

## 家庭暴力被害人安全計畫說明書

### 當我與施虐者還居住在一起時

1. 無論我是否與施虐者還住在一起，都可以到警察局、家庭暴力防治中心、法院等處，請求協助聲請保護令，保護自己及家人的基本人身安全。
2. 我必須將我的處境及遭遇告訴值得我信任的人，如：家人、同事、朋友、鄰居等，讓他們成為我精神上的支柱，緊急求助的對象。
3. 我將事先與值得我信任的人，設定一個「暗號」（如：一句話、一種音樂或鈴聲數響等），在我需要幫助時，可以打電話讓他們知道。
4. 當我意識到爭吵即將發生時，我儘量不去激怒對方，設法讓他認為我已讓步而冷靜下來；或到家中較安全的地方；或家人較多的地方；或靠近出口，以便保護自己。
5. 我會告訴子女一個暗號（如：見到某個窗簾拉下、打開某盞燈、將某物放在門口等），看到暗號就不要進入家裡，立即打電話求助。
6. 我必需知道離家最近的警察局（分局、派出所）在那裡？離家最近的醫院在那裡？
7. 我會教導子女，如何打電話報警及連絡可以尋求協助的對象。撥打求救電話時（110、113、119），務必說清楚自己家中正確的電話、地址及需要（如警方協助或救護車）。如果遇到緊急狀況，要設法先保護自己的安全，向外求助，不要和施虐者正面衝突。

### 當我決定離開施虐者時

8. 當我決定離開時，我會帶著『必要物品』：身分證、駕照、健保卡、提款卡、信用卡、存摺、印章、錢、聯絡電話簿、戶口名簿（影本）、行動電話、服用藥品、簡單衣物、孩子用品。
9. 我會將『必要物品』，放在家中安全處所，遇有緊急時，我可以帶著這些物品離開。
10. 我可以將『必要物品』，放在親友家，以備不時之需。

### 當我已經離開施虐者時

11. 當我必須與施虐者談話時，我可以利用電話、傳真、簡訊、及信件或透過第三人（如朋友、律師）。
12. 我可以變更電話號碼，或利用電話答錄機、行動電話或請家人、同事、大廈管理員過濾來電或訪客，我有權不接受騷擾。
13. 當我上、下班時，我可以改變時間或路線，偶而可以換乘其他交通工具或與友人結伴同行。
14. 當我上、下車時，我會注意車內或停車場週邊狀況。
15. 當我走路或開車或在公共場所時，遇到騷擾，我會大聲喝斥對方並請路人協

助打電話報警。

16. 當我情緒低落、甚至想傷害自己時，我可以撥打 113 婦幼專線或找生命線等諮商團體談談，亦可參加被虐婦女支持團體。

### 當保護令核發後

17. 保護令核發後，我會隨身攜帶保護令（影本），及影印一張保護令給大廈管理員、工作地點警衛、子女學校老師、親友。
18. 當施虐者違反保護令時（如施暴、電話騷擾、未遠離住居所等），我會立即打 110 電話報警。
19. 我會在保護令有限效期內（約一年，得延長亦約一年），儘量解決家暴發生的原因，前題是我必須處在安全的環境中。
20. 我會告訴施虐者，聲請保護令的目的，是為保障我人身安全及自由的基本權利，對施虐者而言，不會產生素行不良或有前科之紀錄。但是只要施虐者違反保護令罪，經報警後，則依現行犯移送或函送，施虐者便會犯下三年以下有期徒刑、拘役或併科新臺幣十萬元以下罰金。

南投分局	2222243
中興分局	2324824
草屯分局	2327855
埔里分局	2982004
集集分局	2763994
竹山分局	2644985
仁愛分局	2802601
信義分局	2791659
婦幼隊	2208149

### 家庭暴力防治服務網絡

情境一：雖然他的暴行是第一次、是偶發性，您對他的行為感到不解或迷惑時，您想和他談談，卻不知如何著手時，求助單位：

南投縣政府家庭暴力防治中心 2209252

情境二：當他的拳頭如雨點般落在您身上或對您經常地怒目相視、出言不遜，您必需終止暴力或提出告訴，求助的單位：

南投縣政府家庭暴力防治中心	2209290
南投地方法院	2242234
南投縣政府警察局	2208149
南投縣政府衛生局	2224464

情境三：當您已對婚姻失望，想重新找回自己及給孩子一個安全環境，您的權益如何爭取，求助單位

南投縣政府教育局	2231730
南投縣家扶中心	2222080
南投縣生命線協會	2232259
南投縣家庭教育服務中心	2231191