

JADI, ORANG YANG DISAYANGI ANDA AKAN MEMASUKI PENJARA ...

Tidak pasti apa yang patut dilakukan atau apa yang akan berlaku seterusnya? Dalam 'RISE: Buku Panduan Untuk Ahli Keluarga Pesalah Kali Pertama', kami akan membantu anda meneroka:

- Apa akan berlaku kepada orang tersayang anda di dalam penjara,
 - Bagaimana untuk menguruskan perasaan-perasaan yang anda mungkin alami,
 - Bagaimana anak-anak anda mungkin terjejas akibat pemenjaraan tersebut dan apa yang boleh anda lakukan untuk membantu,
 - Apakah yang perlu dijangkakan apabila orang yang disayangi kembali ke pangkuan keluarga, dan
 - Sumber-sumber bantuan yang boleh anda dapati.
-



Dengan Kerjasama:



RISE



INTEGRASI SEMULA MELALUI
INSPIRASI, SOKONGAN DAN PEMBERDAYAAN



REINTEGRATING THROUGH INSPIRATION, SUPPORT, AND EMPOWERMENT

Siri RISE juga termasuk



“1045 HARI: Diari Seorang Remaja Lelaki”, sesuai untuk remaja berumur 13 hingga 16 tahun.



Untuk keterangan lanjut cara-cara untuk membantu anak anda, sila rujuk “Alex Mengunjungi Ayah”.

KATA-KATA PENDAHULUAN

Baru-baru ini, saya telah berceramah di Forum Amalan Keadilan Keluarga: Keadilan Keluarga 2020 (pada 14 Julai 2017) tentang kerumitan keadilan keluarga dan menjelaskan bahawa seseorang yang menghadapi isu-isu yang penting untuk kali pertama dalam persekitaran yang janggal akan berasa tertekan. Biarpun ia adalah merujuk kepada pertikaian-pertikaian keluarga yang dibawa ke mahkamah dan implikasinya terhadap pasangan-pasangan dan anak-anak, kenyataan ini juga benar bagi keluarga yang mempunyai pesalah kali pertama.

Seringkali, mangsa-mangsa yang sentiasa terabai adalah orang yang disayangi yang telah menyaksikan pemenjaraan seseorang ahli keluarga. Berdepan dengan cabaran-cabaran yang unik, mereka memerlukan bimbingan dan sokongan agar dapat berjaya mengatasi situasi yang baru dan janggal ini. Terdapat banyak jenis maklumat dan perkhidmatan yang tersedia untuk keluarga-keluarga tersebut. Walau bagaimanapun, jika maklumat-maklumat tersebut tidak disalurkan melalui cara yang mudah akses dan mudah faham, ia mungkin dianggap sebagai maklumat yang berlebihan dan seandainya ini berlaku, ia akan menyebabkan perasaan serba-salah dan kekeliruan kepada keluarga-keluarga tersebut. Tambahan pula, perasaan risau akan stigma dari masyarakat juga mungkin menghalang seseorang daripada mendapatkan bantuan. Justeru, adalah amat mengembirakan bahawa terdapat sekumpulan

pelajar dari Politeknik Nanyang, kursus Diploma Sains Sosial (Perkhidmatan Sosial) Tahun Ketiga, dengan kerjasama Persatuan Jagaan Susul Singapura (SACA), telah mengiktirafkan keperluan ini dan menerbitkan siri buku yang bertujuan untuk membantu dan menggalakkan keluarga-keluarga bagi pesalah kali pertama.

RISE menggabungkan sumber-sumber yang tersedia dan memberikan maklumat-maklumat yang mudah difahami kepada keluarga-keluarga yang berkaitan agar mereka boleh membuat pilihan yang lebih tepat.

Sebagai Penaung, saya ingin mengucapkan tahniah kepada SACA dan pelajar-pelajar Politeknik Nanyang atas pelancaran buku-buku ini. Adalah harapan kami bahawa keluarga-keluarga yang berkaitan boleh mendapat ketenangan hati dan jiwa daripada kisah-kisah sebenar individu-individu berani yang pernah mengalami pengalaman yang sama dan telah kemudiannya muncul sebagai insan yang tabah, dan menyedari bahawa mereka juga boleh mengatasi segala kesulitan.

Sundaresh Menon

Penaung, Persatuan Jagaan Susul Singapura,
Ketua Hakim, Republik Singapura

RISE

Buku Panduan Untuk Ahli Keluarga Pesalah Kali Pertama

Mengenai Penulis	iv
Pengiktirafan	v
Mukadimah	01
Apa Akan Berlaku Seterusnya?	03
Apa akan berlaku kepada orang yang disayangi?	03
Apakah program-program yang terdapat di penjara?	06
Mengapa anda harus melawat orang yang disayangi?	08
Bagaimana melawat orang yang disayangi?	08
Apakah yang Perlu Anda Jangkakan?	18
Apakah perasaan anda?	18
Mengapa anda berasa demikian?	
Bagaimana hubungan sekeliling anda mungkin berubah?	22
Bagaimana anda boleh mengatasi emosi dan perubahan ini?	24
Bantuan Untuk Kanak-kanak	30
Apakah yang mungkin dihadapi oleh kanak-kanak?	30
Bagaimana anda boleh membantu kanak-kanak yang sedang mengharungi kesulitan?	36
Apabila Orang yang Disayangi Kembali ke Pangkuan Keluarga	45
Apakah yang bakal dihadapi oleh orang yang disayangi anda selepas dibebaskan?	45
Apakah yang boleh anda lakukan untuk membantu?	49
Sumber-sumber Berguna	56
Secara Am	56
Bantuan Kewangan	56
Bantuan Sosial dan Emosi	59
Agensi-agensi Khas	62
Kesimpulan	73
Rujukan	74

MENGENAI PENULIS

Buku ini telah ditulis oleh sekumpulan pelajar dari Politeknik Nanyang, Kursus Diploma Sains Sosial (Perkhidmatan Sosial) dengan kerjasama Persatuan Jagaan Susul Singapura (SACA). Pelajar-pelajar terlibat adalah:

Ho Chen Mun, Vivian

Low Zi Ying

Muhammad Safwan Sallehan Bin Mohamad Ishak

Nor Djannah Binti Djohan

Stacey Soh Jie Wei

Stephanie Chay

Tan Peishan

Vinoshia Sivanathan

PENGIKTIRAFAN

Kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan untuk penerbitan ini. Terima kasih atas sokongan, kesabaran dan bimbingan yang tidak berbelah bagi dalam sepanjang perjalanan kami ini. Kami telah memperoleh banyak tunjuk ajar yang tidak ternilai harganya daripada pihak-pihak yang berikut:

Terima kasih kepada **Politeknik Nanyang** kerana membantu kami melaksanakan projek yang amat kami percaya akan manfaatnya. Tanpa sokongan Politeknik Nanyang, projek ini tidak mungkin akan berjaya.

Terima kasih kepada **Persatuan Jagaan Susul Singapura (SACA)** atas sokongan dan bimbingan mereka yang berterusan sepanjang penerbitan buku ini. Kerjasama dengan mereka amat memanfaatkan bukan sahaja untuk penerbitan buku ini tetapi juga untuk pembelajaran kami.

Setinggi penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada **Aishikin, Mingjie, dan Prem** kerana meluangkan masa dan dedikasi mereka kepada kami dan juga telah menaruh kepercayaan yang sepenuhnya kepada kami.

Kami juga terhutang budi kepada **Saraswathi Raja Krishnan** atas bimbingannya sebagai seorang penyelia.

Kesabaran dan dorongan beliau terhadap usaha kami dalam melaksanakan Projek Tahun Akhir kami amat kami hargai. Terima kasih atas

bimbangan beliau untuk meningkatkan ilmu pengetahuan kami dalam sektor perkhidmatan sosial dan mempertingkatkan perkembangan kami sebagai pelajar, individu dan Perkerja Sosial Bersekutu pada masa mendatang.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah sudi menerima temuramah kami dan berkongsi kisah-kisah anda. Ketabahan anda telah memberi banyak inspirasi kepada kami.

Kami juga ingin memberi penghargaan kepada **Jasmine Yap** yang telah mereka bentuk logo untuk kami. Ianya sesuatu yang tidak mungkin kita laksanakan dengan sendiri.

Akhir sekali, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada **Freepik** untuk ikon-ikon percuma yang telah menghiasi kerja kami dengan indahnyanya.

MUKADIMAH

Pemenjaraan orang yang disayangi pasti akan membawa pengalaman yang pahit kepada semua orang yang terlibat. Seandainya ini adalah kali pertama, maka soalan-soalan seperti 'Mengapa perkara ini berlaku?', 'Apa akan berlaku seterusnya?', 'Bagaimana saya harus menghadapi segala ini?' dan 'Dari siapa harus saya dapatkan bantuan?' pasti akan timbul di dalam minda. Perasaan kecewa akibat dikhianati juga mungkin dirasai kerana orang yang berada di dalam penjara mungkin merupakan orang yang paling anda percayai...

Kami adalah sekumpulan pelajar yang sedang mengikuti kursus Diploma Sains Sosial (Perkhidmatan Sosial) di Politeknik Nanyang. Atas kerjasama Persatuan Jagaan Susul Singapura (SACA) untuk Projek Tahun Akhir kami, kami percaya bahawa terdapat keperluan untuk sumber-sumber yang khas bagi keluarga-keluarga yang sedang menghadapi pemenjaraan orang yang disayangi untuk kali pertama. Setelah membuat banyak penyelidikan, kami telah menerbitkan satu siri buku yang dikenali sebagai RISE, iaitu singkatan kepada Integrasi Semula, Inspirasi, Sokongan dan Pemberdayaan (Reintegration, Inspiration, Support, and Empowerment).

Tiga buah buku daripada RISE adalah bertujuan untuk membantu dan menyokong ahli-ahli keluarga dalam menguruskan situasi apabila ahli keluarga yang telah dipenjarakan untuk kali pertama. Buku cerita ilustrasi yang bertajuk "Alex Mengunjungi Ayah", adalah untuk membantu kanak-kanak memahami hakikat pemenjaraan

ibu atau bapa (atau kedua-duanya) manakala “1045 Hari: Diari Seorang Remaja Lelaki” ingin memberi sokongan dan bimbingan kepada para remaja di dalam keluarga. Buku yang anda baca ini adalah ditujukan kepada keluarga-keluarga untuk:

- ✓ Memberitahu keluarga-keluarga apa yang akan berlaku kepada orang yang disayangi yang berada di dalam penjara dan apakah sokongan yang boleh diberikan mereka
- ✓ Menyedarkan keluarga-keluarga akan cabaran-cabaran dan perubahan-perubahan yang akan dihadapi oleh mereka
- ✓ Memberi petua untuk menempuhi cabaran-cabaran tersebut
- ✓ Membantu mengidentifikasikan tanda-tanda dan simptom-simptom kekecewaan di kalangan ahli-ahli keluarga
- ✓ Membekalkan maklumat tentang sumber-sumber perkhidmatan sosial yang ada

Semasa kami membuat penyelidikan dan kerja-kerja praktikal, kami telah berkomunikasi dengan beberapa orang yang telah mengalami pemenjaraan dan perpisahan dengan orang tersayang mereka. Kami berharap anda akan mendapat inspirasi dari cerita-cerita yang mencerminkan ketabahan mereka.

APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?

“Kelemahan biarpun seketika membawa kesesatan. Kekuatan anda boleh membantunya kembali ke arah jalan yang betul”

- Perkhidmatan Penjara Singapura



APA AKAN BERLAKU KEPADA ORANG YANG DISAYANGI?

Adalah lumrah untuk berasa bimbang akan keadaan ahli keluarga anda yang berada di dalam penjara dan tidak ramai yang menyedari bahawa terdapat program-program berfasa yang boleh membantunya menjalani hukuman dan menyesuaikan dirinya dengan kehidupan selepas bebas dari penjara. Secara umumnya, program-program tersebut terbahagi kepada penjagaan dalam penjara iaitu tempoh semasa seseorang itu berada di dalam penjara, penjagaan tempoh pertengahan iaitu semasa seseorang itu menjalani baki hukumannya di dalam komuniti tetapi tertakluk kepada beberapa peraturan, dan akhir sekali, penjagaan selepasnya di mana seseorang itu boleh menerima bantuan dan sumber-sumber daripada agensi-agensi komuniti jika diperlukan.

APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?

Berikut adalah apa yang akan dialami oleh orang yang disayangi di dalam penjara dan selepasnya:

Fasa 1: Pencegahan

Orang yang disayangi anda akan ditempatkan di dalam penjara bersama dengan banduan-banduan yang lain. Beliau akan diletakkan di bawah jagaan seorang Penguasa Peribadi yang akan berbincang dengan orang yang disayangi anda tentang program-program yang dapat membantu proses rehabilitasinya.



Fasa 2: Perkembangan

Pada fasa ini, seseorang itu boleh menghadiri program-program. Program-program tersebut boleh membantunya memperoleh kemahiran dan menangani masalah-masalah yang dihadapi olehnya.



Fasa 3: Sebelum bebas

Pada tempoh akhir pemenjaraannya, program-program untuk beliau akan tertumpu kepada penyesuaian semula dengan kehidupan di pangkuan masyarakat.

Fasa 4: Penjagaan Pertengahan

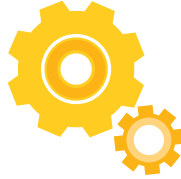
Jika layak, beliau akan menjalani tempoh akhir hukumannya di dalam rumah atau rumah pemulihan. Beliau dikehendaki sama ada belajar atau bekerja. Dalam tempoh ini, beliau akan dibimbing dan dipantau oleh kakitangan penjara. Beliau juga perlu memakai alat pemantauan dalam bentuk gelang kaki atau gelang tangan elektronik yang dapat mengesan di mana beliau berada untuk memastikan beliau masih mematuhi perintah berkurung yang telah ditentukan.

