



Police Service
of Northern Ireland

北愛爾蘭警察局：

自我保護

自我保護指南

我們關心
我們傾聽
行動起來





目錄

介紹	05
隱患	06
家中安全	08
互聯網和社交網站	16
外出安全性	20
速遞	27
兒童與家庭	30
身體威脅	32
宣傳和媒體	34
總結	36
聯系北愛爾蘭警察局	36
備註	37

本手冊中包含的建議是基於常識。根據讀者的個人需求進行調整，為建立個人安全系統提供堅實的基礎。

其目的並非引起恐慌或焦慮，而是提供實用的建議和指導，幫助您和您的家人減少對您的安全和福祉的任何可能的威脅或風險。

您和您的家人可以放心，我們採取了所有合理的預防措施。
您是您人身安全的最大負責人 - 不要因為懶惰或自滿而讓恐怖分子或犯罪分子得逞。

簡介

我們自己和身邊人的安全至關重要。您「保護自己」做得越多，您和您的家人就會越安全。

您採取的預防措施將取決於您可能遇到的威脅的程度。可以透過考慮以下因素來評估：

- 環境
- 職業
- 具體威脅
- 個人歷史

採取的安全措施應適合感知到的威脅。過猶不及，要么會造成不必要的麻煩和壓力，或會讓你面臨危險。

隱患

患意味著容易受到攻擊。重要的是，您要學會識別這些情況，以便盡可能避免它們，並在無法避免時保持警惕。

例如，大多數人在在家應門、準備開車離開、在公共場所使用電子設備時分心、在線互動或任何可以預測其動作的時候都比較容易受到攻擊。

攻擊者在尋找針對個人及其家人的方法和手段時會有創造力。目的可能是製造尷尬、不便和痛苦，但也可能包括意圖造成身體傷害或威脅生命本身。可以用一本日記來證明所有此類事件。

沒有人可以一天24小時處於「紅色警報」狀態。本手冊中的資訊將幫助您決定在何時需要採取預防措施、何時保持最高級別的警戒以及何時應報警。

留意您周圍的人(家附近、工作的地方以及您經常訪問的地方)的可疑或異常行為。

警惕您的公共場所、商業活動或私人活動可能產生的威脅，並向需要了解情況的同事、家人和工作人員提供建議，以便他們可以採取更多預防措施。

盡量不要建立一種可觀察到的行為模式，使潛在攻擊者能夠：

- 預測你未來的行動並圍繞它們制定計劃
- 讓你陷入最無力保護自己的境地
- 將您隔離無法獲得幫助

理想情況下，如果您要進行會面或會見不太熟悉的人，您應該安排：

- 正常時間內在可辨別的營業地點會面
- 在同事、家人或其他值得信賴的人在場或附近會面，如有必要，他們可以尋求幫助

確保你的公共、商業或家庭生活的細節非必要不透露。不要在公共場所的談話中或透過政治、商業或社會名錄中的條目提及這些細節。

盡量不要在可能威脅您安全的情況下工作或過夜，並將您與能夠提供幫助或尋求幫助的人隔離。

潛在的攻擊者如果看到您、您的家人、同事和工作人員都處於戒備狀態，則很可能會阻止攻擊。建立良好的、養成習慣的個人安全習慣。

如果出於任何原因，您認為襲擊即將發生，您應該爭取可用的最佳方式尋求幫助。如果您可以安全地這樣做，請致電警察(999)、發出警報或引起其他人的注意並請他們為您報警。

發出警報、引起人們對您的困境的關注並採取果斷行動足以阻止潛在的攻擊者。

您應該向警方尋求協助：

- 如果您發現有人在您的家、工作場所等附近行為可疑
- 如果您的汽車、房屋或辦公室有被破壞或意外進入的跡象
- 如果您認為您正在計劃的事件或活動可能會帶來特定風險，使您容易受到攻擊

家中安全

以下建議並不詳盡，也不適用於所有情況。應採取適當措施來滿足個人需求。

您當地的警察犯罪預防官員 (CPO) 可以並且有資格就阻止非法進入您的財產的方法提供建議 - 這項服務是免費的。訪問網站 www.psni.police.uk 然後點擊「預防犯罪」。

總述

現在要求在新建建築中安裝電源供電的煙霧探測器。如果您家中尚未安裝電源供電的煙霧探測器或火災警報系統，請安裝。考慮準備滅火器和滅火毯以備緊急情況使用。安裝經英國標準風箏標誌或預防損失認證委員會 (LPCB) 認可的煙霧警報器

詳情請諮詢

www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire

準備一個高品質的急救箱。

安裝入侵者偵測系統 (防盜警報器)。如果警報或人身攻擊按鈕被激活，請將外部發聲器設定為「即時」以阻止入侵者。

如果威脅證實了有必要採取這種行動，則可以在門窗或大門上安裝警報器。

入侵者不想被看到或聽到，因此安全照明和警報器可以起到有效的威懾作用。

建議您使用隸屬公認警報檢查機構之一的承包商，例如國家安全檢查局 (NSI) 或安全系統和警報檢查委員會 (SSAIB) 來安裝。

一般來說，入侵警報系統有四種類型：

監控 - 通過報警公司提供警方回應

語音撥號器 - 自動呼叫預編程鑰匙持有者 (非警察)

