

在 囚 人 士  
支 援 指 南  
家 屬 版



# 1

## 被捕後

4

若手足被捕時家屬在現場

若手足被捕時家屬不在現場

食物

送衣服

差館保釋

踢保

在哪裏找律師？

上庭程序

家屬席籌號

# 2

## 保釋

7

甚麼是保釋？

甚麼是踢保？

保釋的種類？

警察保釋 (Policebail)

法庭保釋 (Courtbail)

保釋條件通常有甚麼？

甚麼是求情信？

法律援助 (法援)

# 4

## 還押及在囚

11

衛生用品

文具 (僅限還押人士)

其他 (僅限還押人士)

零食 (僅限還押人士)

# 3

## 家屬第一次探訪需知 18

---

還押編號

懲教處應用程式

探訪時間

等候探訪

私飯

報紙

家屬探訪程序

# 6

## 家屬支援 28

---

# 5

## 還押轉在囚時需要做的事 22

---

在囚後家屬需要幫忙做的事項

聽福利官電話

如果錯過福利官電話怎麼辦？

如果回撥後無人接聽怎麼辦？

處理銀行事務

書信

信件格式

# 被捕後

## 若手足被捕時家屬在現場：

上門被捕時，請向警員查詢會被帶到哪個警署。其後請聯絡律師前往所在警署，最好帶備數千元現金。

## 若手足被捕時家屬不在現場：

請在被捕後30分鐘才開始打去被捕地點附近警署，查詢被捕人士是否身處該警署。如最近的警署回覆無此人，多嘗試致電數個不同的警署查詢，通常警方都不會立即回答。另一個方法是等待被捕人士來電通知，他們可以打電話通知律師及家人。

## 送衣服

不可以有繩，鞋都不可以有鞋帶。目前亦未必再有送衣服選項。

## 警署保釋

等待律師/被捕人士/警察通知(24-48小時內)，準備好現金前往警署保釋。保釋金額不定，由\$500-\$20000不等。

## 踢保

如果之前曾被捕，再次被捕後會在48小時內被帶上庭，在庭上進行保釋申請。

## 在哪裡找律師？

坊間例如候鳥，有提供法律支援，詳情可向他們查詢。

\*基於現實政治環境，以上建議及流程未必完全準確。建議向現有在港機構查詢。

# 上庭程序

被捕

上庭

進行保釋申請

成功

不成功

保釋

還押

排期上庭

排期上庭

提堂

會提堂好幾次以進行文件及法庭交付程序

提堂

會提堂好幾次以進行文件及法庭交付程序

定審期

定審期

開審

開審

定罪

定罪

還押

還押

索取報告

索取報告

求情

求情

判刑

判刑

在囚

在囚

整個上庭程序最長可達3年甚至更多。上庭時一位被捕人士有1-2張家屬飛供家屬使用，讓家屬可以毋須排隊入庭，一般旁聽人士則需要排隊取公眾飛。家屬可預先與被捕人士的聯絡人及朋友商討好家屬飛的分配，，避免發生爭執。

# 保釋

## 甚麼是保釋？

香港奉行無罪推定原則，警方在拘捕後，不能無限期拘留被捕人，必須在拘捕的48小時內，決定是否將被捕人交由法官審訊，或是讓其保釋。在羈留期間，警方會進行搜證工作，包括落口供、上門搜證等。如有足夠證據，警方便會落案起訴，假如證據不足，則需（一）讓被捕人士保釋外出，定期到警察報到，或是（二）將他們無條件釋放。

## 甚麼是踢保？

踢保的意思是在警署報到後，拒絕再「續保」。由於警方因證據不足而落案起訴時，在撤銷檢控或判被告無罪的情況下，控方需要承擔訟費，所以「踢保」亦有迫使警方決定是否落案起訴，將被捕人士帶到法庭，或是無條件釋放，不需要繳交保釋金和報到。

\*而於現在，保釋和踢保已不可用客觀或法律條件判斷能否成功。基於現實政治環境，以上建議及流程未必完全準確。建議向現有在港機構查詢。

## 保釋的種類？

### 警察保釋 (Police bail)

警方認為有繼續調查的必要才能決定是否有足夠證據把案件移送法院起訴，可批准被告保釋，並要求被告定期返回警署。

### 法庭保釋 (Court bail)

當在警署申請保釋失敗或未能在警署獲得保釋，被捕人會在被拘留的48小時內被移送裁判法院提訊。

### 保釋條件？

- 宵禁
- 沒收旅遊證件
- 不准離境
- 警署報到
- 保釋金
- 人事擔保
- 不得進入法庭所指明的任何地方或處所
- 須於指明的地址居住保釋金和報到。

## 人事擔保 (sureties) ?

人事擔保就是事主以外的擔保人(例如親朋戚友)提供的保釋金，保證被告會遵守保釋條件。

如果當事人潛逃/違反保釋條件，擔保人有何刑責？

法庭會要求 擔保人解釋 (show cause)，然後可能考慮如何處罰，例如充公該筆錢，如果法庭接受擔保人解釋就可能不會充公。

## 求情信

無指定格式無指定內容，內容應該關注於事主的性格操守並非事件是非對錯。

\*\*\*請與律師保持聯絡。

## 法律援助

法律援助是為合資格的申請人，在民事或刑事訴訟中提供代表律師或大律師(如有需要)的服務。法律援助主要適用於在區域法院、原訟法庭、上訴法庭及終審法院審理的案件。此外，亦適用於裁判法院聆訊的交付審判程序。任何人士，不論是否香港居民，只要牽涉在上述法院的法律程序，便可申請法律援助。理論上，只要申請人的財務資源符合法定規定，而案情又具合理理據提出訴訟或抗辯，便可獲法律援助。

