

家庭暴力被害人安全計畫書

當我與施虐者還住在一起時

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去，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 家，必要時他們可以代為保管或送來給我。

當我已經決定離開施虐者時

1. 如果我已決定離開，我要記得帶：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。
2. 我知道離家最近的警察局在：_____；醫院在：_____。
3. 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。

當我已經離開施虐者時：

1. 當我必須與加害人談話時，我可以：
2. 幫我與加害人通電話時，我可以：
3. 我可以利用電話答錄機或家人、同事、老板、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：_____。在辦公室時，我請誰：

4. 我可能隨時變更我的電話號碼，我可以隨時請下列的人幫我，並且要求它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： ，朋友； 親戚； 同事； 輔導員； 家防中心； 其他：
5. 當我下班時，我可以 ；
6. 當走路或開車發生問題，我可以 ；
7. 我可以參加被虐婦女支持團體，例如 ；
8. 當我情緒低落、甚至想傷害自己時，我和 談，電話號碼是 ：

當保護令核發後

1. 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、辦公警衛、子女學校老師及我信任的親戚或朋友。
2. 我知道我的施虐者上班的地點是： ，上、下班的時間是： ；常常出入的地點是： ，我有一張他的近照。
3. 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、繼續侵受我時.....)，我應該立即打110報警。



緊急電話號碼表

■ 請隨身攜帶或牢記，以便緊急時求救 ■

鄰居 1		家庭暴力防治中心	
鄰居 2		管區警局	
同事 (學)1		神父、牧師、師父	
同事 (學)2		律師	
親人1		家庭醫生	
親人2		其他	