

中国語
(繁体字)



安全安心 攻略手冊

Master Guide for
Safety and Security

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

第一章 一起學習!如何保護自己

城市裡到處充滿危險 / 絕對不能深夜外出!	6
保護外出安全的個人防護裝備	7
遇到陌生人跟你說話,你應該這樣應對 / 你可以這樣防範要搶劫你攜帶物品的人	8
教你如何安全走路 / 你可以這樣防範“搶奪犯”	9
小心遇到“色狼、偷拍” / 覺得害怕時你要大聲呼救求助	10
教你如何安全騎自行車	11
騎自行車時的禁止行為 / 一個人在家裡,你應該注意這些事情	12
遇到事件或事故,要馬上撥打“110”	13
如果遇到了危險,你要馬上跑去“交番” /	
如果有煩心事或困難,可以向周圍的大人傾訴	14
應有效利用手機的“過濾”功能 / SNS安全使用方法	15
要慎重看待SNS上傳傳的不可靠資訊 / 你要堅決拒絕提供裸體照片等無理要求	16

第二章 一起學習!甚麼是絕不該做的壞事

絕對不能毆打朋友 / 不能把撿到的物品據為己有	19
不付錢拿走商店裡的商品叫作“偷竊”是犯罪 / “協助他人偷竊”也屬犯罪	20
不能隨便在牆壁等地方塗鴉 / 不能攜帶刀子等利器	21
滿20歲才能抽菸喝酒,滿18歲才可以開車 / 要搭乘電車或公車,必須支付車錢	22
絕對不能碰“毒品”!	23
大麻並不安全 / 世上沒有能夠容易賺錢的工作	24
在使用SNS時,你要慎重處理他人的個人資訊 /	
不可以在SNS等媒體發惡意帖子,以傷害別人	25
互聯網不當行為	26

第三章 一起認識!有哪些夥伴可以幫助我們

當你遇到了困難,要去尋求幫助	29
利用網站資訊和手機應用(APP)	30
當你的朋友誘惑你做“壞事”,該怎麼辦?	31
請家長們注意	32

本手冊的角色介紹



勇者
TOAN

他是剛來TOKYO的菜鳥勇者。
他還沒有具備防禦敵人攻擊的
能力…。



魔法師
SHIN

他是剛來TOKYO的菜鳥魔法
師。他還沒有學會拒絕不良誘惑
的魔法…。



MIMAMORYINU

住在TOKYO的安全安心措施
的專家。當你們遇到無法獨立解
決的問題時、他一定鼎力相助。



通關任務

要在TOKYO快樂且安全地生活，
你須要具備抵禦敵人，保護自己的“防禦能力”，
以及辨別好與壞的“察覺能力”。你還須要尋找可
以幫助你的夥伴們。

第一章

一起學習！如何保護自己

第二章

一起學習！甚麼是絕不該做的壞事

第三章

一起認識！有哪些夥伴可以幫助我們

第一章



一起學習！
如何保護自己

城市裡到處充滿危險

城市，看上去很安全，但實際上到處充滿危險。

你要盡量和同學朋友上下學。昏暗的道路和人少的地方非常危險。要注意觀察周圍的人的動作。當你遇到危險時，一定要及時求助於別人。

絕對不能深夜外出！

一入秋冬季節，傍晚的天色開始變黑。天一黑，就應走人流較多且比較明亮的道路。

17歲以下的人士從晚上11點至隔天凌晨4點之間禁止外出。這是東京都條例【東京都的法律】的規定。



如果是17歲以下的人，幾點到幾點不能外出？

①

晚上9點至凌晨4點

②

晚上10點至凌晨4點

③

晚上11點至凌晨4點

保護外出安全的個人防護裝備

便捷式安全蜂鳴器

便捷式安全蜂鳴器可以通過按按鈕或拉繩等操作，發出很大的警報音。
警報音可以嚇跑對方，也可以讓周圍的人知道你遇到了危險。



反光材質飾件

反光材料可以在黑暗中反射車燈的光，可以讓司機和周圍的人知道路上有人。
這種材質的飾件有很多：有的可以綁在胳膊，有的可以掛在書包或自行車等。



問題



應該在什麼時候使用安全蜂鳴器？

- ① 早上起床時
- ② 覺得危險時
- ③ 希望獲得幫助時



全新能力！
你已經學會如何安全
外出，有了自我保護能力！

遇到陌生人跟你說話，你應該這樣應對

在遇到陌生人跟你說話時，你一定要站在對方伸出手也觸及不到你的地方，再跟他/她說話。如果對方一直纏著你說話，或者要求你上他/她的車，你要使用安全蜂鳴器，並大聲呼救求助。



