



Sexual Assault Legal Institute
马里兰州反性侵犯联盟
邮政信箱 8782 | Silver Spring Maryland 20907
电话: 301-565-2277 | 传真: 301-565-3619

安全计划

**如遇危险，请拨打 911
或当地报警电话。**

您可以采取以下措施来保护自己免受行凶者侵害。

紧急情况

在家遭到威胁或攻击：

- 远离厨房，防止行凶者在厨房拿到刀具和其他武器。
- 远离浴室、壁橱或狭小空间，以免受困。
- 选择有门窗的房间逃离。
- 逃至有电话的房间拨打求助电话。如果可能的话，将行凶者锁在门外。
- 立即拨打 911（或当地紧急电话号码）。询问调度员的姓名。
- 想想可以向哪些邻居或朋友求助。
- 警察到达之后，告诉他/她发生了什么，并询问他/她的姓名和警徽编号。记下所有投诉或举报电话。
- 如果受伤，应及时就医。
- 拍下瘀伤或受伤照片。
- 致电强奸危机中心并请求他们帮助您制定安全计划。

在家时如何保护自己

- 了解可以向谁求助并记住紧急电话。
- 在可于室内反锁的房间安装电话。尽可能随身携带手机并及时给手机充电。
- 如果行凶者搬出共用住所，应更换门锁。锁好窗户。
- 计划好逃生路线并告知孩子该路线。
- 想好逃离后可以去的地方。
- 请邻居在看到行凶者出现在您家里时报警。制定暗示邻居报警的信号，例如电话响两次、窗帘落下或亮着灯。

- 将一些重要物品打包好，便于紧急情况下快速离开。将这袋东西保存在安全的地方或交给信任的亲戚朋友。
- 重要物品包括现金、车钥匙和重要信息（法庭文件、护照或出生证明、医疗记录、药品和移民文件等）。
- 获得一个未公开登记的电话号码。
- 关闭去电显示功能。
- 使用答录机过滤来电。
- 参加自卫课程。

如何更好地确保孩子的安全

- 教孩子不要参与到打斗中，不要试图帮忙。
- 教孩子跑到安全的地方拨打 911，向警方提供地址和电话号码。
- 告知孩子可以向谁打电话求助。
- 告知孩子要远离厨房。
- 向孩子学校校长或托儿所所长提供一份法院指令的副本，请他们在未告知您的情况下不要让任何人带走孩子。设置一个暗号，以便对方确认拨打电话的是您本人，并提供一张行凶者的照片。
- 确保孩子知道在学校看到行凶者之后应告知谁。
- 确保学校了解不能向任何人提供您的地址或电话号码。

出门在外时如何保护自己

- 改变日常出行习惯。
- 跟不同的人出行。
- 去不同的购物场所和银行。
- 取消与行凶者共用的银行账户或信用卡。在其他银行开设新账户。
- 随身携带法院指令和紧急电话号码。
- 随身携带手机并设置自动拨打 911（或其他紧急电话号码）。

在工作场所中如何确保自身安全

- 在工作场所保存一份法院指令的副本。
- 向保安和同事提供一张行凶者的照片。
- 报告上司并请求他们帮助，使行凶者无法轻易找到您。
- 不要单独去吃午餐。
- 请求保安陪同您去开车或搭车。
- 如果行凶者拨打您的工作电话，请保存语音邮件。
- 您的雇主应该能够帮助您找到社区资源。

