



佛蒙特暴力預防專案 情境意識



情境意識是指保持警覺並留意周遭環境、辨識潛在威脅，以及瞭解如何有效應對。這關乎保持專注並掌握周圍狀況，以確保自身及他人安全。

1. 保持專注

避免分心：在公共場所減少使用手機和其他會分散注意力的物品。

提高警覺：注意周圍的人、活動和環境。

2. 相信直覺

不安全與不舒服：瞭解「感覺不安全」和「單純不舒服」的區別。

採取行動：如果感覺有異或不安全，應嚴肅看待並採取應對行動。

3. 觀察周遭環境

注意異常狀況：注意任何異常活動、聲音或舉動。

留意令人擔憂的行為：警惕看起來不合常理或可能有害的行為。

4. 促進社區安全

避免假設：不要僅因為他人不同就將其視為威脅。

尊重差異：認識到多元差異能夠增強社區韌性，並在危機時刻提供寶貴的多元視角。



貼士

保持警覺

- 抬頭觀察，時刻留意周遭環境變化。
- 記下出口和安全地點，以備緊急情況使用。

通報溝通

- 分享您對異常情況或令人擔憂之行為的疑慮。
- 將可疑活動通報有關當局。

自我教育

- 瞭解您所在地區的常見安全風險。
- 熟悉安全規範與緊急應變程序。

共同責任

- 維護彼此安全是全體成員的共同責任。每個人都在營造安全環境中扮演重要角色。
- 透過提高警覺性與採取積極行動，我們能共同建立更安全、更具支援性的社區。

情境意識對個人及社區安全至關重要。透過保持專注、信任直覺、接納差異並留意周遭環境，您能協助創造更安全的空間。這不僅是自我保護，更是守護每一個人。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 辨識令人擔憂的行為



1. 行為變化

- 情緒、性格或社交互動發生突然/極端變化。
- 工作或學業表現明顯退步。
- 日常生活規律明顯紊亂。

2. 退縮或孤立跡象

- 逐漸減少社交活動。
- 避開朋友、家人或日常活動。

3. 攻擊與敵意

- 表現出言語或身體攻擊行為。
- 使用帶有敵意或暴力傾向的言論。

4. 操控行為

- 刻意切斷他人與社交支援網絡的連結。
- 企圖掌控他人生活的各個方面。

5. 威脅與恐嚇

- 做出威脅或展現使周遭人感到恐懼的行為。
- 各種形式的恐嚇或脅迫。

6. 注意

及早介入：及早辨識令人擔憂的行為能夠讓我們及時介入與支援，從而可能預防危害情況。

建立更安全的社區：對出現令人擔憂的行為者給予關懷與同理心有助於我們建立更強大、更具支援性的社區。



貼士

仔細觀察

- 注意他人行為模式、情緒及社交互動的變化。
- 留意退縮、攻擊或操控行為的跡象。

用心聆聽

- 認真聆聽他人所表達的內容及其溝通方式。
- 警覺帶有憤怒、敵意或暴力傾向的言論。

分享觀察所得

- 本著真誠幫助而非批判的初衷，分享您所觀察到的情況。
- 向有關當局反映您的疑慮。

同理心與支援

- 透過給予同理心與支援，我們能夠預防傷害發生，並共同營造讓人人都感到安全與受重視的社區。

以關懷為本

- 建立以關懷為核心價值的社區，能夠為所有人創造更安全、更具支援性的生活環境。

令人擔憂的行為是指可能導致危害情況或暴力的警示言行。辨識令人擔憂的行為對於預防暴力事件與維護社區安全至關重要。保持警覺、展現同理心並分享觀察所得，能夠協助我們共同營造互助且安全的環境。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案

運用理解與同理心 來化解仇恨



仇恨行為與事件針對的是因種族、民族、宗教信仰、性別、性取向、身心障礙或其他特質而被區分的個人或群體。這類事件可能以多種形式出現，包括言論、騷擾行為、歧視對待、社會排斥、破壞財物及暴力行為。