全新能力！
你已經學會如何應
對陌生人跟你說話，
有了自我保護能力！



你可以這樣防範要搶劫你攜帶物品的人

你千萬不要把自己的物品離開自己的身體。
你一定要把錢包等貴重物品放在書包比較深的
位置。



教你如何安全走路

設有人行道的道路，你要走人行道。要過馬路，要走斑馬線。
過馬路時要確實觀察左右，全程要注意是否有車開來。
一邊走路一邊使用手機、大音量聽音樂，
這些行為可能碰撞到他人，造成意外或受傷，所以要加以避免。



你可以這樣防範“搶奪犯”

你一定要小心警惕「搶奪犯【強行奪取他人物品的人】」。
有些人乘坐汽車或騎摩托車強搶路上行人所持的物品。
走在道路時，你要把包包拿在與車道相反的另一端。



全新能力！
你已經學會如何防
範貴重物品被搶奪，
有了自我保護能力！



小心遇到“色狼、偷拍”

有些壞人會觸摸他人的身體、或偷拍裙底。這種行為叫做“色狼、偷拍”。

擁擠的電車中、公園廁所等較為隱蔽、不易被人看見的地方存在這些危險。如果發現有人行為舉止可疑，你要加以留意。如果遇到困難，你要撥打110報警或大聲呼救求助。

警視廳預防犯罪APP程式Digi Police

在覺得害怕時，可使用其APP程式透過螢幕顯示或語音來呼救求助。



覺得害怕時，你要大聲呼救求助

覺得害怕時，你要使用“Digi Police”等APP程式，或逃進兒童110之家等場所，尋求大人的幫助。

兒童110之家

(還有其他名稱，例如警笛君之家等等)

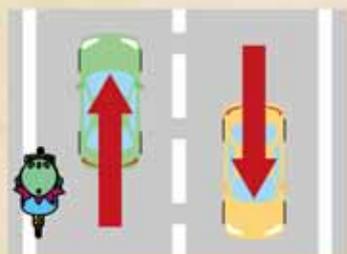
貼有這種標籤的商店或住家等地方，會在小孩感到害怕、恐懼時而逃來時提供幫助。根據地方不同，名稱和標籤也有所差異。



教你如何安全騎自行車

騎自行車要走車道。走車道時，要走左側。不能走車道時，應走行人道，注意慢行。

【只有車道時】



【有車道和人行道時】



※12歲以下的兒童也可以走人行道。

騎自行車或滑板車時，為保障珍貴生命安全，大人小孩都應配戴安全帽。

【大人小孩都要】



【騎滑板車時也要配戴】



來學習騎自行車要遵守的規則吧。
東京都自行車學習APP程式「騎行練習」

騎自行車時的禁止行為

騎自行車時，以下行為非常危險，絕對禁止。

【騎乘時撐傘】



【騎乘時滑手機】



【兩人坐一輛自行車】



【與其他自行車並排騎乘】



一個人在家裡，你應該注意這些事情

問題



一個人在家裡時，門鈴響了。有陌生人對你說，「你媽媽受傷了，你快點出來！」這時你會怎麼做？

- ① 出去幫助媽媽。
- ② 大門不解鎖，打電話跟媽媽確認。

解答 ②
你一定要鎖好家中門窗。如果有陌生人來，絕對不要開門。有些壞人為了進入你家，會撒謊騙人。你要知道到底是誰後才開門。

遇到事件或事故，要馬上撥打“110”

“110”是緊急求助電話，
當你遇到某種事件或事故，或者你看到了它，可以撥打
該號碼，以與警察取得聯繫。

這是110警視廳(※)。
請問，是發生事件還是發生事故？
(第一句對方會用日語說話)

※東京都的警察



- ① 告訴對方你想要用哪種語言跟他交流。
- ② 告訴對方事件或事故發生的時間、地點和具體內容。
(如果你目擊了作案人，也要告訴其特徵)
- ③ 告訴對方你的姓名和聯繫方式等。

※非緊急狀況、希望向人傾訴不安和煩惱時，應撥打#9110。

如果遇到了危險，你要馬上跑去“交番”

