

保護篇

提高警覺心—安全的不二法門

- 假設在自己每天生活必經的路線，包括上、下樓梯，電梯間、行路間、搭車時：如果有人襲擊自己，該怎麼辦？ 怎麼因應？
如何逃脫？ 是否反抗？是否可因地制宜，並伺機逃跑？
- 當侵害發生時，絕大部分的人是驚慌，不知如何反應，因此平時即設想可能之狀況及自己應如何反應，可幫助自己在緊急狀況時，仍保有理智的頭腦。

家中安全—留意門戶，守望相助

居家安全守則

1. 敦親睦鄰，守望相助。
2. 少談自己生活作息、財經狀況。
3. 遷入新居應更新鎖具，或加裝鎖具與防範裝置。
4. 經常檢視家中門窗、鎖具。
5. 養成隨手關門習慣，短暫出門，應隨身帶鑰匙，勿僅虛掩門戶。
6. 電話常是歹徒打探工具，對猥褻、不明電話應立即掛斷，使用「電話答錄機」切忌在留言中說出自己何時回來，以免給歹徒有下手機會。
7. 人夜訪時，服裝、言談舉止宜莊重，只在客廳接待訪客，同時室內照明燈光不宜過於昏暗。

返家時

1. 到達住所前注意是否遭人跟蹤？
2. 若發覺有人跟蹤，不可立即回家，應到附近商店求助。
3. 到家後注意居家外觀是否有異？
4. 如果發現門、窗、鎖具遭破壞，不要入屋，立刻報警處理。

上下電梯

1. 儘量站在控制鈕旁，以便遇事能立即反應。
2. 上電梯前，若有陌生人與自己單獨搭乘電梯，最好改搭下次電梯。
3. 若陌生人已進入電梯共乘，應注意其特徵及所按的樓層。
4. 如其所按的是頂樓、地下室或空屋樓層時，最好按即到的樓層迅速出電梯。

單獨在家時

1. 不要隨便開門或找人修繕。
2. 不要叫外燴或外送餐點。

入夜就寢前

1. 開啟照明設備與防範裝置。

2. 檢查空間死角、間隙及門窗是否鎖好。
3. 同時拉下窗簾，避免外人偷窺。

家中安全設備

1. 可由內而外透視的眼孔。
2. 有插栓的門鎖選用自動上鎖型式。
3. 前後門上方應裝上照明設備，以利夜間看清來訪的人。
4. 外門結構用耐撞的金屬材料製作。
5. 窗戶應加裝窗簾的方向或位置。
6. 養成外出睡前關閉並上鎖窗戶的良好習慣。
7. 床邊另外裝設一架備用的電話機。
8. 求援的個人警報器。
9. 陽台後門應隨時上鎖。

步行安全—行路機警，慎保安全

被跟蹤時

1. 若懷疑被人跟蹤，則試試橫過馬路，若該人仍然跟，則應走向燈光較亮，人潮較多處，並打電話請家人、朋友前來陪伴同行。
2. 確定被跟蹤時，應變換路線移到路中行走或往燈光人潮較多處行走，同時就近進入熱鬧的商店或有憲警治安人員的地方，或找最近的居家按鈴向主人求援。
3. 同時應隨身攜帶零錢及電話卡，以方便打電話求救。
4. 如遭跟蹤，不妨踢或搖動路邊停放的車輛，讓車輛警報器大響。

行走安全守則

1. 避免深夜、凌晨單獨外出活動或行經暗街、陋巷及荒涼的街道。
2. 儘量避免行走於有沿牆的街道，因為在轉角處易生危險。
3. 切勿為了抄近路，走黑暗荒僻的小巷或荒涼公園、街道。
4. 走路時應面對來車方向行走，如馬路的左邊。
5. 行路機敏，注意超過你的可疑人物，強暴犯者經常先經過後再回來尋覓被害人。
6. 注意來往車輛是否回頭駛向自己，避免發生假車禍真強暴事件。
7. 行走時儘量走人行道中央，不要太靠近建築物或停放在路旁的可疑車輛
8. 對上前問路的人車，應保持距離，以免被強行擄走。
9. 如果因工作，就學的關係，經常必須於夜晚走路回家，最好攜帶哨子或警報器，放在衣袋中，以供遭到威脅時，嚇阻侵襲者。

