

鄰居、 朋友和家人

受虐婦女 的安全規劃

您是否正遭受伴侶虐待，卻不知怎樣保護自己或如何才能逃離？

給您提供這本小冊子的人，他們關心您的安全，同時可能已經注意到某些虐待的警示迹象。他們希望您明白他們會支援您，即使您無法制止您伴侶的暴力行為，您也可以增進自身和孩子的安全。

這本小冊子敘述了一些您可以用來保護自己和孩子的措施，並教您如何制定逃離計劃。

由鄰居、朋友和家人召起一場幫助受虐婦女提高警覺的活動，讓身處險境的人有求助之所。

幫助婦女免受虐待，社區人人有責。您可以向您所在社區的組織機構尋求支援。

本次活動透過婦女兒童暴力研究教育中心進行，由安大略省政府、安大略省婦女理事會以及「鄰居、朋友和家人」專家組共同舉辦。



制定安全計畫

不管您是選擇繼續留在家裡還是準備逃離，安全規劃都是一項首要任務。制定安全計劃包括確定哪些措施能增進您和孩子的安全。

以下建議可能對您有所幫助。每次採取一項措施，從您最易採取並最為安全的措施開始做起。

與施虐人共同生活期間，要保護自己：

- 將受虐之事告訴您信賴的人。
- 想想您的伴侶過去有過的暴力行為及其程度。這有助於您預知自己和孩子身陷何種危險，以及何時應該離開。
- 告訴您的孩子，虐待永遠都是錯誤的，即使孩子所愛之人有施虐行為也是如此。告訴孩子，虐待並非您或他們的錯；虐待既不是由他們也不是由您引起的。要教育他們遭受虐待時務必保證自身安全。
- 做好緊急情況下該去何處藏身的計畫。教您的孩子如何求救。告訴他們一旦出現暴力情形，不可介入您和您的伴侶之間。事先想好暗號，讓孩子看到暗號就知道應該求助還是離開。

- 不要跑向您孩子所在之處，因為您的伴侶可能同時傷害到他們。
做好如何安全離家的計畫，並與孩子一起練習。
- 請求鄰居、朋友和家人，聽到您受虐的聲音時報警，並在緊急情況下替您照看孩子。
- 如發生爭吵，您應走向容易離家的位置。切勿進入那些可以拿到用具作武器的房間（如廚房、工場、浴室）。
- 面臨傷害時，雙手抱頭，十指緊扣，保護面部。切勿戴圍巾或長串首飾。
- 將車倒停於車道，確保燃油充足。
- 將鑰匙、手機和一些錢藏在您的逃離路線附近。
- 列好求助電話。一旦情況緊急，即刻報警。當地避難所或警察可為您提供應急按鈕/手機。
- 確保所有的武器和彈藥都已藏好或已搬離家中。

準備逃離

您計劃逃離時，請參照以下建議：

- 聯絡警察或當地婦女避難所。讓工作人員知道您欲逃離受虐處境，尋求幫助以實施安全計劃。向專門受理婦女受虐案件的人員求助（向警察透露消息可能致使施虐人被控告）。
- 假如您有受傷，則去醫院或急診室，並報告所發生之事。請求他們為您的就診提供證明。
- 收集重要資料：身份證明、銀行卡、家庭財產文件、最近的加拿大所得稅申報表、鑰匙、藥物、施虐人和您孩子的照片、護照、健康卡、個人通訊錄/電話本、手機及法律文件（如移民文件、房契/租約、禁止令/平安保證書）。

- 如果害怕您的伴侶可能在家裡發現這些資料，那麼可以考慮影印副本並將其留在您信任的人那裡。當地婦女避難所也可為您保存資料。
- 向律師諮詢。請保留好任何身體受虐的證據（比如照片）。記下所有暴力事件，註明日期、事件、恐嚇和任何目擊者。
- 收好照片、首飾和有情感價?之物，還有孩子的玩具和用品。
- 託付某人臨時照看您的寵物，直至您安定下來。避難所可以為您做這些事。
- 切記清除您最後撥打的電話號碼，以防他利用重撥功能。

以下建議助您安全離開：

- 逃離之時，可要求警察護送，或請求朋友、鄰居或家人同行。
- 聯絡當地婦女避難所。與其去那些您伴侶知道的地方，倒不如到這類臨時處所更為安全。
- 切勿告訴您伴侶您要逃離。務必迅速離開。
- 設定後備方案，萬一您伴侶發現您的去向可以使用。

在您的伴侶結束了彼此關係後，您應該採取以下措施：

- 去距離最近的警局，要求與專門受理婦女受虐案件的工作人員談話。
- 不妨考慮申請禁止令/平安保證書，這可讓您的伴侶遠離您和孩子。記得時刻隨身攜帶。
- 請向警察提供一份您擁有的法律命令副本。
- 向律師或社區法援機構諮詢有關保護您自己或孩子的措施。如有任何刑事訴訟程序正在進行之中，請告知您的律師。
- 不妨考慮更換您與您的前伴侶共同使用的服務提供者。
- 獲取非在冊的電話號碼，要有來電顯示功能，並在撥出電話時隱藏您的號碼。
- 確保您孩子的學校或日托中心知情，並具備所有相關資料的影本。

- 隨身攜帶施虐人和您孩子的照片。
- 請求鄰居在緊急情況下替您照看孩子，並在看到施虐人時報警。
- 在工作單位、家裡和社區都要採取一些額外預防措施。不妨將您的情況告訴您的工作場所主管。
- 想想有哪些地方和哪些您的慣常做法可能為您的前伴侶所知，盡量加以改變。比如，換一個購物商店或做禮拜之處。
- 如果您覺得單獨行走不?安全，可請求鄰居、朋友或家人陪伴。
- 無警察隨行，切勿回家。切勿與施虐人發生對抗。

受侵害婦女幫助熱線為安大略省受虐婦女提供 24 小時電話服務，號碼是：**1-866-863-0511**，另外還有 TTY（聾人使用電話）**1-866-863-7868** 危機專線。這些都是匿名和保密的服務，而且是免費電話，不會出現在您的電話費帳單裡。該服務可以多達 154 種語言提供。

熱線工作人員能幫您作出更多的安全規劃，幫您在當地婦女避難所尋找容身處，或幫您聯絡您所在社區的其他服務機構。

欲知「受侵害婦女幫助熱線」的更多服務資訊，請瀏覽：www.awhl.org
如果您擔心自己的當下安全，請報警。

大多數安大略人對減少虐待婦女的行為都感到人人有責。察覺虐待行為是第一步。請務必認真對待警示迹象。欲知更多資訊，請瀏覽：www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

需要法语服务，请致电 **1-877-336-2433 (免费电话)**与 Femaide 联系。
耳聋妇女热线服务电话是 **1-866-860-7082**。两条电话线均保密。

欲知更多有关 **Femaide** 提供的服务的详情，请访问：www.briserlesilence.ca