\*然而，法援隨着實際情況有所改變。例如現在法援難以再自選律師，而手足上訴亦有大機會申請法援被拒絕。

# 還押及在囚

家屬需要與被捕人士的聯絡人及朋友協調好探訪名單與日期，就像排工作更表一樣！因為對牆外的人來說，那不過是15或30分鐘，但對牆內的人而言，這段探訪時間卻是一天或一星期中最快樂的時光。請不要各自為政。

## 還押

獄中術語為「拋」。非正式入獄，會在還押院所（見下表）受監禁。如最後被判有罪，實際刑期會扣減還押日子。（被判入更生中心、勞教中心、教導所除外）還押時各方面的規矩會比在囚時寬鬆。

## 還押院所

還押人士的院所：荔枝角、東頭、赤柱、璧屋、羅湖（女）、大欖（女）、小欖

## 規矩

還押每日探訪15分鐘，每次最多2個人。院所不同有不同探訪時間，請留意。

探訪名單由手足事先向福利官申請加名，要先申請並批核後先可以探訪。但只要人名已在名單上，就不需要再事先申請。

# 還押可以入的物資

## 男性還押人士 一個月份量

### 衛生用品

*電鬚刨 (須經審批) 飛利浦 型號PQ206, PQ208電鬚刨	x 1個
*牙線 (須經審批) “Oral-B” (50 段預切) 薄荷味特效牙線	x 1盒
“潤膚露“梨牌”潤膚露125毫升 膠樽裝	x 2瓶 (每15日1瓶)
爽身粉 “施巴”嬰兒爽身粉200克膠樽裝 (原封包裝)	x 1瓶 (每個月1瓶)
潤膚油 “強生”潤膚油200毫升透明膠樽裝，粉紅色蓋	(每兩星期1支)
潤手膏 “梨牌”潤手膏80 毫升膠樽裝	x 1支
紙巾 “德寶”原味紙巾 (Neutral) (不接受散裝)	x 10包
番梘盒 “紅A” 型號PP667, PP668番梘盒	x 1個 (以舊換新)
番梘 “LUX” 藍色番梘，70 克裝	x 1塊
毛巾 祝君早安” 牌子毛巾，約75 厘米x35 厘米，白色	x 1條
洗髮水 “花王飛逸”洗髮水400毫升	x 1瓶
淋浴露 “強生”溫和淋浴露 (750毫升) (透明藍色	x 1瓶 (每兩個月1瓶)
洗手液 “滴露” 金裝潔手液經典保護500克 (透明膠樽裝)	x 1瓶
牙刷 高露潔360抗敏專家	x 1支
潤唇膏 “曼秀雷敦”薄荷潤唇膏	x 2支(每兩星期1支)
驅蚊貼 “史激它” 防蚊貼12片裝	x 3盒
口罩 白色耳繩掛耳式口罩 (淺藍、淺綠、白色)	x 30個
濕紙巾 滴露”殺菌濕紙巾 (10片裝)	x 3包
內褲 綿質平腳內褲 (白、灰、啡、米) (沒褲袋及金屬配件)	x 3條
牙膏 黑人牙膏225克(每兩個月1枝)	x 1支

## 文具

練習簿 單行，白色或淺色，每本不多於100 頁，A4 size	x 5本
書 需符合《監獄規則》第56條規定	x 6本
宗教書籍不限	
原子筆 x 2支	Bic Cristal
卡:	
(甲) 生日卡，賀卡，聖誕卡(只限聖誕節)	每種卡不多於10張，
(乙) 日曆 (非可撕下類別)尺寸最大為A4)	尺寸最大為A4 不多於3個

---

信封 要經審批

信紙 要經審批

教科書 要經審批

郵票 (需額外申請及批核)

---

繪畫材料 (需額外申請及批核) 批核後亦只可以經「在囚物品認可交來物品電子訂購服務」平台付款:

(甲) 水彩 – 1 套:包括1 隻畫碟，4 支畫筆，畫簿或畫紙1本

(乙) 鉛筆 – 3 支鉛筆及畫簿1 本

(丙) 蠟筆 – 1 本畫簿

(丁) 木顏色筆 – 1 盒(不多於12支) 及1 本畫簿

## 零食

香蔥薄餅（一星期入1盒）	x 4盒
魷魚絲（一星期入2包“金龜嘜”7克	x 8包
魚皮花生（一星期入2包）“華園”94克	x 8包
黑椒牛肉脯或蜜汁豬肉脯（1星期入2包）“華園”（每包8片，每片10克）	x 8包
朱古力（每日可以入5包）OR橡皮糖 x 60包（每日可以入2包）	x 150包
“M&M’s”朱古力37克；黑色或黃色包裝；哈瑞寶金熊雜果橡皮糖(80克)	