1. 認識影響

仇恨表現形式：仇恨可透過言論、騷擾、歧視、社會排斥及暴力等方式表現出來。

暴力類型：無論是身體或精神暴力，都會造成嚴重傷害。

絕非受害者過錯：必須明確認知，受害者絕對不應為其所遭受的暴力而承受任何指責。

2. 理解並感同身受

行動背後的動機：嘗試理解仇恨或暴力行為背後的原因，能為對話與教育創造契機。

同理心的力量：同理心與相互理解是化解仇恨並促進社區正向改變的有力工具。

3. 採取行動

通報事件：請務必通報您所目睹的任何仇恨行為。通報對於促進社區安全與福祉極為重要。

社區共識：透過重視關懷與相互理解，我們能夠共同營造更安全、更具支援性的環境。



貼士

悉心觀察

提高意識：注意周圍環境並時刻保持警覺。
記錄細節：當目睹事件發生時，盡量記下關鍵細節，例如相關描述及事件的性質。

通報事件

及時通報：請盡快向有關當局通報事件。
提供資訊：分享所有相關資訊，以便有效協助處理該事件。

支援受害者

給予支援：向受害者展現同理心與支援。讓他們感受到自己並不孤單。
通報的權利：提醒受害者有權通報事件並尋求協助。
後續關懷：並非每個人都覺得在事發當下進行介入是安全的。事件發生後，主動關心受害者，瞭解他們的狀況。

教育與對話

展開對話：鼓勵進行開放式討論，促進社區內的相互尊重與理解。
教育他人：分享有關同理心、包容性與反對有害行為重要性的資訊與資源。

仇恨行為不僅傷害個人，也損害整個社區的和諧。透過認識影響、理解動機、採取行動及培養同理心，我們能夠共同創建以關懷與安全為核心價值的社區。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 親密伴侶暴力 (IPV)



親密伴侶暴力 (Intimate Partner Violence, IPV) 是指在親密關係中，任何導致伴侶遭受身體、心理或性方面傷害的行為。IPV 是一個嚴重問題，可能對受害者的健康造成長期影響。

1. 辨識警訊

IPV 的表現形式：IPV 可能包含身體暴力、情感虐待、性暴力及控制型行為。

警訊：留意以下警訊，如無法解釋的傷痕、經常缺席工作或學校、性格突然轉變，以及與親友關係疏遠等情況。

2. 瞭解影響

身體影響：IPV 可能導致受傷、慢性疼痛、消化問題及其他身體健康問題。

心理影響：IPV 受害者常會出現焦慮、憂鬱、創傷後壓力症候群 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) 及其他心理健康問題。

社會和經濟影響：IPV 可能導致社會孤立、失業及財務不穩定，因此受害者更需要社區的支援與資源協助。



貼士

提高意識

自我教育：瞭解 IPV 的各種表現形式及警訊，以便更好地識別某人是否處於虐待關係中。

細心觀察：注意周遭人行為或外表上的變化，這些可能是 IPV 的徵兆。

採取行動

通報虐待情況：若您目睹親 IPV 或懷疑有虐待情況，請向有關當局通報，並在安全前提下告知受害者您已採取此行動。

提供資源：分享關於當地庇護所、求助專線及支援團體的資訊。願意傾聽對方心聲，因為處於虐待關係中的人通常感到孤立無援。

提升大眾意識

提高關注度：在您所在的社區公開討論 IPV，提高大眾意識並減少相關的污名化。

鼓勵開放討論：營造安全的環境，讓人們能夠放心分享自身經歷並尋求協助。

親密伴侶暴力是影響許多個人與整體社區的嚴重問題。透過辨識警訊、瞭解影響、支援受害者及採取行動，我們能夠共同致力於預防 IPV，並協助受害者走出陰霾。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 辨識危機



1. 瞭解危機

社區責任：我們每個人都在促進與支援所有社區成員心理健康方面扮演著不可或缺的角色。

意識：辨識心理健康危機或自我傷害的警訊是提供協助的第一步。

2. 辨識警訊

外表改變：個人衛生習慣、穿著打扮或整體外觀的明顯變化。

行為轉變：異常或過度的情緒反應、社交活動減少、攻擊行為，或對他人產生過度依賴。

表現下滑：工作或學業表現突然退步、無法履行既定承諾等。

家族病史：瞭解家族中是否有自我傷害或心理健康問題的病史可能至關重要。

情緒危險訊號：表達感覺自己是負擔的想法、近期遭遇公開難堪事件、感受強烈羞恥感、日益嚴苛的「自我批判」，或情緒反應失當。

物質濫用：物質使用量增加或新近開始濫用可能是重要警訊。

事前準備行為：如贈送財物、處理未了心願及立遺囑等行為，可能顯示當事人正處於危機狀態。



貼士

立即行動

若有人具備自殺或殺人的計畫、方法與意圖，請立即尋求協助。

資源共享

分享關於當地心理健康服務資源、危機專線及支援團體的資訊。

營造支援性環境

在您所在的社區促進對心理健康及物質濫用議題的理解、同理心與支援。

聯絡資訊

全國自殺預防生命線：
9-8-8

危機簡訊專線：
傳送「VT」至 741741
(24/7 全天候支援)

