

何謂纏擾？

當某人受到跟蹤、監視、攀談、或遭受到他人任何形式的行為對待，以致開始擔心自己的安全或認識的人的安全，就會出現纏擾(又稱為刑事騷擾)。纏擾/刑事騷擾常常涉及犯罪者與受害人之間經歷一段時間的重複舉動。雖然纏擾/刑事騷擾未必會引致受傷，但它可能是暴力行為的先兆。

纏擾/刑事騷擾不是愛的象徵。它是一種以力量和控制為基礎的虐待。根據加拿大的《刑事法》(Criminal Code)它還是一種罪行。它可能使你驚恐及剝奪你的安全感和個人安全。它甚至可能導致身體受傷害。

如果你是刑事騷擾的受害人，求助有門。

纏擾/刑事騷擾的跡象

如果某人：

- 威脅你或你的子女、孫子女、家人或朋友
- 跟蹤你或你的子女、孫子女、家人或朋友
- 危害到或損壞你的財產或傷害你的寵物
- 再三打電話給你，但當你接聽時就掛斷電話或默不作聲
- 屢次發不想要的短訊給你
- 再三用電郵或通過社交網站聯絡你
- 致電你的子女、孫子女、家人、朋友或同事，並問起你
- 送你不想要的東西給你

或者如果你覺得：

- 你的情感或人身安全受到威脅
- 你不敢講及那個人的舉動

- 由於恐懼你無法做你想做的事情或去你想去的地方
- 你必須改變自己的生活方式以避開此人

你或許是受到纏擾/刑事騷擾的人。任何人都有可能干犯纏擾/刑事騷擾，例子包括配偶或伴侶、與你同居的人、你的約會對象、客戶、前僱員、同事、同學、同儕、或素未謀面的人。雖然在加拿大差不多四分之三的刑事騷擾的受害人是女性，但兒童、青少年、以及男性也可能是受害人。

如果你憂慮自己受到騷擾，儘管報警或聯絡卑詩受害人熱線(VictimLink BC)1-800-563-0808。你的安全和安心是很重要的。

如相信自己受到纏擾，應聯絡警方。

如果你身處險境，應致電911或你社區內的警方緊急電話號碼。如果你並無即時危險，則可致電你區內的警方非緊急電話號碼。你可能會發覺，由朋友陪伴前往警察局是有幫助的。帶備書面陳述，裏面包括纏擾者的詳細描述或照片。如果你有把過去的事件記錄下來；如果你收過帶恐嚇性的信件、電郵、或語音留言；或者如果有人見過那犯罪者向你動粗或威脅你，要告訴警員。保存有關那纏擾行為的詳細記錄，及保留那犯罪者曾經給你的電話錄音留言、電郵、短訊、禮物、信件或字條，這是很重要的。

確保你有記下警方案件或檔案編號和負責警員的姓名。你每次致電警方報告任何可能與那宗騷擾有關的事情時，都要使用檔案編號。如果你有任何問題或憂慮，跟那名熟悉你和此案的警員談談，會比較容易的。

無論什麼時候都要隨身帶備緊急電話號碼和你的警方檔案編號。



你可能會發覺，把你的情況告訴受害人服務工作人員(Victim Service Worker)是有幫助的。你可通過警方或聯絡卑詩受害人熱線1-800-563-0808，要求被轉介去見受害人服務工作人員。

在某些社區裏，也許有個人安全警報器可供使用。詢問警方、受害人服務工作人員或中途之家(transition house)工作人員，是否有這類警報器可供你使用。你也可聯絡受害人安全組(Victim Safety Unit)查詢詳情，電話：(604) 660-0316(低陸平原)或1-877-315-8822(卑詩省內免費長途電話)。

如果你遷到另一區，而你的案件尚在調查中，你應把那宗騷擾告知你新遷入的社區的警方。告訴他們你從何處遷來、你的檔案編號、以及負責此案的警員的姓名。

如果那纏擾者曾因這項或其他罪行而被控及定罪，你可取得有關以下各方面的資料：那纏擾者的行蹤、即將獲得的日間自由通行、或釋放日期。聯絡受害人安全組查詢詳情，電話：(604) 660-0316(低陸平原)或1-877-315-8822(卑詩省內免費長途電話)。如果你知道那纏擾者曾違反法庭命令，要告訴當局。

保存書面記錄

如果你不曾保存記錄，現在就開始這樣做。把自己記得的事情寫下來，並要求其他你信任的人也這樣做。

記下每次與那纏擾者接觸或在一起的事件的時間、日期及地點。註明發生了什麼事情以及它令你有什麼感覺，由首宗事件開始。即使事件看似微不足道或不相關也要記下來，因為它可能會有助顯示出刑事騷擾的模式。

