

指南三

警惕... 您有危險嗎？

您的手機和電腦可以幫助您與信任朋友和家人保持聯繫，在危難的時候，也可以用來尋求幫助。但是，資訊科技也可以被濫用。

施虐的伴侶或前伴侶可能會利用資訊科技來攻擊、侮辱或控制您。他們也可能在您不知情下利用資訊科技來監控您的活動。這種通過資訊科技進行的虐待會使您感到十分困擾，讓您感到害怕和孤立。

記住！任何人濫用資訊科技來虐待、威脅或盯梢他人是不對的。

請保持「警惕」。。。留意那些告訴您情況有異狀的警惕訊號。

這些警惕訊號是什麼？

- 您的伴侶試圖控制您使用資訊科技或限制您的使用。
- 您的伴侶似乎知道太多有關您及您所做的事情。
- 您的伴侶似乎知道您與他人在線上分享的事情，而您並沒有與他分享。
- 您的伴侶似乎知道您或孩子的所在位置，而他通常是不知道的。
- 您的伴侶經常通過短信調查您或通過您的社交媒体頁面，問如以下的問題：
「您在做什麼？」、「您和誰在一起？」、「您在哪裡？」。
- 您的伴侶頻繁地給您發送和無用的短訊或訊息，或打電話傷害、侮辱或威脅您。



- 您的伴侶開始聯繫您的朋友或家人，來調查您或告訴他們您的壞話。
- 您的伴侶對您施壓，要您給他發私密照片，然後未經您的同意把照片發給他人。
- 當您不聽從他的指示時，您的伴侶威脅上傳您的私密照片或視頻。

資訊科技被濫用的其他跡象

- 您的帳戶使用權突然受到限制或您密碼似乎被更改。
- 您的社交媒体帳戶上，出現一些奇怪的帖子。
- 您的伴侶似乎比以前更經常使用您的設備。
- 您的伴侶要求您把設備或帳戶的密碼給他。
- 您的伴侶在家裡裝設新的攝像機或保安系統，尤其是似乎沒有必要的時候。
- 您的手機或電腦載入速度變慢或無法正常運作。
- 您的伴侶給您或孩子送上新的電子設備當禮物，並且堅持您使用。

- 以您的名義建立了一個假的社交媒體帳戶。
- 從您的帳戶發送假電郵或短訊。
- 在您的銀行對帳單或線上帳戶出現您不知情的財務交易。

如果您不確定發生了什麼事情，**請相信您的直覺**。只有您最了解是否有異常情況發生，及知道您是否需要尋求幫助。

eSafety清單

如果您有危險，請立即撥打三個零 (000)

如果您認為您在線上被跟蹤、盯梢或控制，您可以採取以下做法：

使用安全設備來尋求幫助、做銀行的事宜、設定安全計劃或個人通信。不要使用自己的設備- 使用圖書館電腦或家人朋友的設備，總之是您伴侶無法接觸的設備。

建立新的電子郵件帳戶來設定安全計劃和建立新的線上帳戶。只在安全的地方和安全的設備上使用新的電子郵件帳戶。不要使用您的真實姓名來建立新的電子郵件地址。使用一些與您無關的東西，如：whitelillies@email.com，而不是YourRealName (您的真實姓名) @email.com。您可以繼續使用舊的電子郵件帳戶來處理一般沒有危險的通訊。

如果您認為施虐者使用了您新電子郵件帳戶中的資訊，您要**相信您的直覺**。如果您覺得可疑，那您要在一個安全設備再建立新電子郵件帳戶。您要改變您使用設備的習慣：不要在設備上做任何重要的事情或說任何可能會讓您處於危險的話。

在安全無虞時，**在所有設備和帳戶重新設置新密碼和通關碼**。不要用施虐者容易猜到的密碼。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@tsareb3tterthan0gs!」。

小心您在線上交的「好友」 - 在社交媒體上，只添加您認識以及相信他們不會與施虐者聯繫的人。

使用所有社交媒體帳戶上的**私人隱私設置**，並且要定期檢查，尤其是軟體更新後。

每次在使用社交媒體和電子郵件帳戶後，**要關閉並登出**。不要只關閉視窗。

將您手機和其他設備上的**移動定位服務關閉**，不要在社交媒體上發佈您的位置或照片。

在您所有設備上**安裝防毒保護程式**，因為這樣可以屏蔽間諜程式。

檢查您孩子的設備。確保您在自己和孩子的設備完成了以上所提及的步驟。

檢查所有可能揭露您位置的帳戶，如信用卡或扣賬卡式消費。如eToll，eTag和公共交通旅行卡的賬戶也可能與施虐者的信用卡或扣賬卡連接。您要聯繫這些機構，將您的汽車和卡從這些賬戶刪除，這樣施虐者才無法追蹤您的行程。

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/。