僅可聽見 - 依賴鄰居或路人的反應

智慧家庭安全 - 依賴發送到智能手機或其他網路裝置為基礎的軟件警報

最適合您需求的警報將取決於您的情況、財產和保險公司的建議。

一隻好的護衛犬是一種保護。吠叫的狗可能會警告您有入侵者。

度假回來後，檢查您的房屋和車庫是否有強行進入的跡象。如果在您家附近發現任何可疑車輛或人員，請向警方報告。請您的鄰居隨時向您通報任何可疑活動。

盡可能避免公共和私人生活中的例行公事。

門、窗和鎖

不要立即開門；透過相鄰的窗戶來檢查誰在那裡，或安裝和使用對講機。

確保外門、檢修窗和其他開口（例如：貓門）安裝優質鎖。在玻璃外門上安裝百葉窗或窗簾。

在外門上安裝電纜護罩或堅固的門鏈 - 確保使用它。知道所有門鑰匙在哪裡。請勿將鑰匙交給建築商等等。

考慮安裝內部防護罩/煙囪罩（信件防護罩），以防止汽車和房屋鑰匙從開口處被撈到。

視訊門電話或對講機可讓您在開門之前識別呼叫者。即使如此，也只能在鏈條或限制器仍然就位的情況下打開門。

考慮在家人最常使用的房間的窗戶上掛上厚重的窗簾。

安裝百葉窗、窗簾或通過色調來遮擋家中的視線。在光線充足的房間裡養成關閉窗簾或百葉窗的習慣。

在所有窗戶上安裝窗鎖。確保您不違反公共區域和公共建築的消防法規。

確保手邊備有發生火災時可用於逃生的窗戶鎖鑰匙。它們不應該是從外面可見或觸手可及的。所有居住者都應了解疏散計畫。

每晚睡覺前，進行安全檢查，確保所有門窗均已上鎖。



如果您懷疑來電者，請勿開門。

保持柵欄、大門和牆壁處於良好的修復狀態，並維護您的房屋周圍的樹籬、樹木和尖刺防禦灌木叢和植物。維護良好的邊界將使入侵者更難進入您的房屋。樹籬、柵欄、牆壁、樹木和灌木將使入侵者更難進入和查看您的房屋。

考慮安裝與電視連接的監控系統，以協助識別訪客。

向認可的監控機構，例如國家安全檢查機構 (NSI) 或安全系統和警報檢查委員會 (SSAIB) 認可的專業監控人員尋求進一步的建議。

有關監控法律要求的更多信息，請訪問資訊專員辦公室 (ICO)：

www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv

房屋和庭院

為了阻止入侵者，房屋週邊應盡可能安全。

每天早上檢查車庫門窗是否有強行進入的跡象。車庫、戶外廁所和花園棚子不使用時應上鎖。



保持家周圍區域乾淨整潔。您能夠快速識別異常或可疑的物體。誘殺裝置有多種形式和尺寸 - 它們甚至可能偽裝成熟悉的物體。

如果可能，請將垃圾箱/回收箱放在封閉的院子裡，直到統一收集日。任何敏感、機密或個人物品都不應放入垃圾箱中。

請勿處理可疑物體 - 警報並疏散附近區域。

移除可用作投擲物的物體：例如鬆散的磚塊、大石頭和花園裝飾。

未經事先仔細檢查，不得刪除海報或攻擊性通知。

廢棄物處理

丟棄敏感、機密或個人資料時，請確保將其視為機密廢棄物並盡可能粉碎，以避免身分被盜。

照明

良好的外部照明有助於阻止入侵者。

考慮使用難以觸及的外部燈來照亮您家和邊遠建築物的通道。建議使用低瓦數照明來照亮所有外門、停車場、車庫區域和通往您家的人行道。外部照明可由光感測器或被動紅外線 (PIR) 偵測器啟動。手動覆蓋開關允許完全的個人控制。

在前門區域安裝由光電管操作的照明「禮節」燈 (黃昏到黎明)。

始終準備好備用照明設備，例如手電筒、檯燈或蠟燭，並將它們放在方便找到的地方。

考慮安裝其他形式的安全照明，以便在緊急情況下或引起懷疑時使用。泛光燈安置在重要地方，使潛在的攻擊者很難隱藏起來。

除非外面沒有燈，否則千萬不要在天黑後打開裡面的燈應門。

有用的網站：

www.securedbydesign.com

www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv

www.psni.police.uk/crime/theft/house-security

訪客

開門前透過觀察、可視電話、外接攝影機或對講機檢查訪客狀況。請朋友和親戚告知您何 的情況。

為業務人員安排固定的拜訪時間；到達時檢查他們的身份，不要把他們單獨留在家裡。

警惕突然來訪的人。

一個固定的手臂門限制器可以让你打開門的一小部分，在不打開門的情況下與來電者通話。

鑰匙保管

不要把鑰匙放在門墊下麵、信箱裡或其他明顯的隱藏處。最好給家庭的成年成員自己的鑰匙。

無鑰匙技術的改進允許用戶使用遙控鑰匙進入財產或車輛，遙控鑰匙發出信號以釋放鎖定裝置。

犯罪分子發現「繼電器」可以複製訊號來解鎖該機制。這意味著他們可以非法進入您的房屋或車輛。

為了降低無鑰匙和傳統鑰匙的洩漏風險，應採用以下方法：

將鑰匙放在視線之外、遠離門窗且不易從外面拿到的地方

鑰匙應存放在安全方便的地方，以防火災

無鑰匙錢包應放在信號屏蔽袋或法拉第袋中

電話

您的電話應放置在從外面看不到您使用電話的地方。建議

- 考慮使用床邊電話分機撥打和接聽電話。晚上睡覺時請隨身攜帶手機
- 立即通報故障電話。保持警惕，直到連線恢復
- 在電話附近保留緊急電話列表
- 確保您和其他家庭成員或工作人員在接聽電話時謹慎行事。不要透露您的行踪或預約安排。應記錄來電者的姓名和電話號碼，以便您回電
- 將您的號碼設為未登記電話簿
- 在手機旁邊放記事本和筆