Fasa 5: Penjagaan Selepasnya

Apabila beliau tidak lagi berada di bawah penjagaan Perkhidmatan Penjara Singapura, beliau akan dilengkapi dengan maklumat-maklumat perkhidmatan penjagaan selepasnya di dalam komuniti. Beliau mungkin dikehendaki ataupun tidak dikehendaki untuk menghadiri program atau pengawasan wajib bergantung kepada kelakuannya dan jenis kesalahan yang mana beliau diijatuhi hukuman. Jika beliau memerlukan bantuan, beliau boleh mengambil inisiatif untuk mendapatkan perkhidmatan-perkhidmatan tersebut.



APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?



APAKAH PROGRAM-PROGRAM YANG TERDAPAT DI PENJARA?

Program-program yang diberikan semasa penjagaan dalam penjara, sebelum dibebaskan dan penjagaan selepasnya bukan sahaja bertujuan untuk membolehkan seseorang itu menangani pelbagai jenis isu yang akan dihadapi olehnya semasa di dalam penjara tetapi juga bertujuan untuk membolehkannya menyesuaikan diri dengan kehidupan selepas dibebaskan. Ini termasuk:

- ✓ **Program-program Kemahiran Teras** yang bertujuan untuk membantu menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di dalam penjara melalui latihan-latihan pengurusan yang berguna seperti pengawalan tekanan dan kemarahan.
- ✓ **Program-program Pendidikan** untuk melengkapkannya dengan kelayakan yang lebih tinggi dan pengetahuan yang lebih banyak supaya dia boleh mendapatkan pekerjaan selepas bebas dari penjara.
- ✓ **Latihan Kerja & Vokasional** dalam bidang-bidang seperti kemahiran teknologi maklumat, penyediaan makanan dan elektronik. Sekali

lagi, ini adalah bertujuan untuk mendedahkan kepadanya lebih banyak peluang pekerjaan apabila tamat menjalani hukuman.

- ✓ **Program-program Pemulihan Berasaskan Psikologi** untuk menangani risiko-risiko jenayah seperti ketagihan dadah dan keganasan.
- ✓ **Program-program Keluarga** untuk memberikan lebih banyak peluang kepadanya untuk menjalin dan memperbaiki hubungan dengan anda dan keluarga.
- ✓ **Program-program dan Perkhidmatan Agama** yang diberikan oleh ahli-ahli sukarelawan daripada pertubuhan-pertubuhan agama.
- ✓ **Program-program Sebelum Bebas** untuk menyediakannya dengan kehidupan di luar penjara dan termasuk topik-topik tentang cara-cara untuk mendapatkan pekerjaan selepas dibebaskan, cara menjalin hubungan kekeluargaan dan sebagainya.

APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?



MENGAPA ANDA HARUS MELAWAT ORANG YANG DISAYANGI?

Lawatan ke penjara membantu anda dan keluarga anda untuk mengekalkan hubungan dengan orang tersayang. Ini akan menggalakkannya untuk mencuba sedaya upaya untuk menjadi orang yang baik dan dia boleh mengetahui apa yang berlaku di rumah. Lawatan-lawatan seperti ini akan menjadi sumber ketenangan jiwa kepadanya dan dapat merapatkan hubungan kekeluargaan.

BAGAIMANA MELAWAT ORANG YANG DISAYANGI?

LANGKAH 1: MERANCANG LAWATAN

Ahli-ahli keluarga terdekat dan saudara-mara yang rapat dibenarkan untuk melawat orang yang tersayang mereka. Anda akan menerima surat pemberitahuan jika orang tersayang telah dimasukkan ke penjara. Pada lawatan ke penjara yang pertama, anda akan diberikan satu kad lawatan yang membolehkan anda membuat tempahan untuk lawatan melalui portal online kami.



Jika anda gagal melawat, anda boleh menghubungi Pejabat Lawatan di Prison Link Centre di talian 65467170 untuk merancang lawatan yang lain. Prison Link Centre dibuka dari jam 8.00 pagi hingga 4.30 petang, dari hari Isnin hingga hari Sabtu. Ia ditutup pada hari Ahad dan pada cuti-cuti umum.

Secara umumnya, anda hanya boleh melawat orang tersayang anda **dua kali sebulan**.

Rakan-rakan yang telah membuat pendaftaran dan telah diluluskan oleh Pegawai Penjara boleh membuat lawatan dengan syarat mereka ditemani oleh orang yang mempunyai kad lawatan. Hanya tiga pelawat yang dibenarkan untuk setiap lawatan.

BAGAIMANA MENJADUALKAN LAWATAN?

Untuk menempah lawatan, sila telefon Pejabat Lawatan di Prison Link Centre atau buat tempahan ruang dan hari online di www.ipris.sps.gov.sg (berkuatkuasa dari 15 Januari 2018)

TELE- VISIT ATAU LAWATAN SECARA BERSEMUKA?

Lawatan Secara Bersemuka:

- Dihadkan kepada satu hari tertentu dalam seminggu
- 20 minit setiap sesi
- Lawatan Secara Bersemuka boleh dirancang di Prison Link Centre (Changi) atau mana-mana institusi di mana orang yang tersayang anda ditempatkan. Lawatan pertama ialah lawatan secara bersemuka atau tele-visit di mana-mana Pusat Lawatan Penjara.



APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?

Dalam lawatan secara bersemuka, terdapat satu panel kaca di antara anda dan orang tersayang dan anda tidak dibenarkan untuk membuat sentuhan fizikal dengannya.

Perkhidmatan Penjara Singapura akan memberitahu anda di mana lawatan secara bersemuka itu akan dijalankan. Hubungi hotline Pejabat Lawatan jika kamu memerlukan maklumat lanjut.

Tele-visit:

- Dari Isnin ke Sabtu
(bergantung pada ruang kosong)
- 30 minit setiap sesi
- Tele-visit boleh diadakan di semua pusat-pusat yang disenaraikan di jadual di bawah.
- Tele-visit membolehkan ahli-ahli keluarga bercakap dengan orang tersayang melalui sidang video dan menerusi telekonferensi.

Sila ambil perhatian bahawa anda tidak dibenarkan membuat sentuhan fizikal dengan orang tersayang untuk semua lawatan.



Nama Prison Link Centre/ Tempat Tele-visit Komuniti	Alamat	Waktu Melawat & Maklumat Hubungan
Prison Link Centre (Changi)	990 Upper Changi Road North Singapore 506968 Perkhidmatan Bus: 2, 29	Isnin hingga Jumaat: 8:30am - 4:05pm Sabtu: 8:30am - 3:30pm Tutup pada hari Ahad dan cuti-cuti am Tel: 6546 7170
Prison Link Centre (Jurong)	Block 134 Jurong Gateway Road #02-307D Singapore 600134 Perjalanan selama 5 minit dari Jurong East MRT dan Interchange	Isnin hingga Jumaat: 8:30am - 4:05pm Sabtu: 8:30am - 3:30pm Tutup pada hari Ahad dan cuti-cuti am Tel: 6546 7170
Prison Link Centre (Geylang Bahru)	Block 70 Geylang Bahru #02-2719 Singapore 330070 Perkhidmatan Bus: 26, 61, 107, 853	Isnin hingga Jumaat: 8:30am - 4:05pm Sabtu: 8:30am - 3:30pm Tutup pada hari Ahad dan cuti-cuti am Tel: 6299 4041
Singapore Anti-Narcotics Association (SANA) Televisit Centre	2 Sengkang Square, Sengkang Community Hub #05-01, Singapore 545025 Perjalanan selama 5 minit dari Sengkang MRT Perkhidmatan Bus: 80, 93, 86, 87, 156, 159, 161, 163, 371, 372, 965	Isnin hingga Jumaat (kecuali Khamis): 10.00 am - 7.30 pm Khamis: 10.00 am - 9.00 pm Sabtu: 10.00 am - 5.00 pm Tutup pada hari Ahad dan cuti-cuti am Tel: 6732 1122

Nama Prison Link Centre/ Tempat Tele-visit Komuniti	Alamat	Waktu Melawat & Maklumat Hubungan
<p>Singapore Children's Society (Bishan)</p> <p>(Hanya untuk lawatan banduan yang mempunyai anak-anak di bawah umur 16 tahun)</p>	<p>Research & Outreach Centre Junction 8 9 Bishan Place #05-02 Singapore 579837</p> <p>Perjalanan 5 minit dari Bishan MRT dan Interchange</p>	<p>Isnin hingga Jumat: 8.30am - 5.30pm</p> <p>Tutup pada hujung minggu dan cuti-cuti am: Tel: 6358 0911</p>
<p>Lakeside Family Centre (Taman Jurong)</p>	<p>The Agape 21 Yung Ho Road #03-01 Singapore 618593</p> <p>Perjalanan bus selama 10 minit dari Lakeside MRT</p> <p>Perkhidmatan Bus: 154, 240, 246</p>	<p>Isnin hingga Jumat: 9:40am - 4:05pm</p> <p>Tutup pada hujung minggu dan cuti-cuti am Tel: 6265 6522</p>
<p>Ace the Place Community Club</p> <p>(Hanya untuk lawatan banduan dan pelawat yang tinggal di Admiralty)</p>	<p>120 Woodlands Avenue 1 Singapore 739069</p> <p>Perkhidmatan Bus: 901 dari Woodlands Interchange</p>	<p>Sabtu: 9:40am - 11:25am Tel: 6891 3430</p>

Nama Prison Link Centre/ Tempat Tele-visit Komuniti	Alamat	Waktu Melawat & Maklumat Hubungan
<p>Kaki Bukit Community Centre</p> <p>(Hanya untuk lawatan banduan dan pelawat yang tinggal di Kawasan Undi Kaki Bukit)</p>	<p>670 Bedok North Street 3 Singapore 469627</p> <p>Perjalanan bus selama 10 minit dari Bedok Interchange</p>	<p>Sabtu: 9:40am - 11:25am Tel: 6445 4223</p>
<p>Kampung Ubi Community Center</p>	<p>10 Jalan Ubi, # 01-01 Singapore 409075</p> <p>Perjalanan selama 5 minit dari stesen Eunos MRT</p> <p>Perkhidmatan Bus: 2, 7, 13, 21, 24, 26, 28, 30, 30E, 51, 60, 61, 63, 63M, 67, 93, 94, 155, NR7, 154</p>	<p>Sabtu: 9:30am - 11:25am Tel: 6742 3564</p>

(Sumber: Perkhidmatan Penjara Singapura, 2016)
Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.
Untuk maklumat semasa, sila telefon 6546 7170.

APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?

LANGKAH 2: PERSEDIAAN UNTUK LAWATAN KALI PERTAMA

Anda haruslah mempunyai dokumen-dokumen yang berikut sebagai bukti pendaftaran:

- ✓ Kad Lawatan
- ✓ NRIC/Pasport
- ✓ Permit Kerja dan dokumen-dokumen berkenaan yang lain, jika anda adalah warga asing
- ✓ Sijil Kelahiran/Sijil Perkahwinan/Penceraian dan sebagainya (hanya untuk pendaftaran)

Untuk lawatan-lawatan seterusnya, anda hanya perlu membawa NRIC dan kad lawatan.

APA ITU KAD LAWATAN?

Apabila orang yang tersayang dipenjarakan, beliau akan ditanya tentang butir-butir keluarga terdekatnya. Hanya satu kad lawatan yang akan diberikan kepadanya dan kad lawatan ini akan diisukan kepada ahli keluarga yang ditentukan olehnya sebagai ahli keluarga terdekat. Pengemukakan bukti dokumen (seperti sijil perkahwinan, sijil penceraian) berkenaan dengan hubungan anda dengan orang tersayang anda boleh melancarkan dan memudahkan pendaftaran kali pertama.

Jika anda menyalahletakkan kad lawatan, anda boleh melaporkan kehilangan tersebut kepada pegawai-pegawai di PLC. Tidak usah bimbang kerana anda masih boleh melawat orang tersayang anda.



MENGIRIM SURAT, KAD UCAPAN DAN POSKAD

Surat, kad ucapan dan poskad: Anda boleh memberikan kepada orang yang tersayang anda seberapa banyak surat, kad ucapan dan poskad yang anda ingin. Ia boleh diposkan ke penjara atau diletakkan di dalam peti surat di tempat lawatan.



Adalah baik untuk memastikan bahawa bahasa yang digunakan adalah mudah difahami dan fikir dengan teliti apa yang ingin anda tulis di dalam surat kerana penyerahan kepada orang tersayang mungkin mengambil masa yang lama. Ini juga adalah untuk mengurangkan risiko bahawa surat anda ditolak oleh pihak penjara.

Barang kiriman yang mengandungi muzik, bau wangi atau pop-up yang berbentuk tidak teratur atau teramat besar, atau bersertakan gambar-gambar peribadi atau melekatkan stiker atau membubuh neoprint tidak boleh diterima.

Manakala, orang tersayang anda hanya dibenarkan menghantar dua surat sebulan.

Memandangkan setiap lawatan hanya berlanjutan untuk suatu tempoh masa yang pendek, surat-surat ini amat penting untuk anda dan orang yang tersayang anda. Selain daripada boleh mengemaskinikan perkara-perkara yang tidak perlu dibincangkan dengan berlanjutan semasa lawatan ke penjara, surat-menyurat ini dapat memberi sokongan emosi kepada kedua-dua pihak dan mengekalkan hubungan anda dengan orang tersayang.

