

是否有人利用科技來恐嚇、控制或傷害您？

如果您遭受到虐待，您有權獲得支持

家庭暴力可能是身體或非身體的虐待，還包括透過網路或數位科技來施行的虐待。

施虐者可能是：

- 丈夫或伴侶
- 前伴侶
- 與您同住的人
- 家庭成員，包括大家庭中的某個人或照顧者
- 您的約會對象。

性暴力也可能構成家庭暴力。這包含未經雙方同意的性行為，虐待可能與身體有關，也可能與身體無關。

如果您遭受虐待，您並沒有做錯事，您有被相信的權利。

本情況說明書中的資訊將協助您處理線上或與數位科技有關的家庭暴力和性暴力。請切記：
您並不孤單，並且可以獲得幫助。

如果您面臨立即危險，請撥打 000 報警。

科技經常被用來施行家庭暴力和性暴力

使用網路或數位科技來傷害或虐待他人，稱為「科技促成的虐待 (technology-facilitated abuse)」或「科技虐待 (tech-based abuse)」。

有關案例包括：

- 以讓您感到擔心或受威脅的方式持續在線上跟蹤您，又稱為「網絡跟蹤 (cyberstalking)」
- 在線上或使用數位設備騷擾或威脅您
- 未經您同意，在網路上分享或威脅分享您的親密影像或影片，又稱為「影像虐待 (image-based abuse)」
- 限制或管控您在設備裝置和線上帳戶的存取權限。



家庭暴力和性暴力可能令人感到難以啟齒。有些人可能認為這是私人或家內問題。其他人可能會認為這令人感到羞恥。然而，這類型的虐待可能極為有害且違法。

家庭暴力和性暴力：

- 非常糟糕，不該被容忍
- 是對權力的濫用
- 通常以交往中的親密伴侶或分手後的男性為加害者。

欲了解有關家庭暴力的更多資訊，請瀏覽 [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

科技控制可能以哪些形式發生？

施虐者可能利用數位科技來達成並維持對您的控制，進而損害您的信心、自由和獨立性。

如果有人反覆使用數位技術或線上帳戶來控制您，便是「科技強制控制 (tech-based coercive control)」。

這種形式的虐待幾乎總是組成家庭暴力和性暴力的一部分因素。這類行為可能很明顯和直接，但也可能以隱蔽和秘密的方式進行。

科技強制控制並非單一行為，而是一種針對您的行為模式，用於：

- 切斷您與家人、朋友、服務和金錢的聯繫，讓您感到孤獨
- 強迫您做不想做的事
- 迫使您停止從事喜歡的事
- 追蹤您的去處和行程
- 使您感到困惑——不確定什麼是現實，什麼是幻象
- 孤立您，使您感到受困且無法離開一段關係。



科技虐待的跡象

每個人遭受科技虐待的經歷都是獨特的，但也有一些共同的跡象。

您可能會注意到的行為包括：



追蹤和監視

- 向您的朋友或家人發送訊息以檢視您正在做什麼。
- 秘密追蹤您的設備裝置以確認您的所在地點。
- 在家中、汽車或兒童玩具內安裝隱藏式攝影機或安全系統來監控您的行為。



性暴力和性虐待

- 在未經許可的情況下，以影音記錄您的性行為或親密行為。
- 逼迫您在網路上從事性活動。
- 向您發送不適當的色情圖片、影片或訊息。



騷擾

- 反覆打電話或發送短訊，要求了解您的現況，像是「你在做什麼？」或是「你旁邊有誰？」等類型的訊息，並期望您立即回覆。
- 威脅您如果與他們爭論，便要在網路上揭露您的性傾向。
- 建立虛假社交媒體帳戶來發佈有關您的尷尬或辱罵內容。



孤立

- 透過短訊或社交媒體貼文散佈有關您的謠言或謊言，以破壞您的友誼和與他人的關係。
- 透過限制您使用各種裝置、交通運輸應用程式或鑰匙門卡來阻止您工作或學習。
- 破壞、毀損或拆卸您的科技輔助裝置，例如：助聽器、電動輪椅或無障礙設備。



經濟虐待

- 透過阻止您使用網路銀行來阻斷您取得金錢的途徑。
- 檢查您的線上活動以確保您沒有在申請新工作。
- 使用雙方的共同資金進行線上賭博，並將線上賭博的問題歸咎於您。