緊急服務：撥打 911

透過保持警覺並辨識心理健康危機或自我傷害的警訊，我們能共同創造相互支援且安全的社區。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 威脅行為



1. 瞭解重要性

社區責任：我們每個人都在維護社區安全方面扮演著重要角色。

意識：辨識威脅行為對於預防潛在傷害至關重要。

2. 辨識威脅行為

言語威脅：注意任何帶有威脅性或可疑的言語表達，包括口頭或書面形式（如電子郵件、簡訊、社群媒體）。其中也包括明確的威脅、「玩笑性」的威脅，以及暗示即將造成傷害的言論（例如「你會後悔的」）。

肢體威嚇：即使未發生身體接觸，衝撞或刻意入侵他人空間等侵略性行為也可能代表威脅。

3. 應對威脅

優先確保安全：務必始終確保自己的人身安全。

觀察評估：某些人的行為可能是近期才出現的令人擔憂跡象，但您可能缺乏足夠資訊進行介入。請留意行為是否有混亂或逐漸升級為具威脅性的模式。

通報疑慮：確保自身安全後，向有關當局通報任何威脅行為，以尋求介入與支援。

同理心和理解：在確保安全的前提下，帶著同理心接觸表現出令人擔憂行為的個人。



貼士

匿名通報

運用社區提供的匿名通報工具，協助當事人聯繫專責處理疑慮並提供幫助的團隊。

社區共識

建立重視同理心與理解的社區文化，能有效預防威脅行為，並營造更安全的環境。

開放式溝通

鼓勵坦誠溝通，並透過開放式提問來瞭解對方的觀點。

專業協助

協助他們獲得專業協助，以解決導致其行為的根本問題。

後續關懷

有時，人們可能處於極度孤立狀態，他們需要知道有人真正關心他們。

聯絡資訊

地方當局：對於即時威脅，請聯絡當地執法機構。

社區資源：善用現有匿名通報管道來舉報疑慮，並協助個人獲得適當幫助。

透過以同理心和理解來辨識並處理威脅行為，致力於建立關懷關係且不遺漏任何人，我們能共同創造更安全、更具支援性的社區。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 可疑包裹



1. 警覺的重要性

社區責任：每個人都在維護社區安全方面扮演著重要角色。

隨時保持警覺：確保彼此安全的最有效方法是時刻保持警覺和專注。

2. 辨識可疑包裹

可疑跡象：地址資訊不正確、字跡潦草或扭曲、散發異常氣味、郵資過多、形狀不規則、有異常聲響，以及包裹送達時間和遞送者。

3. 應對措施

立即行動：若發現令您擔憂的可疑包裹，請立即採取行動。

致電當局：立即通知有關當局，切勿自行處理或拆解該包裹。

4. 瞭解風險

潛在後果：雖很少見，但危及生命的包裹可能造成人員死亡、身體傷害及財產損失。

目標分析：想想您自己或您所在的組織是否可能因報復、商業糾紛、勒索或恐怖行動等動機而成為目標。



社區安全

及時通報

對任何可疑包裹，不論其大小如何，都應立即向有關當局通報。

保持警覺與採取行動

您的警覺性和迅速反應是維護社區安全的關鍵要素。



透過積極辨識並及時處理可疑包裹，我們能共同創造更安全、更有保障的生活環境。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)



佛蒙特暴力預防專案 安全規劃



安全計畫有助於應對各種情況，例如如何緩解不愉快的人際關係、處理自我傷害的想法、關注個人安全問題，或管理情緒痛苦。結合個人應變準備和社區參與，能幫助我們應對生活中的挑戰，並為處理可能導致更強大、更安全社區的困難情況做好準備。

1. 觸發因素和警告信號

識別個人觸發因素以及可能表明您何時需要額外支援的警示信號。

2. 因應策略

發展並記錄能幫助您管理壓力和情緒挑戰的因應技巧。如果您在制定這些策略時遇到困難，不妨尋求協助。

3. 安全場所與社交支援

確認能尋求支援的安全場所和積極的社交環境。列出可在緊急情況下聯絡的值得信賴之人或專業人士。

4. 活著的理由

認識並列出您活著的理由，作為激勵提醒。

5. 制定危機應對計畫

當出現個人危機時您會打電話給誰？您可以依靠哪些資源或支援？



貼士

定期檢閱

定期檢閱並更新您的安全計畫以確保其仍符合您當前的需求。

尋求支援

邀請值得信賴的朋友、家人或專業人士協助建立與完善您的個人化安全計畫。

認識到尋求協助的必要性

為自己尋求支援是有勇氣的展現，也是對您健康和福祉的重視。

社區支援

透過優先考慮您的安全和情緒健康，您也在為建立更安全且更具支援性的社區貢獻心力。

建立並維護安全計畫能增強您的韌性，確保您在面對挑戰時擁有所需的資源和支援。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 通報疑慮



