

指南一

確保資訊科技的安全防護

每一種數碼設備都具有安全功能。這些功能保護您的個人資料，並確保沒有您的允許，任何人都無法使用您的設備。

本指南提供手機、平板電腦或電腦上安全功能的使用提示。

記住！您最瞭解您自己的情況。您可以只使用那些您認為能夠保護您安全與保障的措施。

密碼和通關碼

建立一個難以猜測的高強度密碼和通關碼。使用一個只有您知道的短語是設立高強度密碼的好方法，例如「C@tsareb3tterthand0gs!」。選擇一組6至8個字母（包括大寫字母）、數字和符號的組合。不要使用容易被熟識您的人猜到的姓、生日、寵物名字、個人嗜好或喜好的東西。

不要在您所有設備和帳戶使用相同的密碼。如果有人發現這密碼，他們就可以打開您所有的設備。

永遠不要告訴別人您的密碼和通關碼，並確保經常更改。

病毒、惡意程式和其他程序錯誤

病毒、惡意程式和間諜程式是那些會自動在您的設備上自行安裝的程式，來竊取您的資料或跟蹤您所在的位置。



您可以裝設防毒程式來掃描病毒、惡意程式和間諜程式，然後將它們從您的設備中刪除。

及時更新您的應用程式和軟體能有助減低病毒的侵襲。要養成在收到通知時馬上按「更新」按鈕的好習慣。

即使是看起來像是由朋友或如銀行等知名公司寄來的電郵，不要點擊電郵上任何可疑鏈接或附件。因為點擊鏈接是病毒和惡意程式侵襲您電腦的途徑。

藍牙和無線網絡

當您不使用藍牙和無線網絡時，請將其關閉。其他人會在您不知不覺中經由這些連接工具使用您的設備。

移動定位服務

當您不使用GPS全球定位系統和移動定位服務時，請將其關閉。雖然使用如Google Maps（谷歌地圖）應用程式中的移動定位服務十分方便，但是這移動定位服務也會向施虐者揭露您所在位置。

應用程式

將那些您不再使用或不記得是否曾經安裝的應用程式從手機移除或刪除。許多應用程式在您加入時會索取大量個人資料。在決定把資料給別人前，您要深思熟慮。為了保護您的隱私，在需要使用應用程式時，只提供最基本的個人資料。

電郵

建立一個新電郵時，不要使用您的名字或任何可以識別您的文字。用這個電郵來處理您想保密的事，其中包括安全計劃。

每一次 記得登錄或登出

每當您使用電腦後，記得登出您的電郵帳戶、電腦和設備。這樣別人就不容易竊取您的帳戶和個人資料。

密切留意您的設備

切勿將手機和平板電腦擱置無人看管，並要使用密碼隨時加鎖。

使用手機、平板電腦或電腦上的安全功能

記得開啟您設備上的安全功能。在每次作業系統和應用程式更新後，記得再次檢查。

尋求幫助

記住！使用資訊科技施虐是不對的，而且這不是您的錯。您可以尋求幫助。

如果您感到不安全，請立即撥打三個零(000)聯繫警察和急救服務。

如果您不會說英文

請用座機撥打三個零(000)，並要求‘Police’（警察）、‘Fire’（消防隊）或‘Ambulance’（救護車）。請勿掛電話，馬上就幫您聯繫口譯員。

如果情況不緊急，請打電話或親訪當地警察局。

如果需要幫助，請盡快使用安全的電話或設備聯繫 **1800RESPECT**。

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT 針對所有形式的虐待，其中包括家庭虐待和性虐待；為您提供24小時、免費和保密的安全規劃、諮詢和支持。他們也可以為您聯繫您所在地區的其他服務。欲以其他語言了解更多訊息、建議和視訊，請瀏覽

1800respect.org.au/languages/。