城市裡有很多“交番”(警察崗亭)。
當你遇到危險，
或遇到讓你感到不安的事情，
你可以跑去就近的“交番”(警察崗亭)。



如果有煩心事或困難，可以向周圍的大人傾訴

絕對不能做出霸凌行為【不再和誰一起玩、不再和誰說話、說誰的壞話】。如果有同學欺負你，要立刻告訴家人和老師。
遇到困難時告訴家人、老師，並不是什麼壞事。

青年導航α(東京都年輕人綜合諮詢中心)

這是幫助年輕人解決各種煩惱
的綜合窗口(電話、LINE僅供
日文服務。電子郵件及面對面
諮詢可提供英文、中文、韓文)



應有效利用手機的“過濾”功能

網路上存在不良網站。一旦開啟瀏覽，有可能被要求支付高額費用。17歲以下的人要設定“過濾”功能，以自動阻擋不良網站。如果你不知道如何設定“過濾”功能，可洽手機營運商諮詢。

※“過濾”……

是指屏蔽危害兒童青少年的網絡資訊的功能

SNS安全使用方法

SNS非常有趣，也非常便利。但是透過SNS認識的人也有壞人。有些壞人為了做壞事，會擅自使用你的名字和照片，所以你不能公開你的名字，也不要上傳你的照片。千萬不要把自己的真名和照片上傳至SNS。也不要與在SNS上認識的人見面。



※另外請看第25頁。

要慎重看待SNS上流傳的不可靠資訊

有些人把錯誤的資訊分享至SNS。想要獲得地震、颱風等正確資訊，請諮詢附近的政府機關【大眾服務機關】，或瀏覽政府機關的官方網站。



LEVEL
UP

全新能力！
你已經學會如何安全使
用網絡資訊，有了自我保護能力！

你要堅決拒絕提供裸體照片等無理要求

絕對不能將自己的裸體照片傳送給其他人。即便是朋友、戀人也都不能給。一旦傳送這類照片，就很有可能透過SNS傳遍全世界。而照片將無法徹底刪除，永遠存在。



問題



如果和透過SNS認識的人發
生了糾紛，你應該怎麼做？

- ① 約在車站見面，並和好
- ② 告訴家長、老師，來解決
- ③ 一直吵，直到對方道歉為止

LEVEL
UP

全新能力！
你已經可以避免性侵害
【经历肉体上的不愉快
行为】了！

第一章 你已過關!



全新能力!
現在你可以安全地在TOKYO[東京]生活了...
你已經是非常出色的勇者了!

LEVEL
UP

第二章



**一起學習！
甚麼是絕不該做的壞事**

絕對不能毆打朋友

即使和朋友吵架、發生不愉快的事，
也不能去毆打朋友，做出一些傷害的行為。
首先，你要和朋友好好溝通。
有任何煩惱，應和周遭的大人商量。



不能把撿到的物品據為己有

當你撿到了遺失物【有人丟失的物品】，應該把它交給警察局或交番（派出所）。
不交給警察，據為己有是一種犯罪【法律規定的惡意行為】。
不經物主同意，擅自騎乘不屬於家人、自己的自行車，這也是犯罪行為。



不付錢拿走商店裡的商品叫作“偷竊”是犯罪

商店裡的東西，必須付錢後才能拿走。

即便是便宜的東西，不付錢就據為己有，這種行為屬於“偷竊【偷取商店的商品】”，是犯罪【法律規定的惡意行為】。

吃喝尚未完成付款
的食品和飲料也屬
於犯罪。



“協助他人偷竊”也屬犯罪

你要堅決拒絕朋友讓你協助他實施偷竊【盜取商店的商品】的要求。你要告訴他「不做」。

協助你的朋友實施偷竊，這也是犯罪【法律規定的惡意行為】。

“偷竊”和“協助他人偷竊”
絕對會被人發現，並被逮捕的。

<宣傳頁>
絕對不能偷竊!