---

## 其他

香煙 x 累計	不超過16包
AA/AAA電池“勁量®”鹼性電池“AA”或“AAA”裝(以舊換新)	x 12粒
鈕扣型電池電子計算機用(以舊換新)	x 1粒
照片 圖片最大尺寸不超過8R (25.4 厘米 x 20.3 厘米)	x 20張
眼鏡 純黑/純啡，膠鏡框及膠鏡片，無任何裝飾或花巧設計	x 1
眼鏡盒 透明膠(不含金屬配件)	x 1
樂器 非電子樂器，木制，尼龍弦線	已批准的數量

---

## 女性還押人士 一個月份量 衛生用品

*牙線 (須經審批) “Oral-B” (50 段預切) 薄荷味特效牙線	x 1盒
“潤膚露“梨牌”潤膚露125毫升 膠樽裝	x 2瓶 (每15日1瓶 )
爽身粉 “施巴”嬰兒爽身粉200克膠樽裝 (原封包裝)	x 1瓶 (每個月1瓶)
潤膚油 “強生”潤膚油200毫升透明膠樽裝，粉紅色蓋	x 1支 (每兩星期1支)
潤手膏 “梨牌”潤手膏80 毫升膠樽裝	x 1支
紙巾 “德寶”原味紙巾 (Neutral) (不接受散裝)	x 10包
番梘盒 “紅A”型號PP667, PP668番梘盒	x 1個 (以舊換新)
番梘 “LUX” 藍色番梘，70克裝	x 1塊
毛巾 祝君早安”牌子毛巾，約75厘米x35厘米，白色	x 1條
洗髮水 “花王飛逸”洗髮水400毫升	x 1瓶
淋浴露 “強生”溫和淋浴露 (750毫升) (透明藍色	x 1瓶 (每兩個月1瓶)
洗手液 “滴露”金裝潔手液經典保護500克 (透明膠樽裝)	x 1瓶
牙刷 高露潔360抗敏專家	x 1支
潤唇膏 “曼秀雷敦”薄荷潤唇膏	x 2支(每兩星期1支 )
驅蚊貼 “史激它”防蚊貼12片裝	x 3盒
口罩 白色耳繩掛耳式口罩 (淺藍、淺綠、白色)	x 30個
濕紙巾 滴露”殺菌濕紙巾 (10片裝)	x 3包
內褲 綿質平腳內褲 (白、灰、啡、米) (沒褲袋及金屬配件)	x 3條
牙膏 黑人牙膏225克(每兩個月1枝)	x 1支
唇膏 “露華濃” Super Lustrous Lipstick型號445 (原封包裝)	x 1支
*衛生巾 “高潔絲”草本極致綿柔超薄日/夜用28厘米(12片裝)	x 1包
*衛生護墊 “護舒寶”超薄衛生護墊 (每包40片)	x 2包
*髮夾 素色塑膠	(每六個月2個)
*束髮橡筋 不超過4厘米長及0.3厘米闊; 素紅色、單圈、塑膠製造、沒有附件	x 6條

## 文具

練習簿 單行，白色或淺色，每本不多於100 頁，A4 size	x 5本
書 需符合《監獄規則》第56條規定	x 6本
宗教書籍不限	
原子筆 x 2支	Bic Cristal
卡:	
(甲) 生日卡，賀卡，聖誕卡(只限聖誕節)	每種卡不多於10張，
(乙) 日曆 (非可撕下類別)尺寸最大為A4)	尺寸最大為A4 不多於3個

---

信封 要經審批

信紙 要經審批

教科書 要經審批

郵票 (需額外申請及批核)

---

繪畫材料 (需額外申請及批核) 批核後亦只可以經「在囚物品認可交來物品電子訂購服務」平台付款:

(甲) 水彩 – 1套：包括1隻畫碟，4支畫筆，畫簿或畫紙1本

(乙) 鉛筆 – 3支鉛筆及畫簿1本

(丙) 蠟筆 – 1本畫簿

(丁) 木顏色筆 – 1盒 (不多於12 支)及1本畫簿

## 零食

香蔥薄餅（一星期入1盒）	x 4盒
魷魚絲（一星期入2包“金龜嘜”7克	x 8包
魚皮花生（一星期入2包）“華園”94克	x 8包
黑椒牛肉脯或蜜汁豬肉脯（1星期入2包）“華園”（每包8片，每片10克）	x 8包
朱古力（每日可以入5包）OR橡皮糖 x 60包（每日可以入2包）	x 150包
“M&M’s”朱古力37克；黑色或黃色包裝；哈瑞寶金熊雜果橡皮糖(80克)	