搭車安全—安全乘車安全抵達

搭乘大眾運輸系統

1. 搭乘公車時，最好把皮包放在視線可及之處，以避免扒手趁人多時割破皮包扒竊。

- 2.若公車上人多，應盡量在女士旁邊或前面站立，減少性騷擾機會。
- 3.搭長途車，離開座位返座時，已打開飲料茶水不要再喝，亦不要接受陌生人致贈的飲料。

上計程車前

- 1.儘可能結伴搭車，深夜返家可利用電話叫車服務，叫車搭乘，並核對車號再行上車。
- 2.不搭乘裝潢怪異，視線由外而內不明，車號車行不明者之車輛。
- 3.確定車中前，後座沒有藏匿他人。
- 4.注意車門之開關有否脫落，試著搖落車窗之把手功能是否正常。

上計程車後

- 1.上車後拉開部份車窗，留住部份空隙以備應急喊叫之用。
- 2.司機有喝酒、衣著不整、言語不正經者應儘量想辦法立即下車。
- 3.言談間少談及個人起居財經狀況。
- 4.默記車行、車號及司機姓名，並藉機暗示已記下相關資料。
- 5.指定行車路線，並留心沿途路徑景物，發現有異隨時作反應準備。
- 6.搭車時最好坐在司機正後方位置，萬一發生狀況可矇住司機眼睛或抓住方向盤，製造假車禍而求援。
- 7.遇狀況時，亦可用口紅在玻璃上寫字救。

駕車安全—維持好車況，一路更放心

駕車安全守則

- 1.隨時保持車輛的良好狀況，汽油尤需充足。
- 2.吸收車輛維修知識，並能夠排除簡單的故障。
- 3.駕車時，車門窗應緊鎖。
- 4.不搭載陌生人。
- 5.即使短暫離開車子，也不應將鑰匙留在匙孔上。
- 6.貴重物品不可留在車上，以免引起歹徒非份之心。
- 7.每一次上車，應檢視車內，下車應注意附近有無可疑人物，確定安全後才上、下車。
- 8.選擇管理良好、有照明備的停車場停車。

行經荒涼之地

- 1.駕車應儘量避開荒僻危險路段。
- 2.在偏僻處，避免好心救護傷患，應以代為打電話求助為宜。
- 3.遇到故障的車輛，單身女性不宜停車幫忙，最好的辦法是記著故障車的地點，報警處理。
- 4.車子在荒涼地方故障了，應先考慮如果路程太遠，走路反而危險，應坐在車內，等待有標示的公務車經過再求助。

車子被尾隨

- 1.隨時注意後照鏡，如果發現有車子尾隨應設法擺脫，必要時可鳴按喇叭求救。
- 2.如果駕車時遭歹徒挑釁，不要停車或下車往鬧區急駛。

外出安全—出遊不落單，快樂逍遙遊

外出安全

1. 將外出的目的地及住宿旅館、電話留給可靠的親友鄰居。
2. 參加旅行團的集體旅遊，不可單獨脫隊。
3. 慎選出遊的地點，盡量避免深夜在外。
4. 財不露白，單獨外出時盡量不要穿戴金銀裝飾。
5. 外出隨身攜帶防範器械。

旅館安全

1. 謹慎選擇投宿旅館，絕對避免單獨投宿環境複雜的小旅社。
2. 告知家人旅館名稱、電話、預定留宿時間。
3. 仔細閱讀防火安全說明書，瞭解如何報告火警。確實了解最靠近的逃生口或緊急出口。確認從您的房間與最靠近的太平門之間共有幾道門，以便遇火災濃煙時，知道如何逃生。
4. 入住客房時，應由服務人員陪同檢視旅館房內櫥櫃、浴室是否有可疑人物。
5. 有訪客須經再三確認，不可隨便讓陌生人進入，若有問題，應打電話請旅館櫃檯派人處理。
6. 旅館房門要隨時上鎖，盡量不在房間裏會客、要在會客室接見訪客。
7. 晚上外出，要先告訴您的同伴，您幾時才能回旅館來。
8. 外出時，貴重物品應隨身攜帶，勿放在房間內。
9. 注意旅館內門窗、鑰鎖設施之安全，入睡時將房內插栓扣好。
10. 儘量使用旅館內的電梯，如欲使用樓梯，最好多人同行。
11. 使用旅館電梯時，儘量站在控制鈕旁，遇有問題，可立刻觸按警報器求救。

租屋安全—多看多打聽，安全又放心

租屋前安全須知

1. 租屋前，儘量詢問朋友找信譽佳的仲介公司，確實了解租屋訊息。
2. 看房子最好有人陪同。
3. 若需單獨看屋時，可事先與家人或朋友約定時間，互打電話確認安全。
4. 單獨前往看屋時，應注意出入口的位置，並保持開放，不要關閉出入的大門。
5. 租屋前，最好先了解該的環境（環境要單純）、治安狀況、前任住戶的行為及房東品行等。