APA AKAN BERLAKU SETERUSNYA?

Buku-buku/majalah-majalah:

Ini juga dibenarkan tetapi ianya haruslah diserahkan kepada pegawai di Prison Link Centre (PLC) untuk semakan terdahulu.



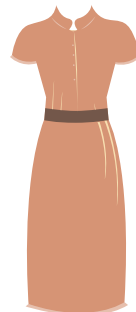
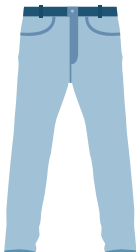
- ✓ Anda boleh membawa 3 buah buku yang dibenarkan untuk setiap lawatan;
- ✓ Anda boleh membeli bahan-bahan bacaan daripada kedai buku di PLC(Changi)

Makanan:

Semua makanan luar, termasuk masakan dari rumah tidak dibenarkan, melainkan jika dibeli dengan cara-cara yang rasmi.

KOD PAKAIAN

Semasa anda melawat orang tersayang, anda dikehendaki memakai pakaian yang bersesuaian. Lawatan anda mungkin akan ditolak jika anda berpakaian secara tidak wajar seperti mini-skirt, baju yang mendedahkan bahagian belakang badan dan pakaian yang menonjolkan belahan dada.



PATUTKAH ANDA MELAWAT ORANG TERSAYANG?

Lawatan ke penjara membolehkan anda mengekalkan hubungan kekeluargaan dengan orang tersayang. Ini akan menggalakkannya untuk mencuba sedaya upaya untuk berubah dan beliau boleh mengetahui apa yang berlaku di rumah. Lawatan-lawatan seperti ini akan memberikan ketenangan hati dan jiwa kepadanya kerana ia dapat merapatkan hubungannya dengan ahli-ahli keluarga.



APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?

“Emosi yang menyakitkan hati kadangkala boleh menyembuhkannya...”

- Nicholas Sparks



APAKAH PERASAAN ANDA? MENGAPA ANDA BERASA DEMIKIAN?

Adalah lumrah untuk berasa teramat sedih dan keliru apabila orang yang tersayang anda dipenjarakan. Emosi yang akan dialami termasuk:

✓ **Penafian**

Pada mulanya, anda mungkin tidak mahu untuk percaya apa yang telah berlaku. Adalah lumrah untuk berasa terkejut dengan situasi yang berlaku secara tiba-tiba. Walaupun begitu, apabila masa berlalu, anda akan dapat menerima hakikat itu.



✓ **Kemarahan**

Anda mungkin akan berasa marah kerana orang tersayang telah melanggar undang-undang. Pemenjaraan bermaksud anda akan memikul lebih banyak tanggungjawab dan anda mungkin akan merasa tertekan.



Akibatnya, anda mungkin merasa bahawa semua orang patut disalahkan kerana menyebabkan kemarahan anda.

Anda juga mungkin merasa marah terhadap diri sendiri kerana anda adalah punca yang menyebabkan orang yang tersayang anda dipenjarakan.

✓ **Keraguan**

Anda mungkin berasa ragu tentang apa yang harus anda lakukan seterusnya. Mungkin terdapat banyak keputusan yang perlu dibuat, seperti yang berkaitan dengan kewangan dan cara penjagaan anak-anak. Anda mungkin berasa ragu sekiranya keputusan-keputusan sebegini biasanya dibuat oleh orang yang tersayang anda. Keluarga anda mungkin berasa serba-salah kerana tiada sesiapa pun yang berada di sisi anda untuk membimbing anda.



✓ **Kekecewaan**

Pemenjaraan orang yang tersayang mungkin menghancurkan rasa kepercayaan anda terhadapnya, terutama sekali jika anda sudah biasa bergantung kepadanya untuk sokongan dan untuk membuat keputusan. Ini mungkin mengecewakan anda kerana dia telah menghampakan harapan anda terhadapnya.



APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?

✓ Perasaan Malu

Masyarakat menganggap pemenjaraan sebagai sesuatu yang buruk dan bekas banduan biasanya sukar untuk diterima kembali oleh masyarakat. Sebagai ahli keluarga, anda mungkin berasa malu kerana dilabelkan dan dipersalahkan atas pemenjaraannya. Anda mungkin berasa telah gagal untuk mengelakkan kejadian ini daripada berlaku.



✓ Rasa Bersalah

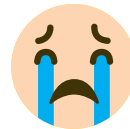
Sebagai ibubapa atau pasangan, anda mungkin akan rasa bersalah atas pemenjaraan orang tersayang. Anda mungkin akan berasa bahawa anda telah gagal mendidik anak dengan baik atau telah gagal menunaikan tanggungjawab sebagai seorang pasangan.



Sebaliknya, anda juga mungkin akan rasa bersalah kerana berasa lega atas pemenjaraannya, terutama sekali pada tahap awal pemenjaraan. Ini mungkin disebabkan oleh perasaan marah dan kecewa yang anda pendam.

✓ Keletihan Emosi

Anda mungkin akan berasa letih dan tidak berdaya untuk menghadapi perubahan yang mendadak ini, seperti masalah kewangan dan tanggungjawab yang lebih berat dalam keluarga terutama sekali jika anda tidak biasa membuat keputusan-keputusan rumah tangga. Anda mungkin rasa ingin berputus asa.



✓ **Tekanan**

Anda mungkin rasa tertekan jika anda perlu memainkan peranan yang lebih banyak di dalam rumah, seperti penjaga anak-anak, pengurus rumah tangga dan pencari nafkah terutamanya jika insan tersayang yang dipenjarakan yang memainkan peranan-peranan tersebut sebelum ini.



Berkemungkinan tinggi anda akan mengalami gabungan perasaan di atas dan bukan hanya satu perasaan khusus. Mungkin susah untuk mengawal emosi-emosi yang banyak tanpa bantuan orang lain. Justeru, anda boleh mendapatkan bantuan profesional untuk menentukan apa yang anda sedang alami. Anda juga boleh berkongsi masalah-masalah dengan seorang rakan agar fikiran dan perasaan anda lebih tersusun. Ini dapat membantu meningkatkan kesedaran terhadap emosi sendiri dan membolehkan anda mencari langkah-langkah yang wajar untuk mengawal emosi selepas ini.

APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?



BAGAIMANA HUBUNGAN SEKELILING ANDA MUNGKIN BERUBAH?

- **Dengan ahli keluarga anda yang dipenjarakan**

Sepertimana yang dinyatakan di atas, anda mungkin akan berasa perasaan yang negatif apabila mengetahui bahawa orang yang disayangi telah dipenjarakan. Perasaan-perasaan negatif ini mungkin akan menjejaskan komunikasi anda dengan pasangan anda. Selain daripada anda, anak-anak juga turut terkesan dan kecewa akan pemenjaraan orang yang disayangi.

Warga-warga tua akan berasa teramat hampa atas pemenjaraan anak-anak. Mereka mungkin akan mengelakkan diri atau memilih untuk tidak berhubung dengan mereka dan ini akan menyebabkan hubungan ibubapa dan anak menjadi semakin tegang.

- **Di dalam keluarga**

Perpisahan akan memberi kesan ke atas dinamik keluarga. Anda mungkin terpaksa memainkan peranan sebagai penjaga dan juga pencari nafkah yang tunggal



di dalam keluarga. Anak-anak di dalam sebuah keluarga juga harus memikul tanggungjawab yang lebih banyak. Ini boleh dilihat jika mereka mula menjaga adik-beradik yang lain dan mula membuat kerja-kerja rumah. Perubahan dalam keluarga boleh menyebabkan tekanan kepada anda dan orang tersayang anda yang lain.

- **Dengan ahli-ahli keluarga yang lain dan rakan-rakan**

Setelah mengetahui bahawa seseorang yang rapat telah dipenjarakan, ahli-ahli keluarga yang lain dan rakan-rakan mungkin akan menjauhkan diri mereka. Perhubungan anda dengan mereka mungkin terjejas. Ada yang mungkin menyalahkan anda dan keluarga kerana mengakibatkan pemenjaraan itu.

Perasaan malu dan stigma berkaitan dengan pemenjaraan mungkin menghalang anda daripada menceritakan masalah-masalah anda kepada orang-orang yang rapat dengan anda. Perasaan malu juga akan menghalang anda daripada meluahkan perasaan-perasaan anda. Dalam kes-kes yang ekstrim, anda mungkin ingin menyembunyikan diri dan mengelakkan diri daripada berkomunikasi dengan orang-orang di sekeliling anda.

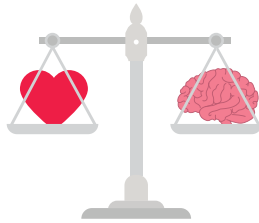
- **Dengan masyarakat**

Dinilai atau dipandang negatif adalah suatu hakikat yang sukar untuk dielakkan. Ibubapa yang lain mungkin memberitahu anak-anak



APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?

mereka supaya jangan bergaul dengan anak-anak anda kerana orang yang disayangi anda telah dipenjarakan. Apa yang terjadi pada keluarga anda mungkin menjadi bualan mulut jiran-jiran anda. Mereka mungkin ingin tahu lalu menanyakan tentang apa yang berlaku.



BAGAIMANA ANDA BOLEH MENGATASI EMOSI DAN PERUBAHAN INI?

Lumrah jika ahli-ahli keluarga berasa ragu untuk mendapatkan bantuan daripada profesional ataupun saudara mara dan rakan-rakan yang boleh dipercayai. Namun demikian, ini boleh membantu anda dalam menguruskan masalah-masalah yang sedang anda hadapi terutamanya jika anda tidak pasti apa yang patut anda lakukan seterusnya.

- **Mendapatkan seseorang untuk meluahkan perasaan**

Dapatkan ahli-ahli keluarga ataupun rakan-rakan yang boleh anda percayai untuk meluahkan perasaan-perasaan anda. Mereka mungkin memberikan sokongan kepada anda dengan membantu menjaga anak-anak anda atau memasak untuk anda.

Jiran-jiran atau rakan-rakan rapat yang boleh dipercayai juga boleh menjadi sokongan yang baik, terutamanya jika mereka tinggal berdekatan dengan anda dan boleh kerap berjumpa.

- **Mendapatkan bantuan**

Menyembunyikan perasaan dan masalah anda pada diri sendiri adalah buruk untuk kesihatan mental anda. Jika anda berasa tidak selesa atau tidak selamat untuk meluahkan perasaan anda kepada ahli-ahli keluarga atau rakan-rakan, anda boleh mendapatkan bantuan daripada perkhidmatan-perkhidmatan komuniti seperti Pusat Perkhidmatan Keluarga (FSC) yang berdekatan dengan tempat tinggal anda.

Terdapat juga program-program khas yang bekerjasama dengan keluarga-keluarga yang mempunyai orang yang disayangi di penjara. Untuk sesetengah orang, kepercayaan agama juga merupakan satu bentuk sokongan. Anda boleh merujuk kepada bahagian Sumber-sumber Berguna untuk mendapatkan maklumat-maklumat lanjut.

- **Pertubuhan-pertubuhan sokongan**

Terdapat pertubuhan-pertubuhan sokongan yang boleh memberi tunjuk ajar tentang bagaimana untuk menguruskan perasaan. Mereka terdiri daripada orang-orang yang pernah mengalami situasi-situasi yang serupa. Ini akan membantu anda memahami bahawa terdapat orang lain yang berkongsi tekanan dan masalah-masalah yang sama.

APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?

Anda boleh merujuk kepada bahagian Sumber-sumber Berguna untuk mendapatkan maklumat-maklumat lanjut.

- **Menulis diari**

Menulis diari untuk mencatatkan fikiran-fikiran anda adalah satu langkah yang baik. Ia membantu membebaskan perasaan dan merupakan satu saluran yang selamat. Menulis diari juga boleh membantu anda menjejaki perubahan-perubahan perasaan anda.



- **Mengamalkan hobi**

Cuba amalkan hobi atau aktiviti-aktiviti yang menarik minat anda pada masa lapang untuk menyusun fikiran dan perasaan anda dan melepaskan tekanan. Anda boleh menghadiri kursus-kursus dan mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti di Kelab-kelab Komuniti dan Jawatankuasa Penghuni yang berdekatan.

Terdapat pelbagai langkah untuk menghadapi cabaran dan kesannya berlainan untuk setiap orang. Menghadapi hakikat pemenjaraan orang yang disayangi adalah satu perjalanan yang panjang dan rumit, justeru adalah baik untuk mencuba beberapa langkah yang berlainan.



“Jangan cepat berputus asa terhadap bekas banduan. Tiada seorang pun yang akan memilih satu perjalanan yang membawa penderitaan. Ia mungkin disebabkan oleh masalah-masalah keluarga ataupun merasakan dirinya tidak dicintai. Percayailah mereka.”

- *Jill, tiga puluhan, sepupu bekas banduan

Sepupu saya bukan seorang yang jahat. Dia mula menagih dadah dan melakukan keganasan untuk melupakan masalah rumah tangga. Tidak kira apapun puncanya, saya berasa kecewa apabila mengetahui tentang apa yang telah dilakukan olehnya. Dia seperti abang saya dan tidak pernah saya tersangka bahawa dia akan melakukan perkara sebegini. Untuk seketika, semua orang, termasuk saya, telah putus harapan. Inilah kisah kami.

Saya berasa terkejut apabila mendapat tahu bahawa sepupu saya telah ditangkap. Bagaimana harus saya bertindak? Apa yang harus saya katakan? Saya tidak tahu apa yang harus saya buat. Saya tahu bahawa dia akhirnya akan ditangkap tetapi saya tidak sangka dia akan ditangkap dengan sebegini cepat.