刪除直效行銷

雖然不能保證100%成功，但電話偏好服務提供免費服務，透過從直接行銷資料庫中刪除您的訊息，幫助您避免來自英國的電話行銷電話。

www.tpsonline.org.uk

詳情請諮詢

www.getsafeonline.org

www.192.com/misc/privacy-policy

如果您遭受了喪親之痛，或者只是想停止發送未經請求的郵件，請免費在線註冊郵件偏好服務 (MPS)：
www.mpsonline.org.uk

psauthority.org.uk - 如果您發現帳單上有一個您不確定的號碼，該網站較有用

鄰裡守望

鄰裡守望是一項為當地居民提供的計劃，本地居民密切注意任何可疑的事物並互相舉報或報警。有助於減少犯罪和犯罪機會。這是幫助人們在社區中感到更加安全並鼓勵社區更加緊密的好方法。

詳情請訪問：

www.psni.police.uk/my-area/neighbourhood-watch

www.ourwatch.org.uk

www.psni.police.uk/advice-information/protecting-your-home

匿名電話和電話威脅

匿名電話和電話威脅通常旨在降低您明辨是非的能力或引起恐懼、驚慌和痛苦。對此類電話的準確分析可以為建議、行動和後續調查提供寶貴的線索。

接電話時聽到敵意聲音的自然反應是掛斷電話。

但是您可以採取以下措施：

- 保持冷靜，仔細聆聽。
- 如果可以，對通話進行錄音。
- 讓來電者保持通話並提醒旁人撥打 999。
- 隨身攜帶記事本和筆，立即寫下詳細資料。這可能對警方以後有所幫助。
- 聆聽有關來電者意圖或特定威脅的線索。
- 記下呼叫者的使用者名稱。
- 如果威脅是透過簡訊收到的，請勿回覆、轉發或刪除該訊息。
- 記下來電者的號碼，否則在通話結束後撥打 BT 1471 取得號碼。
- 如果您接到騷擾、不雅或侮辱性的電話，您應該：
 - 考慮聯絡您的服務提供者—可能會非常有幫助。
 - 考慮使用來電顯示電話，允許您在接聽電話之前篩選電話。
 - 考慮聯繫警方 - 有適當的程序來調查此類事件。
- 如果呼叫者的身分已知或可以確定，則可以提起訴訟。
- 如果您持續接到無聲電話，請在接聽時不要說任何話。
- 合法的呼叫者會表明自己的身份，如果是惡意的呼叫者，您可以掛斷電話。

電話

透過以下措施保護您的手機免遭投机取巧的人盜竊：

考慮一下您使用裝置進行的活動，例如網路銀行、個人電子郵件、社群媒體和照片。這些資訊會被公開或用來對付你嗎？您如何列出和識別家人、朋友和同事的電話號碼和其他聯絡方式，以確保個人資訊和詳細資訊的安全？

考慮使用手機上可用的所有安全設施，包括 SIM 密碼保護，並考慮更改語音郵件存取的預設 PIN。

定期更改密碼，不要向他人透露。

請注意，公共 Wi-Fi 熱點可能不安全。

考慮在不使用時停用 Wi-Fi 和藍牙連接，並儘可能停用位置服務。檢查您的隱私設置，以防止有人追蹤您的行踪並識別您的家庭住址或工作地點。

電話安全

詳情請諮詢：

www.getsafeonline.org

www.psni.police.uk/crime/fraud/scamwise-ni

互聯網和社交網站

網路已經成為日常生活不可或缺的一部分，在使用這種媒介時很容易忘記個人安全和警惕的重要性。

臉書 (Facebook) 和推特 (Twitter) 等社群網站是網路犯罪分子的巨大目標。透過濫用此類網站，犯罪分子能夠存取用戶公開提供的資訊和個人詳細資訊。此類活動被稱為社會工程，是許多與身分盜竊相關的網路攻擊的第一階段之一。因此，**請記住，此類網站上的資訊並不安全，任何人都可以查看**，包括那些可能想要傷害您或您的家人、朋友或同事的人。您有責任確保所披露的任何內容不會使任何人面臨風險。

您不應包含個人詳細信息，例如：

- 手機號碼
- 個人家庭住址
- 個人或工作地址
- 就業詳情
- 家庭成員
- 愛好和常去的地方
- 車輛詳細信息

為了避免將其他人置於危險之中，家人、朋友和同事的照片只能在您和他們的同意下發布。如果適用，公開的照片不應暴露您的職業、家庭或工作地點。透過使用在社交網站上找到的照片的電子或臉部“標籤”，在的技可以發現您的個人詳細資訊、您的家庭或可能您目前的位置。