【小學高年級用】



【中學生用】

不能隨便在牆壁等地方塗鴉

不得在別人家的牆壁等處塗鴉。
這是犯罪【法律規定的惡劣行為】。

另外，也不得在公園的
長椅、牆壁等公共財物
上任意塗鴉。



不能攜帶刀子等利器

即便是為了防身自衛，攜帶刀子等利器也屬犯罪行為。
這是法律、條例【東京都的法律】制訂的規定，必須遵守。

您可以隨身攜帶安
全蜂鳴器，來代替刀
子等利器。



滿20歲才能抽菸喝酒，滿18歲才可以開車

未滿20歲不得飲酒、抽菸。這是法律規定。

駕駛汽車、摩托車必須有駕照。

就算朋友邀你，也不能無照駕駛。

你要堅決果斷地說「不」。



要搭乘電車或公車，必須支付車錢

搭乘電車、公車，請正確支付車資。

中學生以上請支付成人票價。

中學生不得以兒童票價搭乘。

這是犯罪【法律規定的惡劣行為】。



絕對不能碰“毒品”！

吸食“毒品”對大腦、神經和心臟等重要臟器造成損害，進而導致身體出現各種障礙。

萬一吸毒成癮，最終甚至有可能導致死亡。



安非他命



大麻



MDMA



可卡因



海洛因



危險藥物

在日本，吸食、持有、交付、取得“毒品”都屬於犯罪【法律規定的惡意行為】。即使有人跟你說“有很好的減肥藥”、“吃了有助學習”、“吃了能夠提神醒腦，不會覺得想睡”，你都要堅決拒絕。



<宣傳頁>

STOP!! 濫用毒品



全新能力！

你已經學會如何辨別禁止事物，有了自我保護能力！



大麻並不安全

「大麻很安全」這是一個錯誤資訊。
現已得知，大麻對大腦會造成損害。
絕對不能吸食大麻。
在國外，有的地方有販售含有大麻的零食。
請注意不要錯誤購買。



世上沒有能夠容易賺錢的工作

這世上沒有能夠輕鬆賺大錢的工作。
例如，“只去拿物品就能可賺錢”的工作，可能是詐取陌生人財物的「特殊詐騙」犯罪【法律規定的惡意行為】。



全新能力！
你已經學會和認
識了這世上沒有能輕鬆
賺錢的工作！



在使用SNS時，你要慎重處理他人的個人資料

你不能把真名、地址和相貌照片等可以辨識個人的資訊上傳到SNS上。
關於同學的事，要徵得本人同意之後再上傳。



不可以在SNS等媒體發惡意帖子，以傷害別人

不得在SNS上傳令人不愉快的內容、說他人壞話。
這有可能會觸犯法律【法律規定的惡劣行為】。
上傳至SNS之前，請再三考慮。



互聯網不正當行為

使用網際網路時，請遵守規則。

有時候自己做了不好的事，自己也不會察覺，所以需要注意。

《事例》

- 在違法網站，免費下載了原本是收費的遊戲，也玩了該遊戲。
- 你不經允許使用朋友的ID和密碼，上了互聯網。
- 有人通過SNS發來同學的裸體照片，你也把它轉發給別的同學。
- 你在SNS上無惡意地寫了對某家店的負面評價，結果導致這家店裡沒了客人，最後倒閉了。

在SNS上，即使匿名進行的不正當行為，也一定會被查到的。

當你心裡有了「這會不會觸犯法律」這一疑問時，一定要和周遭的大人或「KOTAYELL」商量。

KOTAYELL

關於網路及智慧型手機問題的諮詢窗口
(僅供日文)



全新能力!

你已經學會如何正確使用互聯網，
有了自我保護能力!



第二章 你已過關!



全新能力!

即便面臨「犯罪」靠近，你也能果斷拒絕，
可以安全地在TOKYO【東京】生活了...
你是一名傑出的魔法師!

LEVEL
UP

第三章



一起認識！
有哪些夥伴可以幫助我們

當你遇到了困難，要去尋求幫助

當你遇到了困難，要去找周圍的大人或公共機構進行諮詢或尋求幫助。區市町村和東京都等政府機構設有各種窗口，你可以去那裡尋求幫助。你也可以在網上查找政府機構的相關網站。

【東京都諮詢窗口】

《東京都外國人諮詢窗口》

當外籍人員遇到任何問題，都可以向以下窗口諮詢資訊，並尋求幫助。

語種	工作日	諮詢時間	電話
英文	週一到週五	上午9點半到上午12點 下午1點到下午5點	03-5320-7744
中文	週二、週五		03-5320-7766
韓文	週三		03-5320-7700

《安全諮詢窗口》

警視廳生活安全諮詢中心(外國人專用諮詢)※英文、中文、韓文等

☎03-3503-8484(工作日8點30分-下午5點15分)

警視廳青少年電話諮詢中心※僅供日文服務

☎03-3580-4970(24小時受理諮詢，無休息日)

