

女性安全規劃



Multicultural Women's
Health Services

多元文化女性
健康服務

安全提示： 制定安全計劃

在家時

- 始終確保您知道家門鑰匙在哪裡（晚上將它們與您的手提包和充電的手機一起放在身邊）。
- 通知您信任的鄰居，並要求他們在看到施虐者時或聽到騷動時報警。給他們看一下照片。或者讓他們在注意到房子周圍的奇怪活動時通知您。
- 準備好一個裝有重要物品的袋子並將其存放在安全的地方或由可信賴的人保管，例如錢、鑰匙、銀行卡、文檔、衣服、洗滌用品、藥物。將重要文檔保存在USB上。
- 請決定好：如果不得不離開，您要去哪裡（避難所、朋友、警察）。制定脫離計劃。
- 如果襲擊是不可避免的，請轉移到一個容易脫困的房間，並遠離有武器的危險房間，如工具棚、廚房、浴室。
- 確定哪扇門或窗能提供最快的出路。演練您的逃離路線。您可能需要清理乾淨過道或房子側面的工具/玩具/傢俱/帶輪垃圾桶。如果您出口處的門已上鎖，請將鑰匙掛在附近（但從外面看不到）。
- 告訴可信賴的朋友和家人所發生的事情，並設計一個暗語，以便在您需要報警時對您的孩子、家人或朋友使用。
- 如果可能的話，不要將車停在街上，往返於您的車和房子之間時要小心。把車倒進來，並確保您逃出時不會被擋住。
- 記錄任何違規或奇怪事件或將其寫入日誌。
- 當您分手或處於其他高風險的時候，看看是否有人能和您待在一起。
- 保留一份您在緊急情況下可能需要的重要電話號碼的清單。將它們編入您的手機中。
- 在房子里穿著鞋，以便快速出逃。
- 運用您的直覺和判斷，您比其他人更瞭解施虐者。

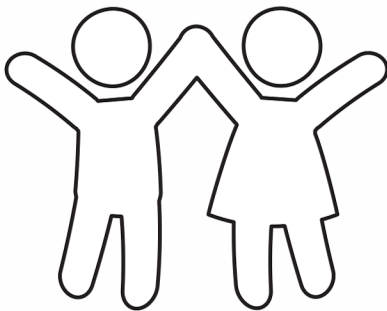
外出活动时

- 改變施虐者已知的定期預約和例行活動（例如您去哪裡購物、您如何上學/上班，搭乘不同時間的公共交通、在不同的時間離開）。
- 將汽車鎖好並停放在照明充足的公共區域或安全的車庫內。避開地下停車場。在您的車裡放一個手電筒。
- 留神任何跟蹤您的人，並制定被跟蹤后的應對計劃。如果您擔心，直接開車去警察局。瞭解離您最近的警察局在哪裡，哪些是24小時開放的。想好如果您乘坐公共交通時被跟蹤，您該怎麼做。
- 如果您有FVRO（家庭暴力限制令），請始終隨身攜帶。
- 攜帶已充電且有餘額的手機。
- 如果您看到施虐者，請儘快進入公共場所或繁忙的場所。
- 如果您仍需要見施虐者，請與一名支援者同行。



如果您有孩子

- 與您的孩子討論如何在緊急情況下保持安全。孩子們應該只需要擔心自身的安全（比如有一個可以去的藏身之處或鄰居家，除非他們年紀大了，能承擔更多的責任）。
- 演習緊急逃生路線。
- 提前決定或想好一個暗語來提示他們需要離開家了。決定好一個當他們感到不安全時可以去的安全地方。
- 確保您的孩子知道他們的全名、位址以及如何報警。告訴他們報警之後不要掛斷電話。這有助於服務人員監控事態的發生並在必要時找到您。
- 確保您的孩子知道在感到害怕或不安時可以與哪些其他成年人交談。
- 教導您的孩子，當施虐者生氣或暴力時，阻止他們並不是孩子的責任。
- 將法庭命令的副本以及施虐者的照片提供給孩子的托兒所或學校，並告訴他們誰才有權接走您的孩子。
- 將孩子移交給孩子父親/母親時請安排在公共場所，並帶上一名支援者。
- 不要將未來的安排告訴孩子還要求其保密。在您準備好將未來的安排落實之前，請不要告訴任何人。
- 教會您的孩子當有人在門口時得先讓您知道，然後再應答。
- 即使您有年長的家庭成員，也請確保家裡的每個人都會談論可疑的電話或事件。