您沒有理由不能使用網路或社群網站；遵循上述簡單規則，您可以減少給自己和他人帶來的風險。

一般電腦安全

如果您使用電子設備，例如智慧型手機、筆記型電腦或個人電腦，您可能想要保護它們免遭盜竊、損壞以及個人資訊和資料的線上存取。

為了降低任何風險，您必須考慮以下事項：

- 使用電腦防火牆並定期執行系統掃描
- 使用信譽良好的電腦防毒程式並保持更新
- 要小心使用第三方應用程式（「惡意軟體」的程式碼可以在社交網路中快速傳播）或電子郵件
- 檢查網站內您的用戶個人資料隱私和安全選項（Facebook 最近推出了一項設施，允許您下載您的上傳的訊息文案-這樣您就可以看到別人看到的）
- 不要開啟來自未知或可疑寄件者的電子郵件
- 檢查家庭和企業Wi-Fi網路的安全保護。更改預設（製造商）密碼
- 請勿使用您的姓氏等識別詳細資料來重新命名Wi-Fi

- 使用難以猜測的密碼，並且切勿將其寫下來。不要告訴任何人您的密碼
- 不要為所有安全登入使用相同的密碼
- 謹慎對待所有電子郵件附件
- 使用軟體控制，確保只有信譽良好的網站可以訪問，減少系統上安裝惡意軟體的風險
- 如果存在，請關閉自動下載電子郵件附件的選項
- 跨網際網路閘道實施有效過濾（例如：垃圾郵件攔截器、防火牆和防毒軟體）。請確保及時安裝最新軟體和作業系統的最新更新
- 如果紙張、CD 和 DVD 包含敏感訊息，請在丟棄前將其粉碎。

詳情請諮詢

將可疑簡訊轉發至 7726，並將網路釣魚電子郵件轉發至：report@phishing.gov.uk

www.actionfraud.org.uk
詐騙行為：電話 0300 123 2040

影片和傳單：www.met.police.uk/littlemedia

國家犯罪局 (NCA)：
www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home

關於如何幫助兒童安全使用網路的建議：
www.internetmatters.org

資訊專員辦公室：
www.ico.org.uk

www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa

網路安全情報共享平台 (CiSP)：www.ncsc.gov.uk/cisp

國家基礎設施保護中心 (CPNI)www.cpni.gov.uk

報告反恐行動 (ACT) 的可疑活動。
www.act.campaign.gov.uk

小型企業提高線上安全性的建議和技巧。
www.cyberstreetwise.com

詐騙

如果您認為自己是詐騙的受害者，請考慮以下事項：

首先，立即透過您認為正確的號碼聯絡您的銀行，例如您的帳單、銀行網站或金融卡或信用卡背面列出的號碼

向 Action Fraud 舉報英國境內的詐騙、網路犯罪和詐騙，可透過以下網址線上檢舉：
www.actionfraud.police.uk 或者透過電話 0300 123 2040 Action Fraud 可讓您舉報您收到的網路釣魚電子郵件或影響您的電腦系統或裝置的惡意軟體

如果耳聾或有聽力障礙，您可以使用簡訊電話 0300 123 2050。如果您在北愛爾蘭，您也可以撥打 101 或造訪網站直接向北愛爾蘭警察局報告
www.psn.police.uk/makeareport

每份報告都有助於警方調查、提供情報、通知國家警報，以保護所有社區、打擊犯罪者並減少傷害。在英國，您可以透過 7726 (免費) 將詐騙簡訊轉發至 OFCOM，並將可疑電子郵件轉發至 report@phishing.gov.uk。請記住與朋友和家人分享您的經驗，以確保他們不會落入相同的騙局。

請記住

詐騙 (SCAM)：

好到難以置信

Seems too good to be true
突然聯繫

Contacted out of the blue
詢問個人訊息

Asked for personal details
要錢

Money requested

有關詐騙的更多資訊和建議：

www.nidirect.gov.uk/scamwiseni

www.takefive-stopfraud.org.uk

外出安全

一般旅行

如需了解有關出國旅行的最新信息，以及有關安全、安保、入境要求和旅行警告的建議，請諮詢：www.gov.uk/foreign-travel-advice

警惕旅行時可能遇到的危險，尤其是進出自己家時。

如果可能，請避免在旅行安排中設定可能讓任何人輕鬆預測您的行踪的模式。

盡可能改變您的路線和時間。

考慮攜帶充滿電的手機和便攜式充電器，並檢查您有足夠的錢。

確保家裡有人知道您的路線和預計回程的時間。若您逾期抵達，請安排此人向警方報案。如有任何延誤，請告知該人員。

不要經常去同一家餐廳或娛樂場所。這建立了一種模式，對於任何對你的動作感興趣的人來說都會顯而易見。

使用非您本人的姓名預訂機票或餐廳。

結伴旅行比獨自旅行更安全。

詳情請諮詢：

www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers

www.suzylamplugh.org

養成在離開住所前檢查道路的習慣。

注意任何可疑或奇怪的車輛並向警方報告。

如果您認為自己被跟踪，請立即聯繫警方。如果可以的話，請前往最近的開放警察局。不要開車回家。

不要公開你的行程。根據「需要知道」的原則，將細節限制在盡可能少的人範圍內。

聯絡當地警方，當地警方會提前公開您訪問您認為敏感的區域的資訊。如有需要，我們將安排您的來訪予以關注。

切勿將筆記型電腦、文件或紙張留在無人看管的車輛中。（他們可能會識別您或您的雇主。）

旅行前，請確保家裡有人知道：

- 聯絡電話
- 您要去哪裡
- 您要見誰
- 您將如何出行
- 您預計到達的時間和返回的時間
- 如果發生不當延誤該怎麼辦

步行

晚上獨自行走時，您可能會很容易受到傷害，但一天中的任何時候都要保持警惕。

提前計劃。出門前，請先考慮如何到達目的地以及如何回家。將貴重物品分散存放在不同的地方，例如包包、夾克和褲子。把錢包之類的貴重物品放在裡面的口袋裡，盡量走在燈火通明、人流量大的街道上。

