

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。



Chinese
26 July 1999

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

不要讓恐懼妨礙你的生活

Don't let fear limit your life

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

不要讓恐懼妨礙你的生活

Don't let fear limit your life

出外散步、見朋友或去新的地方參觀對身心都有好處——這樣做提供運動、讓我們有機會與別人會面和有新的經歷。但很多高齡人士由於聽到暴力罪行的報導而震驚，以致不大想外出。

然而，新南威爾士州警察部有一個好消息：現在發生在高齡人士身上的罪行比發生在較為年輕的人身上的罪行少得多。

由於我們聽到那麼多少年罪行在增加中的報導，於是當高齡人士看到一群年輕人聚集在一起時，他們都會感覺受到威脅。必須現實：少年罪行是一個問題，但那些犯這些罪的人只是少數份子——大多數年輕人都不會犯罪。

因此，不要讓恐懼阻止你去做你喜歡做的事情。下列的預防措施是新南威爾士州警察部幫助編制的。當你外出時，遵從下列各點會使你感覺較為安全：

如果與朋友一起散步或購物會使你感覺較為安全的話，就這樣做吧。

避免攜帶大量金錢——最好是用支票繳付數目大的賬單。用keycard 支付雜貨或繳付賬單就可以把你的戶口內的錢轉賬，那麼你就差不多不用攜帶任何錢了。如果你因為某些原因而必須攜帶大量金錢，把錢放在裏面的口袋吧。

當你去銀行時，最好不要在每週的同一天內或同一時間內去銀行——更改你的習慣有助於預防偷竊。要切記立即把錢放在你的皮夾子內才離開銀行出納員或自動提款機。

如果你帶著一個袋或錢包，把它放在你的前面。把錢包或皮夾子放在前面的口袋或內袋裏——那麼，如果你的袋被強搶，你的錢會仍然安全。

當你回去你的汽車時，在到達汽車之前就要準備好你的鑰匙——那麼，你就不會因為找鑰匙而疏忽了防範小偷。

另一項額外的提防措施是：認識你的路途上所經過的任何安全屋 (Safety Houses) —— 所用的標誌是黃色的安全屋。

如果你認為你因為任何原因而遇到危險，你應該：盡量大叫、盡量吸引附近的人的注意力、或去最就近的商店或繁忙的公眾場所。

如果你擔心你的安全，與當地的警察局聯絡吧。若在緊急情況下與警方聯絡，撥電 〇〇〇。如果你不會說英語，接線生會替你接通翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話 131 450。