---

## 其他

香煙 x 累計	不超過16包
AA/AAA電池“勁量®”鹼性電池“AA”或“AAA”裝（以舊換新）	x 12粒
鈕扣型電池電子計算機用（以舊換新）	x 1粒
照片 圖片最大尺寸不超過8R（25.4 厘米 x 20.3 厘米）	x 20張
眼鏡 純黑/純啡，膠鏡框及膠鏡片，無任何裝飾或花巧設計	x 1
眼鏡盒 透明膠（不含金屬配件）	x 1
樂器 非電子樂器，木制，尼龍弦線	已批准的數量

---

## 私飯

2025修例後私飯已被取消

---

## 報紙

被捕人士要先向福利官申請訂報紙，當該申請獲批，請向福利官查詢報紙供應商電話號碼去訂報紙。

# 家屬首次探訪需知

- 被還押人士入所第一天，可以新增兩位探訪人士的姓名；這兩個名字最好由被捕人士與親友事先商量妥當。第一天未必能夠探訪，因為被還押人士可能未完成加名程序，懲教職員亦不會透露還押編號，待加名後方可探訪。家屬及探訪人士知道還押編號後應記住還押編號的頭5位數字。若親友忘記相關編號，懲教人員一般不會批准探訪。
- 而在完成加名後，即使首次探訪時未有還押編號，已加名的探訪人士亦可在探訪紙上填寫還押人士的身份證號碼，向收押所申請探訪。詳情請見以下的「家屬探訪程序」。
- 被還押人士亦可透過向福利官提供電話號碼，由福利官代為向親友轉達訊息。惟福利官工作比較忙碌，如錯過其來電，之後便較難再次聯絡，因此家屬應留意由「2」字開頭或沒有來電顯示的電話。
- 被還押人士每次可向福利官提供不同電話號碼，因此可聯絡不同親友；但被捕人士宜在還押前，先與親友商量好誰擔任主要聯絡人，以便留意福利官來電，以及向其他親友傳達訊息。
- 還押期間親友每日都可以申請探訪一次，最多兩名親友，必須在12點前登記，建議每日固定時間探訪，令還押人士可以每日預留時間。

- 探訪時不可以攜帶電子用品，也不可以帶紙條。
- 電郵登入懲教署一般探訪電子服務平台內查詢探訪狀況
- 在探訪紙上填寫電郵，以便登記使用懲教處應用程式 HKCSD。建議有至少一名家屬（處理物資主要人士）登記懲教署一般探訪電子服務平台，以了解可入物資剩多少 quota 認可交來物品清單：  
[https://ebooking.icrms.csd.gov.hk/ebooking/#/home/din\\_articles.html](https://ebooking.icrms.csd.gov.hk/ebooking/#/home/din_articles.html)
- 提醒還押人士向福利官申請各樣必需品 eg. 信封，信紙，郵票，收音機，包頭袋及繪畫材料(如需要)。
- 電鬚刨如第一日探訪被拒絕帶進收押所，便請提醒還押人士向福利官申請。
- 探訪物品可以向現存公民囚權組織查詢或請求協助，例如向侯鳥查詢。
- 由於等候室長開冷氣，體感溫度約11–12度，建議家屬一定要帶外套進入等候室。
- 等候室並不准許使用電子產品，加上等候時間會不穩定 (15–120分鐘不等)，建議帶書本到等候室解悶。
- 因為親友探訪室設備老舊骯髒，可帶備濕紙巾洗手液等。
- 每個月可以帶入6本書，但切記書籍不能是硬 / 厚封面，不可以有貼紙、不可以有損毀，也不可以寫過任何字或有塗污。寫真集不可涉及具體私密處呈現（俗稱露點）。

## 家屬探訪程序

家屬或探訪人士可預早1-7日前到懲教署一般探訪電子服務平台預約實體探訪 (ebook)，必須在預約時間15-30分鐘前到達收押所登記，ebook不需填寫探訪申請表。

### 如沒有ebook：

1. 到達收押所後，填寫探訪申請表。即使一同探訪，每位探訪人士亦需獨立填寫表格。探訪申請表中會要求家屬或探訪人士提供還押編號。(懲教職員不會透露還押號碼)。家屬或探訪人士應記住還押編號的頭五位數字。
2. 探訪申請表中會要求家屬或探訪人士提供 還押編號。如為第一次探訪，家屬未必有其編號。請在該空格填上還押人士的身份證號碼。
3. 在遞交表格後，懲教處職員會提供一張 探訪紙 供家屬/探訪人士。探訪紙的右上方有xxxxx-23的還押編號。在此以後的探訪請使用該編號。家屬或探訪人士應記住還押編號的頭五位數字。
4. 取得探訪紙後，便把個人物品放進收押所提供的儲物櫃，然後等待懲教署職員叫號碼進入等候室(等候時間為約10-30分鐘)。家屬或探訪人士必須持有\*身分證\*及\*探訪紙\*進入等候室。