在工作中

- 如果您不介意，請告訴您的僱主、接待處或大樓保安（他們可能會使您更安全）。提供施虐者的照片，以便他們知道要注意誰，並提供FVRO的副本。
- 與您信任的經理討論您的選擇，例如：「家庭暴力休假（family violence leave）」、靈活的工作時間、更改您的排班或在其他地點工作。
- 讓您的工作場所知道他們不應該透露您的聯繫方式。
- 告知人們您預計的返回時間，以便他人在您未能返回時提高警覺。
- 變更上下班路線，如果您感到有危險，請安排人護送您上車。

記錄

- 聯繫政府機構，例如 MyHealth、Mygov、Medicare、子女撫養費和 Centrelink 並要求施虐者無法獲取您的私人詳細訊息，特別是如果施虐者是您孩子的父親並且能夠訪問有關孩子的一些訊息。對銀行、學校、托兒所和體育俱樂部等您孩子去的地方也這樣做。
- 如果一個組織打電話給您，不要提供他們任何個人訊息。要他們提供一個號碼，以便您能回撥從而驗證他們的身份。
- 將您的選舉登記更改為沉默選舉人（silent elector）。
- 讓信件發送至另一個地址或郵政信箱。當企業、醫生和其他組織詢問您的地址時，給他們提供一個郵政信箱或更安全的地址。不要透露您的真實郵政地址。
- 聯繫可能將施虐者列為您近親的機構（如醫生和醫院）。

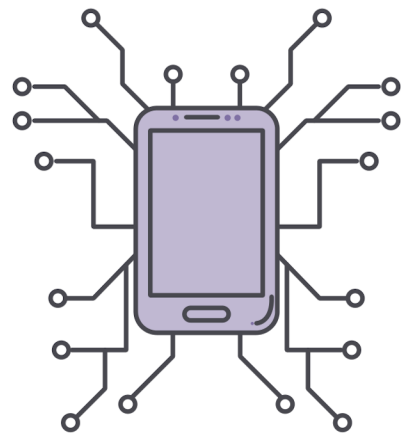
技術

手機

- 小心使用施虐者曾使用過的手機，或者該手機是共享計劃的一部分。考慮購買一部新手機。
- 避免將新手機靠近中過病毒的舊設備。將數據（文件、圖片、視頻）從受感染的手機傳輸到新手機時要小心。不要依靠調換 SIM 卡，而應在任何新設備上重新輸入所有數據。
- 給手機設置密碼。定期更換密碼。給您的手機上鎖。
- 更換您的手機號碼並將其設置為私密（即不顯示號碼）。
- 關閉可能被人用來跟蹤的電話功能；例如移動數據、無線互聯網、位置跟蹤、GPS 和藍牙。或者使用飛安模式。
- 關閉或刪除"尋找我的iPhone"。
- 確保施虐者沒有您的 iTunes 帳戶或其他 Google 帳戶的密碼。
- 當 app 請求您的位置時說不。檢查 app 隱私設置的安全性。考慮當您不使用 app 時註銷它們。
- 禁用相機上的地理標記設置，以防止地點與時間資訊附加到照片上。
- 如果施虐者可以訪問您的手機帳單，他們可能會看到您給誰打電話/發簡訊以及位置。以您自己的名義獲取一個新帳戶。
- 清除您最近的通話記錄，不讓它們出現在您的手機裡。
- 如果家事法庭允許施虐者與孩子進行電話聯繫，請考慮使用備用電話。
- 確保您沒有啟用「家人共享」或 Windows 的等效功能。
- 確保您有防病毒保護且沒有過時。
- 更新軟體。它能增加安全性。
- 在 Apple 或 Android 裝置上下載 Daisy App，該 app 可為您提供家庭暴力的相關服務資訊。

