

中国語  
(簡体字)



# 安全安心 攻略手冊

Master Guide for  
Safety and Security

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

## 第一章 一起学习!如何保护自己

城市里到处充满危险 / 绝对不能深夜外出 .....	6
保护外出安全的个人防护装备 .....	7
遇到陌生人跟你说话,你应该这样应对 / 你可以这样防范要抢劫你携带物品的人 .....	8
教你如何安全走路 / 你可以这样防范“抢夺犯” .....	9
小心遇到“色狼、偷拍” / 感到恐惧时你要大声求助 .....	10
教你如何安全骑自行车 .....	11
骑自行车时的禁止行为 / 一个人在家里,你应该注意这些事情 .....	12
遇到事件或事故,要马上拨打“110” .....	13
如果遇到了危险,你要马上跑去“交番” /	
如果有烦心事或困难,可以向周围的大人倾诉 .....	14
应有效利用手机的“过滤”功能 / SNS安全使用方法 .....	15
要慎重看待SNS上传传的不可靠信息 / 你要坚决拒绝提供裸体照片等无理要求 .....	16

## 第二章 一起学习!什么是绝不该做的坏事

绝对不能殴打朋友 / 不能把捡到的物品据为己有 .....	19
不付钱拿走商店里的商品叫做“偷窃”,是犯罪 / “协助他人偷窃”也属犯罪 .....	20
不能随便在墙壁等地方涂鸦 / 不能携带刀子等利器 .....	21
满20岁才能抽烟喝酒,满18岁才可以开车 / 要搭乘电车或公交车,须要支付车钱 .....	22
绝对不能碰“毒品”! .....	23
大麻并不安全 / 这世上没有能够容易赚钱的工作 .....	24
在使用SNS时,你要慎重处理他人的个人信息 /	
不能在SNS等媒体发恶意帖子,以伤害别人 .....	25
互联网不正当行为 .....	26

## 第三章 一起认识!有哪些伙伴可以帮助我们

当你遇到了困难,要去寻求帮助 .....	29
利用网站信息和手机应用(APP) .....	30
当你的朋友诱惑你做“坏事”,该怎么办? .....	31
请家长们注意 .....	32

# 本手册的角色介绍



勇者  
TOAN

他是刚来TOKYO的菜鸟勇者。  
他还没有具备防御敌人攻击的能力…。



魔法师  
SHIN

他是刚来TOKYO的菜鸟魔法师。  
他还没有学会拒绝不良诱惑的魔法……。



MIMAMORYINU

住在TOKYO的安全安心措施的专家。当你们遇到无法独立解决的问题时，他一定鼎力相助。



# 通关任务

要在TOKYO快乐且安全地生活，你须要具备抵御敌人，保护自己的“防御能力”，以及辨别好与坏的“察觉能力”。你还须要寻找可以帮助你的小伙伴们。

## 第一章

一起学习！如何保护自己

## 第二章

一起学习！什么是绝不该做的坏事

## 第三章

一起认识！有哪些伙伴可以帮助我们

# 第一章



一起学习!  
如何保护自己

## 城市里到处充满危险

城市，看上去很安全，但实际上到处充满危险。你要尽量与同学朋友一起上下学。昏暗的道路和人少的地方非常危险。要注意观察周围的人的动作。当你遇到危险时，一定要及时求助于别人。

## 绝对不能深夜外出！

一到秋冬季节，傍晚就会很黑。天一变黑，就应走人多的明亮道路。

17岁以下的人从晚上11点到第二天凌晨4点不得离家外出。这是东京都条例【东京都的法律】做出的规定。

问题



如果是17岁以下的人，几点到几点不能外出？

①

晚上9点到凌晨4点

②

晚上10点到凌晨4点

③

晚上11点到凌晨4点

## 保护外出安全的个人防护装备

### 便捷式安全蜂鸣器

便捷式安全蜂鸣器可以通过按按钮或拉绳等操作发出很大的警报音。警报音可以吓跑对方,也可以让周围的人知道你遇到了危险。



### 反光材质饰件

反光材料可以在黑暗中反射车灯的光,可以让司机和周围的人知道路上有人。这种材质的饰件有很多:有的可以绑在胳膊,有的可以挂在书包或自行车等。



问题



应该在什么时候使用安全蜂鸣器?

- ① 早上起床时
- ② 觉得危险时
- ③ 希望获得帮助时

全新能力!  
你已经学会如何  
安全外出,有了自我保护  
能力!



