



注意：如果您担心有人知道您已经浏览过这个网站，请阅读下列安全信息。

一个暴力实施者会如何发现您的网上活动

请花几分钟读下列的注意事项以加强您访问此网站的安全性。

通常，当您上网后，网页浏览器会保留您上网的部分信息。其中包括网站的图象，查询的关键字和‘历史记录’中会显示您所访问过的网站。请按照下列的步骤做来减少他人发现你访问过的网站的可能性。

如果您了解您在使用的浏览器，那么可以跳过这一系列相关的指导。如果您不清楚现在使用的是哪种浏览器，则可以点击浏览器屏幕上方工具栏中的‘帮助’键。在出现的菜单中，最后一项是‘关于 Internet Explorer’，‘关于 Mozilla Firefox’，或者是其他类似的信息。这些项目指的是您所使用的浏览器的种类-您可以根据自己所使用的类型参阅相关信息。

网络浏览器

点击‘工具栏’，选择对话框中的‘Internet 选项’。在打开的页面中，‘Internet 临时文件’下，点击‘删除 cookies’，然后单击‘确定’。点击‘删除文件’，在打开的对话框中选择‘删除所有脱机内容’，单击‘确定’。在‘历史记录’栏中，选中‘清除历史记录’，点击‘确定’。现在看窗口的上方，打开‘内容’的对话框，选择‘自动完成’，最后，点击‘清除表单’。

Firefox/Netscape

点击‘工具栏’，选择对话框中的‘选项’，然后点击‘隐私’，最后点击‘清除’。‘Cache’

和 'Saved Form Information' 的清除也按此顺序进行。

Opera:

打开 '工具' 栏中的 '首选项'，选择 '高级' 和左边的 '历史' 栏，点击这两个 '清除' 键和 '立即清空' 键。

删除浏览历史记录

网络浏览器会保存您所浏览过的所有的网页。这就是 '历史记录'。删除网络浏览器，Netscape/Firefox 中的 '历史记录'，需要在按下 'Ctrl' 键的同时，按 'H' 键 (Opera 需要同时按下 Ctrl,Alt 和 H 键)。发现任何和 www.womensaid.org.uk 相关的网址，立刻选中，点击 '删除' 键。

电子邮件 (E-mail) :

如果一个暴力实施者给您发恐吓或者侮辱性电子邮件，请尽可能把这些邮件打印并保存起来。这些可以作为指证施暴行为的证据。您以前已发出的所有电子邮件都将会保存在 '已发送邮件' 文件夹中。

在 '草稿' 文件夹中也许会有您已经开始写但没写完的电子邮件。如果您回复任何邮件，邮件中的原有信息也许还会出现。如果您不想让任何人看到邮件的原有信息，那么请打印并删除这个邮件。

在任何电子邮件系统下，当您删除一封邮件的时候，其实它并没有被真正删除，而是被转移到了一个叫做 '已删除邮件' 的文件夹中。想要真正删除这些邮件，您必须要单个删除：在 '已删除邮件' 文件夹中选中您要删除的单个信件，然后删除。

常用安全措施

如果您的电脑不需要密码就可以使用，那么任何人都有可能能够直接进入您的电子邮件系统，查阅您的网络使用情况。因此，最保险的方法，就是您在当地图书馆，朋友家或者工作的时候在网上搜寻所需要信息。

以上所提供的指导也许并不能完全隐藏您所使用过的网络信息。很多的浏览器有显示最近浏览过的网站的功能。所以，最保险的方法，就是您在当地图书馆，朋友家或者工作的时候在网上搜寻所需要信息。

Copyright © Women's Aid 2006
The Survivor's Handbook
(funded by The Body Shop)
www.womensaid.org.uk

5

Women's Aid 版权所有 2006
生存者手册
(由 The Body Shop 赞助)
www.womensaid.org.uk