

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** 小时危机热线服务给  
安大略省受虐妇女。  
这种服务是匿名和保密的，  
该免费电话号码不会出现在  
您的电话帐单上。该服务使用的  
语言多达 **154** 种。

对于更多有关被殴打妇  
女求助热线的情况，  
请浏览：[www.awhl.org](http://www.awhl.org)  
若要进一步了解有关邻居、  
朋友与家人活动的情况，  
请浏览：  
[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)  
**如果您为目前自身的安全  
担心，请打电话报警。**

## 邻居、 朋友和家人

**给受虐待妇  
女的几点安  
全计划建议**



安全计划是应予以最先考虑的事。为了增加您的安全，这里有几件重要的事情您可以去做：

- 1 把您受虐待的情况告诉给一个可以信赖的人。
- 2 收集重要的证件和文件：所有的个人身份证、财务和法律文件、房屋契约/租约、地址簿、医药和现金/信用卡。
- 3 把珍贵的照片、首饰和具有情感价值的物品以及您孩子们的玩具和舒适用品都放在一起。
- 4 把虐待者和您孩子们的照片随身带着。
- 5 和妇女庇护所或警方联系。找专职负责妇女受虐案子的警官。他/她会帮您做更进一步的安全计划。
- 6 找律师咨询。要保存好任何有关身体受虐的证据（如照片）。记录下所有暴力事件，标明日期、过程、所受威胁和见证人。
- 7 要确保您孩子的学校或日托中心了解情况，并且具备所有相关证件和文件的副本。
- 8 不要告诉施虐人您要离开。要迅速离开。
- 9 除非有警察陪着，否则，不要返回家。
- 10 绝对不要和施虐者发生正面冲突。