利用法律来保护自己

- 拨打 301-565-2277 或 877-496-SALI 联系 SALI，或向当地的强奸危机中心寻求帮助。

保护令或禁止令：

- 如果您遭受到任何程度的侵犯、造成严重身体伤害的行为、危急的身体伤害威胁、强奸或性侵犯、强奸或性侵犯未遂、非法监禁或跟踪，法院可能会颁发保护令或禁止令。
- 如果您是無法照顾自己的弱势成年人，或者您与行凶者有以下关系之一，则可以申请保护令：婚姻关系或解除婚姻关系；有孩子；在过去一年里累计有 90 天同居并存在性关系；有血缘关系或领养关系。
- 保护令可以提供隔离令、迁出令、临时监护和探视、紧急家庭赡养（因为有孩子或存在婚姻关系而存在赡养义务）、咨询服务、住宅和车辆的使用和拥有权，以及取消枪支拥有权。
- 如果受害者不符合上述针对保护令的要求，可以申请和平令。和平令可以包含隔离令和咨询服务。
- 法院只针对过去 30 天内发生的虐待事件颁发和平令。如果是保护令，对申请时距离遭受虐待的时间没有限制，但可能需要向法院说明延迟申请的原因。
- 如果法院关闭，您可以从法院专员办公室获取暂时性保护令或和平令。暂时性命令的有效期直至针对命令的听证会举行或法院书记员办公室开放的第二个工作日结束。
- 如果法院开放，您可以向地方法院或巡回法院申请临时保护令，或者向地方法院申请临时和平命令。

确保您：

- 向法官展示受伤照片。
- 告诉法官，如果行凶者到您家里接送孩子或探视，您感觉自己不安全。
- 请求法官命令行凶者通过警察局或其他安全的地方接送孩子。
- 请求法官只允许行凶者在特定的时间进行探视，警察可以查看法院指令来判断行凶者是否在不允许的时间出现。
- 告诉法官行凶者是否伤害或威胁过你们的孩子。请求对探视进行监督。考虑由谁来监督。
- 获得法院指令的核证副本。
- 随身携带法院指令。

刑事诉讼

- 向检察官出示法院指令。
- 向检察官出示医疗记录或受伤照片（如有）。

- 告诉检察官为您提供帮助的人的姓名，例如受害人辩护律师或律师。
- 告知检察官目睹伤害或虐待行为的证人。
- 请求检察官在行凶者出狱之前通知您。
- 向检察官申请隔离令。如果已经实施或威胁实施的行为明显会造成伤害，法院可以命令行凶者不得靠近您。法院应命令行凶者不得靠近您，作为释放的条件。
- 受害者每日信息和通知 (VINE) 是一个自动化系统，通过电子邮件或电话通知您案件的开庭日。如需注册 VINE，请拨打 1-866-MD4VINE 并按照提示操作。

出庭时保护自己

- 坐在尽可能远离行凶者的地方。您不需要看行凶者或其家人或朋友，也无需与他们交谈。
- 请亲戚或朋友陪同您等候案件开庭。
- 告诉法警或警长，您害怕行凶者，请他们保护您的安全。
- 确保拿到法院指令再离开。
- 请求法官或警长在法庭审理结束一段时间后再释放行凶者。快速离开。
- 如果您认为行凶者在跟踪您，请立即报警。
- 如果您为了工作、远离行凶者或其他任何原因而前往其他州，请携带和平令或保护令。和平令或保护令在任何地方都有效。

保护您的隐私

- 通过 Google 或 Yahoo 等搜索引擎了解互联网上关于您的信息。
- 确保记录意外来电和短信，并保存来自行凶者的语音邮件。
- 使用最新的间谍软件检测和防病毒软件检查您的计算机是否有被篡改或间谍软件的迹象。不要打开可疑的电子邮件。
- 定期更改密码。不要重复使用密码。
- 与朋友和家人讨论您对隐私保护的关注。
- 禁用任何智能手机或数码相机上的地理位置信息传输功能。

如果您使用过社交网站：

- 不要分享有关您的家庭、工作场所、学校、托儿中心、喜欢的购物场所、未来社交计划、交通方式以及所在地或习惯的任何方面的信息。
- 考虑删除个人资料中的照片或创建一个没有任何照片的新帐户，或者用一张不起眼的图片代替个人照片。
- 检查每个网站的帐户安全设置，并慎重考虑允许您的朋友和公众访问的信息。从您自己、您的朋友和公众的角度查看您的个人资料，假设所有人都能访问任何在线信息。
- 删除旧帐户。
- 不接受陌生人的好友请求。考虑在特定网站上设置好友请求限制，仅限知道您姓名或其他信息的人发出请求。

- 每月查看好友列表，并删除没有与您保持联系的人。
- 考虑取消自己在他人帐户照片中的标签。

感谢ABA 家庭暴力委员会 (*Commission on Domestic Violence*) 以及侵权审理和保险实务部 (*Tort Trial and Insurance Practice Section*) 为本安全计划提供了一个起点。