APAKAH YANG PERLU ANDA JANGKAKAN?

Amat rumit untuk saya apabila dia dipenjarakan. Saya mempunyai orang tersayang di dalam penjara dan saya tidak tahu apakah yang perlu saya jangkakan. Apa rupanya penjara? Bagaimana dengan kehidupannya? Saya tidak mengetahui kesemua ini dan saya mula berasa bimbang. Saya berasa cemas bahawa dia mungkin dibuli sepertimana imej penjara yang saya tonton daripada wayang yang menggambarkan penjara sebagai satu tempat yang penuh dengan orang-orang jahat yang telah melakukan jenayah-jenayah kejam.

Bapanya melawatnya dan daripada lawatan-lawatan tersebut, saya mendapati bahawa dia menggunakan masanya dengan bermanfaat dengan menghadiri program-program dan aktiviti-aktiviti di dalam penjara. Apabila dia memberitahu saya bahawa dia akan mengambil peperiksaan "O level", saya bimbang dia akan berasa tertekan kerana umurnya lebih tua berbanding dengan calon-calon yang lain. Namun demikian, selepas melihat betapa kuat azamnya, saya sedar bahawa kerisauan saya tidak berasas.

Saya berasa syukur dengan lawatan-lawatan ke penjara kerana ia membolehkan saya menjalin hubungan dengan sepupu saya dan juga mengawasi keadaannya. Walaupun terdapat kekhawatiran dan kebimbangan dalam diri saya, saya tidak pernah berhenti menaruh kepercayaan kepadanya. Saya percaya bahawa dia boleh kembali ke arah jalan yang betul apabila dibebaskan.

Tempoh selama tiga tahun dan lapan bulan yang dia habiskan di dalam penjara adalah suatu pengalaman yang pahit untuk saya. Saya berasa lebih sedih apabila dia memilih untuk tinggal di rumah pemulihan dan bukan rumahnya sendiri. Saya faham dia perlu berbuat demikian untuk menyediakan dirinya untuk masa depan dan untuk membuktikan dirinya kepada keluarga. Saya tahu dia telah membuat pilihan yang betul untuk dirinya dan saya sedar bahawa satu-satunya cara untuk menunjukkan sokongan saya adalah dengan mempercayainya.

Sekarang, saya berasa amat bangga dengan sepupu saya yang merupakan seorang ahli keluarga yang penyayang dan bertanggungjawab. Dia bekerja keras untuk membantu orang-orang lain yang memerlukan melalui pekerjaannya.

Saya amat gembira bahawa kepercayaan terhadap sepupu saya tidak pernah sekalipun berubah kerana saya tahu kepercayaan tersebut membolehkannya merasai sokongan dan kasih sayang.

**Bukan nama sebenar*

BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

“Kanak-kanak perlukan sedikit bantuan, sedikit harapan dan seseorang yang percaya kepada mereka.”

- Magic Johnson

Pemenjaraan ibu atau bapa merupakan suatu pengalaman yang traumatik kepada kanak-kanak. Mereka akan mengalami kesukaran untuk memahami apa yang telah berlaku kerana tidak biasa dengan konsep pemenjaraan. Seperti orang-orang dewasa, kanak-kanak turut mempunyai emosi-emosi seperti rasa bersalah dan kekeliruan. Dalam bab ini, kita akan meneroka perasaan kanak-kanak (sehingga umur 12 tahun) apabila ibu atau bapanya telah dipenjarakan dan bagaimana seseorang penjaga boleh membantu.



APAKAH MUNGKIN DIHADAPI OLEH KANAK-KANAK?

✓ **Rasa bersalah**

Kanak-kanak cenderung untuk mempercayai bahawa mereka adalah punca yang menyebabkan apa-apa perubahan di dalam rumah atau di sekitar mereka tetapi mereka jarang menceritakan perasaan bersalah tersebut.



Apabila mereka berkata “Adakah ayah dipenjarakan kerana saya?” atau “Adakah salah saya?”, ia adalah satu indikasi bahawa mereka rasa bersalah. Perubahan dalam kelakuan biasa mereka juga adalah indikasi bahawa mereka memerlukan bantuan dan bimbingan daripada penjaga.

✓ **Kekeliruan**

Kanak-kanak akan menanya penjaga tentang kehilangan ibu atau bapa. Mengabaikan atau menipu mereka hanya akan menyebabkan mereka selalu berasa risau dan selalu memikirkan tentang ibu atau bapa mereka.



Mereka akan menanya soalan-soalan seperti “Di mana emak?”, “Mengapa ayah masih tidak lagi balik ke rumah?”, “Adakah emak masih sayangkan saya?”, dan “Kenapa sudah lewat dan dia tidak balik lagi?”. Apabila mereka mula membuat pertanyaan sebegini, ini adalah satu tanda bahawa mereka tidak memahami apa yang telah berlaku.

✓ **Ketakutan**

Kanak-kanak yang telah melihat ibu atau bapa mereka ditangkap mungkin akan mengalami trauma. Ini akan menyebabkan perubahan dalam tindak laku mereka terhadap pihak-pihak berkuasa seperti pegawai polis ataupun pekerja sosial. Kanak-kanak tersebut mungkin akan berasa takut kerana mereka akan teringat akan peristiwa bagaimana ibu atau bapa mereka

BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

ditangkap oleh pihak berkuasa. Ketakutan dan rasa ketidakpercayaan mereka boleh didemonstrasikan dengan pelbagai cara, contohnya, cuba melarikan diri daripada pihak-pihak berkuasa seperti pegawai-pegawai polis.

✓ **Kebimbangan**

Kanak-kanak yang mempunyai ibu atau bapa di penjara mungkin berasa bimbang bahawa mereka turut akan kehilangan penjaganya sekarang, terutama sekali jika mereka tidak diberitahu tentang punca yang menyebabkan perpisahan tersebut.



Sesetengah kanak-kanak mungkin akan selalu mengawasi penjaganya untuk memastikan di mana dia berada dan apa yang sedang dilakukan olehnya. Mereka turut akan selalu bertanya sama ada penjaga akan berada di rumah atau tidak semasa mereka balik.

✓ **Diusik oleh rakan-rakan sekelas**

Pemenjaraan bukan satu topik yang biasa dibincang di sekolah antara kanak-kanak. Justeru, rakan-rakan sekelas mungkin akan mengusik kanak-kanak tersebut jika mereka tidak memahami keadaannya. Mereka mungkin akan berkata "Adakah ayah kamu tidak lagi sayang pada kamu?" atau "Emak kamu ialah orang jahat". Ini akan menyebabkan kanak-kanak tersebut berasa sedih atau marah dan mereka akan



menunjukkan perasaan-perasaan tersebut dengan menangis, menjerit dan sebagainya.

Usikan rakan-rakan sekelas turut akan mengukuhkan kepercayaan bahawa merekalah yang patut dipersalahkan. Jika penjaga tidak memberi penjelasan, kanak-kanak akan mula mempercayai bahawa merekalah yang harus dipersalahkan untuk pemenjaraan ibu atau bapa mereka.

✓ **Melemahkan ikatan keluarga**

Kanak-kanak biasanya membentuk ikatan keluarga yang kuat dengan ibubapanya semasa kecil. Apabila ibu atau bapa berada di dalam penjara, hubungan mereka akan terjejas kerana mereka tidak dapat berkomunikasi sesama sendiri dengan kerap seperti dahulu.



Jika kanak-kanak tidak lagi bertanya tentang pemenjaraan ibu atau bapanya dan tidak berasa gembira untuk membuat lawatan ke penjara, ini adalah satu tanda bahawa hubungan mereka dengan ibubapa mungkin sudah terjejas.

Galakkan kanak-kanak untuk membuat lawatan ke penjara dengan menyuruh mereka menyediakan cerita-cerita yang ingin dikongsi dengan ibu atau bapa yang dipenjarakan. Ingatkan mereka untuk menulis surat. Beritahu mereka bahawa had masa adalah penting agar mereka dapat menghargai setiap lawatan.

BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

Keluarga-keluarga yang mempunyai orang yang disayangi di dalam penjara boleh mengatasi keadaan ini dengan menghadiri program-program yang dianjurkan oleh agensi-agensi Perkhidmatan Penjara Singapura.

Anda boleh merujuk kepada bahagian Sumber-sumber Berguna di bahagian akhir buku ini untuk maklumat-maklumat lanjut tentang agensi-agensi komuniti tersebut.

✓ **Penyesuaian semula**

Ketidakhadiran ibu atau bapa secara tiba-tiba mungkin menyebabkan perasaan terkejut dan kekeliruan. Adik-beradik mungkin akan berinteraksi dengan cara yang berbeza dan mungkin berlaku perubahan dalam peranan-peranan yang dimainkan oleh mereka. Contohnya anak yang lebih tua mungkin akan menampilkan lebih banyak kuasa di dalam keluarga dan perlu memikul tanggungjawab yang lebih berat di dalam rumah. Kanak-kanak akan mengambil masa untuk menyesuaikan diri mereka dengan situasi tersebut.



✓ **Meragui atau tidak mempercayai orang yang lain**

Kanak-kanak mungkin tidak mengetahui mengapa ibu atau bapa mereka perlu menjalani hukuman penjara ataupun konsep melanggar undang-undang. Kesedaran bahawa ibu atau bapa telah melakukan kesalahan akan menyebabkan mereka meragui sama



ada apa yang dipercayai tentang ibu atau bapa mereka selama ini adalah benar - “Saya sangka ayah saya adalah orang baik tetapi sebenarnya bukan?” Mereka mungkin akan mula meragui siapa yang boleh dan siapa yang tidak boleh dipercayai oleh mereka.



✓ **Memandang diri sendiri secara negatif**

Ini mungkin akan berlaku jika kanak-kanak tidak menjalin sebarang hubungan dengan ibu atau bapa. Apabila orang yang disayangi dipenjarakan dengan tiba-tiba, amat biasa bahawa kanak-kanak akan rasa bersalah.

Perkara-perkara di atas hanya merupakan cabaran-cabaran yang biasa dan mungkin dihadapi. Kanak-kanak mempunyai daya tahan yang lebih kuat daripada apa yang kita anggapkan. Mereka biasanya akan mencari langkah-langkah untuk menguruskan emosi-emosi mereka walaupun langkah-langkah tersebut mungkin bukan langkah-langkah yang sihat.

Ini adalah sebab mengapa adalah amat penting untuk mempunyai seseorang dewasa yang boleh memberikan panduan dan memahami perasaan-perasaan mereka.



BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK



BAGAIMANA ANDA BOLEH MEMBANTU KANAK-KANAK YANG SEDANG MENGHARUNGI KESULITAN?

Apabila orang yang disayangi anda dipenjarakan, ia menjejaskan kesemua ahli keluarga, terutama sekali kanak-kanak kecil. Bantuan dan bimbingan anda mengawal emosi mereka dengan lebih baik. Berikut adalah beberapa petua:

✓ **Menjelaskan kepada kanak-kanak apa yang telah berlaku**

Biarlah jujur dan beritahu kanak-kanak apa yang telah berlaku kepada ibu atau bapanya.

Satu contoh bagaimana penjelasan boleh dibuat kepada kanak-kanak:

"Ayah telah melanggar undang-undang. Oleh itu, dia sekarang berada di penjara supaya dia boleh mempelajari apa yang betul dan apa yang salah dan merenung semula apa yang telah dilakukan olehnya. Ini sama seperti jika kamu makan di dalam kelas walaupun dilarang berbuat demikian. Cikgu kamu perlu hukum kamu, betul? Ayah sedang berkerja keras untuk menjadi orang dan ayah yang lebih baik untuk kamu."

Masa yang baik untuk berbincang tentang pemenjaraan adalah semasa kanak-kanak bertanya tentang ibu atau bapanya.

Kami telah menerbitkan sebuah buku kanak-kanak yang bertajuk 'Alex Melawati Ayahnya', yang boleh membantu anda menjelaskan kepada kanak-kanak tentang pemenjaraan orang yang disayangi.

Adalah penting untuk menjelaskan kepada kanak-kanak apa yang telah berlaku untuk mengurangkan perasaan-perasaan negatif yang mungkin terbangkit kerana ketidakhadiran ibu atau bapanya. Kehilangan orang tersayang dengan tiba-tiba pasti akan menyebabkan ketakutan dan kerisauan dalam hati mereka. Mereka akan membuat anggapan yang paling buruk jika tiada sesiapa pun yang boleh memberikan jawapan yang memuaskan tentang sebab ketidakhadiran ibu atau bapanya.

✓ **Hormati perasaan kanak-kanak**

Ini boleh menyebabkan mereka berasa selesa untuk meluahkan perasaan mereka, walaupun ia mungkin sukar untuk mereka menjelaskan perasaan.

Justeru, anda perlu memberitahu mereka bahawa apa-apa perasaan yang dirasakan itu ialah normal, biarpun perasaan yang negatif. Anda boleh berkata:

"Saya tahu pemenjaraan ayah amat mengecewakan kamu. Anda boleh berasa kecewa."



BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

Dengan memberitahu mereka bahawa tiada masalah untuk berasa apa yang dirasakan, anda menggalakkan mereka untuk berkongsi perasaan-perasaan mereka dengan hati yang terbuka.