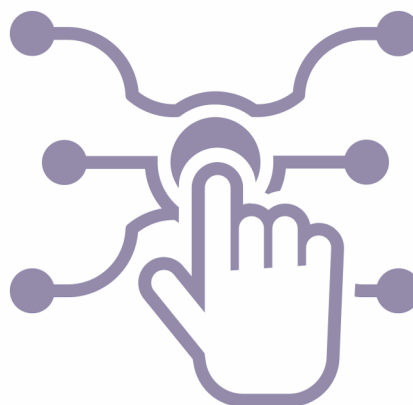
社交網絡

- 更改密碼，屏蔽施虐者，並確保您登出。
- 想想您發佈的內容，並告訴家人和朋友不要發佈有關您的資訊。照片中的背景、校服等可能會暴露您的位置。
- 確保孩子們瞭解如何在網路上確保安全。
- Google 一下自己，看看自己有哪些私人資訊能在網上找到。打上引號搜索您的姓名，如"您的全名"
- 如果面臨著一個高風險時期，那麼整個家庭在危機過去之前暫時停止使用社交網路可能會更安全。
- 對新的聯繫人要有選擇性。我知道這些人的真實身份嗎？此人與跟蹤或虐待我的人有關係嗎？我已經和這個人成為「朋友」了嗎？在某些情況下，施虐者會創建虛假個人資料，假裝是您的朋友。
- 定期檢查隱私和安全設置。禁用公共搜索，檢查位置設置，禁止朋友在照片中添加標籤，取消勾選"可通過朋友訪問的資訊"。
- 如果您擔心其他人可能會登錄您的帳戶，請檢查您的活動設置。
- 創建一個新的無身份識別資料與照片的個人資料。
- 謹慎對待自己的網上約會個人資料。



間諜軟體，按鍵記錄

- 間諜軟體可以通過物理訪問或遠端訪問安裝到您的電腦上。它可以是通過電腦遊戲、電子郵件賀卡或附件來安裝到您的電腦上。反間諜軟體可能無法檢測到它。不要打開未知的電子郵件或附件，因為它們可能包含間諜軟體。
- 間諜軟體可以告訴施虐者您撥打的每個電話、您發送的每封電子郵件或消息以及您攜帶設備所去的每個地方。某些跡象是：您設備的電池比平時消耗地更快。未知程式在您的桌面後台運行。您設備的速度變慢。您的施虐者非常瞭解您在做什麼、您在哪裡、在網上與誰交談。
- 禁用手機上的任何未知app。
- 刪除或卸載間諜軟體幾乎是不可能的。最安全的方法是買一個新的手機，或重置您的手機



電子郵件和密碼

- 在安全的設備上創建新電子郵件。不要從施虐者可以訪問的設備查看這些帳戶。不要用您的姓名作為電子郵件位址。
- 更改密碼和使用名。
- 在所有設備上使用密碼。保密並時常變更它們，設置無人知道的安全問題和答案。不要使用生日、孩子或寵物的名字，使用文字、數字加符號。
- 請考慮在您的帳戶上設置登錄批准或兩步驗證，如果可以的話。
- 針對不同的平臺使用不同的網名和使用名。



其他設備

- GPS跟蹤設備現在很容易獲得，而且在您的汽車、手提包、兒童玩具和隨身物品中很難找到。它們大多看起來像郵票一樣大。請警察或信任的機械師檢查。
- 如果您的施虐者曾經可以訪問您汽車的內置導航系統或獨立GPS，請保持警惕。
- 您的施虐者設置過您的閉路電視嗎？
- 您的汽車是否能通過車載娛樂系統連接到互聯網？
- 您有嬰兒監視器嗎？
- 您有的像 fit bit 這樣的身體活動追蹤器嗎？
- 檢查您孩子的設備以及您的設備，特別是當它們作為禮物送給您的孩子時
- 確保您的公共交通旅行卡未與施虐者的信用卡或轉帳卡綁定。

電腦

- 使用一個公共圖書館、學校或朋友們的安全電腦，讓施虐者無法訪問您的瀏覽歷史記錄或安裝間諜軟體。
- 保持防病毒軟體的更新。
- 如果您的電腦有網路攝像頭，請在不使用時用膠帶遮住攝像頭（以及智慧電視攝像頭）。
- 定期刪除您的瀏覽記錄，或使用隱私瀏覽模式。

如果對方違反 FVRO 該怎麼辦——如何收集證據

- 如果您沒有直接風險或不需要快速反應，請聯繫您當地的警察局並安排預約。
- 記下該警官的姓名以及時間和日期。
- 您的報案將被正式記錄下來，警方會將您轉介至可以提供幫助的人。
- 每個人的情況都不同。您也許需要在事件發生後立即或儘快聯繫警方。
- 或者，如果您情況尚可，可以先保留詳細的違規記錄，再預約稍後見警察。
- 如果您對收集證據以證明違規行為有疑問，尤其是如果警察不盡快到場，證據可能會丟失或毀壞，請聯繫您當地的警察尋求建議。
- 如果收集證據諸如拍照或錄像會使您或您的家人處於危險之中，請不要這樣做。預防傷害總是比收集證據更好。

照片和其他證據

- 在安全的情況下，在任何違規行為期間對施虐者拍照或錄像。
- 在任何照片證據上加註時間戳。您需要證明拍攝任何照片的時間。某些證據在法庭上可能是不可採納的。您應該可以通過手機的攝像頭設置來做到這一點。
- 如果您遭到襲擊並且不想報警，請讓朋友或家人拍攝任何受傷情況並記下時間和日期。
- 去看醫生治療並記錄任何傷害/記下來醫生的詳細資訊，尤其在醫院時。
- 將違反法令的人所接觸過的物品放在不受天氣影響的安全地方。
- 如果發生性侵，請盡可能避免淋浴和洗衣服。

