



受害者的技術安全計劃

一些提示 - 當您認識的某個人處於危險之中時怎麼辦

對於家庭暴力、性暴力和被跟蹤的受害者來說，技術可以是非常有用的。但是亦要考慮到技術可能被濫用，這一點同樣十分重要。

- 1. 相信自己的直覺。**如果您懷疑施虐者知道得太多，那麼很可能是您的電話、電腦、電子郵件或其他活動正在受到監視。施虐者和跟蹤者爲了保持對受害者的影響力和控制，做起事情來可能具有令人難以置信的意志和創造力。
- 2. 安全計劃。**對付暴力、虐待和跟蹤的行爲是非常困難和危險的。全國家庭暴力熱線的工作人員接受過技術方面的訓練，能夠和您討論各種安全方案，幫助您制訂安全計劃。本地熱線社工同樣可以幫助您制訂安全計劃。（全國家庭暴力熱線：1-800-799-7233 或 TTY 800-787-3224）
- 3. 如果遇到“高科技”施虐者，應採取預防措施。**如果施虐者/跟蹤者的職業或其嗜好是電腦和高科技，您應該相信自己的直覺。如果您認爲他/她可能在監視或跟蹤您，應當諮詢熱線工作人員或報警。
- 4. 使用加安全的電腦。**如有任何施虐者能夠進入您的電腦，他/她可能在監視您的電腦活動。在您尋找幫助或一個新居所的同時，應尋求一切途徑使用更安全的電腦。使用公共圖書館、社區中心，或網巴裏的電腦或許是最安全的。
- 5. 開一個新的電子郵件帳戶。**如果您懷疑有任何施虐者能夠進入您的電子郵件，應該考慮在一台更安全的電腦上開一個新的電子郵件帳戶。切勿在施虐者能夠進入的電腦上建立或檢查這個新的電子郵件，以防受到監視。使用匿名和無名帳戶（例如：bluecat@email.com，而不是您的真名 @email.com）。尋找免費網站的電子郵件帳戶，不要提供詳細的個人資料。
- 6. 檢查自己的手機設置。**如果您使用的是施虐者提供的手機，應考慮在不使用時將其關閉。此外，許多手機都可以“鎖定”按鍵，以防止手機受到碰撞時會自動接入電話或打出電話。開機時，應檢查手機的設置。如果您的手機有可選的定位服務，您可能需要透過手機設置或使用將手機打開然後關上的方法將定位功能關閉/打開。
- 7. 更改密碼和 PIN 編號。**有些施虐者使用受害者的電子郵件和其他帳戶來假冒受害者和造成傷害。如有任何施虐者知道或能夠猜到您的密碼，應立即並經常性地更改密碼。可以考慮使用任何有密碼保護的帳戶，例如網上銀行、語音郵件等。
- 8. 儘量少用無線電話或嬰兒監控器。**如果您不想讓其他人偷聽您的談話，應該在不使用嬰兒監控器時將其關閉，並用傳統的有線電話進行一些涉及敏感內容的談話。
- 9. 使用捐贈的或新的手機。**在打出或接收私人電話，或者安排逃脫計劃時，儘量不要使用共用的或家庭的手機，因爲手機話費單及手機通話記錄可能會將您的計劃泄露給施虐者。可與您本地家庭暴力熱線計劃聯繫，瞭解向被虐者和被跟蹤者提供新手機和/或預付話費電話卡的捐贈計劃。
- 10. 瞭解您的記錄和資料。**許多法院和政府機構都向互聯網公佈各種記錄。可詢問這些機構，瞭解他們如何保護或公佈您的記錄，並請求法院、政府、郵局和其他機構禁止或限制查閱您的檔案，以保護您的安全。
- 11. 設立私人郵箱，不要提供您的真實地址。**當公司、醫生和其他人詢問您的地址時，給他們一個私人郵箱或較爲安全的地址。儘量不要讓您的真正住址被錄入全國資料庫中。
- 12. 在互聯網上搜索您的姓名。**主要搜索引擎，例如“Google”或“Yahoo”，都可能有鏈結可以搜索到您的聯繫資料。搜索您的姓名時，用引號括住您的姓名：“全名”。查閱電話簿，因爲如果您曾將電話號碼告訴過任何人，即使您沒有登記該號碼，該號碼也可能會被登在電話簿中。

若要瞭解詳細的安全資訊，請致電全國家庭暴力熱線 1-800-799-SAFE (7233) 或 TTY 800-787-3224