5. 在進入正式的會見室前，懲教署職員會向家屬或探訪人士核對個人身份，共三次。

第一次：進入等候室會時會做第一次核對身份，之後需經過安全檢查，懲教署職員會檢查家屬或探訪人士所帶的物品。（目前階段）

第二次：進入等候室後，家屬或探訪人士需要遞交探訪紙及身份證做第二次身份核對。（之後會提到此階段）

第三次：會見室外懲教職員會做第三次身份證核對。（之後會提到此階段）

6. 懲教署職員其後會交還身份證及一張物資紙給家屬或探訪人士。
7. 家屬或探訪人士應持有身份證及物資紙到物資窗口遞交物資。若不用遞交物資，便可以手持該紙條等候懲教署職員叫還押編號，等候時間為(15-120分鐘不等)。
8. 懲教署職員會叫還押編號頭五位數字。家屬或探訪人士必須緊記還押人士的編號。
9. 當叫到編號後，家屬或探訪人士就到會見室外等待懲教職員第三次核對身份證，並取回出閘紙，會見室有提供紙筆供家屬或探訪人士使用。通話時間共15分鐘。通話內容會被錄音，請家屬或探訪人士留意。
10. 家屬完成探訪後，必須持有出閘紙及身份證才能離開收押所範圍。

## 還押轉在囚要做事項

宣判刑期當日先算泊正（在囚），定罪都只係拋（還押）。

去報紙供應商取消報紙

準備在囚物資，由於轉新地方物資的計算亦重設。

等福利官電話去更新在囚編號（4xxxxx）及所在院所。

去報紙供應商訂閱報紙

## 在囚

### 探訪

每月2次探訪 + 2次額外探訪。後兩次屬額外探訪，只限直系親屬申請。每次探訪 30 分鐘，最多3個人。

## 男性在囚人士 一個月份量 衛生用品

*電鬚刨 (須經審批) 飛利浦 型號PQ206, PQ208電鬚刨	x 1個
*牙線 (須經審批) “Oral-B” (50 段預切) 薄荷味特效牙線	x 1盒
“潤膚露“梨牌”潤膚露125毫升 膠樽裝	x 2瓶 (每15日1瓶)
爽身粉 “施巴”嬰兒爽身粉200克膠樽裝 (原封包裝)	x 1瓶 (每個月1瓶)
潤手膏 “梨牌”潤手膏80毫升膠樽裝	x 1支
紙巾 “德寶”原味紙巾 (Neutral) (不接受散裝)	x 10包
番梘盒 “紅A” 型號PP667, PP668番梘盒	x 1個 (以舊換新)
毛巾 祝君早安” 牌子毛巾，約75 厘米x35 厘米，白色	x 1條
洗髮水 “花王飛逸”洗髮水400毫升	x 1瓶
沐浴露 “強生”溫和沐浴露 (750毫升) (透明藍色)	x 1瓶 (每兩個月1瓶)
洗手液 “滴露” 金裝潔手液經典保護500克 (透明膠樽裝)	x 1瓶
潤唇膏 “曼秀雷敦” 薄荷潤唇膏	x 2支(每兩星期1支)
驅蚊貼 “史激它” 防蚊貼12片裝	x 3盒
口罩 白色耳繩掛耳式口罩 (淺藍、淺綠、白色)	x 30個
濕紙巾 滴露”殺菌濕紙巾 (10片裝)	x 3包
內褲 綿質平腳內褲 (白、灰、啡、米) (沒褲袋及金屬配件)	x 3條

## 文具

---

練習簿 單行，白色或淺色，每本不多於100 頁，A4 size	x 5本
書 需符合《監獄規則》第56條規定	x 6本
宗教書籍不限	
原子筆 x 2支	Bic Cristal
卡:	
(甲) 生日卡，賀卡，聖誕卡(只限聖誕節)	每種卡不多於10張， 尺寸最大為A4
(乙) 日曆 (非可撕下類別)尺寸最大為A4)	不多於3個

信封	要經審批
信紙	要經審批
教科書	要經審批
郵票	(需額外申請及批核)

繪畫材料 (需額外申請及批核) 批核後亦只可以經「在囚物品認可交來物品電子訂購服務」平台付款:

(甲) 水彩 – 1套：包括1隻畫碟，4支畫筆，畫簿或畫紙1本

(乙) 鉛筆 – 3支鉛筆及畫簿1本

(丙) 蠟筆 – 1本畫簿

(丁) 木顏色筆 – 1盒 (不多於12 支)及1本畫簿

## 其他

香煙 x 累計	不超過16包
AA/AAA電池“勁量®”鹼性電池“AA”或“AAA”裝 (以舊換新)	x 12粒
鈕扣型電池電子計算機用 (以舊換新)	x 1粒
照片 圖片最大尺寸不超過8R ( 25.4 厘米 x 20.3 厘米)	x 20張
眼鏡 純黑/純啡，膠鏡框及膠鏡片，無任何裝飾或花巧設計	x 1
眼鏡盒 透明膠 (不含金屬配件)	x 1
樂器 非電子樂器，木制，尼龍弦線	已批准的數量