✓ **Mendengar dengan aktif dan meyakinkan**

Mendengar dengan aktif bermaksud memberi perhatian yang sepenuhnya dan membalas dengan sewajarnya tentang apa yang telah dikatakan oleh kanak-kanak tersebut. Melalui cara ini, kanak-kanak akan tahu bahawa mereka adalah penting dan tidak bersalah untuk berasa apa yang dirasakan, terutama sekali jika kanak-kanak tersebut berasa marah atas pemenjaraan ibu atau bapanya. Mendengar dengan aktif dan tindak balas anda adalah penting pada ketika ini.



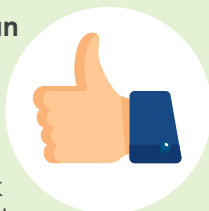
Contohnya, apabila kanak-kanak tersebut berkata bahawa dia amat marah, anda boleh bertanya:

“Mengapa kamu marah?” atau “Kamu marah dengan siapa?”

Ini menggalakkannya untuk berkongsi dengan lebih mendalam apa yang sedang dialami olehnya. Beri keyakinan dengan memberitahu bahawa ‘tiada masalah’ untuk berasa demikian dan anda akan selalu berada di sisinya.

✓ **Orang yang memberikan teladan yang positif**

Biasanya, orang yang boleh memberikan teladan yang positif adalah orang dewasa yang menghabiskan banyak masa bersama dengan kanak-kanak. Kanak-kanak akan menghormati dan belajar daripada orang dewasa yang banyak menghabiskan masa bersama dengan mereka. Cara belajar yang paling mudah untuk kanak-kanak adalah dengan memerhati kelakuan orang-orang dewasa di sekeliling mereka dan meniru kelakuan tersebut.



Justeru, ia adalah penting untuk menunjukkan kelakuan-kelakuan yang baik di hadapan kanak-kanak agar mereka dapat menerima pakai kelakuan-kelakuan positif tersebut.



✓ **Bercakap tentang pemenjaraan ibu atau bapa di hadapan kanak-kanak**

Seperti yang dinyatakan, kanak-kanak amat mudah dipengaruhi dan selalu belajar daripada orang-orang dewasa dalam kehidupannya. Mengkritik atau bercakap buruk tentang pemenjaraan ibu atau bapa di hadapan mereka akan memberi kesan negatif kepada cara mereka memandang, memikir dan kelakuan mereka terhadap ibu atau bapa yang dipenjarakan. Ini seterusnya akan menjejaskan ikatan ibubapa dengan anak-anak mereka walaupun selepas mereka dibebaskan dari penjara.

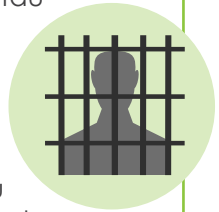
BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

Itu adalah penting untuk bercakap tentang orang yang dipenjarakan dengan rasa hormat, terutama sekali di hadapan kanak-kanak.

✓ **Mengekalkan hubungan dengan ibubapa yang dipenjarakan**

Ikatan keluarga antara anak-anak dan ibubapanya amat penting walaupun ibu atau bapanya dipenjarakan. Ini dapat memastikan ibu atau bapa masih wujud dalam kehidupan anak-anak mereka. Ikatan kekeluargaan yang masih terjalin akan membantu anak-anak untuk mengatasi perpisahan antara diri mereka dan ibu atau bapa yang dipenjarakan.

Ini boleh dicapai dengan penglibatan dalam program-program yang berfokuskan kekeluargaan, menulis surat kepada ibubapa dan/atau membawa anak-anak untuk melawat ibu atau bapa di penjara. Lawatan ke penjara memberi peluang untuk anak-anak meluangkan masa dengan ibu atau ayah dan mengurangkan kerisauan.



✓ **Menyediakan kanak-kanak untuk melawat ibu atau bapa di penjara**

Lawatan ke penjara merupakan suatu proses yang panjang dan melelahkan. Kanak-kanak kecil terutamanya akan menghadapi masalah untuk memahami apa yang sedang berlaku. Lawatan ke penjara mungkin membawa kesan yang mendalam kepada segelintir kanak-kanak. Anda dinasihatkan

supaya menyediakan maklumat-maklumat untuk kanak-kanak sebelum lawatan. Contohnya:

- Apa yang akan dan tidak akan berlaku semasa lawatan. Seperti, ibubapa yang dipenjarakan tidak boleh pulang bersama mereka.
- Mereka mungkin perlu menunggu sebelum dapat bertemu dengan ibu bapa mereka.
- Lawatan secara bersemuka menerusi panel kaca hanya selama 20 minit.
- Tele-visit bermakna mereka akan berjumpa dan bercakap dengan ibubapa melalui skrin televisyen selama 30 minit.
- Mereka tidak boleh menyentuh atau memeluk ibubapa yang dipenjarakan.

Perpisahan adalah sukar dan kanak-kanak mungkin memerlukan masa untuk belajar cara mengawal perasaan mereka selepas lawatan ke penjara.

Anda digalakkan untuk berbincang dengan mereka tentang perasaan tersebut agar anda dapat memahaminya.

✓ **Pastikan ibubapa di penjara sentiasa dimaklumi**

Maklumkan kepada ibubapa kepada kanak-kanak tentang perkara-perkara yang penting di dalam keluarga dan juga pengalaman kanak-kanak untuk membolehkan mereka mengekalkan hubungan kekeluargaan. Kanak-kanak turut akan berasa lebih yakin bahawa ibu atau bapa mereka akan terus berhubung dengan mereka.

BANTUAN UNTUK KANAK-KANAK

“Biarpun orang yang disayangi anda asyik melakukan kesilapan yang sama, kita haruslah tetap mencuba sehingga mereka berjaya.”

-*Puan Faridah, nenek kepada sembilan orang cucu cicit

Saya berasa amat sengsara apabila mengetahui bahawa anak saya telah ditangkap oleh polis atas kesalahan dadah. Tambahan pula, dua orang anak menantu perempuan saya juga telah ditangkap dan meninggalkan sembilan orang cucu cicit di bawah jagaan saya. Ini juga amat meletihkan dan saya terpaksa bekerja keras supaya dapat membayar bil-bil perbelanjaan.

Saya tahu saya perlu mendapatkan bantuan tidak kira apa yang akan dikatakan oleh orang lain. Saya tidak berasa takut ataupun malu untuk pergi ke pusat-pusat atau agensi-agensi. Semua bantuan yang saya terima bukan untuk saya tetapi untuk kehidupan dan masa depan cucu cicit saya.

Mempunyai ibu atau bapa yang dipenjarakan mungkin merupakan sesuatu yang memalukan kepada keluarga tetapi saya tidak ingin menyembunyikan perkara ini daripada cucu cicit saya. Saya berasa mereka layak untuk mengetahui di mana ibubapa mereka berada.

Saya tidak ingin mereka berasa kekurangan kasih sayang daripada ibubapa. Oleh itu, saya memastikan mereka menerima perhatian yang secukupnya. Saya akan mencuba sedaya upaya untuk memenuhi keperluan asas dan kehendak mereka biarpun ianya amat susah

untuk saya. Kasih sayang yang boleh saya curahkan pasti berbeza dengan apa yang boleh dicurahkan oleh ibubapa mereka tetapi saya akan melakukan seberapa yang saya boleh untuk mereka.

Pada suatu hari, salah satu cucu saya memberitahu saya bahawa rakan sekelasnya telah mengutuk ayahnya.

“Ayah kamu tidak berguna!” kata rakan sekelasnya.

Dia berasa amat sakit hati dan mula menangis. Nenek yang mana sanggup melihat air mata cucunya? Saya turut berasa sakit hati tetapi saya perlu tabah. Saya menjelaskan kepadanya dengan sabar bahawa dia tidak harus mengambil hati dengan apa yang dikatakan oleh rakan sekelasnya dan harus menumpukan perhatian untuk mencapai cita-citanya. Komen-komen negatif pasti akan berterbangan di sana sini, oleh itu dia harus mengabaikannya sahaja. Saya memberitahunya bahawa ayahnya berada di dalam penjara sekarang bukan kerana dia tidak berguna; tetapi untuk membolehkannya menjadi orang yang lebih baik dan menjadi seorang bapa yang paling unggul.

Setiap kali saya bercakap dengan cucu cicit saya tentang ayah mereka, saya akan memberitahu mereka betapa pentingnya untuk mereka membantu ayah mereka supaya menjadi orang yang lebih baik. Saya tidak pernah gagal membawa mereka ke lawatan penjara kerana saya rasa lawatan ke penjara amat penting.

Untuk mengekalkan hubungan kekeluargaan dengan ibubapa mereka, saya memastikan bahawa setiap cucu cicit mengambil giliran untuk melawat ibubapa mereka. Saya percaya bahawa hubungan ini akan menjadi sumber motivasi kepada anak dan cucu cicit saya.

Memandangkan cucu cicit saya masih kecil, saya berasa pendidikan mereka tidak harus terjejas. Pendidikan adalah kunci untuk masa depan yang cerah. Walaupun begitu, terdapat banyak aspek yang lain dalam kehidupan selain daripada pendidikan. Saya turut ingin mereka menjadi orang yang baik, oleh itu, saya mencuba sedaya upaya untuk mengisi masa lapang mereka dengan aktiviti-aktiviti yang bermanfaat seperti berenang dan kelas-kelas agama. Saya berharap cucu cicit saya boleh membesar dengan baik sepertimana kanak-kanak yang lain.

Walaupun anak lelaki dan anak menantu perempuan saya berada di dalam penjara, mereka masih keluarga saya. Air yang dicincang tidak akan putus. Semua orang membuat kesilapan dalam kehidupan tetapi saya percaya hanya melalui sokongan keluarga yang akan membawa perubahan. Saya percaya kepada peluang kedua. Asalkan saya masih bernafas, saya akan mencuba sedaya upaya setiap hari agar cucu cicit saya akan mendapat yang terbaik pada setiap hari.

**Bukan nama sebenar*

APABILA ORANG YANG DISAYANGI KEMBALI KE PANGKUAN KELUARGA

*“Penjara mungkin mengurungkan seseorang,
tetapi ia tidak seharusnya mentakrifkan
orang tersebut.”*

- Tidak Diketahui



APAKAH YANG MUNGKIN DIHADAPI OLEH ORANG YANG DISAYANGI ANDA SETELAH DIBEBASKAN?

Apabila orang yang disayangi anda dibebaskan, dia akan memerlukan bimbingan untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di luar penjara. Langkah pertama adalah anda dan juga keluarga haruslah memahami bahawa orang yang disayangi akan menghadapi pelbagai cabaran setelah dibebaskan.

Terdapat kemungkinan bahawa mereka akan memerlukan bantuan daripada anda dan keluarga. Contohnya, dia mungkin menghadapi kesukaran untuk mendapat pekerjaan dengan serta-merta selepas dibebaskan. Justeru, jika anda memberikan sedikit masa kepadanya untuk menyesuaikan diri dan untuk mencari pekerjaan, ia akan bermanfaat untuknya.

— APABILA ORANG — YANG DISAYANGI KEMBALI KE PANGKUAN KELUARGA

Orang yang disayangi anda mungkin menghadapi cabaran-cabaran yang lain seperti berikut:

- **Menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar penjara**

Pada mulanya, setelah dibebaskan, bekas banduan akan merasa kurang senang, kerana dia harus menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di luar penjara. Justeru, dia mungkin menghadapi masalah dan ini akan memberikan tekanan kepadanya.

- **Terlalu bergantung kepada ahli-ahli keluarga**

Bekas banduan akan bergantung kepada keluarganya selepas dibebaskan. Semasa di dalam penjara, dia dibekalkan dengan makan, minum dan juga tempat tidur. Dia tidak perlu bekerja atau mencari wang untuk mendapatkan keperluan-keperluan tersebut. Selain daripada itu, kebanyakan keputusan akan dilakukan oleh pegawai-pegawai penjara dan ini mengakibatkan seseorang itu tidak mempunyai banyak peluang untuk membuat keputusan sendiri.

Setelah dibebaskan dari penjara, dia mungkin akan terlalu bergantung kepada anda untuk mendapat bantuan emosi dan juga untuk keperluan asas (seperti kewangan). Dia juga mungkin akan bergantung kepada anda untuk membantunya membuat keputusan yang baik sehingga dia dapat menyesuaikan dirinya dengan persekitaran yang baru.

- **Penyesuaian semula dinamik keluarga**

Sepertimana orang yang disayangi anda akan mengalami cabaran untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di luar penjara, anda dan keluarga anda juga akan mengalami cabaran yang sama apabila orang yang disayangi anda kembali ke pangkuan keluarga.

Jikalau orang yang disayangi anda itu adalah ketua keluarga, dia mungkin ingin mengambil balik peranan tersebut setelah dia kembali kepangkuan keluarga. Ini mungkin akan menyebabkan perselisihan faham kerana dinamik keluarga (iaitu peranan-peranan dan situasi) mungkin telah berubah setelah pemenjarannya.

Contohnya, jika seorang bapa itu yang bertanggungjawab menjaga disiplin di dalam rumah sebelum pemenjarannya, ibu mungkin akan mengambil alih peranan tersebut setelah pemenjarannya. Ahli-ahli keluarga mungkin telah biasa dengan perubahan ini dan ini akan menyebabkan bapa berasa kecewa apabila dia kembali ke pangkuan keluarga yang berbeza daripada apa yang diketahui dahulu.

- **Harapan yang bercanggah**

Masalah-masalah mungkin timbul antara anda dan orang yang disayangi anda jika anda mempunyai harapan yang berlainan tentang apa yang harus dilakukan selepas orang yang disayangi anda bebas dari

penjara. Oleh itu, komunikasi yang baik amat penting untuk mengurangkan kemungkinan berlakunya perselisihan faham.

