，若對方願意主動傾訴，尊重支持的聆聽。若未顯露悲傷反應或不願多談，需保持尊重，不強迫抒發與挖掘。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。如果親友有持續強烈的負面念頭（如自傷或傷人），可以撥打衛生福利部安心專線服務電話

0800-788-995 尋求協助。

Q：救援者常見的身心反應？

A：

心理及情緒上	擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、自責、罪惡感、心力耗竭等
認知上	無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力減退、方向感及理解力變差等
行為上	在工作表現、飲食、睡眠、活動量、外界警覺、社交等層面上變差，過量飲酒與用藥、悲傷哭泣、意外風險增高等
身體上	頭痛、肌肉酸痛、疲倦，出現心跳、血壓、體重、經期上的異常改變等

Q：救援者的自我照護有哪些？

A：

救援前	清楚設立工作與生活的界限、做好個人、家庭及工作之生活規劃安排
-----	--------------------------------

救援中	管理運用個人資源、堅持工作限度、同儕的支持分享、與家人聯繫、從事紓壓放鬆活動、從事宗教信仰儀式（如祈禱）、主動尋求諮詢協助
救援後	攝取足夠的營養與維持健康、從事愉悅的休閒活動、尋求社會支持網絡、親密關係建立、接受他人關心、主動尋求諮詢協助

本文件經長庚大學蘇逸人助理教授協助提供專業建議，特此感謝。