複製及保存電話答錄機或語音信箱上的留言，並記錄你接聽電話而對方就掛斷或不發一言的時間。

把記錄簿放在手邊，並且複印一份，把副本放在住所以外的安全地方。保留那纏擾者所寄的任何便條、信件或包裹。有齊全的記錄，對調查很重要。

告訴別人

如果你受到纏擾，要讓朋友、家人、可信賴的同事、僱主及鄰居得知你的遭遇。請他們寫下與那纏擾者可能有的任何接觸，並註明時間、日期、地點及發生了什麼事情。要求他們閱讀此刊物可能會有幫助。

如果你是通過家庭贍養費執行計劃(Family Maintenance Enforcement Program)取得子女供養費，將你的處境告訴工作人員。

將你的處境告訴子女的照顧者、校長和老師。如果你有那纏擾者的照片，拿給他們看。要說明白和直截了當，並請他們幫助你保持安全。請他們把一切關於你的資料保密，以及如果那纏擾者聯絡他們，要讓你知道。將他們的報告加入你的記錄簿。

照顧自己

你的情緒健康和自我價值感很重要。和朋友談談及從你信任的人那裏取得支援，例如醫生、宗教領袖、受害人服務工作人員、或輔導員。

在處理刑事騷擾所造成的創傷時，為自己及為其他與你關係親密的人求助，這是很重要的。如果你有子女或孫子女，他們也可能會需要幫助。

你可要求受害人服務工作人員協助，為你和家人制定安全計劃。致電卑詩受害人熱線1-800-563-0808，找出在你區內的受害人服務計劃。



增加個人安全的方法

你在家裏、工作地方或其他地方時，纏擾者都可能設法追尋你。以下是一些你可採取以提高個人安全的措施。請記住，這些措施不是用以取代聯絡警方。

保護個人資料

在談及家庭、社交和旅遊計劃時，要留意自己身在何處以及身邊是什麼人。有人可能在聽著。

在大多數情況下，避免公開你的社會保險卡號碼。法例規定只有銀行和僱主報稅表才需要這個號碼。

你如居於柏文大廈，把你的姓名從門鈴系統拿掉，或者如必需有“occupant”(住戶)以外的名字，那就使用別名。

租用郵箱。向郵政局遞交更改地址卡，並將你的新郵箱地址通知所有與你個人和在職業上有聯繫的人。如果你的門有信件投遞口，把它封掉。確保你的姓名不會出現在任何遞送到你住所的東西上。

將你的住址和電話號碼從任何有記錄的地方拿掉，包括：

- 汽車修理技工記錄
- 名片
- 汽車登記
- 支票
- 子女的體育運動
- 教會/聯誼會記錄
- 快遞公司
- 信用調查所
- 信用卡記錄

- 牙醫診所
- 醫生診所
- 駕駛執照
- 乾洗店
- 花店
- 互聯網及社交網絡(例如Facebook、MySpace)
- 土地註冊處檔案
- 圖書館
- 行李
- 病歷
- 醫療保健計劃
- 工作地方的人事檔案
- 藥房
- 照相館
- 康樂中心檔案
- 學校
- 訂閱
- 大學
- 水電費單
- 獸醫
- 選民記錄

你也許能夠讓你的地址從公共記錄中拿掉。詳情請聯絡你當地警方或卑詩受害人熱線1-800-563-0808。



在家裏的安全

回家時，在到門口之前先把鎖匙拿在手裏。

即使當你在家時，所有門窗都要鎖上，以及查看它們是否鎖好。

把緊急電話號碼和你的警方檔案編號放在電話附近。

在不易拆除的高度上安裝額外的戶外燈。車庫內的燈要保持點亮。住所周圍的矮樹要修剪。如果可能的話，安裝感應燈和防盜警鐘。如果你的保險絲盒是在戶外，把它鎖上。如果你是租地方住，考慮要求業主提供這些東西的其中一部分。

將燈放近窗口，以減低在窗簾或百葉簾上的陰影。

考慮更換門鎖。使用固定式插銷鎖及記錄所有鎖匙。如遺失鎖匙，把鎖換掉及配新鎖匙。無論什麼時候車庫都要鎖上。

在推拉窗和門的框上鑽個孔供金屬塞子插入，於是門窗就不能推開。

在門上裝一個廣角窺視孔，並且開門之前總要先察看門外是誰人。

修理人員上門時，要查看身分證明。不要接收你沒有訂購的包裹或送來物品。

把郵件回收利用或丟棄之前，確保你的姓名和地址以及任何個人資料都已拿掉。

將你的處境告訴可信賴的鄰居、業主或大廈管理員，並請他們幫忙照看你的住所。如果你有那纏擾者的照片，拿給他們看，並且要求鄰居，如果看見此人在附近，就要報警。可以的話，描述那纏擾者的汽車及提供車牌號碼。

