

# 內政部警政署

## 家庭暴力被害人安全計畫書

### 當我與施虐者還居住在一起時

1. 我可以將我的處境告訴我的家人，同事、老闆、朋友，我覺得我可以信任誰：\_\_\_\_\_
2. 我將訂一個「暗號」，當我需要幫助時，我可以打電話給親人、朋友，用暗號讓他們知道我需要幫助，我的暗號是：\_\_\_\_\_
3. 當我意識到爭吵即將發生時，我會設法到家中比較安全的地方，我會盡量靠近出口、電話我也會讓我的施虐者認為我已經讓步，設法讓他也冷靜下來，因為在時機未到之前，我得保護我自己的安全。
4. 當我覺得將要發生暴力時，我可以趕快到一個比較安全的地方，如在辦公室時：\_\_\_\_\_，在家時：\_\_\_\_\_，在公共場所時：\_\_\_\_\_
5. 我會告訴較年長的子女，如果遇到緊急狀況，設法保護自己的安全，向外求助、不要和施虐者有正面衝突。我會教導我的子女如何打電話報警，我會確定他們知道家中的正確地址、電話。
6. 我會告訴子女一個暗號(例如：見到某個窗簾拉下)，看到暗號就不要進入家裡，應立即打電話求助。
7. 我應將一些錢、證件等重要物件放在家中一個安全的地方：\_\_\_\_\_，在緊急時我可以立即帶著這些必須的物品離開。
8. 我可以將這些證件、換洗衣物、孩子的用品等東西放在\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_，必要時他們可以代為保管送來給我。

### 當我已經決定離開施虐者時

9. 如果我已經決定離開，我要記得：身分證、健保卡、駕照、提款卡、信用卡、銀行存摺、印章、支票簿、錢、聯絡電話簿、戶籍謄本、驗傷單、行動電話。
10. 我知道離家最近的警察局在：\_\_\_\_\_，醫院在：\_\_\_\_\_
11. 我知道我有權到警察局、家庭暴力防治中心去請求協助聲請保護令，我也可以直接到法院去聲請。(家暴事件服務處電話：\_\_\_\_\_)

### 當我已經離開施虐者時

12. 當我必須與加害人談話時，我可以：\_\_\_\_\_
13. 當我與加害人通電話時，我可以：隱藏電話號碼(手機設定不顯示號碼)
14. 我可以利用電話答錄機或請家人、同事、老闆、朋友幫我過濾電話和訪客，我有權不接受騷擾電話。在家裡時我請誰：長輩、或裝答錄機，在辦公室時我請誰：總機、鄰坐同事
15. 我可以隨時變更我的電話號碼，我可以隨時請下列的人幫助我，並且要求他們當發現我的加害人再度騷擾、侵害我時，幫我打電話給警察：110、管區派出所、少年隊 朋友：阿花 親戚：姐姐○○ 同事：阿美 輔導員：社工○○ 庇護中心：修女○○ 其他：\_\_
16. 當我下班時，我可以：繞道而行、跟著人群走
17. 當走路或開車時發生問題，我可以：大聲求救或叫失火了
18. 我可以參加被虐婦女支持團體，例如現代婦女基金會、婦女新知、晚晴協會

19. 當我情緒低落、甚至想傷害自己時，我可以和社工、生命線、張老師談，電話號碼是：○  
○○○○○、○○○○○○○、○○○○○○○

### 當保護令核發後

20. 保護令核發時，我應該隨身攜帶一張保護令，並留一張影印本給大廈的管理員、警衛、辦公室警衛、子女學校老師及我信任的親戚或朋友。

21. 我知道我的施虐者上班的地點是：全國加油站○○站上、下班的時間是：○○-○○時常出入的地點是：○○、○○地區，我有一張他的近照。

22. 當施虐者違反保護令時(如電話騷擾、跟蹤、未遠離我的住居所、繼續侵害我時…)，我應該立即打110報警。

○○○警察局 關心您·保護您