如果您必須在光線昏暗的街道上行走，請留在路邊附近，並遠離灌木叢、黑暗的門口和其他隱蔽的地方。

避免抄近路穿過空地、廢棄的公園和沒有燈光的小巷。如果您擔心，請嘗試留在一群人附近。請記住，如果您正在使用手機通話或佩戴音訊/降噪耳機，您將不會意識到您附近的潛在問題。盡量騰出雙手，走路時不要把手插在口袋裡。

對周圍環境保持警覺。遠離任何您懷疑的人。在公共場所盡量不引人注目。

改變步行或跑步路線，並改變時間。

如果您認為自己被跟踪，請留在公共場所並聯繫警方。考慮其他可以到達的安全場所。為朋友和家人提供其他聯絡方式，任何延誤告知他們。若您逾期抵達，請讓他們向警方報案。如果您感到擔心，請考慮前往公共場所和/或您知道會有其他人的地方，例如車庫或商店。

UVIED (車下簡易爆炸裝置)

如果UVIED可能對您構成威脅，請日常檢查汽車。

UVIED 有多種形式，但它們通常是可以透過常規檢查檢測到的簡單設備。
(應該記住，攻擊者可以不遺餘力地建造巧妙偽裝的設備。)

早上使用前，或在車輛長時間無人看管時(如果適用)，請檢查汽車底部。

不要想當然地認為您的汽車與您離開時一樣安全。放置一個設備只需要幾秒鐘。

展示珍貴的車輛牌照，或選擇或增加與眾不同的特色(例如：大型擾流板、醒目的顏色、特別不尋常的合金車輪)，以免引起別人注意。
熟悉車輛的底部和輪拱；然後你就能更好地辨識任何不該存在的東西。

UVIED常見位置是：

- 地面上 - 車輛下方或附近
- 在車輪或擋泥板的前面、頂部或後面
- 附著在車輛的排氣口或底部

請記住，汽車周圍的地面受到干擾可能表示那裡埋有或安置了爆炸裝置。

攜帶手電筒，以便在天黑後檢查車輛。

如有可能，請鎖好所有鎖和油箱通道。

在家裡或工作中，將車停在上鎖的車庫或安全的停車區。如果這兩種方法都行不通，請將您的車輛停放在公眾可以看到的東西。

簡單的預防措施可能會讓任何人更難在您的車上附加任何東西，或在車內放置造成傷害的東西。

在徹底檢查車輛並確信沒有任何異常或可疑情況之前，請勿允許任何人靠近您的車輛。

對面是可能有助於識別UVIED的照片。然而，這並不是一份詳盡或明確的清單



如果您發現可疑事項：

- 請勿嘗試觸摸或移除該物體。
- 移至安全區域(至少100m)
- 請勿在附近使用任何行動電話。
- 立即撥打固定電話999向警方通報。

乘車行駛

- 駕駛時，請運用常識並警惕可能發生的突發危險。
- 盡可能改變您的路線和出發時間，以避免形成固定模式。
- 駕駛時請鎖好車門和行李箱。
- 確保停車時車窗完全關閉，駕駛時僅打開足夠通風。
- 沿著街道或道路上停放的車輛向前觀察是否有任何可疑的東西，並透過駕駛鏡觀察後面的車輛。
- 盡可能沿著主線行駛。
- 公共秩序混亂時避開有爭議的區域。
- 以穩定的速度駕駛汽車。
- 與前方車輛保持距離。
- 請勿將文件或物品留在車內無人看管。

不要讓自己被困住。在接近紅綠燈時，請留出足夠的機動空間，或者如果可能的話，調整車速以避免停車。

如果前方道路出現異常情況，請在安全的情況下停車並轉彎。

確保您有足夠的燃料，以避免停在未知或孤立的加油站。

不要打開門窗或為不認識的人提供電梯。

如果您遇到輪胎漏氣的情況，請務必小心。停車前先行駛至安全地點。如果可能的話，完全離開道路，但盡量避免被孤立。

警惕碰撞場景。可能是故意讓你停下來的。

如果可以避免，請不要讓您的汽車無人看管。

計程車

確保您的計程車是合法的

請勿搭乘計程車：

該車輛沒有顯示正確的出租車牌照標誌或牌照。

司機沒有身份證——有執照的計程車司機應始終佩戴顯示其執照號碼的徽章

預訂計程車

外出時請隨身攜帶電話號碼，或下載可靠的計程車公司的應用軟件。

許多計程車公司現在都有預訂應用程序，您可以在其中查看車輛註冊、品牌和型號、司機的照片以及路線進度，這些資訊可以與朋友分享，以便他們監控您的旅程。尤其是獨自旅行時，有效確保安全。