## 遇到陌生人跟你说话，你应该这样应对

在遇到陌生人跟你说话时，你一定要站在对方伸出手也触及不到你的地方，再跟他/她说话。如果对方一直缠着你说话，或者要求你上他/她的车，你要拉响安全蜂鸣器，并大声求助。



全新能力！  
你已经学会如何  
应对陌生人跟你说话，  
有了自我保护能力！



## 你可以这样防范要抢劫你携带物品的人

你千万不要把自己的物品离开自己的身体。  
你一定要把钱包等贵重物品放在书包比较深的  
位置。





## 教你如何安全走路

设有人行道的道路,你要走人行道。要过马路,要走人行道。过马路时要充分观察左右,全程要注意是否有车来。

一边行走一边使用手机、大音量听音乐,这些行为可能导致碰撞他人,引发事故、受伤,所以要加以避免。



## 你可以这样防范“抢夺犯”

你一定要警惕“抢夺犯【强行夺取别人持有物品的人】”。乘坐汽车或骑摩托车的人有时会夺取行人的持有物品。走在路上时,要用车道相反一侧的手拿包。



全新能力!  
你已经学会遵守  
交通规则,有了自我保护  
能力!



## 小心遇到“色狼、偷拍”

有些坏人会摸别人的身体，或偷拍裙底。这些行为叫做“色狼、偷拍”。

拥挤的电车中、公园卫生间等不易被人看见的地方存在这些危险。如果发现有人行动可疑，你要加以注意。

如果遇到困难，你要拨打110，或大声求助。

警视厅安防APP Digi Police

使用该APP，可在感到恐惧时通过屏幕显示和语音进行求助。



## 感到恐惧时你要大声求助

感到恐惧时，你要使用“Digi Police”等APP，或者逃入儿童110之家等场所，寻求大人的帮助。

儿童110之家

(还有其他名称，例如“警笛君之家”等等)

贴有这种标签的商店或住户等地方，会在小孩因感到恐惧而逃来时提供帮助。根据地方的不同，名称和标签外观也存在不同。

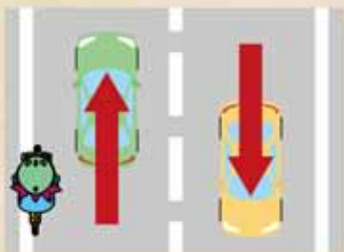


## 教你如何安全骑自行车

骑自行车要走车行道。走车行道时，要走左侧。

不能走车行道时，应走人行道，注意慢行。

【只有车行道时】



【有车行道和人行道时】



※12岁以下的儿童也可以走人行道。

骑自行车或滑板车时，为了保护珍贵的生命，大人小孩都应佩戴头盔。

【大人小孩都要】



【骑滑板车时也要佩戴】



你要学习掌握骑自行车时的规则。

东京都自行车学习APP“骑行练习”

## 骑自行车时的禁止行为

以下骑行方式非常危险,属于禁止行为。

【骑行时打伞】



【骑行时刷手机】



【两人坐一辆自行车】



【与其他自行车并排骑行】



## 一个人在家里,你应该注意这些事情

问题



一个人在家里时,门铃响了。有陌生人对你说:“你妈妈受伤了,你快点出来!”这时你会怎么办?

① 出去帮助妈妈。

② 不打开房门,跟妈妈打电话确认。

你一定要锁好家里的门窗。如果有陌生人来,绝对不要打开房门。有的坏人为了进入你家,或许会撒谎说你妈妈受伤了。你要知道到底是谁后再打开房门。

答案是②

## 遇到事件或事故,要马上拨打“110”

“110”是紧急求助电话,  
当你遇到某种事件或事故,或者你看到了它,可以拨打该号码,以与警察取得联系。

**这是110警视厅(※)。  
请问,是发生事件还是发生事故?  
(第一句对方会用日语说话)**

※东京都的警察



- ① 告诉对方你想要用哪种语言跟他交流。
- ② 告诉对方事件或事故发生的时间、地点和具体内容。  
(如果你目击了作案人,也要告诉其特征)
- ③ 告诉对方你的姓名和联系方式等。

※情况并不紧急时、希望倾诉不安和烦恼时,应拨打“#9110”。

## 如果遇到了危险，你要马上跑去“交番”

城市里有很多“交番”(警察岗亭)。  
当你遇到危险，  
或遇到让你感到不安的事情，  
你可以跑去就近的“交番”(警察岗亭)