## 女性在囚人士 一個月份量 衛生用品

*牙線 (須經審批) “Oral-B” (50段預切) 薄荷味特效牙線	x 1盒
“潤膚露“梨牌”潤膚露125毫升 膠樽裝	x 2瓶 (每15日1瓶 )
爽身粉 “施巴”嬰兒爽身粉200克膠樽裝 (原封包裝)	x 1瓶 (每個月1瓶)
潤手膏 “ 梨牌” 潤手膏80 毫升膠樽裝	x 1支
紙巾 “德寶” 原味紙巾 (Neutral) (不接受散裝)	x 10包
番梘盒 “紅A” 型號PP667, PP668番梘盒	x 1個 (以舊換新)
毛巾 祝君早安” 牌子毛巾，約75厘米x35厘米，白色	x 1條
洗髮水 “花王飛逸”洗髮水400毫升	x 1瓶
沐浴露 “強生”溫和沐浴露 (750毫升) (透明藍色	x 1瓶 (每兩個月1瓶)
洗手液 “滴露” 金裝潔手液經典保護500克 (透明膠樽裝)	x 1瓶
潤唇膏 “曼秀雷敦” 薄荷潤唇膏	x 2支 (每兩星期1支 )
驅蚊貼 “史激它” 防蚊貼12片裝	x 3盒
口罩 白色耳繩掛耳式口罩 (淺藍、淺綠、白色)	x 30個
濕紙巾 滴露”殺菌濕紙巾 (10片裝)	x 3包
內褲 綿質平腳內褲 (白、灰、啡、米) (沒褲袋及金屬配件)	x 3條
*衛生內褲 綿質，素色 (沒有喱士及保護表層)	x 2條 (以舊換新)
*唇膏 “露華濃” Super Lustrous Lipstick型號445 (原封包裝)	x 1支
*衛生巾 “高潔絲” 草本極致綿柔超薄日/夜用28厘米(12片裝)	x 1包
*衛生護墊 “護舒寶” 超薄衛生護墊 (每包40片)	x 2包
*髮夾 素色塑膠	(每六個月2個)
*束髮橡筋 不超過4厘米長及0.3厘米闊; 素紅色、單圈、塑膠製造、沒有附件	x 6條

## 文具

---

練習簿 單行，白色或淺色，每本不多於100 頁，A4 size	x 5本
書 需符合《監獄規則》第56條規定	x 6本
宗教書籍不限	
原子筆 x 2支	Bic Cristal
卡:	
(甲) 生日卡，賀卡，聖誕卡(只限聖誕節)	每種卡不多於10張， 尺寸最大為A4
(乙) 日曆 (非可撕下類別)尺寸最大為A4)	不多於3個

---

信封 要經審批

信紙 要經審批

教科書 要經審批

郵票 (需額外申請及批核) (只限讀書要交功課可額外申請)

---

繪畫材料 (需額外申請及批核) 批核後亦只可以經「在囚物品認可交來物品電子訂購服務」平台付款:

(甲) 水彩 – 1套：包括1隻畫碟，4支畫筆，畫簿或畫紙1本

(乙) 鉛筆 – 3支鉛筆及畫簿1本

(丙) 蠟筆 – 1本畫簿

(丁) 木顏色筆 – 1盒 (不多於12 支)及1本畫簿

## 其他

---

電池	x 12粒
照片	x 20張
眼鏡	x 1
眼鏡盒	x 1
樂器	已批准的數量

## 在囚後需要幫忙做的事項

### 接聽福利官電話

福利官會以133或2字頭電話致電。

### 如果錯過了福利官電話，可以怎樣做？

- 錯過了哪個電話，就回撥該電話，或致電更生事務組。因為一個院所內會有不同福利官，回撥時未必一定能聯絡到原本的福利官。另外要注意，福利官的午飯時間通常是下午1:00至2:00，建議盡量避開這段時間致電。

### 如果回撥後沒有人接聽，可以怎樣做？

- 由於福利官可能會使用不同電話號碼聯絡親友，所以最好每次來電時都把電話號碼儲存下來。就算A電話號碼無人接聽，也可以再嘗試撥打 B 電話號碼，或者C電話號碼。
- 亦可以上網查找該院所更生事務組的電話號碼。接通後，向對方說明你是哪位在囚人士的家屬 / 朋友，剛才錯過了福利官的來電，現在希望聯絡回福利官。接聽的人一般會協助轉駁電話給福利官，或請你留意電話，稍後再回覆你。

\*\*\*記住，不需要覺得不好意思或擔心麻煩到懲教人員，接聽你的電話本來就是福利官的職責。

\*\*\*跟進自己親人 / 朋友的情況是理所當然，這些全部都是應有的權利。

# 家屬支援

侯鳥

稜·支援

細葉榕

眾囚書

## 記緊

要先照顧好自己，才有足夠的力氣去照顧他人。

## 銀行 Payment

要檢查清楚有沒有任何Auto Payment或其他信用卡支出，如果可以的話，盡量改用自己的信用卡付款。

由於很多銀行都要求戶口持有人本人親身前往辦理，即使持有在囚證明及POA（全權授權書，Power of Attorney），銀行亦未必接受由親友代為處理在囚人士的帳戶。因此，手足應該把所有銀行帳戶資料及密碼交給可信任的人保管及處理。