如果預訂計程車，請在計程車到達時檢查司機是否知道您的姓名和目的地，以確認計程車適合您。

您該始終：

嘗試在繁忙時間提前預訂，或者如果您有特殊要求，包括使用輪椅，或者您有協助犬

如果可能，請不要搭乘等待的計程車，並嘗試在繁忙且光線充足的區域等候

詢問大概車資是多少（如果計程車有計價器，具體車資要到旅程結束後才能知道）

檢查計程車上顯示的票價卡與計價器讀數（如果有計價器），以確保您支付的票價正確

搭乘計程車旅行

嘗試提前規劃您的行程

搭乘計程車時應係好安全帶。

如果您對自己的安全有任何疑問，請不要搭乘計程車。

請注意，為了自身安全，一些計程車司機安裝了攝影機來記錄乘客的行為。可能會從車輛的前部和後部拍攝視圖，並可能記錄您、其他乘員以及您家的圖像。

考慮在家中或工作地點以外的其他接送地點，並且不要穿任何會暴露您職業的衣服。

不要與不認識的人共用計程車。

如果使用計程車或專職司機服務，請考慮改變您在車內的位置。偶爾坐在前排座位。

向您的司機/計程車司機明確指示要走哪條路線，但不要事先通知您的路線。

提前致電並預訂，以便有您的預訂記錄。

與您信任的人分享有關您的旅程和您使用的車輛的資訊。

如果預訂計程車，請在計程車到達時檢查司機是否知道您的姓名和目的地，以確認是否為正確車輛。

應鼓勵私人駕駛人提高安全意識。

告知他或她此處建議的安全措施。

如需進一步建議與指導：

www.suzylamplugh.org

如果您認為自己被跟踪，留意後視鏡。

- 盡量保持冷靜。保持車輛行駛，即使只是緩慢行駛
- 如果您有手機或收音機，請聯絡警方
- 關上車窗並確保車門和行李箱已上鎖

安全繞道檢查您是否被跟踪 - 不要轉向未知的線路，您可能迷路。

記下嫌疑車輛的詳細資訊並將其提供給警方，並嘗試記錄車牌號碼。

與任何障礙物保持距離。如果您必須減速或停車，請確保您有足夠的空間進行規避操作。

為了引起注意，請打開危險警告燈和/或使用喇叭。

不要開車回家，開車到最近的開放警察局或其他安全地點報告事件。

鐵路、海運、航空和其他公共交通

走路時避免使用手機通話，保持警覺並注意周圍環境。

如果搭乘火車旅行，請進入已經有人的車廂。盡量待在監控可以看到你的地方。不要將錢包、手機或護照放在後口袋。

檢查時間表以減少您的等待時間，尤其是在非高峰時段，並留在光線充足的區域。

如果可以的話，請將鎖好的行李放在您可以看到的地方。不要對你不認識的人的行李負責。

如果您必須交出行李，請確保拿回正確的行李。除非您確信它們沒有被破壞，否則請勿打開它們。

如果您是該地區的遊客，請盡量將相機、手機和地圖放在視線範圍之外。

乘船旅行時，夜間在甲板上行走時要小心。

嘗試獲得一間小屋並確保門始終鎖上。

安排在目的地見面。

賓館

確保賓館是透過組織批准的流程或透過信譽良好的旅行提供者預訂的。

在接待處，盡量避免其他人聽到您的姓名和房間號碼。

盡可能避免經常入住同一家飯店。

如果您不認識訪客且無法確認其身分和真實性，切勿在您的賓館房間內接待訪客。在公共房間與他們見面，其他人也會在場。(這包括新聞界人士。)

警惕酒店尋呼。最好與酒店預先安排，讓來電者在前台留下姓名和聯絡方式。這將降低被識別和可能遭受攻擊的風險。

了解火災和逃生路線選擇。

酒店保險箱可用於保護貨幣和珠寶等貴重物品，但不要用它們來儲存敏感或個人資訊。

速遞

可疑包裹和有害物質

包裹炸彈的厚度可能只有幾毫米，也可能大得多。有毒物質也可能透過郵政系統發送。請記住此類包裝在打開時可能會爆炸，因此請注意：

- **郵戳** - 以及寄件者的姓名和地址。您通常會從這個來源收到信件或包裹嗎？
- **字跡** - 您認識它嗎？
- **平衡** - 包裹平衡嗎？如果信件或包裹形狀不規則，則視為可疑
- **重量** - 如果相對於尺寸而言似乎過大，則視為可疑
- **孔** - 是否有任何可能由電線造成的刺穿或撕裂？如是，請視為可疑
- **污漬** - 是否有任何可能由炸藥造成的污漬或油跡？如是，請視為可疑

- **氣味** - 某些炸藥具有杏仁糖或杏仁的香氣
- **感覺** - 如果是信件，信封是否可能僅包含折疊紙。如果信件較硬，例如含有硬紙板或金屬，則視為可疑
- **輪廓** - 當您將其放在燈光下時，您能看到不尋常的形狀嗎？如是，請視為可疑
- **封口** - 信封封口是否完全黏住？有沒有間隙？

如有疑問，請致電999並請求警察。立即清除該區域的所有人。切勿嘗試打開信件或包裹。請勿彎曲或將其放入水中。

請記得將可疑包裹和危險物質疏散計畫納入您的火災逃生計畫中。

確保每個人都知道在緊急情況下該怎麼做。

詳情請諮詢：

www.psni.police.uk/advice_information/action-counters-terrorism

www.cpni.gov.uk

www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office

有害物質

危險物質可以是任何可能造成傷害的物質，無論是固體、液體或氣體。危險物質根據其潛在的健康影響進行分類，無論是急性（立即）還是慢性（長期）。

如果您認為某人接觸了有害物質，請務必小心並保持安全距離，以免自己接觸到。立即撥打 999 向緊急服務部門報告。注意周圍環境並遠離可疑物品。

迅速行動。快速行動可以挽救生命

www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on-removing-hazardous-substances