## 如果有烦心事或困难，可以向周围的大人倾诉

绝对不能做出霸凌行为【不再和谁一起玩、不再和谁说话、说谁的坏话】。如果有同学欺负你，要立刻告诉家人和老师。  
遇到困难时告诉家人、老师，这不是坏事。

青年导航α(东京都年轻人综合咨询中心)

这里是帮助年轻人解决各种烦恼的综合窗口(电话、LINE 仅限使用日语, 电子邮件及面谈可使用英语、中文、韩语)



## 应有效利用手机的“过滤”功能

网络上存在不良网站。一旦打开,有可能被要求支付高额费用。17岁以下的人要设置“过滤”功能,以自动屏蔽不良网站。如果你不知道如何设置“过滤”功能,你可以向手机运营商咨询。

※“过滤”……

是指屏蔽危害儿童青少年网络信息的功能

## SNS安全使用方法

SNS非常有趣,也非常便利。但是在通过SNS认识的人中也有坏人。有的坏人为了做坏事,会擅自使用你的名字和照片,所以你不能公开你的名字,也不要上传你的照片。你千万不要把自己的实名和照片发到SNS,也不要与在SNS上认识的人见面。



※另外再看一下第25页。

## 要慎重看待SNS上流传的不可靠信息

有些人故意把错误信息发到SNS上。想要获取地震、台风等的正确信息，要咨询附近的政府机关【大众服务机关】，或者浏览政府机关的官方网站。



全新能力！  
你已经学会如何  
安全使用网络信息，  
有了自我保护能力！

LEVEL  
UP

## 你要坚决拒绝提供裸体照片等无理要求

不能向别人发送自己的裸体照片。即使是朋友、恋人也不能发送。一旦发送这种照片，就有可能通过SNS传遍世界。这时，没有办法彻底删除已发出的照片。



问题



如果与通过SNS认识的人发生了争执，应该怎么办？

- ① 约在车站见面，恢复友好关系
- ② 告诉父母、老师，进行解决
- ③ 一直争吵，直到对方道歉

全新能力！  
你已经可以避免性侵害  
【经历肉体上的不愉快  
行为】了！

LEVEL  
UP



# 第一章 你已通关!



全新能力!  
现在你可以安全地在TOKYO【东京】生活了...  
你已经是非常出色的勇者了!

