

# 女性保護自己 安全手冊

尖沙咀日前發生一宗令人髮指的強姦案，一名31歲女子隨朋友到美麗都大廈一派對房間玩樂，期間疑飲醉酒暈倒，醒來發現自己衣衫不整，懷疑被人性侵，警方經調查後以涉嫌強姦拘捕7名任職懲教署男子。本報特此整理有關女性外出赴會或單獨在家，如何免於被侵害的資訊，讓女士們學懂保護自己，以策安全。

## 女性外出活動有何安全守則？

1. 避免深夜、凌晨單獨外出活動或行經無照明設備的橫街窄巷。不要為了抄近路，走荒蕪小路、公園或陰暗的地下通道。
2. 出街如無特殊需要，不要攜帶笨重物品，保持雙手之靈活。
3. 身上攜帶適宜的防身器械、哨子或警報器。
4. 不要單獨與一大群男性約會，尤其是飲酒耍樂。
5. 經過一大群男性聚集的場所，盡可能保持距離或繞道離開。
6. 行走不要太靠近建築物或停放在路旁的可疑車輛，對上前問路的人或車，應保持距離，以避免被強行擄走。不要單獨行走停車場。
7. 如有可疑人物跟蹤，不可以停下來，應該繼續前進，沿街道繞行一圈回到原地，以確定是否被跟蹤。若已確定自己被跟蹤，可以採下列方法處理：變換路線移到路中央行走或往燈光人潮多處行走；進入熱鬧商店或有保安員的地方；找最近的住宅按門鈴，向人求援；踢或搖動路邊停放之車輛，讓警報器大響。

## 如何預防約會性侵？

1. 約會前盡可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友。
2. 赴約前，對整個約會的行程要充分了解，對不恰當地點，應拒絕。
3. 最好對第一次約會對象的基本背景資料有所了解。
4. 與對方共進餐宴，盡量不要喝酒。
5. 不要任意飲食不明食物或飲料。
6. 注意約會時間，不宜過早或過晚。
7. 約會地點盡量正派、安全，最好是由女性提出並熟悉的場所。
8. 若臨時變更行程，應以安全為第一考慮。
9. 最好不要單獨赴約前往對方住宿地點，切忌進入其房間或臥室。

## 女性獨居安全措施有哪些？

1. 認識你的鄰居。平日相互往來，有助於守望相互關係的建立。
2. 不要隨便洩露自己的生活作息與經濟狀況。
3. 遷入新居應更換新鎖，或加裝鎖具與防範裝置。
4. 不可以讓別人知道你是獨居者，或單獨一人在家。
5. 家中修繕最好委託可靠的熟人或公司處理。
6. 養成隨手關門的習慣，減少歹徒的任何機會。
7. 對猥褻、不明電話應立即掛斷，使用電話答錄機，切忌在留言中說出自己何時返家，以免給歹徒下手的機會。
8. 友人夜間來往應注意：服裝不宜過分暴露，只在客廳接待訪客，同時室內照明燈光不宜過於昏暗。



■ 夜間不要行經橫街窄巷。  
網上圖片

■ 不要抄近路，行走公園小徑。  
資料圖片



## 如何注意自己的乘車安全？

### 搭乘公共交通工具如巴士、港鐵和火車時

1. 若公共交通工具上人多，應盡量站在女士旁邊，減少被騷擾機會。
2. 搭長途汽車，離開座位返座時，已打開的飲料或茶水，不要再喝。

### 搭乘的士，上車前

1. 盡可能結伴搭車，深夜返家盡量利用叫車服務。
2. 不搭乘裝潢怪異，視線由外望向內不明、或沒有懸掛司機相片及姓名證件的車輛。

### 3. 確定車內沒有藏匿他人。

### 搭乘的士，上車後

1. 注意車門之開關是否正常、試搖落車窗把手功能是否正常。
2. 司機有喝酒、衣着不整、言語不正經者，應設法盡快下車。
3. 默記的士車牌及司機姓名。
4. 指定行車路線，並留心沿途景物，發現有異隨時作反應準備。

## 如果真的不幸遭遇性侵襲擊，該怎麼辦？

### 1. 與歹徒攀談

盡量使用方法拖延、困惑歹徒，如告訴歹徒你正值生理期、懷孕、生病(如高傳染疾病)，或要求歹徒更換至你較熟悉可掌控的地點。

### 2. 選擇歹徒最脆弱的部位攻擊

若情況允許，攻擊歹徒而逃脫的機會很大；歹徒的眼、耳、鼻、髮、下體等脆弱的部位，給予奮力一擊後，趕快逃跑，盡快求救。

### 3. 僅有一次逃脫機會

萬一遭遇歹徒施暴時，保持冷靜。如果可以，尋找僅有的一次機會，針對人體要害，在最短時間內奮力一擊，並趕緊逃離現場。

### 4. 逃脫喊「火燭呀」較易引注意

逃脫時，求救以喊「火燭呀」代替喊救命或非禮，較容易引注意。

■ 不要進入陰暗地下通道。  
網上圖片



■ 不要單獨行經停車場。  
資料圖片