租屋守則

1. 租屋時請屋主更換新鎖，並加裝門栓鏈、鐵門、鐵窗等。
2. 養成隨手關門（鎖門）的習慣。
3. 睡覺前記得鎖門窗。
4. 單獨在家時，不要隨便讓陌生人進入屋內，應門時應詢問清楚。

5.若有室友同住，應保持良好關係，互相熟悉彼此生活習慣，相互照應，對其經常出入家中的朋友更應有基本的認識與瞭解。建議最好選擇同性、社交單純的室友。

求職安全—慎防求職廣告陷阱

面試前注意事項

1. 謹慎過濾求職廣告，避免應徵登浮誇不實、含糊其辭、註記不詳廣告的公司。
2. 應徵前先打電話求證是否有此公司。
3. 透過職業介紹所求職，更需審慎小心過濾。
4. 可尋求青輔會、職訓局等政府單位所提供的就業資訊。
5. 儘量選擇信譽佳的公司應徵。

求職面談安全

1. 切記清楚告訴家人或親友面談之時間、地點。
2. 需有應急的心理準備。
3. 初次面試儘量不飲用點心或飲料。
4. 注意面試場地的外觀與對外通道。
5. 注意觀察面試者之言行舉止，如有曖昧不清，應立即離開。
6. 如需繳交證件，只能交影本並於上註明用途，不應給原件。
7. 求職面談時，最好有友人相伴，並備有適當的防範器物。

就業安全

1. 上班時，衣著、態度、言行均應謹慎。
2. 不輕易允諾非公務以外的不當要求。
3. 剛到新公司應先熟悉環境，謹慎處理不熟悉同事的邀約。
4. 注意公司營運情形，是否僅為空殼公司或別有意圖。
5. 如需繳交大筆金錢或保證金者，應慎防為不良之公司行號。

學校安全—遠離校園，安全死角

校園安全死角

樓梯間、廁所、茶水間、停車場、偏遠教室、乏人注意之邊緣運動場地、樹林、花叢、綠地及校園四周圍牆

校園安全須知

1. 不要單獨太早到校或太晚離校。
2. 在學校的作息時間應讓父母親友清楚瞭解。
3. 上廁所、到人少的校區時，要有同學相伴。
4. 在學校遇見沒過或可疑的人時，儘速向校警、教官報告。
5. 遇離職之教職員工有所邀約、切忌單獨赴約。
6. 路過學校死角時，應提高警覺。

7.注意是否有徘徊校園周圍的可疑人物。

面對歹徒—冷靜是最佳的自我保護

1 · 遭遇襲擊時

保持冷靜是不二法則，這點雖不容易做到，但卻是自我保護的最重要方法。

2 · 降低歹徒的警戒心

無論攻擊歹徒與否，皆應盡量降低歹徒的警戒心，使歹徒易於分心，增加逃脫的機會。如歹徒持有刀械等武器，應設法讓歹徒放下武器。

3 · 與歹徒攀談

儘量使用方法拖延、困惑歹徒、如告訴歹徒你正值生理期、懷孕、生病（如性病、高傳染疾病），或要求歹徒更換至你較熟悉可掌控的地點。

4 · 選擇歹徒最弱的部位攻擊

若情況允許，攻擊歹徒而逃脫的機會很大，歹徒的太陽穴、印堂或眉心、顴骨、鼻唇之間（即「人中」）、下頰即下巴、頭骨底即耳下部分、喉結即喉核、胸口、睪丸、膝關節等脆弱的部分給與奮力一擊後，趕快逃跑，儘快求救。

5 · 僅有一次逃脫機會

萬一遭遇歹徒施暴時，保持冷靜，衡量打擊歹徒後的利弊得失，及攻擊後逃脫的機會有多少。如果可以，尋找僅有的一次機會，針對人體要害，在最短時間內奮力一擊，並趕緊逃離現場。逃脫時，求救以喊「失火」代替喊救命或非禮，較容易引起注意。

6 · 尋求安全

萬一遭遇襲擊，一定要先設法到達一個安全的地方。

7 · 保持現場

如果不幸遇襲，應保持現場，不要移動或再觸摸任何現場器物，以利警方採證與蒐集線索。

8 · 保留證據

先找一件外套裹身，報警處理，不要淋浴沖洗，更衣、也儘量不要洗手、刷牙、如廁。同時應打保護您專線 1 1 3 請社工人員或女警陪同、即刻到醫院檢查傷處、蒐集證據。

9 · 記住特徵

歹徒的人、車特徵，以正確的描述所看見的重點線索：

人的部分：頭髮特色、臉部特徵、口音、身高、體型、身體特徵、年齡、衣著

車的部分：顏色、年份、款式、車牌號碼、特別的裝飾、車斑痕跡、逃逸方向、逃逸方式