書面記錄

- 無論您是否向警方報告，都要記錄個人違反 FVRO 的行為。注意家里或工作中的任何可疑活動，例如徘徊者、汽車或來自未知手機號碼或掛斷電話的來電。
- 保留威脅性的筆跡和信件，並盡可能少地觸碰它們。把它們放在一個只能觸及其外緣的塑膠套或信封中。

電子郵件和簡訊

- 保留電子郵件，並在 WhatsApp 或 Facebook Messenger 等在線短訊服務中截取對話截圖。如果無法將照片保存在手機上，請拍攝屏幕並列印照片

手機

- 保留所有短訊。保留螢幕截圖。警方可以下載它們或拍攝螢幕作為證據。
- 不要刪除語音信箱留下的任何消息。
- 如果對方的手機帳單寄到您的住處，請保留其副本。
- 讓證人旁聽電話。
- 儘可能準確地寫下任何口頭威脅。記錄時間和日期以及它帶給您的感受。
- 只有當您參與對話時，電話通話才能被錄音。請注意，將錄音設備連接到手機的聽筒是違法的。您可以手持錄音機。



證據收集之日記

事件的日期 ____/____/____

地點 _____

發生了什麼事情

孩子是否在場？ 是 否
(包括在家中的任何地方)

他們是否直接看到或聽到了事件？ 是 否

他們是否看到或聽到事件造成的影響？ 是 否

他們看到或聽到了什麼

有目擊證人嗎？

姓名 _____

聯繫方式 _____

他們見證了什麼？

您是否報警 是 否

姓名和登記的號碼 _____

警察局所在地 _____

警方採取了哪些措施？ _____

您是否因該事件而參與過任何醫療預約？

姓名 _____

預約類型 _____

參與日期 ____/____/____

包括清楚的簡短事實，就好像您在告訴警察或地方法官一樣。寫下所使用的確切詞語、動作和行為。

兒童不必直接看到或聽到事件而受到影響。他們還可能看到或聽到事件造成的影響，例如：
安慰或幫助被事件波及的人
事發後的清理
警察出席時在場

警方的行動可能包括：

- 與您或其他相關人員交談
- 錄取供詞
- 向您推薦服務
- 開具警察命令
- 向法院申請 VRO
- 逮捕或指控罪犯

I 包括支援性證據（照片、信件、文件、報告、電子郵件、簡訊、

繼續前進，照顧好自己

家庭暴力的倖存者將這種經歷描述為令人筋疲力盡且情緒低落。建立新生活的過程可能需要很多的勇氣、時間和難以置信的能量。有時在決定離開這段關係後而感到不知所措是很正常的。有時候，您甚至可能認為回到施虐者身邊會更容易。施虐者可能會：告訴您他已經改變了，他希望您回來；認識到他確實有問題，參加一個男性行為改變群組。研究表明，許多男性很難停止他們的暴力行為。參加男性行為改變群組並不能保證改變會發生或保證婦女和兒童的安全。為了保持積極的心態，請嘗試做以下事宜。

- 表達您的感受。談論它們或在日記中寫下它們。
- 用您的日記作為您所經歷事情的證據，並見證您是如何因這些經歷而成長的。
- 意識到不好的感覺會過去的。如果您感到難過，就哭吧。
- 定期鍛煉有助於緩解憤怒、壓力和抑鬱。例如
 - - 遛狗
 - - 去游泳、和孩子一起騎自行車或去健身房。
- 在便利貼上寫下積極的聲明，並將它們置於屋子四周。
- 播放傳遞積極信息的音樂。
- 學習放鬆技巧。例如，洗個熱水澡或練習呼吸技巧。
- 想想您欽佩的人並列出他們的品質，然後想想您自己以及您擁有或正在形成的類似品質。
- 為自己設定簡單的短期目標。實現這些目標將使您有信心設定更遠大、更長期的目標。
- 建立一個支援社區並與讓您感覺良好的人共度時光（例如與您的家庭暴力支援工作者、輔導員、支援小組、家人和朋友）。
- 善待自己，騰出時間做自己喜歡的事情。
- 承認您的成就，無論大小。您在通往人身安全與賦能的道路上所邁出的每一步都值得慶祝。