限制個人隱私和獨立性

- 變更密碼設定，使您無法在沒有協助或許可的情況下使用線上帳戶或裝置。
- 堅持要陪同您參加遠距醫療通話或其他線上預約。
- 使用您的健身裝置來追蹤您的飲食習慣、體重、生理週期或所在地點。



煤氣燈操縱／心理操縱 (Gaslighting)

- 偷偷更改家庭智慧裝置的設定，使暖氣、燈光或電視在非預期的情況下開始運作。
- 他們會建構虛假的網路瀏覽記錄，並讓您相信這是您的瀏覽紀錄，使您感到困惑。
- 即使已經有相關證據，他們仍拒絕承認正在跟蹤或監視您。



與值得信賴的支持人員討論的安全提示

- 檢查施虐者有哪些帳戶的存取權限，包括您的電子信箱、銀行帳戶和社群媒體資訊。
- 如果情況安全並允許，請變更密碼並對帳戶設定多重身份驗證。
- 確認手機上是否有您不認得的應用程式，並在使用完線上帳戶後確實登出。

科技虐待會如何影響兒童？

當孩子看到父母遭受身體或非身體的虐待時，他們有可能會受到負面影響。

孩童也可能在家居或家庭暴力中直接經歷科技虐待。這包括：

- 監視或跟蹤
- 騷擾、威脅或恐嚇
- 阻斷孩童進行線上交流。

某些情況下，孩童也可能遭到科技強制控制。例如：您的伴侶可能會變更孩子的線上帳戶或裝置，以同時監視或追蹤您和孩子。您的伴侶也可能監視孩子的帳戶或裝置以控制或操縱他們。

家庭暴力和性暴力可能會對您和與您共同生活的孩子造成痛苦。針對數位設備和帳戶的使用制定一些規則，可以協助保護孩子免於遭受科技虐待。

如果您的孩子因科技虐待而需要身體和情感支援，請聯繫支持服務人員，為您和孩子尋求協助。

欲了解更多有關在家庭暴力中確保孩童上網安全的資訊，請瀏覽 [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe)。



您有權爭取安全並獲得幫助

如需保密和免費的資訊、諮詢和支持，您可以隨時致電 **1800 737 732** 聯繫 **1800RESPECT** 或發送短訊至 **0458 737 732** (24 小時全年無休)。

如果您認為自己的電話或設備已受到追蹤或監控，請透過您信賴的人的電話或設備進行聯繫。如果施虐者得知您正在尋求相關幫助和資訊，他們的行為可能會更變本加厲。

如果需要口譯服務：

- 請撥打 **1800 737 732** 致電 **1800RESPECT** 並要求口譯服務
- 請撥打 **131 450** 致電 TIS 口筆譯服務，並請他們為您轉接 **1800RESPECT**。

如要尋找您所在地區的移民、難民及多元文化和語言服務，請前往：1800respect.org.au/services/search

如果您遭到嚴重的網絡虐待，請向支持工作者諮詢如何透過 eSafety 協助您刪除有害的線上內容。您也可以向 eSafety.gov.au/report 進行免費且保密的舉報。



如果您遭遇影像虐待， eSafety 可以為您提供支持

「影像虐待」意指有人在未經您同意的情況下分享或威脅分享您的私密照片或影片。

這包括：

- 身體全裸或半裸的影像
- 包含生殖器、臀部或乳房（無論是否有穿內衣）的影像
- 正在進行私密活動的影像，如脫衣服、上廁所、淋浴、泡澡或進行性行為
- 您在影像中沒有穿著通常會在公共場合穿著的、具有宗教或文化意義的服飾。

如果這件事發生在您的身上，您並沒有錯。

eSafety 擁有合法從社群媒體平台、網站和其他網絡環境中刪除此類內容的權力。您可以透過保密的方式免費向 eSafety.gov.au/report 舉報。

您也可以向警方舉報影像虐待的行為。他們或許可以起訴施虐者並協助保護您。如果有人威脅要傷害您或孩子，這一點至關重要。

欲了解更多有關影像虐待的資訊，請瀏覽 eSafety.gov.au/image-based-abuse。

