

# 每個人都應該擁有 安全的伴侶關係



## 不論是何種性別、國籍、種族、性向和宗教的人，

都可能受到家庭暴力的影響。在美國，每年平均每四位女性和十四位男性中，就會有一人因其配偶或伴侶的侵害而重傷或死亡。如果您的伴侶控制慾很強或有虐待傾向，不要忽視或試圖找藉口合理化這種行為。

**立刻尋求幫助，要掌握自己的生活。**

## 何謂家庭暴力？

家庭暴力是指由前任或目前的伴侶、配偶、男友或女友所施加的一種虐待行為模式。施暴者利用對方的畏懼心理或採取恐嚇等手段取得權力，藉此控制另一方。虐待的形式有很多種，像是肉體、精神、經濟和性方面的侵害都包括在內，且有可能會利用孩子、寵物來要脅、恐嚇和孤立被害人。雖然壓力、怒氣、藥物和酒精等因素有可能會提高家庭暴力的風險，但它們不是起因，沒有任何藉口可以合理化這種行為。

## 為何有人會身陷受虐關係之中？

要改變或結束一段關係本是困難的過程，尤其是受虐關係更難掙脫。語言和精神上的施虐常伴隨暴力行為，它會讓人逐漸喪失自信，以致更容易被施虐者說服，認為自己沒有價值。如此會導致受害者產生被困感。此外還有小孩的監護權、經濟原因或是移民身分等現實因素考量，也可能會造成受害者無法遠離受虐關係。

## 家庭暴力會影響您的健康

健康是包含身體、心理和精神在內的全面健全狀態。家庭暴力很有可能造成嚴重的肉體創傷。但您可知道，處於受虐關係中的長期壓力也會導致生理上的傷害嗎？經歷家庭暴力的人通常會出現許多身體和心理健康問題，包括憂鬱、焦慮、頭痛、腹痛和慢性疼痛等症狀。

## 傷害您的人事物也會傷害到小孩。

孩子看到有人呵叱、推撞或毆打自己的父親或母親時，會受到傷害。他們可能會覺得害怕和丟臉，甚至認為自己是始作俑者。

在這種環境下長大的孩子會誤認為自己可以恣意傷人，或容許別人傷害他們。親眼目睹父母毆打或以言語威脅對方的孩子，長大後也很可能會陷入虐待關係，成為受害者或加害者。

所有孩子，即使是嬰兒或蹣跚學步的幼童，都可能會受到家庭暴力的影響。身處於家庭暴力情況下的孩子，會更容易罹患憂鬱症或焦慮症、學業表現不佳或出現行為偏差、睡眠障礙或慢性健康等問題。

## 採取行動

### 了解警訊

如果您無法確定是否處於受虐關係，請問自己下列幾個問題：

#### 您的伴侶是否會.....

- 毆打、推撞、掌摑、踢打或掐你？
- 威脅要傷害或殺了你？
- 辱罵你或說你瘋了？
- 批評你的言行或挑剔你的樣貌？
- 傷害你的寵物或破壞對你有特殊意義的物品？
- 將他（她）自己的施虐行為歸咎到你身上？
- 限制你要去哪裡、做什麼事情或跟誰說話？
- 對你在工作場所、家裡、學校或其他場所的行蹤進行突然調查？
- 罔顧你的意願，強迫和你性交？
- 跟你道歉並保證絕對不會有下次（即使這已不是第一次）？

如果裡面有任何一題的答案為「是」，就表示您可能正處於受虐關係當中。有人可以幫助您。詳細資訊，請參閱本宣傳單的「如何求助」小節。

**您並不是孤立無援。**



## 預備一份安全計畫

如果您正經歷家庭暴力，現在就制定一份安全計畫，以應對您和孩子必須緊急離家的情況。在面臨立即危險時，馬上撥打 911 專線，並教導您的孩子在事態緊急時如何撥打 911 專線報案。

## 如果您正身陷家庭暴力關係之中，應即

1. 找您信賴的人傾訴。在需要離家時尋求協助，計劃好離家後的去處。
2. 使用這本小冊子裡列出的求助資源。您可以找人幫助您規劃如何保護自身安全。
3. 打包必備物品。將它藏好或交給您信賴的人。打包的物品應包括：
  - 現金（包括用來打電話的零錢）和支票
  - 您和孩子的衣物及個人用品（例如特別的玩具或書籍）
  - 藥物
  - 房子和車的鑰匙
  - 重要的聯絡電話
  - 駕照或有照片的身分證明文件、出生證明、護照、醫療保險資訊、房子和車子的所有權狀、租金收據、結婚證書以及孩子的疫苗接種記錄
4. 上網搜尋求助資源時，切記注意保護自身安全。使用施虐者用不到的電腦。參考有關更多上網安全建議，請造訪 [nnedv.org](http://nnedv.org) 網站。