如果我感到沮喪並打算回歸到一個可能的受虐待環境，我可以

我可以閱讀_____以幫助我感到強大，我可以打電話給

_____和_____

來給我支援。

我可以做的其他讓我感覺更強大的事情是



寵物安全計劃：

如果您要留下：

- 為您的寵物保留應急食品，以防您的施虐者扣留錢財。
- 保留離家最近的 24 小時緊急獸醫診所的電話號碼
- 通過建立書面記錄來確定您的寵物的所有權（例如，獲取許可證，以您的名義填寫獸醫記錄）

如果您要離開：

- 為寵物找到安全的緊急避難所，一處不會向施虐者透露的地方（例如獸醫、朋友、家人、寵物安全港計劃）
- 為您的寵物打包一個袋子，其中包括：
 1. 食物
 2. 藥物
 3. 擁有權文件（收養或購買寵物的收據、能建立擁有權的許可證、購買動物的收據）
 4. 健康文件（獸醫或疫苗接種記錄）
 5. 寵物拖帶
 6. 狗或貓的ID和狂犬病疫苗標籤（這些也有助於建立擁有權）
 7. 外出籠等
 8. 玩具
 9. 鋪墊

（如果您無法帶寵物離開，記得為您的寵物留下足夠的食物、新換的鋪墊、貓砂等。）

- 如果您已離開：
- 將寵物留在室內（盡量）
- 不要讓寵物單獨外出
- 選擇安全的路線和時間遛寵物
- 不要獨自鍛煉/遛寵物
- 更換獸醫
-

能夠幫助我的服務



機構名稱	聯繫人姓名	聯繫電話	電子郵件位址

實用電話

報警 - 危機 000 (緊急)
報告和事件 131 444 (非緊急)

1800RESPECT
1800 737 732
針對性侵犯、家庭暴力和虐待的機密信息、諮詢和支持服務。

Entrypoint Perth(珀斯進入點)
1800 595 206
無家可歸者服務和住宿

Crisis Care(危機關懷)
電話：(08) 9223 1111
免費電話 1800 199 008
轉介到安全住宿

女性家暴幫助熱線
電話：(08) 9223 1188
免費電話 1800 007 339
為遭受家暴的女性提供支持和諮詢。全州24小時服務。

Lifeline (生命線)
電話：13 11 14
全天候危機支援



我的安全計劃

準備

如果我必須離開我會去_____

我可以打包一個應急包，並將其放在安全的地方

我可以準備好我的錢包和車鑰匙，然後把它們放在_____以備快速離開

我可以鎖好門窗

我可以給手機充值，充電，並帶在身邊

我會將緊急電話號碼存入我的手機，或放在我能拿到的地方

我將關閉手機上的位置設置

我將計劃並練習如何安全離開（我將使用哪個門窗，樓梯間）

在安全的情況下，我會寫下來一切

我和我信任的人使用的暗語是_____；我希望他們採取的行動是

我可以告知鄰居、家人或朋友我的伴侶已不和我住在一起，如果他們看到他/聽到可疑噪音就應該報警

我可以確保汽車有汽油且頭朝外停在車道上

當危險發生

如果我被毆打，我會跑到外面。我會去有人的地方。如果他跟著，我會避開可能被困住的地方。大聲求救。告訴任何聽到求救的人報警

如果情況非常嚴重，我會使用我的判斷和直覺。我可以給我的伴侶任何他想要的東西，只為讓他平靜下來，我必須保護自己和孩子直到我們脫離危險

當我預感情況會變得危險時，我可以移至風險最低的空間

待在安全的空間

兒童的安全計劃

我會教我的孩子如何打電話給警察，並練習他們應該說的話

我會教我的孩子不要透露我們住在哪裡或任何附近的大型地標

我孩子的安全信任人員是（教會孩子如何聯繫他們）

如果我的孩子足夠大，我會與孩子討論我的安全計劃，並演練逃生計劃

我將向學校/日托中心提供一份 FVRO 和法庭文件的副本

我將向學校/日托中心提供施虐者的照片，我將與學校/日託中心製定當施虐者出現時的安全計劃

重要事項的清單

- 金錢
- 衣服
- 交通運輸（計程車電話號碼，Uber app，汽油券）
- 安全的手機或公用電話的硬幣
- 備用一串房子/汽車/其他的鑰匙
- 重要文件或認證後副本
- ID，證照，銀行帳戶資料/卡，出生證明，醫保卡，護照，移民文件，健保卡，Centrelink的資訊，干預令/家事法庭文件
- 用藥/處方

客戶姓名：

客戶簽字：

日期：

個案工作者簽字：

日期：

我每_____都會坐下來和_____一起回顧我的安全計劃，以便及時了解最新情況，從而計劃最安全的離開方式