Contohnya, apabila seseorang itu telah dibebaskan dari penjara, dia mungkin ingin mengambil sedikit masa untuk menyesuaikan semula dirinya dengan masyarakat, lalu dia akan menghabiskan lebih banyak masanya bersama keluarga. Namun demikian, pasangannya mungkin mengkehendaknya untuk mendapatkan pekerjaan dengan serta-merta agar dapat membantu kedudukan kewangan di rumah. Situasi sebegini mungkin boleh menyebabkan konflik dan pertengkaran kerana kedua-dua pihak tidak memahami dan menerima pendapat pihak yang lain.

- **Isu-isu komunikasi**

Mungkin agak sukar bagi anda dan keluarga anda untuk berkomunikasi dengan orang yang disayangi itu kerana anda mungkin masih mempunyai perasaan kecewa dengan kesalahan yang telah dilakukan olehnya. Orang yang disayangi anda juga mungkin menghadapi masalah untuk berkomunikasi dengan anda kerana rasa bersalah. Justeru, ikatan keluarga akan terjejas atas sebab masalah berkomunikasi antara satu sama lain.



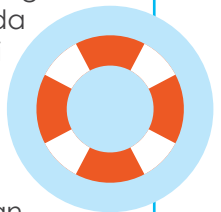
APABILA ORANG YANG DISAYANGI KEMBALI KE PANGKUAN KELUARGA



APAKAH YANG BOLEH ANDA LAKUKAN UNTUK MEMBANTU?

- ✓ **Memahami syarat-syarat yang patut dipatuhi**
Orang yang disayangi anda itu mungkin perlu menunaikan syarat-syarat sesetengah program apabila dibebaskan dari penjara. Contohnya, dia mungkin perlu memakai alat pemantauan dan terdapat had ke atas pergerakannya. Sokongan anda akan memberikan bantuan yang banyak kepadanya untuk membantunya dalam membina perasaan kasih sayang dan kepercayaan dalam keluarga.
- ✓ **Memberi sokongan praktikal**
Setelah dibebaskan, orang yang disayangi anda itu mungkin menganggur. Anda boleh membantunya dengan memberi bantuan kewangan sementara untuk membiayai kos pengangkutan dan keperluan harian jika anda mampu.

Kesabaran dan sokongan anda diperlukan untuk membolehkan orang yang disayangi anda itu berdikari semula. Walau bagaimanapun, kedua-dua pihak harus ingat bahawa sokongan ini hanya untuk seketika dan dia harus mencuba untuk



APABILA ORANG YANG DISAYANGI KEMBALI KE PANGKUAN KELUARGA

berdikari dan menjadi seorang ahli keluarga yang boleh menyumbang.

- **Memberi sokongan emosi**

Persekitaran yang mempunyai sokongan akan membantunya kerana orang yang terdekatlah yang akan banyak mempengaruhinya setelah dia dibebaskan. Dia mungkin akan gagal dalam temuduga-temuduga kerja kerana rekod jenayahnya. Dia juga mungkin menghadapi masalah untuk menjalin semula hubungan dengan anak-anak kerana telah lama tidak menghabiskan masa dengan keluarganya. Sokongan emosi yang kerap dan konsisten dapat memastikan bahawa dia tahu dengan siapa dia boleh meluahkan perasaannya jika perlu. Ini juga adalah salah satu cara memberinya motivasi agar dia terus mencuba dan tidak berputus asa walaupun masa itu merumitkan.

- **Berkomunikasi secara terbuka**

Apabila orang tersayang anda itu telah dibebaskan, ia bukan sahaja satu tempoh penyesuaian semula untuk dirinya sahaja tetapi juga untuk semua ahli keluarga. Setelah tinggal di tempat yang berlainan untuk suatu tempoh masa yang panjang, adalah lumrah bahawa kedua-dua pihak harus membiasakan diri dengan kembalinya orang tersayang ke pangkuan keluarga. Adalah amat penting bagi



semua ahli keluarga untuk menyedari tentang penyesuaian semula ini dan berkongsi perasaan mereka dengan hati terbuka apabila ada perkara yang tidak berjalan dengan lancar.

Ia mungkin agak sukar untuk berkongsi perasaan terutama sekali jika mereka bersifat negatif. Namun demikian, adalah penting untuk menyedari bahawa memendam dan menyembunyikan perasaan dan fikiran pada diri sendiri pasti akan membawa kesan yang lebih padah dalam tempoh masa yang panjang. Anda mungkin hilang kesabaran dan dengan secara tidak sengaja mengatakan sesuatu yang melukakan hati lalu merosakkan hubungan dengan orang tersayang anda itu. Hubungan yang telah rosak mungkin sukar diperbaiki.

- **Membantunya untuk memahami dan mengatasi perubahan-perubahan di sekitarnya**

Apabila orang yang disayangi anda telah dibebaskan, dia mungkin memerlukan sedikit masa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan hariannya. Orang-orang, tempat-tempat dan juga teknologi mungkin sudah berbeza. Sokongan anda dalam membantunya mengatasi perubahan-perubahan tersebut akan membolehkannya menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di luar penjara dan juga dapat memperbaiki hubungan kekeluargaan.

- **Penjagaan diri**

Membantu orang yang disayangi anda untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di luar penjara bukan suatu perkara yang mudah untuk anda. Kadangkala, sukar untuk dielakkan perselisihan faham, kerana ia mengambil masa untuk anda dan orang yang disayangi anda untuk memahami keperluan kedua-dua pihak. Oleh itu, adalah bermanfaat untuk anda berehat seketika dengan mengisi masa lapang bersama dengan orang-orang yang anda senangi atau melibatkan diri dengan aktiviti-aktiviti yang boleh melapangkan hati anda. Dengan cara ini juga ia boleh memberikan orang yang disayangi anda itu masa dan ruang untuk menyelesaikan masalah ataupun perkaranya sendiri.



APABILA ORANG YANG DISAYANGI KEMBALI KE PANGKUAN KELUARGA

“Saya mahu dia sedar yang saya amat cinta dan sayang padanya. Saya tidak akan menunggunya jika saya tidak cinta padanya.”

- *Syafiqah, 24



Saya tidak pernah berasa sebegitu serba salah dan keseorangan dalam hidup saya sebelum ini. Hanya seseorang yang pernah melalui keadaan yang sama saja yang dapat memahaminya. Dengan perkongsian ini, saya harap ia dapat membantu orang-orang lain sedar bahawa mereka tidak keseorangan dan keadaan akan menjadi lebih baik kelak.

Ia juga amat sukar untuk anak-anak saya yang berumur lapan, tujuh and satu tahun pada ketika itu. Mereka telah melihat bapa mereka ditangkap dan saya masih ingat semua tangisan mereka semasa bapanya dibawa masuk ke dalam van. Oleh kerana mereka belum mengerti, saya tidak menjelaskan pada mereka apa itu penjara. Saya hanya memberitahu pada mereka bahawa ayah mereka telah membuat kesilapan dan ditempatkan di rumah pemulihan.

Biar apapun masalah saya, saya sedar suami saya juga menghadapi masalah untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di dalam penjara. Oleh itu, walaupun lawatan memerlukan kos yang tinggi, bertambahan pula

dengan kesempitan wang, saya tetap pastikan saya melawatnya dengan anak-anak sebagai satu bukti yang saya sayang padanya.

Bagi melindungi mereka daripada stigma, saya mengingatkan mereka supaya tidak menceritakan perkara tersebut kepada sesiapa. Saya juga memastikan tiada sesiapa pun antara saudara mara saya yang mengetahui perkara tersebut. Segalanya dirahsiakan. Masalah kewangan, penjagaan anak-anak termasuk berada di sisi mereka membuatkan saya sangat beremosi. Saya berasa sedih, kecewa dan juga sedikit lega. Mengapa lega kerana dia telah ditangkap? Kerana lebih baik ditangkap sekarang daripada di hari kemudian. Saya serba salah akan perasaan tersebut. Namun kelegaan itu adalah kerana saya ingin pemenjaranya mendorongnya untuk berubah.

Bila saat pembebasannya makin menghampiri, saya telah menghadiri satu kursus bagi menyediakan diri untuk kebebasan suami saya. Saya kurang pasti - saya gembira atas pembebasannya tapi pada masa yang sama, saya berasa bimbang. Saya tertanya-tanya - adakah dia akan berubah? Bolehkah dia bekerja? Bolehkah dia menjadi seorang yang lebih baik? Bagaimana harus saya membantunya?

Kursus tersebut mengajar bagaimana untuk memberi sokongan kepadanya sepanjang proses integrasi semula. Ia bukan satu perjalanan yang mudah untuk saya dan anak-anak. Mereka, terutamanya anak bongsu, harus menyesuaikan diri mereka dengan bapa mereka sekali lagi.

Saya memberi sokongan kepada suami saya semasa awal pembebasan dengan memberikannya masa untuk menyesuaikan dirinya. Saya perlu bersabar dan mengambil langkah kecil. Ia juga sukar untuk kami kerana kami perlu menyesuaikan sesama sendiri. Saya harus mengawal diri agar tidak membebel atau mengungkit kejadian lampau.

Keadaan semakin baik, dan keluarga kami kembali rapat. Suami saya lebih menghargai keluarga, insaf dan sedar bahawa pilihan-pilihannya yang salah akan membawa kesan yang buruk kepada keluarganya. Kami seperti turut dipenjarakan dan kami turut sengsara seperti seorang banduan.

Dari segi keluarga, ia penting untuk menaruh kepercayaan kepada orang yang dipenjarakan. Sokongan dan lawatan ke penjara juga dapat memberitahu banduan-banduan bahawa ahli keluarga masih menyayangi mereka. Yang paling penting untuk ahli keluarga adalah untuk mendapatkan sokongan tambahan jika anda memerlukannya. Sama ada untuk meluahkan perasaan pada seseorang atau mendapatkan petua untuk menjalani proses intergrasi semula.

**Bukan nama sebenar*

SUMBER-SUMBER BERGUNA

SECARA AM

(Berguna untuk setiap penduduk Singapura dan Penduduk Tetap Singapura)



BANTUAN KEWANGAN

Jika anda menghadapi cabaran untuk menguruskan kewangan rumah atau jika keluarga anda tidak mempunyai pendapatan yang stabil, anda boleh melawat Pejabat Perkhidmatan Sosial (Social Service Office(SSO)) untuk memohon bantuan kewangan. Ini mungkin dapat mengurangkan tekanan kewangan anda untuk seketika.

Adalah lebih baik untuk menelefon agensi yang berkaitan untuk berbincang tentang kehendak-kehendaknya sebelum membuat permohonan kerana sesetengah permohonan memerlukan anda membawa dokumen-dokumen yang spesifik (seperti bukti sumbangan CPF, slip bulanan pendapatan, dokumen penjara dan sebagainya) untuk tujuan-tujuan pentadbiran.

Bagi mencari Pejabat Perkhidmatan Social yang terdekat, sila hubungi ditalian: **1800-222-0000** atau lawati Pejabat Perkhidmatan Social di kawasan tempat tinggal anda seperti yang disenaraikan di jadual berikut.

Pejabat Perkhidmatan Sosial (SSO)	Alamat
SSO @ Ang Mo Kio	6A Ang Mo Kio Street 53 Ang Mo Kio 3G Centre Singapore 569208
SSO @ Bedok	Blk 426 Bedok North Road #01-515 Singapore 460426
SSO @ Boon Lay	Blk 189 Boon Lay Drive #01-254 Singapore 640189
SSO @ Bukit Batok	Blk 369 Bukit Batok Street 31 #01-505 Singapore 650369
SSO @ Bukit Merah	Blk 105 Jalan Bukit Merah #01-1942 Singapore 160105
SSO @ Bukit Panjang	Blk 232 Pending Road #01-29 Singapore 670232
SSO @ Clementi	Blk 358 Clementi Avenue 2 #01-285 Singapore 120358
SSO @ Chua Chu Kang	8A Teck Whye Lane Singapore 681008
SSO @ Geylang Serai	10 Eunos Road 8 #12-02 Singapore Post Centre Singapore 408600 (Please use the North Lobby)
SSO @ Hougang	Blk 662 Hougang Avenue 4 #01-413 Singapore 530662
SSO @ Jalan Besar	Blk 806 King George's Avenue #03-206 Singapore 200806
SSO @ Jurong East	Devan Nair Institute for Employment and Employability 80 Jurong East Street 21 #01-07 Singapore 609607
SSO @ Kreta Ayer	4 Sago Lane #03-101 Singapore 050004

Pejabat Perkhidmatan Sosial (SSO)	Alamat
SSO @ Pasir Ris	120 Pasir Ris Central #01-16 Pasir Ris Sports Centre Singapore 519640
SSO @ Punggol	Punggol 21 Community Club 80 Punggol Field #04-01 Singapore 828815
SSO @ Queenstown	402 Commonwealth Drive Block A #01-01 Singapore 149599
SSO @ Sembawang	Blk 315 Sembawang Vista #01-173 Singapore 750315
SSO @ Sengkang	Blk 261C Sengkang East Way #01-506 Singapore 543261
SSO @ Serangoon	Blk 332 Serangoon Avenue 3 #01-257 Singapore 550332
SSO @ Taman Jurong	301A Corporation Drive Singapore 619773
SSO @ Tampines	Our Tampines Hub Public Service Centre 1 Tampines Walk #01-21 Singapore 528523
SSO @ Toa Payoh	490 Lor 6 Toa Payoh #07-11 HDB Hub Bizthree Singapore 310490
SSO @ Woodlands	900 South Woodlands Drive #06-13 Woodlands Civic Centre Singapore 730900
SSO @ Yishun	Blk 746 Yishun Street 72 #01-127 Singapore 760746

(Sumber: Rangkaian CARE)

Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.