利用網站資訊和手機應用(APP)

東京都設有給大家提供有用資訊的網站和很好用的手機應用。
你可以利用它，以“預防”被捲入各種事件和問題。

- 協助實現安全安心生活的
宣傳頁(東京都)



- 協助實現安全安心生活的
規劃(東京都)



- 彙集了生活有益資訊的入口
網站(東京都多文化共生入口
網站)



多語種語音翻譯APP “VoiceTra”

你對著智能手機說話，
這款APP自動將其翻成外語(免費)。



VoiceTra支援頁面



當你的朋友誘惑你做“壞事”，該怎麼辦？

當你的朋友誘惑你做“壞事”，該怎麼辦？這件事可能是犯罪【法律規定的惡意行為】。你不能覺得你拒絕的話，「朋友有可能討厭我」的想法。誘惑你犯罪的人絕對不是真正的朋友。

拒絕誘惑的技巧

■ 重複表示拒絕

“我不做！絕對不做！”

■ 以他人或法律為拒絕的理由

“我爸爸不允許我那麼做”

“法律不允許那麼做”

■ 離開現場

“我有事要馬上離開”

“我不感興趣”



請家長們注意

“日本很安全”

這是經常聽到的一種說法。但是在日本也有發生青少年被捲入的案件和事故。所以，請您每天在家裡與孩子們溝通交流，以培養孩子們自我保護的能力，也為他們營造出隨時都可以輕鬆地向您訴苦和求助的家庭氛圍。有很多孩子雖然遇到了可怕的事情，但因為以為說出來被父母罵，從而不吭聲。如果您發現自己的孩子好像有點不對勁，請及時跟他/她進行交流溝通。

尤其是最近，通過SNS等媒體被捲入犯罪或問題的青少年越來越多。“過濾”功能可以有效防止孩子們訪問不良網站和成為犯罪被害人，請您務必給孩子的手機設置過濾功能。

公共機構開設有諮詢服務，該服務可配有口譯或翻譯器。有甚麼疑問或問題，請您向這些窗口等進行諮詢。



你已經具備了在TOKYO安全生活的能力！
但那些惡劣的壞人也會進化。
很可能又來對你進行攻擊……

最後 我給你傳授到時
所需要的“力量”！



每天都要熱情向大家打招呼！

與社區的大人們增進感情，當你遇到困難時，他們一定會幫你。



珍惜你周圍的人和物品！

以自己覺得不喜歡的事物為標準去思考，很多問題自然會有答案。



遵守約定和規則規定！

不遵守約定和規則規定的時候是被捲入危險的可能性最大的時候。

全新能力！

你已成為了可以在TOKYO快樂且
安全地生活的出色勇者！

LEVEL
UP



這樣，你也能成為勇者！
最後一章

最後一章，將幫助您在TOKYO【東京】和
朋友一起愉快、安全地生活。
希望你全部答對，成為真正的勇者！

問題

1 騎自行車時是走右側還是左側？

① 右側

② 左側

③ 兩者皆可

問題

2 如果被SNS上認識的人問到自己的住址和學校時，
應該怎麼辦？

① 告知地址

② 告知就讀學校

③ 不告知任何資訊

問題

3 如果SNS上和你很要好的人，要你傳送裸體照片，你該怎麼辦？

- ① 向其傳送裸體照片
- ② 絕對不傳送，並將此事告訴家長和老師
- ③ 覺得對方有點可憐，就傳送了臉部的照片

問題

4 即使只吸食過1次毒品，會有什麼後果？

- ① 學習時吸食不會想睡，還能減肥，對身體很好
- ② 只吸食1次而已不會傷害身體，所以沒關係
- ③ 除了在醫院和藥局購買的藥品之外，其他的東西絕不服用。

問題

5 如果有人誘惑你，說有一份輕鬆簡單的工作就能賺大錢，這時你該怎麼辦？

- ① 只是領取物品的簡單工作，就試著應徵一下
- ② 沒有那種簡單就能賺大錢的工作，堅決拒絕
- ③ 因為有興趣，就傳送自己的地址和照片給對方



東京都

【諮詢窓口】

☎ 03(5388)2744

✉ S1170302@section.metro.tokyo.jp

協助 警視廳

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

石油系溶解剤を含まないインキを使用しています。

ねん がつはっこう
2025年12月発行

印刷物登録番号

(07) 33