通報任何暴力行為、暴力威脅或可能對個人自身或他人造成傷害的疑慮是我們共同的責任。及早辨識並通報疑慮能夠及時進行干預，從而避免對個人或他人造成傷害。

1. 疑慮類型

各種疑慮可能不總是能明確分類。這些可能包括暴力威脅、異常或令人擔憂的行為，或任何看似不安全或可能升級的情況。

2. 應包含的細節

通報時，應盡可能提供相關資訊，以確保獲得適當協助。這包括對相關行為的描述、您為何感到擔憂，以及任何相關背景情況。

3. 如何通報

緊急電話：遇到緊急威脅時請撥打 9-1-1 等緊急服務電話。

iPhone：使用 SOS 緊急通話功能。

Android：使用緊急通話功能。

匿名通報：許多組織和社區均提供匿名通報工具。如果您希望保持匿名，請透過這些管道分享您的疑慮。



貼士

同理心和關懷

帶著同理心通報疑慮。您所關心的人可能正因自己的問題而苦苦掙扎，而瞭解他們的處境有助於提供適當的支援。

社區關懷

通報疑慮表明您關心社區內其他人的安全與福祉。

意識與安全

透過通報疑慮，有助於我們為所有人打造更安全、更具支援性的環境。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 主動威脅應對措施 逃離、躲藏、抵抗



主動威脅是指任何個人的行為可能即刻造成死亡或嚴重傷害，例如主動攻擊者或持武器者。這類情況的持續時間通常難以預測，一般為 10 至 15 分鐘。

1. 應對選項

逃離：盡可能快速且安全地撤離現場。如果無法立即撤離，先尋找一個安全的地方躲藏，直到您可以撤離為止。

躲藏：找到一個安全的地方來躲避威脅。可能的話，設置屏障並躲避視線。保持安靜，避免發出聲響。

抵抗：作為最後的手段，若您直面威脅者，請使用任何可用物品來保護自己。利用臨時武器或任何可用之物來保護自己和他人。

2. 立即行動

環視、評估、行動：評估周圍環境並根據情況做出最佳決定。環視該區域、評估您的選擇，並根據最安全的方式採取行動。



貼士

熟悉環境

- 當身處新環境時，留意出口、藏身之處和潛在的防衛工具。
- 瞭解周圍環境有助於在緊急情況下快速做出決定。

當警察到達時

- 保持冷靜並遵循警察的指示。
- 放下所有物品、舉起雙手且張開手指，保持雙手可見。避免突然行動。

訓練

- 考慮參加主動威脅應對訓練。
- 在 Google 上搜尋「FBI Run Hide Fight」(FBI 逃離、躲藏、抵抗) 以取得更多資訊和資源。

透過提高意識和做好準備，可建立更安全的社區。讓我們保持警覺並做好準備，共同創造更安全、更有保障的環境。

瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特暴力預防專案 關門、上鎖、不抵住門



1. 安全規範

關門：離開房間或建築物時，務必確保門已關上。這能有效防止未經授權的人員進入並維持安全。

上鎖：在必要情況下，將門上鎖。這能保護敏感區域並對限制進入的空間執行門禁管制。

不抵住門：不得以任何物品抵住應保持關閉的門。確保安全措施到位並正常運作。

2. 實施重要性

增強安全性：關上門及關閉出入口能有效阻止未經授權的進入，並震懾潛在威脅。

安全：妥善上鎖的門有助於防止不速之客進入非公共區域，從而維持安全的環境。

社區責任：每位成員都在維護安全方面發揮著作用。請主動給門上鎖，並通報任何問題，如門鎖破損或窗戶損壞。



貼士

通報問題

- 燈具、門、鎖或窗戶如有破損，應立即通報。
- 及時報告有助於解決安全問題，並確保每個人都擁有更安全的環境。

建立更安全的社區

- 保持警惕並注意您周圍的環境。
- 關門、鎖門及不抵住門都有助於確保環境的實際安全。



瞭解更多：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)