

安全計畫

原網址：<https://texaslawhelp.org/article/safety-plan>

這篇文章解釋為身處或離開虐待關係的人的安全計畫 (safety plan)。

由德州 [RioGrande 法律扶助](#) 撰寫 • 上次法律審核日期：2022 年 12 月 2 日 • 上次編輯日期：2022 年 12 月 2 日

在此，了解提前計畫以應對危險情狀，特別當某人身處虐待關係或嘗試結束虐待關係。安全計畫可以包含人身安全、財務獨立以及法律行動。

頁面章節

甚麼是安全計畫 (Safety Plan) ?	1
緊急計畫 (Emergency Plan).....	1
安全計畫 (Safety Plan).....	2
離開之後 (After Leaving)	3

甚麼是安全計畫 (Safety Plan) ?

如果您處於虐待關係，您應該要制定一個安全計畫。安全計畫是您根據自身情況制定的，用來幫助您在真正需要使用之前應對危險情境情況。如果您還沒準備好離開這段關係，制定安全計畫也是好的。在制定您個人的安全計畫時，按照階段思考：

1. 緊急計畫
2. 安全計畫
3. 離開之後

緊急計畫 (Emergency Plan)

規劃好逃生路線。如果發生言語辱罵或威脅，嘗試在情況失控前離開。離開只有一個出口的房間 (如廁所)、存放武器的地方 (如臥室、衣櫃)、或靠近可以用來傷害你的物品 (如廚房、車庫)。提前測試門窗、電梯以及樓梯，以便快速撤離。

如果您被威脅或虐待，請報警。[死亡威脅或干擾撥打報警電話 \(911 call\)](#) 是犯罪行為。請盡快就醫。如果您沒有保險，您提起訴訟後可能會獲得賠償。連續幾天拍攝傷口照片，瘀青可能晚點出現。提前計畫好去處。撥打 800-799-7233 的 24 小時熱線找到最近的緊急避

難所。避難所工作人員可以告訴您如何取得保護令 (protective order)。如果懷疑發生暴力事件，**提醒鄰居**撥打 911。約定求救訊號或暗號。

與小孩制定安全計畫。教導小孩保護自己，而不是保護您。要小孩記得您的地址、電話號碼、以及如何撥打 911。向它們展示家中安全的地方 (如上鎖的臥室或床底下)和外面安全的地方 (如朋友、鄰居、親戚)。

安全計畫 (Safety Plan)

找個安全的地址收受郵件，非您所居住的地方。

打一組額外的鑰匙。

複製重要的文件並儲存在朋友或家庭成員的家中。

紀錄暴力事件或威脅，包含日期、時間以及細節，幫助您日後回憶。務必將記錄放在施暴者找不到的地方。

拍下您的傷痕。

準備緊急基金，放在您可以容易取得的地方。

社群媒體、電腦、智慧型手機。

- **社群媒體：**確認社群媒體 (如臉書) 的隱私設定。調整隱私設定以隱藏您現在的狀態、手機上傳內容以及來自特定人的照片。關閉位置設定。假設任何您放上網的東西都能被找到。
- **電腦及智慧型手機：**為電腦和智慧型手機的螢幕鎖定、電子郵件以及語音信箱設定密碼。經常更改密碼。關掉您手機上的位置設定。買個預付卡電話 (約 15 美金) 並存放於安全地點。將電腦中的重要文件、訊息以及照片儲存到便攜式 USB 隨身碟 (約 10 美金)。保存恐嚇電郵、簡訊、語音訊息、照片，任何有助於紀錄虐待行為的文件，如果您需要證明的話，儲存到便攜式 USB 隨身碟 (約 10 美金)。

需要帶些甚麼？

- **最重要：**駕照；身分證、綠卡、護照、出生證明、社會安全卡 (或驗證)；工作許可證；常用藥物；健康保險以及醫療輔助卡 (Medicaid cards)；現金、信用卡、金融卡以及鑰匙。
- **其他重要的：**薪資單；最近的報稅單；財產所有權證和契約；免疫接種紀錄、汽車保險證明；法庭文件 (離婚、子女扶養令)。

- 如果您有**保護令**，隨時攜帶經認證的影本。將影本給您的雇主以及小孩的學校。包含違法者的照片。如有違反情形，向警察報案。

離開之後 (After Leaving)

查看施暴者居住地所在縣市的地區書記官記錄。如果對方提起訴訟，請確保您知道此事。詢問離您最近的法律扶助機構取得法律諮詢。

保護您的住所：

- **租房房客**：房東必須安裝安全裝置，像是窗栓、門門、貓眼(窺視孔)以及拉門鎖。如最近發生暴力事件或闖入事件，房東必須在收到通知後三天內更換門鎖。
- **所有權人**：換門鎖。測試窗戶鎖扣。安裝安全系統或買個便攜式行動探測器(約 25 美金)。檢查車庫門以及車棚入口處的鎖。檢查室外照明。
- **您可能能夠終止租約**。向律師諮詢，了解您終止租約或移轉您的公共住宅選擇。
- **改變您的去工作以及接送小孩去學校的行動路線以及行動習慣**。

使用郵局信箱或安全地址。

先粉碎或摧毀紙張，再丟到垃圾桶。

更換您的手機電信業者以及您的電話號碼。

如果您必須親自與施暴者見面(如交接小孩)，請再**中立且公共的場所**(如沃爾瑪、麥當勞、人多的公園)。避免在雙方的住所見面。最好帶個朋友。