

指南 1:

保持你的 技术安全

每个数码产品都有安全功能。这些功能保护你的个人信息，确保别人不能未经你的允许就使用你的数码产品。

本指南提供一些窍门，教你如何使用你的手机、平板电脑或电脑上的安全功能。

切记！你最了解你的情况。只采取你觉得会保持你安全的安全措施。

密码

创建别人难以猜到的强密码。用只有你知道的短语是创建强密码的好办法，例如：

“C@tsareb3tterthan0gs!”。混合使用6至8个字母（包括大写字母）、数字和符号。别用认识你的人能轻而易举地猜到的信息，例如：你的姓、出生日期、宠物名字、个人兴趣爱好或最喜欢的东西。

不要把同一个密码用在你所有的数码产品和账号上。如果有人发现这个密码，他/她就能用你所有的数码产品和账号。

千万不要把你的密码告诉别人，确保你经常更换密码。

病毒、恶意软件和其它漏洞

病毒、恶意软件和间谍软件是自动安装在你的数码产品上的程序，盗取你的信息或跟踪你。



你可以安装反病毒软件来扫描病毒、恶意软件和间谍软件，并将它们从你的数码产品上删除。

定期更新你所有的应用软件和程序，以避免染上病毒。一个好习惯是，一收到更新提示就点击“update”（“更新”）。

不要点击电子邮件中的可疑链接或附件，即使它们看似是由朋友或银行等知名公司发给你的。点击链接会使病毒和恶意软件感染你的电脑。

蓝牙和无线网络

你不用蓝牙和无线网络时就关掉它们。这些连接工具能让别人在你不知情时用你的数码产品。

定位服务

你不用GPS（全球定位系统）和定位服务时就关掉它们。虽然你在用Google Maps等应用软件时用定位服务很方便，但是定位服务也能让施暴者知道你在哪里。

应用软件

删掉你的手机上你不再用或不记得安装过的应用软件。许多应用软件在你注册时要求你提供很多个人信息。仔细考虑你分享的信息。为了保护你的隐私，用应用软件时，只提供所需的最少的个人信息。

电子邮件

创建一个不用你的名字或任何其它身份信息的新电子邮箱。用这个电子邮箱管理你希望保密的信息，包括安全计划。

每次都登录/退出

每次用完电子邮箱、电脑和数码产品时都退出。这样，别人就不能轻而易举地用你的账号或私密信息。

留意你的数码产品

千万不要让手机和平板电脑无人看管。另外，总是用密码锁住它们。

用你的手机、平板电脑或电脑上的安全功能

打开你的数码产品上的安全功能。确保每次更新操作系统和应用软件后都再次检查这些功能。

获得帮助

切记！通过技术展开的虐待是不能容忍的，而且不是你的错。有人能帮助你。
如果你觉得不安全，请立即拨打000联系警察和紧急救护服务。

如果你不讲英语

请用座机拨打000，说找“**Police**”（警察）、“**Fire**”（消防队）或“**Ambulance**”（救护车）。请在线上等候，你会接通一位译员。

如果不是紧急情况，请致电或去你当地的警察局。

如果你想获得进一步的帮助，请尽快用一部安全的电话或数码产品致电**1800RESPECT**：

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT 为包括家庭虐待和性虐待在内的所有虐待行为的受害者提供24小时、免费和保密的安全计划、心理咨询和支持服务。该热线也能帮你联系上你所在区域的其它服务。请访问 1800respect.org.au/languages/，以获得更多非英语的信息、建议和视频。