## 書信

由於在囚人士的在囚編號等同身分識別資料，所以不要隨便向他人透露，特別是在未經在囚人士同意的情況下，更不應公開。

家屬或親友可以作為中間人協助處理信件，例如到郵政局申請郵政信箱作為收信地址，這樣便不需要公開私人住址、在囚人士所在院所及在囚編號。

作為中間人處理信件時，也可以訂製印章，印上「所在院所名稱 + 所在院所地址 + 回郵地址」，這樣便不用每封信逐一手寫。

家屬親友亦可以額外製作 mail log，記錄信件的寄出與收取情況，甚至將每封信掃描備份。萬一信件遺失，也可以重新寄出。

當然，以上安排都應該先取得雙方（在囚人士及家屬 / 親友）的同意，同時亦要衡量自己的工作量，好好照顧自己。

---

## 信件格式:

每張信紙的左上角或右上角，都應寫上在囚編號。右下角則應寫上頁數，方便在囚人士確認是否已收齊所有頁數。

## 信封封面

所在院所

所在院所地址

在囚編號

## 信封封底

回郵地址

## 其他注意事項：

- 懲教有機會拆開信件檢查
  - 信件不能直接帶到院所
  - 信件不能含有在囚人士的單人照片
  - 避免使用塗改工具、貼紙、或裝飾用品
  - 每次信紙頁數不超過四張
  - 信紙尺寸最大為A4
- 

## CSD新服務 (新內容)

香港懲教署現時有兩項新服務。一、是「在囚人士認可交來物品電子訂購服務」，二、是「視像探訪電子預約服務」，兩者都要先註冊「親友 / 一般探訪電子服務平台」帳戶才可使用。

---

### 一、帳戶註冊

在囚人士的親友必須先成為「申報訪客」，再用香港身份證註冊帳戶，之後才可網上預約探訪或訂購物品。註冊方法主要有兩種：

- 透過「智方便 / 智方便+」手機應用程式綁定，按指示完成實名認證及開通懲教署電子服務。
- 透過懲教署網頁連結進入「一般 / 親友探訪電子服務平台」，先提交申請，再親身到在囚人士所在院所核實身份後啟用帳戶。

申報訪客完成帳戶啟用並獲得在囚人士同意後，方可使用電子預約及視像探訪等服務，而同一個註冊帳戶可通用於兩項服務。

---

## 二、「認可交來物品電子訂購服務」

這項服務讓家屬透過網上平台，向指定供應商訂購「認可物品」，由供應商直接送到懲教院所，減少家屬親自搬運物資的負擔。

目前安排大致如下：

- 使用已註冊帳戶登入「親友 / 一般探訪電子服務平台」A 選擇相關在囚人士。
- 在平台內進入「認可交來物品電子訂購」頁面A 按系統顯示的認可物品清單及每名在囚人士可接受的數量限制選購物品。
- 核對訂單A包括院所、在囚人士資料、物品種類及數量E A 使用平台提供的電子付款方式完成付款。
- 訂購成功後A 供應商會按懲教署安排將物品送往相關院所A 家屬無須再自備同類物資入內交付。
- 懲教署強調A電子訂購只是「多一個選擇」A 家屬如有需要仍可維持以往自行購買認可物品帶往探訪。

---

## 三、「視像探訪電子預約服務」

視像探訪屬一般探訪的一種形式，讓探訪者在社區的指定中心，以視像方式和在囚人士見面，特別有助減少長途跨區探訪的交通時間。

目前安排大致如下：

- 在囚人士的申報訪客，可使用「一般探訪電子服務平台」或「智方便+」預約未來七天內的視像探訪時段。
- 預約時，家屬可選擇前往各區的「多用途家庭及更生服務中心」或荔枝角視像探訪中心等設施，到場使用當地設備與在囚人士視像會面。
- 成功預約後，如需改期或取消，可於平台內更改( 實際可預約時段視乎個別院所的一般探訪時間及最新試行安排而定)。

懲教署現正先在大嶼山四個設施試行視像探訪電子預約服務，並計劃在檢討效果後逐步擴展至其他懲教院所。

# 補充：膳食資訊

在香港的懲教院所中，飲食被視為一種高度規律化的管理手段。這份被稱為「成教處餐單」的食譜，很大程度上沿襲了英治時代的標準，強調有足夠營養種類，卻往往忽略了味道與飽腹。對於在高牆內的人來說，這不僅是生存的燃料，更是一場關於適應、忍耐與發揮無窮創意的味蕾戰爭。