告訴受影響的人：

- 離開附近區域以避免進一步接觸該物質
- 移至空氣新鮮處
- 如果皮膚發癢或疼痛，找到水源並不斷用水沖洗
- 小心地脫掉外套。盡量避免將衣服拉過頭部。不要脫掉黏在皮膚上的衣服
- 不要吸煙、飲食

可疑行為

可疑行為是指一個人或多個人因任何原因引起他人注意的行為。

通常，在特定情況下，某些活動、行為或語言顯得異常。

可疑活動包括：

- 有人處於禁區，或試圖在沒有通行證或沒有經過驗證的官員陪同的情況下進入禁區
- 有人在意想不到的地方拍攝影片或照片
- 個人在接近時有意識地試圖隱藏自己的身份
- 車輛停放在不該停的地方
- 行為不符合環境預期

此類活動應立即報告給管理階層，向當局提出建議。

當您記錄可疑活動時，幫助記憶的表達是 **SALUTE**：

S 情況：誰或什麼值得注意

A 活動：發生了什麼，人或車輛在做什麼

L 地點：活動在哪裡進行？

U 單位：誰進行了觀察？

T 時間：活動什麼時候進行？

E 裝置。是否有裝置可以協助評估事件？
例如：監控定位、存取控制、電子郵件和電話

撥打101尋求建議。如有緊急情況請撥打999報警。如果懷疑觀察到的活動會對人員或財產造成直接危險，則屬於緊急情況。

兒童與家庭

讓幼兒保持在視線範圍或聽力範圍內，或確保他們由值得信賴的成年人（意識到他們可能面臨的威脅）照顧。確保此人知道要採取哪些預防措施。

告訴您的孩子

- 在給來電者開門之前檢查他們是否認識來電者
- 不要給陌生人開門，並迅速帶大人來處理來訪者
- 只邀請已經熟悉一段時間的人回家（除非他們已先與您或受託照顧的成年人核實）
- 在沒有成人監督的情況下結伴或結對出行，並僅使用照明良好的主要道路
- 在學校，在場地內的監督區域玩耍
- 在很小的時候，何時以及如何向警察和鄰居發出警報
- 拒絕陌生人的禮物、便車或任何形式的接近
- 立即向負責的成年人報告任何此類事件
- 讓您了解他們在哪裡以及他們和誰在一起
- 與陌生人見面時要小心謹慎
- 接聽電話時要小心謹慎；否則，他們可能會洩露可能使您面臨風險的訊息

確保：

在允許其他人來接您的孩子之前，您與學校安排聯繫您。

您僱用的保姆是可靠的，並且熟悉“開門”和“接聽電話”程序以及如何在必要時發出警報。

NI受害者支持是一家獨立慈善機構，為受犯罪影響的人提供免費和保密的服務：

www.victimsupportni.com

如果英國 19 歲以下的年輕人想要談論他們正在經歷的任何問題，他們可以免費保密地聯繫“兒童熱線” www.childline.org.uk/ 電話 0800 1111 任何時間，不分晝夜

婦女援助致力於結束針對婦女和兒童的家庭暴力的全國性慈善機構 www.womensaid.org.uk

預防青少年自殺

www.papyrus-uk.org

幫助保護兒童和青少年免受網路兒童性虐待。

www.thinkuknow.co.uk

公共衛生局 (HSC) 提供一系列幫助改善心理健康和情緒健康的服務：

www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing

有關孩子在家中安全的更多資訊：

www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home

有關兒童在線人身安全的更多資訊：

www.thinkuknow.co.uk

兒童剝削與線上保護中心 (CEOP)：

www.ceop.police.uk

對於有學習障礙的性虐待受害者

www.justusni.org

Just US卡適用於有學習障礙或自閉症且需要報警的人士。您可以使用此卡分享有關您自己以及您喜歡的溝通方式的重要資訊。

女性、男性和兒童的全國家庭暴力求助熱線

www.nationaldahelpline.org.uk

免費電話，24 小時全國家庭暴力求助專線 0808 2000 247

男性家庭暴力倖存者的男性諮詢熱線

www.respect.uk.net

多元性別：www.themix.org.uk

全國 LGBT+ 家庭暴力：

www.galop.org.uk

撒瑪利亞全天 24 小時提供協助，

一年 365 天 www.samaritans.org

全國防止虐待兒童協會

www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland

www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate_harassment_toolkit

身體威脅

槍枝和武器攻擊

雖然恐怖攻擊、劫持、綁架和劫持人質事件很少見，但一旦發生，做好準備很有幫助。如果發生此類攻擊，請記住以下幾句話：逃跑、隱藏和告知

逃跑

- 如果可以的話逃跑
- 考慮最安全的選擇
- 有安全路線嗎？如果有安全路線，就逃跑。如果沒有安全路線，則隱藏
- 安全路線意味著您可以到達目的地而不會面臨更大的危險
- 堅持讓別人跟你一起離開，但不要讓他們的決定拖慢你的腳步
- 留下物品
- 請勿嘗試拍攝此事件。逃跑

隱藏

- 如果您無法逃跑或隱藏，請躲在磚牆或厚重的鋼筋牆後面等地方以躲避槍林彈雨。
- 如果您可以看到攻擊者，他們也可能可以看到您。遮擋視線並不代表您是安全的。子彈可以穿過玻璃、木材和金屬。即使您在鎖著的門後面，也要記得躲起來並遠離門
- 注意您的出口
- 盡量不要被困住
- 保持安靜
- 將手機靜音並關閉震動

