

邻居、 朋友和家人

受虐待妇女 安全计划

您在经受配偶的虐待却又拿不定主意该怎样保护自己或者该怎样离开吗？

给您这本小册子的人担心您的安全并且可能注意到了一些可能出现的虐待警报信号。他们想让您知道他们支持您，尽管您控制不了您配偶的暴力，您也许可以增强自身和您孩子的安全。

这本小册子详述了一些您可以采取的行动来保护您和孩子们的安全，以及教您怎样设计一个离开的计划。

邻居、朋友和家人是一场提高人们意识的活动，使人们注意虐待妇女的迹象，以便使那些处于危险中的人得到他们所需要的支持。

社区中的每一个人在帮助预防虐待妇女方面都有角色可扮演。您可以联络社区内的组织，寻求支持。

这场活动通过暴力对待妇女儿童研究与教育中心，由安大略省政府、安大略省妇女理事会及邻居、朋友和家人专家组联手主办。



制订一个安全计划

不管您选择继续留在家里或离开，安全计划都是应该首先考虑的事。制定安全计划涉及到确定各项增进您和孩子们安全的措施。

下面是一些或许会对您有帮助的建议。每一次采取一个行动，从对您来说最容易又最安全的行动做起。

和施虐者生活在一起时要保护自己：

- 把您受虐待的情况告诉给一个可以信赖的人。
- 想一想您的配偶过去对暴力的使用情况和严重程度。这会有助您预测您和孩子们将要面临何种危险和何时离开。
- 告诉您的孩子们，即使他们最爱的人有施虐行为，虐待也是绝对错的。告诉他们受虐不是您或者他们的错；虐待不是由您或者他们引起。教他们在虐待发生时保证自身安全是很重要的。
- 要计划好在紧急情况下的去处。要教您的孩子们怎样求助。告诉他们，如果您和您的配偶出现了暴力情况让他们不要卷进来。定一个暗号让其知道他们该求助或该离开了。

- 不要跑到有孩子的地方去，因为您的配偶也可能会伤害他们。
- 制订一个安全逃出家门的计划并且和孩子们一起操练一下。
- 如果您的邻居、朋友和家人听到了有虐待的声响，请他们打电话报警并且在紧急情况下照料您的孩子们。
- 如果出现了争执，要转移到一个您可以轻易外出的空间。不要到有可能拿到潜在凶器的房间（如，厨房、工作间、卫生间）。
- 如果您正被伤害，要双手抱着头，十指紧扣，保护您的脸。不要戴围巾或长首饰。
- 把您的车头朝外停在车道上并且加满油。
- 把钥匙、手机和一些钱藏在您逃跑路线附近。
- 要有一个求助时用的电话号码单。如果情况紧急，要打电话报警。您当地的庇护所或警方可能会给您配紧急按钮或手机。
- 要确保把所有的武器和弹药藏起来或从您家里移走。

准备离开

当您计划离开时，这里有一些建议：

- 和警察或当地妇女庇护所联系。让工作人员知道您打算离开遭受虐待的境地，并且请求在安全计划方面予以支持。请找专门受理虐待妇女案子的警官（给警方的材料可能会导致施虐者被指控）。
- 如果您受了伤，要去看医生或去急诊室，并且要把发生在您身上的事情进行报告，请他们记下您的求诊情况。
- 收集重要的证件文件：
身份证、银行卡、与家庭财产有关的财政文件、最后一次加拿大所得税报单、钥匙、药物、施虐者和您孩子们的照片、护照、保健卡、私人地址/电话簿、手机和法律文书（如移民纸、房屋契约和租契、限制令/和约书）。

准备离开

- 如果您害怕您的配偶会发现这些东西而不能把它们藏到家里，要考虑制成一些副本把它们留在一个您信任的人那里。您当地的妇女庇护所也会为您保管。
- 向律师进行咨询。要保存好任何身体受虐待的证据（如照片）。要把所有的暴力事件记录下来，注明日期、过程、威胁和任何见证人。
- 要把照片、首饰和具有情感价值的物品以及孩子们的玩具和舒适用品都放在一起。
- 要安排人临时照料您的宠物直到您安定下来为止。庇护所会帮这些忙。
- 要记住清除掉您拨打的最后一个电话号码，以免他用它重拨。

离开施虐者

这里是在您离开时为您的个人安全提的一些建议：

- 当您离开时，要请求让警察陪护或让朋友或家人陪着您。
- 要和您当地的妇女庇护所联系。和去一个您配偶知道的地方相比，那也许是个比较安全的临时落脚点。
- 不要告诉您的配偶您要离开。应迅速离开。
- 制定一套备用计划，万一您的配偶查出您的去向就可以使用它。

离开之后

在您和您的配偶终止关系后，您应该采取如下行动：

- 去最近的警察局，找专门负责虐待妇女案子的警官交谈。
- 要考虑申请限制令或和约书，以使您的配偶远离您和您的孩子们。要一直把它带在身上。
- 要把您所有的司法命令书呈给警察。
- 要向律师或社区法律后援所咨询关于采取行动的事，以保护您自己和孩子们。如果有任何刑事法庭诉讼，要让您的律师知道。
- 要考虑更换您和您的前配偶共同拥有的服务提供者。
- 要用一个没有登在号码簿上的电话号码，要有来电显示并且当您打电话时您的号码要隐藏起来。
- 要确保让您孩子们的学校或日托中心知道情况，并且让他们拥有所有相关文件的副本。

信息

被殴打妇女求助热线 **1-866-863-0511** 和 TTY (电传打字机) **1-866-863-7868**，提供 24 小时危机热线接听服务给安大略省受虐妇女。这种服务是匿名和保密的，这个免费电话号码不会出现在您的电话帐单上。该服务使用语言多达 154 种。

求助热线的工作人员会帮助您制订额外的安全计划、为您在当地的妇女庇护所找个地方住下，或协助您联络社区内的其他服务机构。

对于更多有关被殴打妇女求助热线的情况，请浏览：**www.awhl.org** 如果您对您现在的安全感到担忧，请打电话报警。

*大多数的安大略省人都认为，减少虐待妇女的现象是每个人的责任..... 看出情况是第一步。要认真对待警报信号。若要进一步了解情况，就请浏览：**www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca***

若想使用法语服务，请通过 **1-877-336-2433**（免费电话）联系 Femaide。对于耳聋或听觉有困难的人，服务电话为 **1-866-860-7082**。这两条服务线均保密。

若想了解由Femaide提供的更多服务信息，请浏览：**www.briserlesilence.ca**