## 一、恆久不變的循環：早午晚的實況

監房的餐單以一周為單位，周而復始，永恆不變。這種單調性是初入冊人士面臨的第一個心理關口。

## 1 早餐與晚餐是主餐，標配為中式長米飯配肉和菜。

- 蔬菜：多為白菜仔或菜心，但賣相往往欠佳，發黃發黑，味道也僅僅是白灼，寧願不要油，也比起偶爾淋上大量油分來得好。
- 肉類：豬、牛、雞輪流供應，但為了掩蓋肉質低劣（甚至無法分辨是否變質），廚房會使用大量生粉（Cornstarch）和鬆肉粉醃製，導致肉片爛碎，口感如棉絮，完全失去肉的質感。肉量極少，往往不超過 5mm 厚。鷄翼則是被戲稱為世上最細和發育不良的鷄翼，不知道他們是再世上哪一個角落找到的。
- 週日限定：星期日早餐會有一顆直徑約3-4cm的牛肉球。這顆肉丸充滿粉團感，硬偶爾會帶有咖喱粉味，只有一粒。
- 醬汁：這是監房飲食的靈魂——充滿化學感的醬汁。最常見的是半透明啡色的「豉油芡汁」，或是帶有熒光橙色的西餐汁，甚至是咖喱汁。這些醬汁主要用來送飯，因為白飯有時是熱的，但若囚倉距離飯堂較遠，送來的往往已是冷硬的飯糰。
- 魚類：晚餐通常有魚，以往多為池魚（海魚）。這種魚腥臭、多骨，通常只有習慣吃魚的水上人才容易烹調得相對容易入口。由於投訴太多，後來部分改為不知名的急凍炸魚柳，約手掌心大小，配上大量白飯和醬汁。

## 2 午餐被定義為輕食，主要由粥和麵包組成。

- 粥：只有甜（紅豆/綠豆）與鹹（腐竹/眉豆/花生）之分。口感極度稀爛（術語稱之為「妹」），水分極多。
- 麵包：兩片方包夾著極薄的一層餡料，對角切成正方形三文治。餡料通常是牛油（人造牛油味極重，只有油味）或果醬。雖然單薄，但在物資匱乏的環境下，這口麵包已是「好過冇」。

## 3 宵夜：大柵晚上約 8 點派發宵夜，單獨囚禁則更早，這是漫長夜晚的最後補給。

- 飲品：奶粉沖泡的牛奶，甜度極高，甚至被懷疑是「牛骨粉配糖」或煉奶溝水。
- 食物：一個提子餐包。如果不馬上吃，這往往成為製作「監房料理」的重要原材料。

## 二、衛生與適應：腸胃的修煉

初入冊的人，幾乎無一例外會經歷「水土不服」。水果會生乾精、甚至內部發黑，不一定能夠更換，肚痛和腸胃不適是必經階段，通常需要一兩個星期才能適應這種「鐵窗菌群」。

- 水質：水面偶爾會浮著一層油，杯底有黑色沉澱物。
- 溫度：早上必然是凍水，晚上才有熱水（滾水）。
- 規矩：囚犯通常只有兩隻膠杯，若巡房時被發現擁有第三隻杯，會被視為違規受罰。這些杯既用來飲水，也是刷牙洗漱的工具。
- 茶水：供應的茶偶爾會有餿味（臭茶），懷疑是廚房未清洗茶袋。

### 三、「DIY料理」

儘管官方提供的食物難以入口，但囚犯們利用每個月約\$200至\$500的工資（視乎刑期長短）購買零食，發揮驚人創意，將難吃的「皇家飯」改造成各種美食。這不僅是為了口味，更是為了心理上的慰藉。

#### ① 監獄蛋糕 (Prison Cake)

- 做法：以消化餅碎加奶作餅底，鋪在膠兜底部；另一層層用嘉頓椰子味威化餅加奶壓實；頂層則是將吉百利朱古力（原條用熱水坐溶）或加了熱水整融的M&M's 淋在上面。

#### ② 監房薄餅 (Prison Pizza)

- 做法：以方包和香蔥薄餅混合維他牌的奶作為餅底，再用熱水將非法交易得來的卡夫芝士烘焗至融化鋪上，最後混鋪壓碎的時興隆芝士圈、五香牛肉乾或其他肉乾碎，就成為pizza了。

#### ③ 炒飯

- 做法：利用大透明膠袋（通常是物資房或懲教物流袋），放入白飯，加入碎掉的珍珍薯片（原味）、芝士圈、必備的華園齋燒鵝、牛肉乾、魷魚絲。注入少量熱水，封口搖勻並在熱水中焗熱。出來的效果，竟然有幾分像外面的炒飯。

#### 4 飲料：酸齋

- 做法：檸檬茶加橙汁，配上零食紅薑，調配出類似外面「酸齋」的味道。

#### 5 叉燒包

- 做法：將提子餐包打開，中間塞入由芝士圈、牛肉乾加熱水混合而成的糊狀「肉餡」。

### 四、「監房經濟圈」

有其他族裔的囚犯會售賣自己的特別膳食予其他華裔囚犯，咖喱通常會更好吃，也能有羊肉選擇，在私底下進行非法交易。

最令人諷刺的是，據聞政府批出的囚犯膳食預算每餐接近一百元，理論上應能提供不俗的伙食。然而，現實中囚犯面對的卻是質素低劣的食材、螢光色的醬汁和充滿生粉的肉片。這中間巨大的落差，不禁讓人聯想到龐大的利潤空間與資源錯配。

在節日（如聖誕、中秋、新年），伙食會稍作升級，例如每人有一隻小型雞髀，或是一年難得一見的蘋果和梨。那一刻的「正常」，在鐵窗內已是極致的「非常好」。

#### 小知識：

以前使用藍色膠碟，現在用白色膠盤底部有追蹤晶片。匙羹術語為艇仔。