制定一個緊急應變計劃。確保子女和孫子女知道這個緊急應變計劃及到哪裏求助。

準備一個應急袋，裏面裝了額外的衣服、藥物、身分證明文件和現金或信用/扣帳卡。包括玩具、書本和孩子可能想有或需要的任何特別物品。你也許想將這個袋放在車子裏，或在工作地方，或者在鄰居或朋友的家裏。

講電話的安全

在撥電話號碼之前你可先用*67來阻止你的姓名和電話號碼出現於來電顯示上。你也許想向電話公司查詢，了解一下在你區內是否有這項及其他保障私隱服務提供。

如果你收到騷擾電話，告訴電話公司，打聽一下有關*57來電追蹤服務。申請一條新電話線，號碼不要列於電話簿。將你的舊電話號碼保留在另一條線上，並連接到電話答錄機。保留所有可能與那刑事騷擾有關的訊息。

考慮購買一部手機，以備不時之需。

要注意到手機和流動電話上的通話可以被掃描器追蹤到。

不用自己的電話來打1-900號碼電話，以保護自己的私隱。只使用1-800和1-888這些號碼於聯絡警方和索取司法系統資訊。

在互聯網上的安全

在互聯網上發布個人或秘密資料時要當心，因為任何人都可能取得這些資料。

審閱互聯網服務供應商針對騷擾的政策。互聯網服務供應商也許能夠幫助你在網上免受騷擾。

認識阻截不想要的通訊的網上工具。

切勿以全名作為用戶標識符。

經常更改密碼。



如收到騷擾性電郵或在聊天室受到凌辱，要聯絡互聯網服務供應商，他們或許能夠控制那凌辱者的戶口。

在工作地方的安全

你也許要在工作地方作出特別的安排，以保障自己和家人的安全。要向同事講清楚和直言你需要什麼幫助。

將你的遭遇告訴可信賴的同事和僱主。拿此刊物給他們看，也許會有幫助。

請其他人轉接你的電話。請他們記下姓名和訊息。

把你的姓名從出入記錄板上拿掉，並叫人不要說你在何處或你什麼時候會在工作地方。

把個人資料從你的檔案、工作時間記錄卡、儲物櫃、桌子或電腦拿掉。

把你的名牌從桌子或辦公室門上拿掉。

不要接收不是你正在等待的包裹。

如有騷擾你的那個人的照片，拿給其他職員和現場保安人員看。使他們注意到你的保安需要。

步行時的安全

朝各方面看看，並要注意周圍發生什麼事情。

避免分心，例如戴住耳筒或伸手入手提包或背包。

要把手提包帶子掛在肩上，而不是繞住脖子和肩膀。

穿著舒適的鞋子，例如跑步鞋。

盡可能和其他人一起步行。

選擇照明良好的街道，走在人行道中央，遠離門口、樹叢和停泊的汽車。有必要時就過馬路。

如認為自己被人跟蹤，去安全的地方，例如商店或咖啡室，或者上公車或計程車。告訴別人你被人跟蹤。

在公共交通上的安全

帶備公共交通時間表。入黑之後，就在公共車輛來之前才到車站。

在照明良好的地方等候。

在公車上，坐近別人。如覺得不安全，請司機求助。

要求特別停車(Special Stop)，好讓你能在較接近你的街道或門口下車(如果你乘坐的公車路線可以讓你這樣做)。

查詢有關設有特別停車服務的路線，請致電運輸聯線(TransLink)(溫哥華都會區)或卑詩運輸公司(BC Transit)(溫哥華都會區以外)。

在汽車裏的安全

無論什麼時候都要鎖上汽車的門窗，即使當你是在車裏時。使用帶鎖油箱蓋。盡量使用前車蓋只可從裏面打開的汽車。

走向你的汽車時，準備好車匙。打開車門之前先檢查一下汽車。望望車裏面和底下，快速檢查一下車胎和雨刷，並確保前車蓋和行李箱/掀背式尾門是關上的。

不要用名字、汽車型號或車牌來作為車匙的標誌。把汽車登記收藏於汽車的行李箱/掀背式尾門內。

把汽車停泊於照明良好的地方或停車場內服務員附近。在多層停車場裏要格外小心。切勿把車匙交給代客泊車員。

如果有人在你的汽車附近等候，離開該處。



如有形跡可疑的小型貨車停泊在你的汽車左邊，從另一邊上車，或者如覺得不安全就離開。

吩咐替你維修汽車的人把一切資料保密，及把車匙妥善存放。

如果你在車裏被人跟蹤，直接駛去警察局、消防局或加油站。留在車上並按響汽車喇叭，直至有人出來為止。

設法記下尾隨你的汽車的車牌號碼。車內要有筆、紙和手電筒。

改變常規；行走不同路線。

知道在哪裏可找到警察局、加油站和消防局。

預先計劃好行程。知道你的路線和出口。

有助增加你安全的法律選擇

和平保障令(Peace Bonds)