告知

- 撥999
- 發出警報
- 提供警方以下資訊：

事件的性質：發生了什麼事

地點：事件發生的地點？提供地址、地標、方向、建築物、樓層數

嫌疑犯：他們在哪裡？有多少人？他們要去什麼方向？

描述武器？他們在做什麼？他們在說什麼？

其他資訊：入口、出口、煙霧、火災、傷亡、人質、裡面的人數

- 如果安全的話，阻止其他人進入建築物
- 如果您無法說話或發出噪音，請聽接線員給您的指示



武警應對

遵循警察的指示：

- 保持冷靜。
- 避免可能被視為威脅突然動作
- 將雙手放在視線範圍內

警方可能：

- 用槍指著你
- 強而有力地 待你
- 問你
- 疏散你

為事件做好計劃和準備

請記得制定緊急疏散計畫。

確保家人和同事了解該計畫。

練習該計畫並確保每個人都接受過急救訓練。

宣傳和媒體

避免透露可能對恐怖分子或犯罪分子有用的個人情況細節。

不可能為每一種可能發生的情況提供建議。不過，有一些您應該避免的宣傳範例。

如果可能，家庭住址和其他識別詳細資訊應從出版物中排除，例如「名人錄」或其他容易取得的來源。家庭電話號碼應不在電話號碼簿內。

如果同意媒體在私人場所接受採訪或發表有關受訪者或其家人私生活的文章，則應要求媒體不要發布可能有助於確定家庭住址或生活方式的詳細資訊。

示威活動

如果您的身分被確定，抗議者可能會聚集在您家中。他們可能會聚集在您的房屋邊界附近或您的花園裡，並開始喧鬧的抗議。

如果發生這種情況：

- 保持冷靜—此類抗議可能會恐嚇但不一定導致人身威脅
- 留在家裡
- 關閉並鎖好門窗
- 拉上窗簾
- 使用999系統通知警方
- 通知您的工作場所/同事
- 不得以任何方式回應或對抗抗議者；留在室內並

遠離視線。避免衝突

- 如果可能，請記下在場人員和車輛
- 如果您安裝了記錄抗議者影像的監控，您應該將獲得的任何錄影交給警方；它可以協助識別並在犯罪案件中提供證據
- 延後任何預期的訪客
- 等待警察到來

發傳單活動

您的鄰居可能會收到以極端措辭描述您所做工作的信件或傳單。大多數人，無論他們對所討論的主題持何種個人觀點，都會同情任何受害者。

您可能想與鄰居交談。資料應交給警方。

所有事件都應記錄並向警方和您的雇主報告。

我們不可能針對所有可能發生的情況提供建議，但以下是應避免或控制的宣傳類型的一些例子：

- 家庭地址和其他識別詳細資訊應排除在商業出版物和線上網路中
- 應審查與工作相關的新聞稿、宣傳資料和網站內容，看看是否可以刪除或修改任何資訊以保護個人。
- 電視攝影團隊及新聞攝影師一般不得進入私人住宅。
- 選民名冊是商業公司取得您個人資料的來源。您可以向當地政府尋求有關如何保護此資訊的建

議。

- 如果您是任何商業相關組織的專業會員，請要求他們不要公開您的完整詳細信息，或者如果公開，請將其放在網站密碼保護的區域。

詳情請諮詢：

www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register

www.ico.org.uk/your-data-matters

購買車輛

購買或出售車輛時，您應該考慮安全性。

透過以下方式保護自己：

- 安排在您感到安全的開放公共場所與此人會面
- 考慮支付方式，避免攜帶大量現金
- 檢查車輛正面和背面的車牌號
- 檢查底盤號碼、日誌、里程、品牌和型號、交通部檢測 (MOT)
- 出售時，請中斷您的電子設備與車輛配對 (藍牙) 系統的連接，並刪除可能留下的任何訊息
- 從汽車導航系統中刪除訊息
- 使用 DVLA 的免費車輛線上檢查器：
www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla 了解駕駛員和車輛的資訊車輛牌照機構持有有關車輛的信息，並且該車輛與賣家告訴您的相符。
- 您需要車的登号 行些查。

詳情請諮詢：

www.thatcham.org
www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle

概括

儘管您已採取預防措施，但如果攻擊已經發生或企圖發生，您必須執行以下操作：

- 立即報警
- 遵循警方的指示和要求
- 不要觸摸現場任何東西
- 僅向警方提供信息
- 切勿向攻擊者提供贖金或進行私人安排

聯系北愛爾蘭警察局

如果您需要立即援助或感到受到威脅，請撥打999

緊急情況下簡訊用戶請撥打18000

緊急情況是指已造成嚴重傷害或犯罪正在進行且嫌疑人在現場或附近

在非緊急情況下需要協助或建議時撥打101

英國境外撥打 004428 90650222

有關如何联系警方的詳細信息，包括在線事件報告，請訪問：

www.psn.police.uk/contact-us

如果您是犯罪事件的目擊者並希望保持匿名，請聯繫

www.crimestoppers-uk.org/give-information

撥打滅罪專線 0800 555 111。

備註：

備註:

Lined area for notes with 20 horizontal dotted lines.



psni.police.uk



由北愛爾蘭警察局戰略溝通和參與部SCE0715/22製作