Untuk infomasi terkini, sila lawati:

<https://www.msf.gov.sg/dfcs/sso/default.aspx>

SUMBER-SUMBER BERGUNA

SOKONGAN SOSIAL DAN EMOSI

- **Pusat Perkhidmatan Keluarga
Family Service Centres (FSCs)**
Mereka memberi sokongan emosi dan sosial melalui bantuan profesional (seperti Pekerja Sosial, Kaunselor dan Pengurus Kes) dan melancarkan program-program (seperti pertubuhan sokongan, program pendidikan psiko). Pusat Perkhidmatan Keluarga (FSCs) terletak di bandar-bandar HDB di sekitar Singapura. Ini membolehkan anda mengunjunginya dengan mudah.
- **Pusat-pusat Komuniti**
Mereka mengadakan pelbagai jenis aktiviti, kelas dan mewujudkan kumpulan-kumpulan yang bermanfaat dengan bayaran yang rendah di seluruh Singapura. Ini memberikan peluang kepada anda untuk meningkatkan kemahiran dan meluaskan rangkaian sosial.
- **Jawatankuasa Penghuni**
Mereka mengadakan aktiviti-aktiviti, kelas-kelas dan mewujudkan kumpulan-kumpulan yang bermanfaat di setiap kawasan tempat tinggal.
- **Kumpulan-kumpulan Bantu Diri**
Terdapat empat kumpulan bantu diri, satu kumpulan untuk setiap bangsa utama di Singapura. Mereka membekalkan pelbagai jenis sumber dan melancarkan program-program untuk memberi sokongan kepada keluarga-keluarga yang menghadapi kesulitan secara am. Sepertimana yang boleh dilihat daripada nama-nama organisasi-organisasi tersebut, setiap agensi bekerjasama dengan bangsa yang spesifik.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Yayasan MENDAKI 6245 5710	51 Kee Sun Avenue Singapore 457056	Yayasan Mendaki memberi bantuan kewangan kepada pelajar-pelajar Melayu untuk memastikan mereka bersedia untuk persekolahan dan dilengkapi dengan apa yang diperlukan.
Chinese Development Assistance Council (CDAC) 6841 4889	65 Tanjong Katong Road Singapore 436957	CDAC memberi bantuan kepada pelajar-pelajar dan keluarga-keluarga dengan memberikan biasiswa dan subsidi.
Singapore Indian Development Association (SINDA) 1800 295 4554	1 Beatty Road Singapore 209943	SINDA Family Service Centre (SFSC) ialah satu pusat sehati maklumat dan rujukan yang memberi perkhidmatan kaunseling kerja sosial kepada individu-individu dan keluarga-keluarga yang menghadapi cabaran peribadi, perkahwinan dan masalah dalam kehidupan kekeluargaan.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
The Eurasian Association of Singapore (EA) 6447 1578	139 Ceylon Road Singapore 429744	Eurasian Association of Singapore mempunyai FSS (Perkhidmatan Sokongan Keluarga) yang memberikan bantuan, perkhidmatan dan harapan kepada warga-warga tua, keluarga-keluarga yang bermasalah dan kepada mereka yang mengalami kesulitan ekonomi atau kesulitan kewangan.

*(Sumber: Rangkaian CARE)
 Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.*

SUMBER-SUMBER BERGUNA

AGENSI-AGENSI KHAS

- **Agensi-agensi yang memberi sokongan khas kepada kanak-kanak**

Agensi-agensi ini mendidik mereka tentang sebab ibubapa mereka dipenjarakan dan cara-cara untuk menghadapi keadaan ini.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Youth Infinity AMKFSC 6451 1553	463 Ang Mo Kio Avenue 10 #01-1132 Singapore 560463	Yellow Brick Road adalah projek percubaan yang dilancarkan bersama-sama dengan Singapore Corporation of Rehabilitative Enterprises (SCORE) untuk membantu kanak-kanak di antara umur tujuh hingga 12 tahun dan keluarga-keluarga yang ibubapanya telah dipenjarakan, bagi menyokong dan menangani isu-isu yang dihadapi oleh ibubapa, penjaga dan kanak-kanak akibat pemenjaraan orang yang disayangi.
TJ Haven (Lakeside FSC) 6567 1908	21 Yung Ho Road #03-01 The Agape Singapore 618593	Voice 'R' Us (TVC) ditubuhkan untuk membantu kanak-kanak dalam menghadapi kesedihan dan perasaan kehilangan akibat perpisahan dengan ibubapanya Program Tuition Plus dilancarkan secara mingguan oleh guru-guru yang berpengalaman dan sukarelawan untuk membantu kanak-kanak kepada ibubapa yang dipenjarakan, membuat kerja-kerja sekolah.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
<p>Life Community Services Society Corporate Office: 63873700</p> <p>Mightykids, Family & Community Activities Centre: 6270 7198</p>	<p>Corporate Office: 5 Stadium Walk Kallang Leisure Park #04-04/07 Singapore 397693</p>	<p>Friends of Children (FOC) menggunakan kaedah intervensi dalam memberikan penjagaan dan sokongan kepada kanak-kanak berumur tujuh hingga 13 tahun yang mempunyai ibubapa yang sedang ataupun pernah dipenjarakan.</p>
<p>Singapore Children's Society 62732010</p>	<p>Corporate Address: 298 Tiong Bahru Road Central Plaza #09-05 Singapore 168730</p>	<p>Project LADDER membantu keluarga-keluarga banduan yang mungkin sedang mengalami kesusahan secara keseorangan akibat stigma daripada pemenjaraan orang tersayang. Atas kerjasama dengan Singapore Prison Service, Project LADDER membolehkan kanak-kanak kepada ibubapa yang dipenjarakan mengekalkan hubungan yang kerap dengan mereka melalui tele-visit dari premisnya.</p>
<p>The Salvation Army</p> <p>HQ: 6555 0188</p> <p>Kids In Play: 6355 1456</p>	<p>HQ: 20 Bishan Street 22, Singapore 579768</p> <p>KIP: 356 Tanglin Rd, Belvedere Block B, BB 3-4 Singapore 247674</p>	<p>Kids In Play bertujuan untuk mengatasi kesan-kesan pemenjaraan ibubapa ke atas kanak-kanak dan penjaganya melalui kaunseling, program-program ikatan keluarga dan kerja-kerja kumpulan untuk kanak-kanak, penjaga dan ibubapa yang dipenjarakan.</p>

SUMBER-SUMBER BERGUNA

- **Agensi-agensi yang memberi sokongan kepada bekas-bekas banduan**

Agensi-agensi ini memberi sokongan kepada bekas-bekas banduan setelah bebas dari penjara dengan meningkatkan kemahiran-kemahiran peribadi agar mereka boleh mendapatkan pekerjaan untuk menyara kehidupan sendiri dan keluarga mereka.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Singapore After-Care Association (SACA) 6294 2350/ 6294 2763	81 Dunlop Street Singapore 209408	SACA mempunyai Skim Bantuan Bekas Banduan yang mengandungi kaunseling, rujukan-rujukan kerja, ikatan keluarga, aktiviti-aktiviti dan bengkel-bengkel adhoc. SACA juga mempunyai Program Sokongan Pendidikan untuk bekas banduan bagi mempertingkatkan taraf pengetahuan mereka. Program sukarelawan persahabatan disediakan untuk banduan yang memerlukan sokongan prososial apabila dibebaskan

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
<p>Singapore Anti-Narcotics Association (SANA) 6732 1122</p>	<p>2 Sengkang Square Sengkang Community Hub #05-01 Singapore 545025</p>	<p>Pusat Peningkatan (Step-Up Centre) SANA memberi bantuan kewangan sementara, bantuan undang-undang dan juga bantuan perumahan. SANA juga membekalkan sokongan keluarga dan pengantaraan untuk mengurangkan jurang antara ahli-ahli keluarga.</p> <p>Latihan Kemahiran dan Bantuan Pekerjaan disediakan untuk membantu bekas banduan melibatkan diri semula di dalam tenaga kerja.</p>

(Sumber: Rangkaian CARE)
Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
<p>Singapore Corporation of Rehabilitative Enterprise (SCORE) Employment Assistance Unit (EAU)</p> <p>6513 1581/ 6513 1536</p>	<p>Lloyd Leas Community Supervision Centre No.1 Cosford Road Blk 172 Lloyd Leas Community Supervision Centre Singapore 499547</p>	<p>Employment Assistance Unit (EAU) membekalkan bantuan pekerjaan di bawah pelbagai skim pekerjaan. Dengan membantu mereka mendapatkan pekerjaan, mereka boleh memperoleh kedudukan kewangan yang stabil dan memulihkan perasaan bangga dan hormat diri.</p>
<p>Industrial & Services Co-operative Society Ltd (ISCOS)</p> <p>6743 7885</p>	<p>237 Alexandra Road Singapore 159929</p>	<p>ISCOS memberi subsidi-subsidi untuk program peningkatan kemahiran di bawah Skim Subsidi Bantuan Kemahiran (Skills Assistance Subsidy Scheme (SASS)). Di bawah program penempatan pekerjaan ISCOS, majikan-majikan daripada pelbagai sector digalakkan untuk mengambil sekurang-kurangnya satu ahli ISCOS, dengan harapan bahawa lebih banyak syarikat akan membuka peluang kepada ahli-ahlinya yang telah insaf dan yang boleh menjadi pekerja yang mempunyai kadar produktiviti yang sama dan komited.</p>

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Yellow Ribbon Fund (YRF) 6513 1658	407, Upper Changi Rd North, 20km (Within Prison HQ Complex, Blk B) Singapore 507658.	Yellow Ribbon Fund (YRF) yang diuruskan oleh YRP mendana program-program yang bertujuan untuk menjalin hubungan kekeluargaan, menggalakkan sokongan kepenghunan, memberi pendidikan dan meningkatkan kemahiran, memberi bantuan kewangan dan menganjurkan program-program pemulihan.

(Sumber: Rangkaian CARE)

Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.

SUMBER-SUMBER BERGUNA

- **Agensi-agensi yang memberi sokongan kepada keluarga**

Agensi-agensi ini memberi sokongan kepada keluarga bekas banduan.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
TJ Haven (Lakeside FSC) 6265 6522	21 Yung Ho Road #03-01 The Agape Singapore 618593	TJ Haven menganjurkan sesi-sesi keluarga bersama dengan banduan. Mereka juga menganjurkan acara-acara dan program-program bagi menjalin hubungan kekeluargaan.
Singapore Anti-Narcotics Association (SANA) 6732 1122	2 Sengkang Square Sengkang Community Hub #05-01 Singapore 545025	Pusat Peningkatan SANA (Step-up Centre) turut memberi sokongan keluarga dan bantuan mediasi untuk mengurangkan jurang antara ahli-ahli keluarga. Ahli-ahli keluarga juga boleh mendapatkan ketenangan jiwa melalui pertubuhan-pertubuhan sokongan yang ditubuhkan oleh SANA.
Industrial & Services Co- operative Society Ltd (ISCOS) 6743 7885	237 Alexandra Road, Singapore 159929	ISCOS menyediakan pertubuhan-pertubuhan sokongan kepada keluarga-keluarga pesalah dalam suasana yang kasual.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
WE CARE Community Services 6547 5459 (Only for addiction issues such as drugs, alcohol, gambling, etc.)	Kembangan-Chai Chee Community Hub 11 Jalan Ubi, Block 5, #01-41 Singapore 409074	WE CARE Community Services memberi kaunseling kepada ahli-ahli keluarga dan individu-individu yang sedang menghadapi isu-isu ketagihan.
Yellow Ribbon Fund (YRF) 6513 1658	407, Upper Changi Rd North, 20km (Within Prison HQ Complex, Blk B) Singapore 507658.	Yellow Ribbon Fund (YRF) yang diuruskan oleh YRP, mendana program-program yang bertujuan untuk menjalin hubungan kekeluargaan.

*(Sumber: Rangkaian CARE)
Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.*

USEFUL RESOURCES

- **Organisasi-organisasi Agama**

Organisasi-organisasi ini memberi sokongan agama kepada bekas banduan. Bimbingan agama memberi sokongan emosi yang diperlukan dan kekuatan mental untuk mengamalkan sifat-sifat yang positif di dalam kehidupan.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Christian Counselling Services 6222 1305 (Only for drug and substance abuse)	605B Macpherson Road, #08-16 Citimac Industrial Complex Block B, Singapore 368241	Christian Counselling Services memberi kaunseling kepada banduan berdasarkan prinsip-prinsip agama.
Darul Ghufuran Mosque 6786 5545	503 Tampines Avenue 5 Singapore 529651	Darul Ghufuran Mosque memberi sokongan kepada pesalah Muslim dengan menganjurkan kelas-kelas dan program-program agama.
Persatuan Ulama dan Guru-Guru Agama Islam (PERGAS) 6346 9350	Wisma Indah 448 Changi Road #03-01 Singapore 419975	PERGAS menganjurkan kelas-kelas pendidikan dan spiritual kepada pesalah-pesalah Muslim.