保平保障令是一項由法官作出的命令，目的是幫助保護某人不受另一人騷擾。如果你是受到纏擾/刑事騷擾的人，而你擔心自己的安全或擔心家人或財產的安全，你可以取得和平保障令。和平保障令列出那犯罪者必須遵守的一些條件；它可以指令那個人不得接觸你或你的家人，並且要與你、你的工作地方、或你的住所保持一定距離。如果纏擾者違反和平保障令，警方有權作出拘捕。和平保障令在加拿大任何地方都可以執行，有效期一年，但在某些情況下可以續期。

想取得和平保障令...

要求負責你的案件的警員開始進行取得和平保障令的程序。如果你有子女，詢問是否應該提及他們，並告警員你想那項命令裏面包括什麼。

當你取得和平保障令時，詢問警方這項命令是否已向保護令登記冊(Protection Order Registry)登記。保護令登記冊是個電腦資料庫，儲存了卑詩省法院發出的保護令。

將保障令複印幾份，無論什麼時候都隨身帶一份。如果纏擾者違反保障令的條件，立即報警。

如果保障令包括你的子女，把保障令的副本交給孩子就讀學校或托兒所的校長、體育教練、康樂活動導師等等(視情況而定)。

家庭法保護令(Family Law Protection Order)

家庭法保護令是一項根據卑詩省《家庭法案》(Family Law Act)作出的保護令。這項命令可保護你不受“家人”騷擾，而“家人”是包括你的伴侶、你子女的父母或監護人、他們的同住親戚、或你的同住親戚。這項命令可保護你、你的子女、及其他與你同住的家人，以及其他住在你家裏、你伴侶家裏、或你子女的父母或監護人家裏的孩子。這項命令旨在保護你不會受到家人施以法律稱為的“家庭暴力”，包括身體虐待(或意圖進行身體虐待)，而這方面包括了被關起來或受到限制、或不獲給予食物或其他基本必需品；情緒或精神虐待，例如受到恫嚇、騷擾、纏擾、威脅、或財產受到損壞；性侵犯(或意圖進行性侵犯)；以及兒童接觸到家庭暴力。

如果你擔心自己的安全或憂慮其他事情(例如使你的伴侶或前伴侶停止每天打電話給你、或阻止對方不請自來出現於你家中或子女的學校)，你可以申請家庭法保護令。



想取得家庭法保護令...

你可以在省級法院(Provincial Court)或最高法院(Supreme Court)申請家庭法保護令。你可以獨立申請家庭法保護令，也可以在申請其他家事法庭命令之時一起申請。(只有關乎安全的命令才可列入家庭法保護令)你選擇在哪個法院申請，然後填妥必須的法庭表格。

申請家庭法保護令，有沒有律師相助都可以，但以聘用律師為宜。聆訊將會在民事(家事)法庭進行。

家庭法保護令的有效期多長，由法官定出。如果法官沒有定下結束日期，保護令就會持續一年。在你新遷往的省份的警方或皇家騎警，也許能夠執行你的家庭法保護令。請向在你新遷往的省份最就近的法院登記處查詢。

想知多點有關和平保障令及家庭法保護令，可參看以下刊物：For Your Protection: Peace Bonds and Family Law Protection Orders(保護你：和平保障令及家庭法保護令)。

此刊物可見於www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/publications。

卑詩受害人熱線1-800-563-0808

卑詩受害人熱線是卑詩省及育空地區各地一星期7天、每天24小時都可使用的免費長途、保密電話服務。它為所有罪案受害人提供資訊和轉介服務，及為家庭和性暴力受害人提供即時危機支援。

卑詩受害人熱線接受失聰及弱聽人士來電，請致電專線604-875-0885；如打對方付款長途電話，請致電Telus傳送服務(Telus Relay Service) 711。發短訊至604-836-6381。電郵VictimLinkBC@bc211.ca。網址：www.victimlinkbc.ca

請注意：此小冊子只提供一般性資訊，它並非法律文件。