## 如果您已脫離受虐關係，請務必：

1. 更改電話號碼並過濾來電。
2. 儲存並記錄所有與施虐者相關的連絡資料、往來訊息、傷害或其他事件。
3. 如果施虐者有鑰匙，則必須換鎖。
4. 計劃當遇到施虐者時應如何逃脫。
5. 如有須與施虐者碰面，可約在公共場所。
6. 通知學校和職場的聯絡人。



## 我們可以協助您解決問題

**Kaiser Permanente 致力於終結家庭暴力。維護您的情緒健康和人身安全是我們全方位照顧理念的一部分。**

您可以和您的個人醫生或其他醫療照顧團隊成員談論您的家庭情況，他們會提供您必要的協助資源。

透過幫助您採取下一步行動，不論是讓您閱讀宣傳手冊、撥打危機專線，還是離開不健康的關係，我們會協助您擁有健康平安的生活。

### 如果您有認識的人正遭受虐待

如果您認為您的朋友正處於受虐關係，不要掉以輕心或擅自判斷朋友的抉擇正確與否。您的朋友可能是覺得他無處可去，或是在怪罪自己。您可以給他精神上的安慰，關心他的安全。協助您的朋友向當地相關團體求助。如果您認為有發生受虐情形，應即撥打 911 專線。

### 如果您有認識的人正在施虐

如果您認為您的朋友正在虐待他的伴侶，可以採取以下行動：

- 出口阻止。沉默就等於您默許這種虐待行徑。
- 告訴他們您厭惡其所作所為，對他們侮辱配偶或伴侶的行為感到難過。
- 表達您的關心，促使他們聯絡可以提供援助的救助團體。
- 不要贊同他們的施虐藉口。

## 了解您的權利和所能採取的法律途徑

**家庭暴力是違法的。您有保護自身安全的權利。您可以採取多種法律途徑來保障您的安全。**

**警察筆錄：**任何家庭暴力事件報案後，警察都必須作筆錄，即使施虐者已經離開。您可以在事件發生當時或之後要求警察作筆錄。

**要求警員到場待命：**任何人都可以打電話給警方，要求他們到現場待一段時間，以維持和平。發生家庭暴力後，如果您需要打包衣物或資財，可以要求警員「到場待命」。

**緊急保護令 (EPO)：**警員一天 24 小時都能為家庭暴力受害者申請緊急保護令。告訴警員您的遭遇和懼怕的原因。

**禁制令：**禁制令由法院發出，可禁止某人聯絡或接近您或您的孩子、規定其不得擁有槍支、強制其搬離居所、遵守孩子的監護和探訪命令，或支付孩子的養育費。暫時禁制令的效用可持續至下次開庭為止。屆時法官會裁定要繼續執行或取消禁制令。禁制令的效用最長可達三年。



## 如何求助

如果您認為自己正遭受虐待或可能在虐待他人，請告訴您的個人醫師或聯絡以下其中一個機構：

**National Domestic Violence Hotline**  
1-800-799-7233  
1-800-787-3224 (聾啞人士文字訊息電話)  
ndvh.org

**Kaiser Permanente 資源**  
家庭暴力網站 - [kp.org/domesticviolence](http://kp.org/domesticviolence)  
Kaiser Permanente 健康百科全書 - [kp.org](http://kp.org)

## 各縣當地的求助資源 24 小時熱線

**Alameda**  
A Safe Place (510) 536-7233  
La Familia (510) 881-5921  
Mujeres Unidas (510) 261-3398  
SAVE (510) 794-6055  
Tri-Valley Haven for Women 1-800-884-8119

**Contra Costa**  
STAND! 1-888-215-5555  
The Latina Center (510) 233-8595

**Fresno**  
Marjaree Mason Center 1-800-640-0333

**Marin**  
Marin Abused Women's Services (415) 924-6616

**Napa**  
Napa Emergency Women's Services (707) 255-6397

**Placer**  
Placer Women's Crisis Line 1-800-575-5352

**Sacramento**  
Women Escaping a Violent Environment (WEAVE) 1-866-920-2952

**San Francisco**  
WOMAN, Inc. 1-877-384-3578  
CUAV (415) 333-4357  
(專門為女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者和變性者提供協助)

**San Joaquin**  
Women's Center of San Joaquin County (209) 465-4878

**San Mateo**  
CORA 1-800-300-1080

**Santa Clara**  
Next Door (408) 279-2962  
Support Network for Battered Women 1-800-572-2782  
La Isla Pacifica (408) 842-7138

**Solano**  
SafeQuest Solano (707) 557-6600

**Sonoma**  
YWCA Women's Emergency Shelter (707) 546-1234

**Stanislaus**  
Haven Women's Center (209) 524-4331

**Yolo**  
Sexual Assault and Domestic Violence Center (530) 662-1133