LEVEL  
UP

## 第二章



**一起学习!**  
**什么是绝不该做的坏事**

## 绝对不能殴打朋友

即使和朋友吵架、发生不愉快的事情，也不能对朋友采取殴打等伤害行为。

首先，你要和朋友进行沟通。

发生困惑时，应该和周围的大人商量。



## 不能把捡到的物品据为己有

当你捡到了失物【有人丢失的物品】，应该把它交给警察署或交番（警察岗亭）。

不交给警察，据为己有是一种犯罪【法律规定的恶劣行为】。

不经物主同意，骑不属于家人、自己的自行车，这也是犯罪。



## 不付钱拿走商店里的商品叫做“偷窃”，是犯罪

商店里的东西，必须付钱后才能带走。

即使是便宜的东西，不付钱就据为己有，这种行为属于“偷窃【偷取商店的商品】”，是犯罪【法律规定的恶劣行为】。

吃喝还未完成支付  
的食品和饮料也属  
于犯罪。



## “协助他人偷窃”也属犯罪

你要坚决拒绝朋友让你协助他  
实施偷窃【盗窃商店的商品】的  
要求。你要告诉他“不干”。

协助你的朋友实施偷窃，这也  
是犯罪【法律规定的恶劣行  
为】。“偷窃”和“协助他人偷窃”  
绝对会被发现，并被逮捕的。

<宣传页>

绝对不能偷窃！



【小学高年级用】



【初中生用】

## 不能随便在墙壁等地方涂鸦

不能在别人家的墙壁等处涂鸦。  
这是犯罪【法律规定的恶劣行为】。

另外，也不能在公园的  
长椅、墙壁等公共财物  
上涂鸦。



## 不能携带刀子等利器

即使是为了自卫，携带刀子等利器的行为也属于犯罪。  
这是法律、条例【东京都的法律】做出的规定，必须遵守。

您可以携带安全蜂  
鸣器，以取代刀子等  
利器。



## 满20岁才能抽烟喝酒，满18岁才可以开车

满20岁之前不能喝酒、抽烟。这是法律做出的规定。驾驶汽车、摩托车需要驾照。就算有朋友叫你去，也不能无证驾驶。你要果断拒绝，说“不去”。



## 要搭乘电车或公交车，须要支付车钱

乘坐电车、公交车，要正确支付车费。  
成为初中生后，要支付和大人相同的车费。  
初中生不能享受儿童车费标准。  
这是犯罪【法律规定的恶劣行为】。



## 绝对不能碰“毒品”!

吸食“毒品”会对大脑、神经和心脏等重要脏器造成损害，从而导致身体出现各种障碍。

万一吸毒成瘾，最终甚至有可能导致死亡。



冰毒



大麻



MDMA



可卡因



海洛因



危险药物

在日本，吸食、持有、转让、获取“毒品”都属于犯罪【法律规定的恶劣行为】。即使有人跟你说“有很好的减肥药”、“吃了这个药，可以提高学习效率”、“可以提神醒脑，不会觉得困”，你都要坚决拒绝。



<宣传页>

STOP!! 滥用毒品



全新能力!  
你已经学会如何  
辨别禁止事物,有了自我  
保护能力!



## 大麻并不安全

“大麻很安全”，这是一个错误的信息。

现已得知，大麻会对大脑造成损害。

绝对不能吸食大麻。

在国外，有的地方有含有大麻的零食出售，  
要注意不要错误购买。



## 这世上没有能够容易赚钱的工作

这世上没有能够轻松赚钱的工作。

例如，“只需要领取物品就行”这种工作可能是骗人诈取钱财的“特殊诈骗”这种犯罪【法律规定的恶劣行为】。



全新能力！  
你已经学会和认  
识了这世上没有能轻松  
赚钱的工作！





## 在使用SNS时，你要慎重处理他人的个人信息

你不能把实名、地址和相貌照片等可以识别个人的信息上传到SNS上。  
关于同学的事，要征询过本人意见后再上传。



## 不可以在SNS等媒体发恶意帖子，以伤害别人

不能向SNS上传令人不愉快的内容、说别人的坏话。  
这有可能会触犯法律【法律规定的恶劣行为】。  
向SNS上传之前，要认真考虑。



## 互联网不正当行为

使用互联网时,要遵守规则。

有时候自己做了不好的事,但自己不会察觉,所以需要注意。

### 《事例》

- 在违法网站,免费下载了原本是收费的游戏,也玩了该游戏。
- 你未经允许使用朋友的ID和密码,上了互联网。
- 有人通过SNS发来同学的裸体照片,你也把它转发给别的同学。
- 你在SNS上无恶意地写了对某家店的负面评价,结果导致这家店里没了客人,最后倒闭了。

在SNS上,即使隐瞒姓名做坏事,也必定会被发现。

一旦觉得自己“可能做了不好的事”,要和周围的大人或“KOTAYELL”进行商量。

### KOTAYELL

关于网络及智能手机  
问题的咨询窗口  
(仅限日语)



全新能力!  
你已经学会如何  
正确使用互联网,有了自  
我保护能力!



## 第二章 你已通关!



全新能力!

你已经可以面临“犯罪”时果断拒绝,现在你可以安全地在TOKYO[东京]生活了...你是一名优秀的魔法师!

LEVEL  
UP

### 第三章



一起认识!  
有哪些伙伴可以帮助我们

## 当你遇到了困难,要去寻求帮助

当你遇到了困难,要去找周围的大人或公共机构进行咨询或寻求帮助。区市町村和东京都等政府机构设有各种窗口,你可以去那里寻求帮助。你也可以在网上查找政府机构的相关网站。

### 【东京都咨询窗口】

#### 《东京都外国人咨询窗口》

当外籍人员遇到任何问题,都可以向以下窗口咨询信息,并寻求帮助。

语种	工作日	咨询时间	电话
英文	周一到周五	上午9点半到上午12点 下午1点到下午5点	03-5320-7744
中文	周二、周五		03-5320-7766
韩文	周三		03-5320-7700

#### 《安全咨询窗口》

警视厅生活安全咨询中心(外国人专用咨询)※英语、中文、韩语等

☎ 03-3503-8484(工作日8点30分-下午5点15分)

警视厅青少年电话咨询中心※仅限日语

☎ 03-3580-4970(24小时受理咨询、无休息日)

