

指南 3: 红色预警... 你是否面临风险?

你的手机和电脑能帮你与信任的朋友和家人保持联系，并让你在困境中获得帮助。但是，技术也会被滥用。

虐待性的伴侣或前伴侣可能会用技术攻击、羞辱或控制你。他们可能也会用技术在你不知情时监视你的活动。这种通过技术展开的虐待会让你非常痛苦，使你感到害怕和孤立。

切记！受到通过技术展开的虐待、威胁或跟踪是不能容忍的。

注意红色预警——告诉你事情不对劲的警示性征兆。

什么是红色预警？

- 你的伴侣想要控制或限制你使用技术。
- 你的伴侣好像对你或你正在做的事知道得太多。
- 你的伴侣好像知道你在网上和其他人分享但没和他分享的信息。
- 你的伴侣好像知道你或你孩子在哪里，而他通常不知道这些信息。
- 你的伴侣经常通过短信或你的社交媒体网页联系你，问你“*What are you doing?*”（“你在做什么？”）、“*Who are you with?*”（“你和谁在一起？”）、“*Where are you?*”（“你在哪里？”）等问题。
- 你的伴侣经常给你发你不想收到的短信或留言，或打电话伤害、羞辱或威胁你。



- 你的伴侣开始联系你的朋友或家人，问你的情况或告诉他们有损你的谎话。
- 你的伴侣向你施压，让你给他发私密照片，然后未经你允许就和别人分享这些照片。
- 你的伴侣威胁说，如果你不做他要求你的事情，他就上传你的私密照片或视频。

技术正在被滥用的其它征兆

- 你突然不能使用你的账号，或者你的密码好像被别人改了。
- 你的社交媒体账号上发了奇怪的帖子。
- 你的伴侣似乎比平时更经常地使用你的数码产品。
- 你的伴侣要求你告诉他你的数码产品或账号的密码。
- 你的伴侣在家里安装了新的摄像头或安保系统，尤其是这看起来似乎并没有必要。
- 你的手机或电脑网速变慢或不正常工作。
- 你或你孩子收到新的电子产品礼物，而且你的伴侣坚持让你们使用它们。

- 别人冒用你的名字创建了一个虚假的社交媒体账号。
- 别人用你的账号发送虚假的电子邮件或短信。
- 不明转账记录出现在你的银行对账单或网上银行账号上。

如果你不确定正在发生的事情，**请相信你的直觉**。你最清楚事情是否不对劲以及你是否需要获得帮助。

eSafety checklist (网络安全核对单)

如果你处于危险中，请立即拨打000。

如果你认为有人在网上跟随、跟踪或控制你，你可以采取以下行动：

用一个安全的数码产品搜寻帮助、办理银行业务、制定安全计划或进行个人通讯。不要用你自己的数码产品，而是用图书馆的电脑或者你的伴侣无法使用的一个朋友或家人的数码产品。

创建一个新的电子邮箱，用它来制定安全计划并创建新的网上账号。只在安全的地方用安全的数码产品使用你的新电子邮箱。创建新的电子邮箱时，不要用你的真名，而是用与你无关的信息，例如用whitelillies@email.com，而不用你的真名@email.com。继续用你的旧电子邮箱进行不会使你面临风险的日常通讯。

如果你认为施暴者获得了你的新电子邮箱中的信息，**请相信你的直觉**。如果你怀疑，就在一个安全的数码产品上创建另一个新的电子邮箱。改变你如何使用你常用的数码产品：不要

在上面用任何重要信息或说任何可能使你面临风险的话。

如果安全的话，**为所有数码产品和账号创建新密码**。新密码不应该轻易地被施暴者猜到。用只有你知道的短语是创建强密码的好办法，例如“C@tsareb3tterthand0gs!”。

谨慎地在网上交友——只在社交媒体上添加那些你认识并且信任不会与施暴者联系的人为好友。

在你所有的社交媒体账号上**使用隐私设置**，并定期检查它们，尤其是更新软件之后。

用完社交媒体和电子邮箱时**总是退出**，而不只是关闭网页。

关闭你的手机和其它数码产品上的定位服务，而且不要在社交媒体上发布你的地点或照片。

在你的所有数码产品上**安装反病毒软件**，因为这能帮助屏蔽间谍软件。

检查你孩子的数码产品，以确保在他们的和你的数码产品上都完成所有这些步骤。

检查所有账号，例如可能会透露你地点的信用卡或借记卡付款。eToll、eTag和公交卡等账号可能会与施暴者的信用卡或借记卡绑定。联系这些机构，让它们解除你的车和卡与这些账号的绑定，从而使施暴者不能跟踪你的举动。

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，你会接通一位传译员。

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。