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
<p>Prison Fellowship Singapore 6475 6136</p>	<p>326B King George's Avenue King George's Building Singapore 208567</p>	<p>Prison Fellowship Singapore memberi sokongan kekeluargaan, biasiswa-biasiswa untuk kanak-kanak, bantuan kewangan dan sebagainya. Mereka menegaskan kepentingan kerjasama antara keluarga. Mereka juga mempunyai pertubuhan-pertubuhan sokongan untuk bekas banduan lelaki dan perempuan.</p>
<p>Roman Catholic Prison Ministry 6100 7276</p>	<p>2 Highland Road, #03-04 Catholic Archdiocesan Education Centre, Singapore 549102</p>	<p>Roman Catholic Prison Ministry mengajar kepercayaan Katolik kepada banduan.</p>
<p>Singapore Buddhist Federation (SBF) 6744 4635</p>	<p>59 Lor 24A Geylang, Singapore 398583</p>	<p>SBF memberi kaunseling kepada banduan dan bekas banduan. Mereka turut membantu orang-orang yang ingin bertukar agama kepada agama Buddha. Mereka mempunyai hotline kaunseling untuk keluarga-keluarga pesalah.</p>

Agensi & No Telefon	Alamat	Perkhidmatan
Sikh Welfare Council 6299 9234	2 Towner Road #06-02 Singapore 327804	Sikh Welfare Council memberi perkhidmatan-perkhidmatan seperti kaunseling dan pemulihan untuk penagih dadah dan banduan beragama Sikh dan membantu mereka berintergrasi semula ke dalam masyarakat.
Sri Muneeswaran Temple 6473 5037	3 Common- wealth Drive Singapore 149594	Sri Muneeswaran Temple memberi sokongan kepada keluarga bekas banduan yang beragama Hindu.
The Hindu Centre 6291 8540	132 Owen Road Singapore 218935	Hindu Centre bertumpu kepada perkembangan spiritual penganut-penganut Hindu di Singapura melalui program-program, aktiviti-aktiviti, pendidikan (Jnana), pengabdian (Bhakti) dan perkhidmatan (Seva), serta mengukuhkan kepercayaan agama Hindu.

(Sumber: Rangkaian CARE)

Maklumat adalah tepat pada masa cetakan, November 2017.

KESIMPULAN

Buku ini ditulis untuk memberikan inspirasi, sokongan dan pemberdayaan keluarga yang mempunyai orang yang disayangi di dalam penjara.

Dalam buku ini, kami telah menulis tentang apakah yang boleh anda jangkakan atas pemenjaraan orang yang disayangi langkah-langkah mengatasi, bagaimana anda boleh membantu anak-anak anda dan apa yang boleh anda lakukan untuk membantu orang yang disayangi anda setelah mereka dibebaskan.

Perjalanan ke arah integrasi semula bermula pada saat orang yang disayangi dijatuhkan hukuman dan sokongan keluarga amat penting di sepanjang perjalanan ini. Kami berharap buku ini akan dapat membantu anda dan keluarga anda dalam tempoh kerumitan ini dan memahami cara-cara bagaimana anda boleh membantu orang yang disayangi apabila dia kembali ke pangkuan keluarga.

Kami tahu ini adalah amat sukar untuk kamu tetapi kamu tidak keseorangan.

“Keluarga adalah kompas yang menunjukkan arah kepada kita. Mereka adalah inspirasi untuk kita mencapai sesuatu ketinggian yang besar dan juga sokongan kepada kita apabila kita terkadang tersilap langkah.”

- Brad Henry

RUJUKAN

Family Dynamics and Children's Delinquency. *Journal Of Youth And Adolescence*, 39(12), 1471-1484. doi: 10.1007/s10964-009-9458-0

Action for Prisoners' Families. (2013, February 14). Are you a young person with a family member in prison? Retrieved June 14, 2017 from http://app.pelorous.com/public/cms/209/432/570/2198/Action_for_Prisoners_Families_young_peoples_booklet.pdf?realName=q7ZeuH.pdf?v

Action for Prisoners' Families. Living with Separation: an Outsiders guide for the partners and families of prisoners. Retrieved from http://app.pelorous.com/public/cms/209/432/570/2196/The_Outsiders_Living_with_separation.pdf?realName=xEKloc.pdf?v=0

AMKFSC Community Services. Youth Infinity. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <https://www.amkfsc.org.sg/what-we-do/youth-infinity>

CARE Network. (n.d). Retrieved June, 27 2017 from <http://www.carenetwork.org.sg/>

CARE Network. (2015). [Graphic illustration of a roadmap on the reintegration process for offenders June 10, 2015]. CARE Network Resources. Retrieved from <http://www.carenetwork.org.sg/ResourcesPage.aspx#regrod>

Child Welfare Information Gateway. (2015). Child Welfare Practice With Families Affected by Parental Incarceration. *Bulletins for Professionals*. Retrieved from <https://www.childwelfare.gov/pubs/parental-incarceration/>

Child Welfare Information Gateway. (n.d.). Supporting Children and Families of Prisoners. Retrieved June 27, 2017 from <https://www.childwelfare.gov/topics/supporting/support-services/prisoners/>

Chinese Development Association Council. (n.d). Retrieved June, 27 2017 <https://www.cdac.org.sg/en/>
Christian Counselling Services. (n.d). About us. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.ccslink.org/>

Collins, S. P. K. (2014, August 9). Inmates' Kids Face Mental And Physical Health Problems Later In Life. *Think Progress*. Retrieved from <https://thinkprogress.org/inmates-kids-face-mental-and-physical-health-problems-later-in-life-7d2b7fcd2a26>

Dyer, M. H. (2015, October 29). How to Cope With a Spouse's Incarceration. Retrieved June 8, 2017 from <http://www.livestrong.com/article/208052-how-to-cope-with-a-spouses-incarceration/>

Family Lives. (n.d.). How to cope if a parent goes to prison. Retrieved May 5, 2017 from <http://www.familylives.org.uk/advice/your-family/parenting/how-to-cope-if-a-parent-goes-to-prison/>

Florida State College of Criminology & Criminal Justice. (2014, May 30).

RUJUKAN

FSU Criminologists Determine Why Prison Terms Make Couples More Likely to Divorce. News. Retrieved from <http://criminology.fsu.edu/news/fsu-criminologists-determine-every-year-of-a-prison-term-makes-a-couple-32-percent-more-likely-to-divorce/>

Ford, A. C. (2016, July 1). Here's what it's like when your father gets out of prison. Fusion. Retrieved from <http://fusion.kinja.com/heres-what-its-like-when-your-father-gets-out-of-prison-1793853923>

Hairston, C. F. (2002). Prisoners and Families: Parenting Issues During Incarceration. Paper presented at the "From Prison to Home" Conference, Bethesda, MD. Retrieved from <https://aspe.hhs.gov/basic-report/prisoners-and-families-parenting-issues-during-incarceration#importance>

Hardesty, K., & Sturges, J. E. (2014). Handbook for Families and Friends of Butler County P

Harty, S. (2010). Supporting Families of Prisoners. Retrieved July 2, 2017 from <http://www.iprf.ie/contents/1518> Haskins, A. R. (2015). Paternal incarceration and child-reported behavioural functioning at age 9.

Social Science Research, 52, 18-33. doi:10.1016/j.ssresearch.2015.01.001 Henslin, J. M. (2008). Sociology A Down-To-Earth Approach (9th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon

Hindu Centre Singapore. (September 5, 2016). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.hinducentre.org.sg/>

Industrial & Services Co-Operative Society. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://iscos.org.sg/>

Lakeside Family Services. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.lakeside.org.sg/>

Life Community Services Society. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://life-community.org/>

Masjid Darul Ghufuran. (n.d). Home. Retrieved June 27, 2017 from <http://darulghufuran.org/>

Matthew, W. (2016, November 9). Family support crucial to inmates. Singapore Prison Service: In The News. Retrieved from <http://www.sps.gov.sg/news-about-us/in-the-news/family-support-crucial-to-inmates>

Ng, H. (2017, July 3). Inmates get mail from home on tablets. The Straits Times. Retrieved from <http://www.straitstimes.com/singapore/inmates-get-mail-from-home-on-tablets>

Offenders' Families Hotline. (December 10, 2010). Telling the Children. Retrieved June 13, 2017 from <http://www.offendersfamilieshelpline.org/index.php/telling-the-children/>

RUJUKAN

Parents With Incarcerated Children (n.d.). Coping Skills: How To Cope With A Loved One In Prison. [Online post]. Retrieved from <http://prisonmoms.net/coping-skills/>

Patricelli, K. (n.d.). Stage of Grief Models: Kubler-Ross. Retrieved July 1, 2017 from <http://www.amhc.org/58-grief-bereavement-issues/article/8444-stage-of-grief-models-kubler-ross>

Persatuan Ulama dan Guru-Guru Agama Islam. (n.d.). Home. Retrieved June 27, 2017 from <https://www.pergas.org.sg/>
Prison Fellowship Singapore. (n.d.). Retrieved June 27, 2017 from <http://pfs.org.sg/>

Prison Fellowship (February 15, 2017). How to Prepare for a Prison Visit. Retrieved May 19, 2017 from <https://www.prisonfellowship.org/resources/support-friends-family-of-prisoners/coping-incarceration-loved-one/prepare-for-a-prison-visit/>

Prison Fellowship (April 27, 2017). How to Maintain a Marriage during Incarceration. Retrieved May 19, 2017 from <https://www.prisonfellowship.org/resources/support-friends-family-of-prisoners/coping-incarceration-loved-one/how-to-maintain-a-marriage-during-incarceration/>

Reckman, L., Gates, K., Schnug, M., & Rothstein, D. (2012). Meeting the Needs of Children with an Incarcerated Parent. Section of Litigation Children's Rights Litigation. Retrieved from <http://apps.americanbar.org/litigation/committees/childrights/content/articles/spring2012-0312-incarcerated-parents-child-development.html>

Roman Catholic Prison Ministry Singapore. (n.d.). About RCPM. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.rcpm.org.sg/>

Russo, F. (2014, October 3). The Prison Wife. Retrieved May 12, 2017 from <http://www.marriageandwealth.com/prisonwife.html>
Salvation Army, Singapore. (n.d.). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.salvationarmy.org/singapore>

Santröck, J. W. (2013). Life-Span Development (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill

Sesame Street. [Little Children, Big Challenges: Incarceration]. (2016, May 27). What is Incarceration? [Video file]. Retrieved from <http://www.sesamestreet.org/toolkits/incarceration>

Shlafer, R., & Poehlmann, J. (2010). Attachment and caregiving relationships in families affected by parental incarceration. *Attachment & Human Development*, 12(4), 395-415. doi:10.1080/14616730903417052

Siennick, S. E., Stewart, E. A., & Staff, J. (2014). *Criminology*. Explaining the Association between Incarceration and Divorce, 52(3): 371-398. doi:10.1111/1745-9125.12040

RUJUKAN

Sikh Welfare Council Singapore (n.d). Home. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.siwec.org/>

Singapore After-Care Association. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.saca.org.sg/>

Singapore Anti-Narcotics Association. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.sana.org.sg/>

Singapore Children's Society. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <https://www.childrensociety.org.sg/>
Singapore Corporation of Rehabilitative Enterprises. (June 19, 2015). Home. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.score.gov.sg/index.html>

Singapore Indian Development Association. (n.d). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.sinda.org.sg/>

Singapore Prison Service. (June 20, 2017). For Family Members. Retrieved April 28, 2017 from <http://www.sps.gov.sg/connect-us/family-members>

Singapore Prison Service. (November 9, 2016). Rehabilitation Process. Retrieved April 28, 2017 from <http://www.sps.gov.sg/connect-us/rehabilitation-process>

Singapore Prison Service. (November 9, 2016). Programmes. Retrieved April 28, 2017 from <http://www.sps.gov.sg/connect-us/programmes>

Singapore Prison Service. (June 20, 2017). Conditional Remission System and Mandatory Aftercare Scheme. Retrieved April 28, 2017 from <http://www.sps.gov.sg/connect-us/conditional-remission-system-and-mandatory-aftercare-scheme>

Southern Center for Human Rights. (2009). Advocacy Handbook: A Guide to Helping Loved Ones in Georgia Prisons (5th ed.). Retrieved from <https://www.schr.org/files/post/AdvocacyHandbook1109.pdf>

Straust, M. (2011). Children of Parents In Jail Or Prison: Issues Related To Maintaining Contact. Special Report, 25(1), 5-9. Retrieved from <http://ocd.pitt.edu/Default.aspx?webPageID=244>

Stritof, S. (2017, January 22). Prison Marriage: Can a Marriage Survive a Prison Sentence? The Spruce. Retrieved from <https://www.thespruce.com/what-is-a-prison-marriage-2300889>

Teo, X. W. (2009, July 3). Reach out to their families early. Retrieved June 17, 2017 from <http://www.score.gov.sg/newsletter/reachout.html>

The Connecticut Department of Correction. (July 7, 2015). Family and Friends' Handbook. Retrieved May 16, 2017 from <http://www.ct.gov/doc/lib/doc/pdf/familyfriendshandbook.pdf>

RUJUKAN

The New York State Department of Correctional Services. (June 30, 2009). "Coming Home": A Family's Guide to Reunification. Retrieved May 16, 2017 from <http://www.doccs.ny.gov/FamilyGuide/ComingHomeBrochure.pdf>

The Salvation Army. (n.d.). Prison Support Services - Kids In Play. Retrieved June 10, 2017 from http://www.salvationarmy.org/singapore/prison_support_services
WE CARE Community Services. (n.d.). Home. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.wecare.org.sg/>

What's Your Grief. (July 8, 2013). Disen-whaaaaat?? Understanding Disenfranchised Grief. [Online post]. Retrieved from <https://whatsyourgrief.com/disenfranchised-grief/>

Yayasan Mendaki. (n.d.). Retrieved June 27, 2017 from <http://www.mendaki.org.sg/>

Yellow Ribbon Project. (n.d.). Home. Retrieved June 27, 2017 from <http://www.yellowribbon.org.sg/>