## 利用网站信息和手机应用(APP)

东京都设有给大家提供有用信息的网站和很好用的手机应用。你可以利用它,以“预防”被卷入各种事件和问题。

- 帮助实现安全安心生活的宣传页(东京都)



- 帮助实现安全安心生活的视频(东京都)



- 汇集了生活有益信息的门户网站(东京都多文化共生门户网站)



### 多语种语音翻译APP “VoiceTra”

你对着智能手机说话,  
这款APP自动将其翻成外语(免费)。



VoiceTra翻译软件



## 当你的朋友诱惑你做“坏事”，该怎么办？

当你的朋友诱惑你做“坏事”，该怎么办？  
这件事可能是犯罪【法律规定的恶劣行为】。  
不能认为拒绝的话“朋友有可能会不理我”。  
诱惑你犯罪的绝不是真正的朋友。

### 拒绝诱惑的技巧

#### ■ 重复表示拒绝。

“我不做！绝对不做！”

#### ■ 以他人或法律为拒绝的理由

“我爸爸不允许我那么做”

“法律不允许那么做”

#### ■ 离开现场

“我有事要马上离开”

“我不感兴趣”



## 请家长们注意

### “日本很安全”

这是经常听到的一种说法。但是在日本也有发生青少年被卷入的案件和事故。所以，请您每天在家里与孩子们沟通交流，以培养孩子们自我保护的能力，也为他们营造出随时都可以轻松地向您诉苦和求助的家庭氛围。有很多孩子虽然遇到了可怕的事情，但因为以为说出来被父母骂，从而不吭声。如果您发现自己的孩子好像有点不对劲，请及时跟他/她进行交流沟通。

尤其是最近，通过SNS等媒体被卷入犯罪或问题的青少年越来越多。“过滤”功能可以有效防止孩子们访问不良网站和成为犯罪被害人，请你们务必给孩子的手机设置过滤功能。

公共机构开设有咨询服务，该服务可配有口译或翻译器。有什么疑问或问题，请您向这些窗口等进行咨询。





你已经具备了在TOKYO安全生活的能力！  
但那些恶劣的坏人也会进化，很可能又来对你进行  
攻击……。

最后，我给你传授到时  
所需要的“力量”！



**每天都要热情向大家打招呼！**

与社区的大人们增进感情，当你遇到困难时，他们一定会帮你。



**珍惜你周围的人和物品！**

以自己觉得不喜欢的事物为标准去思考，很多问题自然会有答案。



**遵守约定和规则规定！**

不遵守约定和规则规定的时候是被卷入危险的可能性最大的时候。

**全新能力！**

你已成为了可以在TOKYO快乐且  
安全地生活的出色勇者！

**LEVEL  
UP**



这样,你也将成为勇者!  
最后一章

最后一章,将帮助你在TOKYO【东京】和朋友一起愉快、安全地生活。  
希望你全部答对,成为真正的勇者!

问题

1 骑自行车时是走右侧还是走左侧?

① 右侧

② 左侧

③ 两边都可以

问题

2 如果被SNS上认识的人问及自己的住址和学校,应该怎么办?

① 告知住址

② 告知在学学校

③ 不告诉任何信息

问题

**3** 如果SNS上关系亲密的人要你发送裸体照片你会怎么办？

- ① 向其发送裸体照片
- ② 绝对不发送,告诉父母和老师
- ③ 不发送的话对方有点可怜,于是就发送了面部照片

问题

**4** 即使只吸食了1次毒品,也会出现什么后果？

- ① 学习时吸食后不会犯困,而且能减肥,很好
- ② 只吸食1次的话不会伤害身体,所以不要紧
- ③ 除了在医院和药店购买的药,其它的绝不服用

问题

**5** 如果有人诱惑你,说有简单的工作可以赚很多钱,这时应该怎么办？

- ① 只是领取物品的简单工作,所以试着应聘一下
- ② 没有简单的工作可以轻松赚钱,坚决拒绝
- ③ 有兴趣,所以向对方发送自己的住址和照片



東京都

【咨询窓口】

☎ 03(5388)2744

✉ S1120302@section.metro.tokyo.jp

协助 警視庁

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷時の紙へ  
リサイクルできます。

印刷業者等  
指定のインキを  
採用しています。

ねん。がつはっこう  
2024年2月発行

印刷物登録番号

(05) 70